

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	6
<b>1. Der Weg ins Langzeitgedächtnis</b>	8
Die linke und die rechte Gehirnhälfte	10
Vom Ultrakurzzeit- ins Langzeitgedächtnis	14
<b>2. Lernstoff erfolgreich abspeichern</b>	18
Mehrkanaliges Lernen	20
Die richtigen Lernportionen	23
So wiederholst du richtig	26
Be cool – Lernen ohne Stress und Angst	31
<b>3. Gedächtnis-Turbo einschalten</b>	34
Die Locitechnik	36
Die Geschichtentechnik	40
Die Ankertechnik	43
Der pfiffige Spickzettel: Die Mind-Map-Methode	48

<b>4. Das Power-Gedächtnis-Training</b>	52
Trainiere deine Sinne	54
Neurobics fürs Gehirn	57
Ausdauer und Nahrung für die „grauen Zellen“	59
Weiterführende Bücher und Online-Gedächtnistrainer	61
Stichwortregister	62

