

Leseprobe

Gareth Moore
Der Gedächtnistrainer

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,95 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 01. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

DER GEDÄCHTNISTRAINER

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Gareth Moore feiert international Erfolge mit seinen Büchern zum Trainieren des Gehirns und seinen Rätselbüchern für Jung und Alt. Zu seinen Büchern zählen *Workout fürs Gehirn*, *Das Kunst-Rätsel-Buch*, *Gehirn-Jogging für Kinder* und *Pocket Rätsel: Sherlock Holmes*. Allein in Großbritannien haben sich seine Bücher mehr als eine Million Mal verkauft und sie wurden in über 30 Sprachen übersetzt. Dr. Moore ist auch der Schöpfer der Webseite BrainedUp.com, auf der man sein Gehirn online trainieren kann, außerdem betreibt er die Webseite PuzzleMix.com, auf der täglich neue Denksportaufgaben gestellt werden.

GARETH MOORE

DER GEDÄCHTNISTRAINER

In 40 Tagen zum Mega-Gedächtnis

*Aus dem Englischen von
Matthias Schulz*

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe:
Memory Coach. Train and Sustain a Mega-Memory in 40 Days
All Rights Reserved

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019
Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019
Images from Shutterstock.com
First published in Great Britain in 2019 by
Michael O'Mara Books Limited



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagillustration: shutterstock.com / Betelejze

Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de

Satz und Layout: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7306-0952-1

www.anacondaverlag.de

INHALT

	Einleitung	7
Tag 1	Erinnern lernen.	8
Tag 2	Kurzzeitgedächtnis	12
Tag 3	Langzeitgedächtnis	16
Tag 4	Prozedurales Gedächtnis	20
Tag 5	Alltagsgedächtnis	24
Tag 6	Den Faden nicht verlieren.	28
Tag 7	Gefühle und Emotionen	32
Tag 8	Verstärken von Erinnerungen	36
Tag 9	Notizen machen.	40
Tag 10	Zusammenfassungen.	44
Tag 11	Aufgepasst	48
Tag 12	Fokussieren Sie	52
Tag 13	Erinnerungen aufbauen.	56
Tag 14	Erinnerungen im Laufe der Zeit	60
Tag 15	Gemischte Erinnerungen	64
Tag 16	Verknüpfte Erinnerungen	68
Tag 17	Vereinfachen durch Bündeln.	72
Tag 18	Gutes Präsentieren	76
Tag 19	Daten und Termine	80
Tag 20	Passwörter und Pins.	84
Tag 21	Finden Sie Ihre Schlüssel wieder	88
Tag 22	Namen und Gesichter	92
Tag 23	Visuelle Erinnerungen	96
Tag 24	Visualisierungstechniken.	100

Tag 25	Reim und Rhythmus	104
Tag 26	Akronyme	108
Tag 27	Akrosticha und Merksätze	112
Tag 28	Ankerwörter	116
Tag 29	Gedächtnispaläste	122
Tag 30	Paläste mit Ankerwörtern	128
Tag 31	Einkaufslisten	132
Tag 32	Text lernen	136
Tag 33	Fähigkeiten aneignen	140
Tag 34	Umgang mit Zahlen	144
Tag 35	Hilfe beim Sprechen	148
Tag 36	Gedächtnisleistungen	152
Tag 37	Ein gesunder Geist	156
Tag 38	Erinnerungen verändern sich	160
Tag 39	Sprachen erlernen	164
Tag 40	Fordern Sie sich selbst.	168
	Zusätzliche Aufgaben	172
	Lösungen	190

EINFÜHRUNG

Willkommen bei *Der Gedächtnistrainer – In 40 Tagen zum Mega-Gedächtnis*. Lesen Sie jeden Tag ein paar Seiten und absolvieren Sie die zwei, drei Übungen, die für den jeweiligen Tag vorgesehen sind. Innerhalb von nicht einmal anderthalb Monaten werden Sie erleben, wie sich Ihre geistigen Fähigkeiten spürbar verbessern.

Das Gedächtnis ist ein zentraler Punkt für alles, was uns ausmacht. Ohne ein funktionierendes Gedächtnis wüssten wir nicht, wer wir sind, wo wir sind und was wir sind. Wir könnten nichts für die Zukunft planen, hätten keine Erinnerung an die Vergangenheit und könnten keinen zusammenhängenden Gedanken bilden. Wenn das Gedächtnis also die Essenz von uns ist, warum schenken wir ihm dann so wenig Beachtung?

Es kann unser Leben bereichern, wenn wir lernen, wie wir unser Erinnerungsvermögen besser nutzen. In diesem Programm führe ich Sie durch einen simplen Prozess, der Ihnen schrittweise genau dabei hilft. Ich arbeite mit brandaktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie mit bewährten Methoden aus vielen meiner früheren Bücher und zeige Ihnen, wie selbst einfache kleine Schritte an sehr vielen Stellen etwas Positives bewirken können, von dem Sie den Rest Ihres Lebens zehren können.

