

Stichwortverzeichnis

A

- Abbau-Symptom, geistiges 260
- Abfolge
bestimmte räumliche (Methode der Orte) 255
feste (Gedächtnisinhalt) 253
richtige (Methode der Orte) 254
sinnvolle (Vortrag) 253
zeitliche 68
- Abfragen, gegenseitiges 247
- Ablauf (Ereignis) 217
automatisierter 194
beruflicher 132, 218
erlernter 194
geordneter 215
motorischer 30, 73, 177, 244, 261
- Ablauf, vormals unbekannter 58
- Ablenkung 122, 125, 131, 135, 226
äußere 32, 80, 122, 222, 226 f., 266
innere 32, 80, 127, 222, 232, 252
- Abneigung 166
- Abrufweg 166, 217, 224, 230, 244
- Abschwächung
gefühlbedingte 35
selektive 34
- Abschweifung
gedankliche 121, 135
- Ab speichern
Befindlichkeit beim 101
dauerhaftes 278
langfristiges 35
- Abwechslung 36, 58, 182, 237
inhaltliche (Lernen) 248
- Älterwerden 190
- Aktivität 139, 227
angenehme 131, 249, 263
anregende 191
berufliche 217
Einzelheiten einer 39
entfallene 226
entspannende 249
genussvolle 127
gezielte geistige 142
Konzentration auf eine 228
persönlich interessierende 237
Planung einer 226
private 217
regelmäßige sportliche 236
- Aktivitätsphase, übermäßig
lang anhaltende 141
- Aktivitätsrückgang 120
längerfristiger 131
- Aktivitätsverminderung 133
- Aktivitätszustand 138
- Alarmbereitschaft 142
- Albtraum 96 f.
- Alkoholkonsum 121
- Allgemeinwissen 189
- Alltag 192
beruflicher 204, 225
Orientieren im 179
privater 204, 225
Übertragung auf den 217
- Alltagsaufgabe, übliche 226
- Alltagsaufmerksamkeit 65
- Alltagserfahrung, Erinnerung
an eine 42
- Alltagserinnerung 41, 42
- Alltagserinnerungsschwäche 222
- Alltagsgegenstand 81, 83
- Alltagsgewohnheit 226
- Alltagsobjekt 81 f.
- Alltagsroutine, frühere 38
- Alltagssituation 192
lebensechte 209
ruhige 228
Übertragung auf eine 270
ungestörte 224
- Alltagsstress 147
- Alltagstrick 231
- Alltagsvergesslichkeit 193
- Alpha-Gehirnwelle 142
- Alphabet, Orientierung am (Zahl-Wort-System) 290
- Alter
Gedächtnisleistung im 36
höheres 237
hohes 260
- Altersdemenzerkrankung 260
- Alterungsprozess, vorzeitiger 235
- Alzheimer-Krankheit 236, 237, 260
- Anbindung, emotionale 86
- Anekdote 211 f., 214, 288
authentische 51
falsche 53
Hauptdarsteller einer (Zahlenreihe) 286
- Anfallsleiden 116
- Anfangsbuchstabe (Zahl-Wort-System) 289 ff.
festgelegter 279
- Angriffsreaktion 140
- Angriffsverhalten 44
Angst 32, 54, 66, 123, 138, 142
Neigung zur 266
zeitweilige 42
- Angstbewältigung 249
- Angsterkrankung 133, 145
- Angststörung 80, 130
- Angstzustand 236
- Anker 193, 195, 207, 211, 215
- Ankerort 255 f., 295
- Anknüpfungspunkt 166 f.
assoziativ gekoppelter 226
etwaiger 225
verbaler (Zahlenreihe) 282
- Anlass (Termin) 293
Anlass (Zahl-Wort-System) 294
- Anlass, Verbindung mit dem (Zahlenreihe) 286

