

# Inhalt

|                     |    |
|---------------------|----|
| Einführung. . . . . | IX |
|---------------------|----|

## Teil I

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Methodengeschichte . . . . . | 1 |
|------------------------------|---|

|                                                      |          |
|------------------------------------------------------|----------|
| <b>1 Die Gedächtniskunst in der Antike . . . . .</b> | <b>3</b> |
|------------------------------------------------------|----------|

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Die Verehrung der Mnemosyne<br>im antiken Griechenland . . . . . | 4  |
| 2 Die Erfindung der Loci-Methode . . . . .                         | 7  |
| 3 Die römischen Redner. . . . .                                    | 13 |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>2 Magie und Gedächtnis. . . . .</b> | <b>21</b> |
|----------------------------------------|-----------|

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Das Gedächtnis in der Zeit von Burgen<br>und Klöstern . . . . .              | 22 |
| 2 Erste Ausformungen von Bilder-Zahlencodes. . . . .                           | 24 |
| 3 Die Medizin des Gedächtnisses . . . . .                                      | 26 |
| 4 Die Renaissance: Geheimes Wissen<br>und magische Gedächtnissysteme . . . . . | 28 |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3 Die Entthronung des Bildes durch die Schrift. . . . .</b> | <b>39</b> |
|----------------------------------------------------------------|-----------|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1 Das erste Notizbuch – die Hand! . . . . . | 40 |
| 2 Descartes gegen Schenkel . . . . .        | 41 |

## **VI** Ein Gedächtnis wie ein Elefant?

|          |                                                                               |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3        | Die ersten phonetischen Verfahren:<br>Opfer der Zensur des Sonnenkönigs ..... | 45        |
| 4        | Die Erfindung des Buchstaben-Zahlencodes .....                                | 47        |
| <b>4</b> | <b>Die Mnemotechnik tritt auf den Plan .....</b>                              | <b>57</b> |
| 1        | Der rätselhafte Gregor von Feinaigle .....                                    | 58        |
| 2        | Die „Gedächtnisstenografie“ .....                                             | 67        |
| 3        | Eins, zwei, Polizei ... ..                                                    | 78        |
| 4        | Erfolg und Niedergang der Mnemotechnik .....                                  | 80        |

## **Teil II**

### **Mnemotechnische Methoden und Verfahren**

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>auf dem Prüfstand .....</b> | <b>87</b> |
|--------------------------------|-----------|

|          |                                                                                     |            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5</b> | <b>Neurobiologie und „Ökologie“ des Gehirns .....</b>                               | <b>89</b>  |
| 1        | Gedächtniskrankheiten. ....                                                         | 90         |
| 2        | Lernen und Üben .....                                                               | 98         |
| <b>6</b> | <b>Das Wortgedächtnis und seine Funktionsweise .....</b>                            | <b>105</b> |
| 1        | Sensorische Erinnerungen: Das fotografische<br>Gedächtnis ist eine Täuschung! ..... | 106        |
| 2        | Das lexikalische Gedächtnis:<br>Die „Karosserie“ der Wörter .....                   | 108        |
| 3        | Auswendig lernen oder durch Verständnis lernen? .                                   | 113        |
| <b>7</b> | <b>Das Bildgedächtnis und seine Funktionsweise. ....</b>                            | <b>127</b> |
| 1        | Das Bildgedächtnis: Bilder wie<br>in einem Computerspiel .....                      | 128        |
| 2        | Unterstützen Bilder das Memorieren? .....                                           | 130        |
| <b>8</b> | <b>Das Kurzzeitgedächtnis und seine Funktionsweise. ....</b>                        | <b>137</b> |
| 1        | Das Kurzzeitgedächtnis: Eine sensationelle<br>Entdeckung! .....                     | 138        |

|           |                                                                                  |            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2         | Kapazitätsbegrenzung und Organisationsmechanismen . . . . .                      | 144        |
| 3         | Organisationsmethoden für Wörter . . . . .                                       | 146        |
| 4         | Organisationsmethoden für Bilder . . . . .                                       | 153        |
| 5         | Methoden unter Verwendung des Buchstaben-Zahlencodes . . . . .                   | 162        |
| <b>9</b>  | <b>Adressen der Vergangenheit. . . . .</b>                                       | <b>167</b> |
| 1         | Abrufhilfen . . . . .                                                            | 169        |
| 2         | Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses und Abrufschemas . . . . .                   | 170        |
| 3         | Wiedererkennen und episodisches Gedächtnis. . . . .                              | 174        |
| <b>10</b> | <b>Abrufhilfen und ihre Funktionsweise . . . . .</b>                             | <b>179</b> |
| 1         | Lexikalische Abrufhilfen: Grafische und phonetische. . . . .                     | 180        |
| 2         | Semantische Abrufhilfen . . . . .                                                | 183        |
| 3         | Bildhafte Abrufhilfen . . . . .                                                  | 186        |
| 4         | Wiedererkennen: Checkliste, Multiple-Choice-Fragebogen, Terminkalender . . . . . | 186        |
| <b>11</b> | <b>Die Leistungsfähigkeit von Abrufschemas . . . . .</b>                         | <b>189</b> |
| 1         | Bildbasierte Schemata. . . . .                                                   | 190        |
| 2         | Wortbasierte Schemata. . . . .                                                   | 202        |
| 3         | Semantikbasierte Schemata . . . . .                                              | 217        |
| <b>12</b> | <b>Der Buchstaben-Zahlencode: Täuschung oder Wirklichkeit? . . . . .</b>         | <b>223</b> |
| 1         | Die Formel . . . . .                                                             | 224        |
| 2         | Sind Gedächtnistafeln hilfreich? . . . . .                                       | 229        |
| 3         | Gedächtnistafeln und Vergessen . . . . .                                         | 234        |
| 4         | Die Tafel vom Typ Feinaigle-Paris. . . . .                                       | 238        |
| 5         | Funktionieren Mnemotechniken wirklich? . . . . .                                 | 241        |

|           |                                                                       |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>13</b> | <b>Anregung für die kleinen grauen Zellen . . . . .</b>               | <b>247</b> |
| 1         | Aerobic fürs Gehirn? . . . . .                                        | 248        |
| 2         | Sind Hightech-Spiele Doping für das Gehirn? . . . . .                 | 249        |
| <b>14</b> | <b>Fazit: Vielfältige Gedächtnisse, vielfältige Methoden! . . .</b>   | <b>253</b> |
|           | <b>Anhang: Das Elefantengedächtnis in Frage und Antwort . . . . .</b> | <b>259</b> |
|           | <b>Literatur . . . . .</b>                                            | <b>311</b> |
|           | <b>Index . . . . .</b>                                                | <b>323</b> |

Ein Gedächtnis wie ein Elefant?  
Tipps und Tricks gegen das Vergessen  
Lieury, A.  
2013, XII, 331 S. 79 Abb., Softcover  
ISBN: 978-3-8274-3043-4