

Inhalt

EINLEITUNG	1	Bequemer und gesunder Stuhl	13
Gedächtnis und Alter	2	Ausreichend Licht und Sauerstoff ...	13
 DEN RICHTIGEN RAHMEN SCHAFFEN	4	 ÜBUNGSBLOCK 1	14
Das Gehirn, das zentrale Steuerungsorgan	5	KONZENTRATION	20
Die Gliederung des Gehirns	6	Faktoren für eine gute Konzentration ...	23
„Unsere kleinen grauen Zellen“	8	Persönliche Konzentrationsphasen ..	23
Die Zellen des zentralen Nervensystems	8	Dauer der Konzentrationsfähigkeit ..	23
 Die richtigen Voraussetzungen	9	Konzentration schwankt von Start bis Ende einer Phase	23
An erster Stelle steht das Wollen	9	Konzentrationsschwierigkeiten	24
Die richtige Einstellung	9	Zerstreutheit	24
Interesse	9	Ablenkung	24
Aufmerksamkeit	9	Unruhe	24
Ziele	10	Reizüberlastung	24
Motivation	12	Arbeitsüberlastung/Überforderung	24
 Energielieferant	12	Körperliches Unwohlsein	25
Positiv denken	12	Psychisches Unwohlsein	25
Zeit	12	Monotonie, Langeweile, Unterforderung	25
 Richtiges Umfeld	13	 Übungsblock 2	26
Wohlfühloase schaffen	13		
Überblick behalten	13		
Vermeidbare Störungen ausschalten	13		

WIE FUNKTIONIERT UNSER GEDÄCHTNIS? 30Schutzfunktion „Filter“ –
der Wächter 32

Funktionen unseres Gehirns 34

Übungsblock 3 36

**WAHRNEHMEN –
ULTRAKURZZEITGEDÄCHTNIS** 42Wie trainieren Sie
nun Ihr Ultrakurzzeitgedächtnis? 44Akustische Wahrnehmung –
das Hören 44

Visuelle Wahrnehmung – das Sehen 44

Olfaktorische Wahrnehmung –
das Riechen 45Gustatorische Wahrnehmung –
das Schmecken 45

Taktile Wahrnehmung – das Tasten 45

Lernen mit allen Sinnen 45

Übungsblock 4 46

**ENKODIEREN –
KURZZEITGEDÄCHTNIS** 50Die Verweildauer
von Informationen ist kurz 51Das Kurzzeitgedächtnis
ist sehr störanfällig 51Gedächtnis mit begrenzter
Speicherkapazität 52Übertragung von Informationen
in den Langzeitspeicher 52

Konzentration 52

Wiederholung 52

Zusammenfassen, ordnen,
systematisieren, strukturieren 52Elaboration
(= vertieftes Verarbeiten) 55

Motivation 55

Übungsblock 5 57

**DEKODIEREN –
LANGZEITGEDÄCHTNIS** 62

Organisation des Langzeitgedächtnisses 64

Unbewusstes Gedächtnis –
implizit „wissen, WIE“ 64Bewusstes Gedächtnis –
explizit „wissen, DASS“ 64Informationen ins Gedächtnis
zurückrufen 65

Übungsblock 6 67

WARUM VERGESSEN WIR? 72

Die Erinnerung bricht zusammen 73

Drei Ursachen des Vergessens 73

Zerstreutheit 74

Vergessen durch Überlagerung 74

Verzerrte Erinnerungen 74

Verdrängte Erinnerungen 74

Drogen, Medikamente und Alkohol 75

Krankheit 75

Dinge, welche uns im Gedächtnis
bleiben 75

Dinge, welche wir leicht vergessen ..	75	Schlussgedanken	97
Vergessenskurve nach Ebbinghaus ..	75	Übungsblock 9	98
Übungsblock 7	77	Übungsblock 10	102
ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG	82	Übungsblock 11	106
Wie viel Entspannung braucht der Mensch?	84	LÖSUNGEN	112
Haben Sie heute schon gelacht?	85	QUELLENANGABEN	130
Sitzen Sie richtig?	85	Weiterführende Literatur	130
Einfache und schnelle Entspannungsübungen fürs Büro und für den Alltag ...	85	Bildnachweis	131
1. Übungen für das Atmen	85		
2. Übungen zur Entspannung	86		
3. Entspannung für die Augen	87		
4. Förderung der Durchblutung	87		
5. Lösen von Verspannungen	87		
6. Bewegungsübungen fürs Gehirn ..	88		
Übungsblock 8	90		
ALLTAGSTIPPS	94		
Organisieren Sie Ihren Alltag	95		
Kreieren Sie eine To-do-Liste	95		
Prägen Sie sich Abläufe bewusst ein .	95		
„Ordnung ist das halbe Leben“	96		
Modus operandi oder:			
Wie Sie fit in den Tag starten	96		
Multi-Tasking	96		
Have a break! –			
Gönnen Sie sich eine Pause	96		

Kopftraining

So bleibt Ihr Gedächtnis fit

Binder, P.

2016, X, 131 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-48048-9