- Anordnung 83, 179, 183, 184
- Anspannung 140 f.
 seelisch-emotionale 266
- Anspannungsgefühl 142, 147, 266
- Anstrengung 141, 164, 168
 bewusste 77, 116
 Gefühl von 154
 geistige 120, 263
- Antriebsverlust 101
- Anwendung
 frühere (Methode der Orte) 256
 regelmäßige 156
 tägliche (Autogenes Training) 153
 unterschiedliche 295
- Arbeit
 geistig anstrengende 249
 weniger anstrengende 129
- Arbeitsgedächtnis 30, 67 ff., 93, 271, 278
- Arbeitsleistung
 gestärkte 138
 maximale (Gehirn) 93
- Arbeitsspeicher 67, 68, 69, 107
- Arbeitsweise
 assoziative (Gedächtnis) 250
 natürliche (Langzeitgedächtnis) 246
- Arbeitszeit 127, 129, 138, 216
- Archivierung, langfristige 55
- Assoziation
 155, 164, 170, 242
 abgeleitete (Fremdsprachenlernen) 274
 auf den Klang bezogene 264
 auf die Schreibweise bezogene 264
 ausgelöste 207
 automatische 212
 bildliche 204, 213, 230, 264, 284
 Einprägen durch eine (Name) 215
 erschreckende 198
- Festigkeit einer 211, 257
 hilfreiche 186
 natürliche 203
 ortsbezogene (vermisster Gegenstand) 228
 persönliche 205
 spontane 213 f.6
 subjektiv überzeugende (Zahlenreihe) 282
 subjektive (Jahreszahlen) 281
 überraschende (Zahlenreihe) 282
 unbewusste 55
 ungewöhnliche (Zahlenreihe) 282
 unterschiedliche 227
 verbale 204, 211, 213, 215, 230
 Verbindung mit einer 205
 vielfältige 223, 229
 visuelle 254, 283, 284
 wenig einprägsame (Zahlenreihe) 282
 Zuverlässigkeit einer 211
- Assoziationsbild
 erschreckendes 197
 interessantes 197
 überraschendes 197
 ungewöhnliches 197
- Assoziationshilfe 286
- Assoziationsmethode 210, 296
- Atem 127, 149, 151
- Aufmerksamkeit 32, 66, 79, 80, 85, 144, 167, 170, 223, 252
 bewusste Steuerung der 92, 228
 eingeengte 90
 erhöhte 70
 gerichtete 81, 144 f., 149, 151, 192
 nachlassende 137, 143
- Aufmerksamkeit
 Rückgang der 42
 verbesserte 192
- Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 235
- Aufmerksamkeitsleistung
 erhöhte 138
- Verbesserung der 147
 verringerte 121
- Aufmerksamkeitsproblem 80
- Aufmerksamkeitsreaktion 80
- Aufmerksamkeitsstörung (ADS) 235
- Aufmerksamkeitsübung 65, 81, 83, 143, 146, 156
- Aufsieberitis 246, 248, 267
- Auge, inneres 117, 144, 154 f., 180, 186, 195, 206, 212, 254, 274
- Augenbewegung 93, 95
- Ausfallerscheinung 232
- Auswendiglernen 33
- Außenreiz 44, 47, 107
 ablenkender 228
 bedeutsamer 80
 beruhigender 145
 interessanter 80
 Konzentration auf einen 101
 überflüssiger 126
 verwirrender 127
- Außensicht 117
- Außenwahrnehmung 80, 117
- Außenwelt 62, 179, 225
 Ablenkung aus der 225, 227
 Eindruck der 113
 Information aus der 46
 Kommunikation mit der 48
 Kontakt mit der 47
 Reiz der 67, 139, 142
 Wahrnehmung der 115
- Autismus 111 f.

B

- Bauchgefühl 106, 227
- Bedeutsamkeit 56, 66, 72, 76, 86, 89, 100, 107, 136
- Bedeutung
 Erkennen einer 45
 individuelle 86
 persönliche 49, 73
 subjektiv überzeugende 276

- subjektive 53, 56, 67, 70
 - übertragene 213
 - wörtliche 213
 - Bedingung
 - äußere 121
 - äußere 104
 - Bedürfnis 136, 226
 - eigenes 123, 129, 135, 266
 - körperliches 226
 - Befindlichkeit 101, 104
 - Begabung 132
 - besondere 109
 - unterdurchschnittliche 186
 - Begriff (Methode der Orte) 254
 - Begriff
 - komplizierter 233
 - vertrauter 242
 - zentraler 264
 - Behandlung
 - professionelle psychotherapeutische 148
 - psychotherapeutische 78
 - Beharrungsvermögen 134
 - Behinderung, schwere geistige 110
 - Belastungssymptom, seelisch-körperliches 104
 - Beobachtung
 - akustische 84
 - angstfreie 155
 - bildliche 154
 - Berechnungsstrategie, bewusste 116
 - Beruf 226, 231, 245
 - Beta-Welle 139, 142
 - Beurteilung
 - differenzierte 168
 - oberflächliche 104
 - Bewältigungsfähigkeit 221
 - Beweglichkeit
 - äußere 36
 - innere 36
 - Bewegung
 - fast unmerkliche 145
 - gezielte 44
 - komplexe 73
 - regelmäßige 126, 266
 - willkürliche 111
 - Bewegungserinnerung 62
 - Bewertung 170
 - differenzierte 168
 - emotionale 78, 168
 - konstruktive 222
 - nachträgliche 56
 - neue 35
 - persönliche 226
 - spätere 50
 - Bewusstsein 78, 96, 101, 170
 - Kontrolle durch das 30, 139
 - Verschwinden aus dem 53
 - Bild 47, 176, 211 f.
 - absurdes 292
 - anschauliches 31
 - einprägsames 144, 196 f., 255, 295
 - einprägsames inneres 154
 - erstaunliches 292
 - ganzes 75
 - griffiges 214
 - konkretes 278, 282
 - negativ bewertetes 78
 - objektives 50, 55
 - passendes 256
 - spannendes 82
 - überraschendes 207
 - ungewöhnliches 199, 207, 274, 292
 - unterschiedliches (Zahlen) 283
 - vertrautes 242
 - widerspruchloses 55
 - Bildvorstellung 209
 - Biografie 87, 163
 - Biorhythmus 245
 - Blackout 222, 232, 252
 - Blutdruck 131, 139 ff.
 - Botenstoff
 - chemischer 46
 - körpereigener 94
 - Buchstabe 115
 - gleicher (Zahl-Wort-System) 292
 - passender (Zahl-Wort-System) 291
 - Buchstaben-Code 292, 293, 296
 - Buchstaben-Gedächtnisstütze (Zahl-Wort-System) 290
 - Burn-out 80, 123, 128
- ## C
- Code, verbaler 73
 - Code-Liste (Zahl-Wort-System) 293
 - Computergedächtnis 106, 112
- ## D
- Datenverarbeitungsvorgang (Kurzzeitgedächtnis) 68
 - Daueranspannung 104
 - Demenzerkrankung 237
 - Denken 45
 - analytisches 37
 - dreidimensionales 179
 - logisches 111, 142
 - strategisches 37
 - Depression 80, 101, 104, 120, 131, 133
 - Desinteresse 165, 167
 - Dominic-System 296
 - Doppelbelastung 125
 - Droge 236
 - Druck 230
 - inhaltlicher 262
 - innerer 127, 135, 248, 266
 - zeitlicher 262
 - Durchfall 123, 141, 236
 - Durchforsten
 - assoziatives (Langzeitgedächtnis) 224
 - systematisches 225
 - Durchhaltevermögen 134
 - Durchwandern, erneutes (Loci-Methode) 295
- ## E
- EC-Karten-Geheimnummer 279, 280
 - Ecstasy 235
 - Eidetiker 114
 - Eigenschaft 132
 - äußere 76
 - auffällige 212
 - ausgewählte (Namensassoziation) 215
 - hervorstechende 212