Dieses Buch enthält eine Reihe speziell entwickelter Gedächtnisspiele, sodass Sie viele der hier beschriebenen Techniken sofort anwenden können. Und selbstverständlich müssen die 40 Tage, die Sie mit diesem Buch verbringen sollten, nicht an einem Stück absolviert werden. Sie dürfen den Zeitrahmen selbstverständlich strecken und an Ihre persönliche Situation anpassen. Gerade im hinteren Teil des Buchs sind ohnehin einige Aktivitäten dabei, die möglicherweise mehr als einen Tag in Anspruch nehmen werden.

Haben Sie den Hauptteil des Buchs geschafft, finden Sie zum Schluss noch einige weitere Gedächtnisübungen.

ERINNERN LERNEN

- + Benutzen Sie Ihr Gedächtnis! Allein dadurch stärken Sie es bereits.
- + Heutzutage merken wir uns nur noch selten Dinge vorsätzlich.
- + Wir alle verfügen grundsätzlich über dieselben Fähigkeiten, was das Langzeitgedächtnis angeht.

WAS?

Ihr Gedächtnis ist furchtbar schlecht, sagen Sie? Trotzdem ist Ihr Langzeitgedächtnis, also die Fähigkeit sich etwas zu merken und sich nach einem längeren Zeitraum noch daran zu erinnern, genauso gut oder schlecht wie bei jedem von uns. Es kommt immer darauf an, wie Sie es nutzen. Wenn Sie Ihr Langzeitgedächtnis nur selten bewusst in Anspruch nehmen, dann nutzen Sie die Ihnen angeborenen Möglichkeiten auch nur zu einem Bruchteil.

WARUM?

Vor nicht allzu langer Zeit konnte der absolut größte Teil der Bevölkerung nicht schreiben, also mussten die Menschen sich damals alles merken – Erzählungen, Familiengeschichten, Geburtstage, Alter und vieles mehr. Heutzutage haben wir diese Aufgabe an unser Telefon, an unser Adressbuch und ähnliche »Helfer« delegiert. Das führt dazu, dass wir unser Erinnerungsvermögen deutlich seltener in Anspruch nehmen.



Vorgesehener Zeitaufwand

15 MINUTEN

► ÜBUNGEN ◀

TAG 1: ÜBUNG 1

Beginnen Sie mit diesen simplen Gedächtnisübungen. In den kommenden Tagen werden wir mit Variationen dieser Übungen arbeiten, sodass Sie einen Eindruck davon bekommen, wie sehr sich Ihr Erinnerungsvermögen durch das Trainieren verbessert hat.

Prägen Sie sich zunächst die folgenden Gegenstände ein.



Decken Sie das Bild dann ab und nummerieren Sie die Bilder in der Reihenfolge von oben. Die 1 ist der erste Gegenstand in der oberen Reihe, daneben die 2 und so weiter bis zur 6, dem letzten Gegenstand unten rechts.



▶ ÜBUNGEN ◀

TAG 1: ÜBUNG 2

Jetzt dieselbe Übung noch einmal, aber mit Wörtern. Studieren Sie diese Wörter und wenn Sie sich sicher fühlen, decken Sie sie ab und lesen Sie unten weiter.

- ▶ Weltraum
- ▶ Elektrizität
 - ▶ Zeit
- ▶ Fantasie
- ▶ Physik
- ▶ Schöpfung

Decken Sie Wörter oben ab, bevor Sie die nachfolgenden Wörter in der ursprünglichen Reihenfolge nummerieren, von 1 (ganz oben) bis 6 (ganz unten).

- ▶ Physik
 - ▶ Zeit
- ▶ Elektrizität
- ▶ Fantasie
- ▶ Weltraum
- ▶ Schöpfung

► ÜBUNGEN ◀

TAG 1: ÜBUNG 3

Bei dieser Aufgabe ist jedes Symbol mit einem Wort verbunden. Sehen Sie sich die Symbole und die Wörter an und merken Sie sich die Paarungen. Wenn Sie soweit sind, decken Sie alles ab und versuchen Sie, zu den unten gezeigten Symbolen jeweils das ursprüngliche Wort zu schreiben. Die Liste der Begriffe wird vorgegeben.



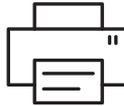
► Verwirrung



► Tagebuch



► Rätsel



► Löwenzahn



► Berühmtheit



► Briefkasten

Haben Sie den oberen Teil abgedeckt? Dann ordnen Sie nun jedes Wort dem korrekten Symbol zu:

► Berühmtheit; Briefkasten; Löwenzahn; Rätsel; Tagebuch;
Verwirrung