- markante 210, 215
- physikalische 64
- qualitative 75
- wahrgenommene 82
- zentrale 215
- Eigenschaftswort 269
- Ein- und Durchschlafstörung 123
- Einarbeitungsphase, zeitaufwendige 289
- Eindruck
 - äußerer 229
 - akustischer 234
 - bereits gespeicherter 242
 - entscheidender 175
 - gekoppelter 117
 - neuer 138
 - optischer 67, 154, 234
 - sinnlicher 117
 - späterer 76
 - subjektiv wichtigster 54
 - visueller 52
- Einfall, spontaner (Jahreszahlen-Methode) 280
- Einfluss
 - anregender 140
 - negativer 119
- Einheit, kleinere (Prüfungsstoff) 247
- Einkauf 226
- Einkaufszettel 196, 198
- Einschätzung, realistische (Lernfortschritt) 263
- Einschlafen 95, 150
- Einschränkung, spielerische 234
- Einzelereignis 57, 67
- Einzelheit 58, 75, 165
 - ausgedachte 51
 - fachliche 243
 - inhaltliche 224
 - kleinste 116
 - vermeintlich unwichtige 91
 - verschüttete 88
 - weniger wichtige 89
- Einzelschritt (5-W-Methode) 174
- Elektroenzephalogramm (EEG) 142
- Eltern 47
- Emotion 81, 87, 101, 105, 107, 120
- ausgeprägte 89
- negative 53
- starke 33, 49, 54, 100 f.
- Empfehlung
 - realistische 237
- Empfindung
 - euphorische 101
 - positive 146
 - starke 168
 - starke positive 102
- Entscheidung 45, 50, 105
- Entscheidungshilfe 105, 106
- Entspannen 77, 154
- Entspannung 32, 137, 138, 141, 148, 263
- Entspannungsaufgabe 148, 156
- Entspannungsempfindung 147
- Entspannungserfahrung 142
- Entspannungsfähigkeit 143
- Entspannungsgefühl, momentanes 147
- Entspannungsmethode 147, 152 f.
- Entspannungspause 125, 138, 142
- Entspannungsprogramm 157
- Entspannungsreaktion 148
- Entspannungsschwierigkeit 127
- Entspannungstechnik 147
- Entspannungsübung 32, 125, 126, 135, 138, 143, 155, 249, 263, 266
- Entwicklung
 - angemessene (Gehirn) 93
 - evolutionäre 31
 - menschliche 114
 - unliebsame 104
- Entwicklungsstörung, tief gehende 111
- Entzugerscheinung 236
- Enzym 94
- Ereignis
 - bedeutsames 294
 - erfundenes historisches 295
 - erfundenes (Zahl-Wort-System) 294
- geschichtliches 278
- langfristig gemerktes 94
- lebenslang eingepprägtes 58
- objektiv bedeutsames 33
- positiv empfundenenes 90
- positives 56, 103
- subjektiv bedeutsames 33, 49
- subjektiv wichtiges 58
- traumatisches 55
- unerwartetes 194
- ursprüngliches 55
- wichtiges 280
- Erfahrung
 - Abrufen einer 87
 - aktuelle 120, 168
 - angenehme 104
 - autobiografische 52
 - belastende 96
 - echte 51
 - emotional bewegende 218
 - erfreuliche 57
 - Erwerben einer 87
 - frühe 50
 - frühere 80
 - gute 156
 - negative 56
 - neue 35, 57
 - persönliche 56, 86, 138, 280
 - prägende 190
 - praktische 164
 - Rahmenbedingungen einer 102
 - subjektiv interessante 218
 - subjektiv wichtige 54
 - traumatische 78, 156
 - unangenehme 77, 103
- Erfahrungswissen 182
- Erfolg, Lernen durch 57
- Erholung 139, 141, 143, 147
- Erholung, mangelnde 138
- Erholungsbedürfnis 248, 249
- Erholungsmethode, aktivere 157
- Erholungsphase 137, 141
- Erholungsübung 138, 156
- Erholungszustand 139, 147, 249
- gezielter 156

- weitgehend
 automatischer 156
- Erinnerung 106
 Abruf 209, 234, 246,
 291 ff.
 Abspeichern einer 50
 aktuelle biografische 228
 aufrichtig geschilderte 35
 autobiografische 93
 beeinflusste 48
 beeinträchtigte autobiogra-
 fische 87
 belastende 156
 bereits bestehende 166
 biografische 30, 53, 73 f.,
 86, 88 f., 99, 103, 162 ff.,
 177, 216
 Detail einer 35
 echte 48 f., 51 f.
 echte biografische 47
 einfache 44
 eingepflanzte 52
 emotionale 103
 episodische 163 f., 177,
 216
 falsche 48, 51, 55
 frühere 62
 früheste 49
 gefühlsbetonte biografi-
 sche 101
 gespeicherte 120
 komplexe 44
 kurzfristige 73
 manipulierte 48
 menschliche 30, 48
 motorische 177
 negative 78, 120
 neue 94
 peinliche 35
 persönliche 86
 sensorische 73, 75, 114
 skizzierte 184
 Speichern einer 61
 subjektiv interpretierte
 86
 subjektiv unbedeutende
 92
 subjektiv unwichtige 56
 subjektiv verzerrte 86
 synästhetische 117
 Überprüfung einer 82
 Überschreibung einer 74
 unangenehme 35, 78, 156
- unanschauliche 30
 Verbesserung der 81
 verbliebene (Traum) 96
 verfügbare 179
 verschüttete 77
 verzerrte 104
 visuelle sensorische 64
 wichtige 57
 zeitabhängige 63, 68
- Erinnerungsfähigkeit 182,
 236
 gestärkte 138
 stabilisierte 236
 Testen der 189
 Verbessern der 189, 235
 Verringerung der 235
 weiter ausgebaut 236
- Erinnerungsfunktion 43
 Grundlage der 237
 Verbesserung der 138,
 237
- Erinnerungskraft 132
- Erinnerungsleistung 33, 35,
 165, 249
 Ausbau einer 260
 beeinträchtigte 94
 eidetische 114
 Einschätzung einer 42
 fotografische 114
 nachlassende 36
 Stabilisierung einer 260
 Stärkung einer 260
- Erinnerungslücke 233
- Erinnerungsproblem 221
- Erinnerungsschwäche 178,
 220
 Ausgleich einer 220
 kurze 232
- Erinnerungsstütze 217, 226
- Erinnerungssuche 77, 78
- Erinnerungsvermögen 34,
 48, 51, 53, 192, 277
 verbales 184
 verbessertes 296
- Erkrankung 120, 129
 autistische 112
 depressive 104
 körperliche 80
 psychische 131
- Erlebnis, aktuelles 38, 48,
 51, 55, 57, 80, 86, 95, 102,
 105
 ursprüngliches 109
- Ermüdungserscheinung
 123, 266
- Ernährung 237
- Erregungsmuster 75
- Erregungsreaktion 101
- Erregungszustand 139, 147,
 249
- Erschöpfung 121, 127, 128,
 138
- Erwachsenenalter 36, 190
- Erwachsener 35, 46, 48,
 52 f., 181, 235
- Erwartung 50
 realistische 246
- Eselsbrücke 30, 32, 185,
 202 ff., 212 f., 229, 231,
 250–253, 270, 275, 276,
 280, 281, 284, 288
- Evolution 44, 52, 57
- Evolutionsgeschichte 44 f.,
 52, 104
- Evolutionstheorie 43

F

- Fähigkeit 132
 außergewöhnliche mathe-
 matische 117
 besondere 116
 eidetische 114 f.
 feinmotorische 180
 grobmotorische 180
 mentale 36
 motorische 30
 musikalische 111
 überschätzte 42
- Familienerlebnis 56
- Familiengeschichte 281
- Familienname 202 f., 205 f.,
 209 f., 213, 215, 229 f.
 entfallener 205
 komplizierter 209, 242
 neuer 212
 nicht präsenter 205
 schwieriger 211
 seltener 208
 verbreiteter 207
 vorliegender 206
- Fantasia 48, 51, 145, 154 f.,
 207, 209, 213
 Übertreiben in der 213
 Vorstellung in der 218

- Fantasie-Anekdote 283–288
Fantasiebewältigung 97
Fantasiebild 154, 295
Fantasiegeschichte 212, 215, 285 ff.
Fantasiereisen-CD 157
Farbe 115, 117, 154
Farbmuster 115
Fassungsvermögen (Kurzzeitgedächtnis) 68
Feedback, ehrliches 42
Fehler 114
 eigener 168, 221 f., 233
 emotional belastender 57
 systematischer 262
 vermeintlicher 101
Fehler-Feedback 272
Fehlersuchbild 189
Fehlfunktion 93
Ferndiagnose 112
Fertigkeit 39, 281
Festnetznummer 279, 285
Fitness
 geistige 235
 körperliche 182
Flucht 54
Fluchtreaktion 140
Fluchtverhalten 44
Formsymbol (Zahlen) 286
Fremdeinschätzung 42
Fremdsprache 32, 168, 242, 261, 260, 262, 264, 269, 271, 274, 291
 neue 30, 32 f., 109, 116, 260, 263, 271
 echoisches 64
 eidetisches 114
 entlüftetes 157
 episodisches 86, 93, 100, 162, 214
 erklärendes 30, 73
 fotografisches 114 f., 117
 gut trainiertes 232
 ikonografisches 64
 individuelles 45
 perfektes 34, 109, 117
 prozedurales 30, 73, 100, 162
 semantisches 161, 261
 sensorisches 29, 63, 65 f., 114, 119, 247
 Verankerung im 186, 193, 293
Gedächtnisanker 231
Gedächtnisbild 257
Gedächtnisebene,
 sensorische 67
Gedächtnisfragment 224
Gedächtnisfunktion 37, 44, 46, 52, 142
 gezieltes Stärken einer 32
Gedächtnisleistung 29, 36, 47, 92, 137, 220
 Depression 101
 gestärkte 249
 Grundlage einer 35
 mittelfristig verbesserte 236
 persönliche 41
 Prüfung einer 269
 Steigerung der 235
 verbesserte 147, 164
 Verbesserung einer 30
 Verfahren zur Stärkung der 30
 verringerte 225
 verschlechterte 167
 Verschlechterung einer 104
Gedächtnislücke 53, 55, 101, 234
Gedächtnisproblem 119, 229
 aktuelles 232
 vorübergehendes 232
Gedächtnisschwäche 38, 220, 234
Gedächtnissport 254, 295 ff.
Gedächtnisstütze 82, 102, 164, 168, 174, 196, 225, 231, 253, 278, 280, 281, 284, 286
 visuelle (Zahlenreihe) 282, 289
Gedächtnistraining 31, 36, 182
Gedanke 47, 131, 132, 136, 152, 192, 226, 242, 244, 249
 abschweifender 80, 135, 137, 143, 145, 192
Gedankenkette 232
Gedankenstopp 133
Geduld 134, 154, 168, 176, 178, 183, 194, 278
Gefühl 33, 49, 52 f., 56, 73, 76, 82, 85–89, 101, 105 f., 109, 113, 155, 163, 224, 226, 230
 positives 163
Gegenstand 76, 82, 180, 222, 227 ff.
Geheimnummer 34, 281
Gehirn 29, 45, 47, 63, 138, 168, 181, 248, 267
Gehirn-Hemisphäre 111
Gehirnareal 36
Gehirnfunktion 29, 51
Gehirnhälfte 111
Gehirnschädigung 35, 116, 236
Gehirnstrom 139
Gehirnvernetzung 47
Gelassenheit 139, 227
Geschlecht 207, 211
Gesicht 34, 176, 205, 208, 212
Gewohnheit 36, 38, 42, 84, 143, 147, 171, 192 f., 195 f., 217
 alte 90, 134, 182, 192, 222
 Großhirnrinde 46, 74 f., 87
Grübeleien 32, 80, 101, 104, 123, 130, 134
 zerstörerische 131, 136, 220, 249, 263, 266
Grübelgedanke 129, 130, 133 f., 220

H

Halluzination 236
 Handlung 30, 45, 228
 Handlungsablauf, komplexer 177, 192
 Handynummer 279, 291
 Herangehensweise 106, 227, 262, 282
 Herausforderung 143, 182, 246, 249
 berufliche 127, 129, 138, 177
 neue 36, 267
 Herzrhythmus 66, 150
 Herzschlag 139 f., 145
 Hippocampus 94, 181, 182
 Hirnstruktur 48, 181
 Hochbegabung 112
 Hochzeitstag 293 f.
 Höchstleistung 37, 112, 135
 Hören 67, 179, 227, 296
 Hypnose 96, 142, 147

I

Information 29, 31, 52, 62 ff., 74, 76, 93, 95, 100, 107, 110, 141, 155, 161, 162, 165, 166, 168, 176, 181, 196, 209, 215, 217, 219, 222 ff., 227 ff., 243, 245, 247, 250, 256, 286, 295, 296
 abstrakte 31, 34, 196, 242, 250
 fehlende 204, 206, 220, 232
 unanschauliche 31, 34, 144, 196
 Innenwelt 46, 62, 75, 88, 145, 155, 225
 Inselbegabung 107, 111, 112, 114, 115
 Instinkthandlung 44, 54
 Intelligenzquotient 107, 112
 Interesse 73, 100, 164–169, 173, 243, 246
 persönliches 37, 58, 137, 164, 166 f., 169, 245

J

Jahrestag 290 f., 293 f.
 Jahreszahl 33, 279 f., 295
 Jugend 56, 115, 260

K

Kälteempfindung 66, 82
 Kaffee 237, 267
 Kapazität 68, 69, 245, 271
 Kind 35, 47, 50, 51, 262
 Kindheit 48, 51, 56, 77, 83, 117, 202, 260
 Kindheitserfahrung 35, 48, 49
 Körperbewegung 100, 157
 Körperfunktion 66, 93, 139, 140
 Körperhaltung 149, 156
 Körpersignal 138, 145
 Körpersprache 89, 91, 103
 Körperwahrnehmung 129
 Kommunikation 41, 51, 83, 103, 112, 140, 163, 164, 177
 angemessene 112
 Kontonummer 279 f., 282, 284, 286, 292
 Kontrolle 83, 85, 227, 229
 Konzentration 66, 67, 80, 91, 120, 131, 136, 138, 145, 148, 170, 192, 220
 mangelnde 222
 verringerte 136
 Konzentrationsfähigkeit 36, 81, 121
 Konzentrationskraft 32, 42, 83, 127, 138, 143, 147 f., 164, 169, 189
 Konzentrationsleistung 131, 260
 Konzentrationsproblem 119, 232
 Konzentrationsübung 81, 122, 143, 155, 191, 263, 266
 Kopfschmerz 123, 151, 236
 Kraftquelle 115, 133
 Kreativität 111, 155, 157, 211, 213, 291, 296
 Kreislaferkrankung 122
 Kreiszahl Pi 34, 109, 116

Kreuzworträtsel 36
 Kurzzeitgedächtnis 30, 61, 63, 65 ff., 75 f., 81, 83, 93, 121, 131, 138, 181, 205, 214, 221, 227 f., 232, 247, 249, 257, 269, 271, 278
 Kurzzeitspeicher 66, 71 f., 96, 119, 141, 227

L

Lampenfieber 252
 Langzeiterinnerung 70, 74, 95, 161, 164, 166, 176, 205, 215, 222, 228, 242, 275
 Langzeitgedächtnis 30, 37, 46, 61 f., 67 f., 70, 72, 74 ff., 92, 96, 100, 103, 105 f., 109, 167, 169, 173, 175 f., 181, 190, 197, 206, 211 f., 221, 223 f., 227 f., 232, 244, 247, 255, 257, 278, 282
 Abruf aus dem 95, 116, 209, 217, 250, 257, 282, 288 f.
 Speicherung im 76, 207, 217, 223, 229, 291
 Übertragung ins 94, 121, 169 f., 218, 242, 266
 Verankerung im 211, 213, 218, 245, 265, 274, 276, 279, 284 f., 292
 Langzeitspeicher 73, 77, 107, 119, 141, 163, 169, 229 f., 244, 250
 Abruf aus dem 77, 285
 Übertragung in den 205, 214, 223, 227 f., 269, 271
 Verankerung im 94, 168 f., 242, 248, 266, 269 f., 288
 Lebensalter 35, 48, 168, 182, 190, 236, 260
 Lebensereignis 52, 88, 103, 280
 Lebenserfahrung 44, 50, 78, 163
 Lebenskrise 101
 Lebensmittel 237
 Leistungsfähigkeit 46, 121, 128, 232, 249, 271
 Leistungskraft 132

Lernen 34, 44, 95, 113, 127, 164, 177, 221, 223, 261 f.
 Lernfähigkeit, gestärkte 138, 267
 Lerngruppe 83, 87, 177, 221, 224, 247
 Lernpensum (Prüfung) 248, 267, 271
 Lernsituation, Hineinversetzen in eine 224
 Lernstoff 87, 95, 172
 Lernstrategie 116, 264
 Lerntempo 246
 Lernthema 245
 Lerntyp 264, 265, 282
 Lernvorgang 44, 45, 48, 49, 96, 168, 262, 266
 Liste (Vokabeln) 264
 Loci-Methode 254, 256, 296
 Loci-Ort 257, 296
 Loci-Route 254 f., 257, 295
 Loci-Technik 32, 254, 256, 295
 Loci-Weg 254 f., 295
 Lockerungsübung 266
 Lösungsorientierung 220
 Lösungsweg 109

M

Medikament 235 f.
 Meditation 142, 152
 Memory 37
 Merkfähigkeit 189, 217
 Merkhilfe 30, 198, 209, 213, 213, 217
 Merkmal 92, 143, 184, 186, 209, 211 f., 222
 Merksatz (Gedächtnissport) 289, 292, 293, 296
 Merkspruch 31, 176, 250 f., 278, 292, 293
 Merktzettel 196, 197
 Mnemotechnik 30 f., 33 f., 81, 100, 106, 120, 144, 154, 196, 205, 207, 208 ff., 213, 215, 217 f., 242, 252 f., 278, 282, 284 ff., 292 ff., 296
 Erschließen einer 296
 Motivation 32, 137, 138, 166 f., 173, 263, 267

gute (Sprachenlernen) 267
 Müdigkeit 80, 104, 121, 127, 138, 192, 236
 Multiple-Choice-Aufgabe 163
 Muskelentspannung, Progressive (PMR) 157
 Muskelkrampf 236

N

Nachname 203, 204 f., 207, 209 ff., 215, 229, 230, 294, 296
 Name (Bekannter) 32, 34, 202, 204 f., 207 f., 213 f., 220, 230, 233, 294
 Namens-Eselsbrücke 205, 214
 Namensassoziation 209, 213, 229
 Navigationsgerät 196, 187
 Navigationsmethode 186, 187
 Nebenaspekt 90
 Neocortex 46, 73
 Nervenarzt 97
 Nervensystem 29, 35, 45, 93, 139, 132, 147, 249
 Nervensystem, zentrales 35
 Nervenverbindung, neue 237, 260
 Nervenzelle 45 ff., 75
 Netzwerk, soziales 231
 Neurotransmitter 46
 Niedergeschlagenheit 120, 131, 133
 Niederlage 57

O

Oberstufe (Autogenes Training) 148, 152 f.
 Örtlichkeit 58, 214
 Omega-3-Fettsäure 237
 Ordnung 216, 266
 Ordnungsprinzip 214, 216
 Organ 84, 140
 Organfunktion 141
 Orientierung 62, 85, 177, 189, 190, 191

räumliche 36, 177, 180, 182, 184, 188 f.
 Orientierungsfähigkeit 177, 183 f., 185, 186, 188
 Orientierungsfrage 186
 Orientierungssinn 92, 186, 187
 Orientierungsvermögen 42, 179, 183
 Ort 88, 91, 101, 143, 162, 163, 194, 197, 198, 217, 228, 255
 Ortsangabe 186, 204, 215 f., 223

P

Parasympathikus 139, 141, 142, 147
 Partner-Sinnesübung 83
 Pause, Bedürfnis nach einer 226
 Pause 95, 106, 120, 126 f., 130, 135, 138, 214, 227, 229, 249, 252, 266, 276
 Pausenbedürfnis 248
 Personalausweisnummer 282, 286, 288
 PIN-Code, vierstelliger 33, 279
 Plastizität 35, 260
 Platz, fester 193 f., 228, 265, 270
 Privatleben 138, 210, 226, 232, 281
 Probevortrag 257
 Problem 156, 221, 272
 Problembewältigung 134
 Problemlösung 45
 Prozess 55, 62, 67, 78, 86, 152, 167, 202, 247
 etwas längerer (Gedächtnis) 247
 Prüfer 247
 Prüfung 83, 87, 95, 104, 113, 163, 168, 169, 245, 247, 248
 Prüfung, Vorbereitung einer 34, 177, 223, 245
 Prüfungsangst, belastende 131, 249
 Prüfungssituation 246, 247

Prüfungstermin 248
 Prüfungsvorbereitung 163, 246
 Psychoanalyse 77
 Psychotherapeut 97, 131
 Psychotherapie 78, 97, 133, 156, 249
 Pubertät 35, 47, 181, 260
 Pufferzeit 247, 267
 Puls 131, 141, 146

R

Raumwahrnehmung 183, 184, 188
 Realität 90, 101, 217
 Rechenaufgabe 116
 Rechengeschwindigkeit 113
 Rede 233, 251 f., 256
 kleine 253
 Redetempo, verlangsamtes 252
 Redewendung 263, 274 f.
 Reflex 44, 45
 Regel 162, 261 f.
 Regelmäßigkeit 37, 148
 Regeneration 141, 249
 Reihenfolge 88, 103, 152, 225, 252, 281, 282, 289, 291
 gewünschte (Zahlen-
 assoziation) 284
 Reihenfolge, richtige
 (Zahl-Wort-System) 289, 291
 Reim 176, 209, 250, 251, 285
 Reimwort 279, 287, 288
 Reiz 46, 62, 63, 76, 91, 97, 105, 114, 125, 138
 Reizauflösung 45
 Rekonstruktion 208, 211, 215, 218, 223, 257
 REM-Phase 93
 Roman, geschätzter 234, 254
 Routine 36, 41, 42, 90, 129, 130, 134, 182, 192, 194, 222
 Routineangelegenheit 91
 Routineaufgabe 40, 91
 Routineerlebnis 90

Routinehandlung, letzte 92, 192, 196
 Rückmeldung (Gedächtnis) 42, 164, 252
 Rufnummer 284, 286, 291
 Ruhe 95, 148, 150, 265
 Ruhephase 94, 95, 141
 Ruheraum 131

S

Savant 107, 109 ff., 115 f.
 Schwach 37, 113
 Schlaf 92 ff., 126, 139, 141, 266
 Schlafentzug, einmaliger 235
 Schlafmangel 93, 94, 121, 127
 Schlafphase 93, 94, 9, 266
 Schlafstörung 96, 131
 Schultz, Johannes Heinrich 147, 150
 Schulzeit 165
 Sehen 179, 227, 296
 Selbstbelohnung 135, 138, 147
 Selbstbeobachtung 42, 128, 129
 Selbstbeobachtungsbogen 175, 177
 Selbstbeobachtungsexperiment 66, 84, 164, 183
 Selbstbeschuldigung 220, 263
 Selbstbetrug 77, 157, 247
 Selbstbild 35, 77 f.
 Selbstdisziplin 128, 157, 178, 183
 Selbsteinschätzung 37, 41, 42, 49, 176
 Selbsterfahrung 83
 Selbsterforschung 156
 Selbsthilfe 132
 Selbstschutz 54
 Selbstvorwurf 101, 120, 131, 220, 225, 227, 232, 266
 nachhaltig blockierender 232
 Verzicht auf einen 227
 Selbstwertgefühl 77
 Selbstwertproblem 127
 Signal 62, 64, 65, 66, 73, 80, 120, 126 f., 145, 225
 unerwünschtes 127
 Sinnesindruck 31, 46, 62, 66, 73, 93, 227
 Sinnesgedächtnis 63, 66, 72, 76
 Sinnesinformation 67, 88, 179, 257
 Sinneskanal 73, 75
 Sinnesqualität 97, 114, 115
 Sinnesreiz 63, 80, 117
 Sinneswahrnehmung 244
 Spannungskopfschmerz 104, 138
 Spaziergehen 135, 182
 Speicher 65, 114
 Speicherfunktion 30, 34
 Speicherkapazität 68
 Speicherprozess 63
 Speicherung, langfristige 67, 68, 138, 247
 Speichervorgang 36
 Spezialbegabung 111, 117
 Spiegelneuron 45, 48
 Sport 126, 180, 251
 Spracherwerb 261
 Sprachgenie 109
 Sprachgewohnheit 260
 SQ3R-Methode 171
 Stärke 34, 41, 42, 132, 133, 175, 178, 184, 192, 221, 247
 Steuerung 73, 106, 139
 Steuerungsfähigkeit, bewusste 97
 Steuerungsinstanz, zentrale 94
 Stimmung 101, 103, 104, 109, 113, 120, 167
 Störung, körperähnliche 112, 135, 145
 Stoffwechsel 93, 139
 Stopp-Signal, innerliches 134
 Strecke 185, 186
 Stress 156, 192
 Stress, akuter 104, 123, 131, 141
 Stressbelastung 42, 121, 127, 141

Stressbewältigung 104
 Stressempfindung 32, 54,
 138, 249
 Stressgefühl 54, 138
 Stresshormon 140
 Stresssymptom 138
 Suche 106, 223, 228, 229,
 230
 Sudoku 36 189
 Super-Savant 110
 Symbol 282, 284 f., 295
 Sympathikus 139 ff., 142,
 147
 Synästhesie 114 f.
 Synästhetiker 115 f.
 Synapse 46 f., 77, 260

T

Tagebucheintrag 110
 Tagträumerei 90, 121, 127,
 135, 249
 Tagtraum 80, 127, 137,
 153
 Tai-Chi 157
 Talent 113, 114, 116
 Tastsinn 66, 81 f., 85, 244
 Telefonnummer 67, 70,
 176, 220, 231, 277, 285,
 291, 293
 Temperaturverhältnis 93
 Termin 32, 157, 214, 217,
 218, 293, 294
 Terminablauf 217
 Terminkalender 214, 217
 Test 83, 110, 131, 163,
 247 f.
 Testosteron 181
 Teufelskreis 133
 Tiefschlaf 95
 Träumen 96
 Training, Autogenes 142,
 147 ff., 157
 Trancezustand 154 f.
 Trauerfall 135
 Traum 92 ff.
 Trauma 56, 78
 Traumerinnerung 95, 96 f.
 Traumerlebnis 93

U

Überlegung 54, 127, 128,
 131, 132, 136, 172, 194,
 224, 227, 252
 Übertragung, unbewusste
 56, 202
 Übung 36, 40, 65, 142, 145,
 147, 152, 155, 252, 292
 zeitaufwendigere 199
 Ultrakurzzeitgedächtnis 29,
 63 f., 247, 257
 Ultrakurzzeitspeicher 64
 Unbewusstes 106, 229
 Ungestörtheit 148, 191, 265
 Unruhe 142
 Unterhaltung 202, 224
 Unterrichtsgruppe (Fremd-
 sprachenlernen) 263

V

Veränderung 43, 72, 193,
 194, 213, 215, 250, 256
 Veranschaulichung 32, 180
 Verdauung 139 f., 141
 Verdrängen 76, 77, 100, 114
 Verdrängungsleistung 35,
 78, 102
 Verdrängungsprozess 53, 77 f.
 Vergangenheit 47, 54, 56,
 100, 105, 114
 Vergessen 33, 76, 114
 Vergesslichkeit 192
 Vergleich 105, 113
 Verhaltensmuster 46, 176
 Verhaltenstherapie 133
 Verhaltensweise, selbst ausge-
 führte 45, 193
 Verknüpfung 32, 46, 47, 68,
 86, 95, 105, 115, 117, 193,
 195, 209, 211, 215, 216, 252,
 254, 282, 288, 290, 291
 Verstimmung 42, 123, 127
 Vertrauen 47, 53, 227
 Verwechslung 74, 215, 255,
 279
 Verzerrung 35, 50, 56
 Visualisierung 72, 81, 180,
 184, 195 f., 206, 209, 214,
 228, 254 f., 257, 274, 282,
 283

Vokabel 30, 32, 116, 233,
 237, 251, 260, 261, 264,
 265, 268, 270, 273, 276,
 280, 291
 Vokabelliste (Fremdsprachen-
 lernen) 275
 Volkshochschule 148, 157, 271
 Vorannahme 50, 51, 53, 56
 Voraussetzung, wichtige
 293, 296
 Vorbereitung 242, 246, 247
 Vorgehensweise, assoziativ
 orientierte 229, 253, 256,
 291
 Vorname 202 f., 207, 209 ff.,
 214 f., 229 f., 294, 296
 Vorstellung 144, 180, 226,
 230, 255
 Vorstellungsbild 105, 186,
 228, 256
 Vorstellungskraft 155, 198
 Vorstellungsvermögen, räum-
 liches 37, 111, 180, 181,
 183, 186
 Vorstrukturierung 216, 246
 Vortrag 222, 252 ff.
 Vorurteil 50
 Vorwissen 72, 168, 169,
 172, 224

W

Wachheit 129, 235
 Wachzustand 50, 96, 141
 Wärme 146, 150, 151
 Wahnerkrankung 236
 Wahrnehmen 65, 115
 Wahrnehmung 63 ff., 75,
 85, 85, 104, 150, 154,
 179 f., 181, 183, 185
 Wahrnehmungskraft 82
 Weg, assoziativer 105,
 184 f., 225
 Wegstrecke 254, 256, 295
 Weltwissen 36, 73, 260
 Wiedererkennen 210
 Wiederfinden 192
 Wiederholen 55, 57 f., 67,
 70, 148, 190, 215, 248,
 253 f., 270, 296
 Wirbeltier 35, 44, 46, 48,
 81, 179

Wirklichkeit 48, 52
äußere 179

Wissen 30, 31, 52, 77, 86,
94, 270

Wissensbereich 32, 37, 58,
168, 224

Wissenserinnerung 62, 214,
223, 261

Wissensgebiet, neues 34

Wissensgedächtnis 86, 162,
166, 168, 261

Wissensinformation 138,
162 f., 167, 216

Wissenslücke 166

Y

Yoga 157

Z

Zahl 115, 144, 279, 280 f.,
281, 286 f.

Zahlen-Buchstaben-Code 292

Zahlenergänzungsspiel 189

Zahlenfolge 116, 279 f.,
284 f., 288

Zahlangedächtnis 176

Zahlenkombination 32,
68 f., 280 f., 291, 296

Zahlenpuzzle 36

Zahlenreihe 277, 279, 281,
285, 296

Zahlenreihe, Anzahl der Zif-
fern einer 281

Zeit 88, 91, 101, 162, 163,
191, 214, 217

Zeitangabe 215 f., 175, 223

Zeitaufwand, erheblicher
17,3 245, 296

Zeitbedarf 247

Zeitdruck 95

Zeitnot 246

Zeitplan (Prüfung) 246,
267, 270

Zeitraum, kürzerer
(Lernen) 236, 245

Zeitwahrnehmung 190

Ziffer 29, 281 f., 286 f., 291

Ziffernfolge 277 f., 284, 287,
291 f.

Ziffernkombination, abstrakte
278 ff, 285, 288 f.

Ziffernreihe 282, 289 ff

Zufallsprinzip 294

Zwanghaftigkeit 190

Zwischenspeicher 66

Zwischenziel 267

