Stichwortverzeichnis

A

Acetylcholin 239
Achtsamkeit 27, 39, 229, 230
Adenosin 126
Adenosin-Rezeptoren 126
ADS *siehe* Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
Aktivität 35
Alkohol 34, 38, 43, 66, 101, 103, 114, 124, 126, 127, 181, 244
  Gedächtnisleistung 43
  Schlafprobleme 126
Alphawellen 102
  Alter 102
Alter
  aus Gewohnheiten ausbrechen 109
  Denkleistung 35
  Gedächtnis fit halten 112
  Gedächtnisleistung 244
  langsamere Informationsverarbeitung 102
  Lernen trainiert das Gehirn 112
  mentale Gymnastik 108
  Nachlassen der Sinnesschärfe 104
  neue Gedächtnistechniken nutzen 108
  offen für Neues 109
  Reaktionszeit 102
  Spaß am Leben 108
  Stress und Gedächtnis 103
  Zusammenleben mit jüngeren Menschen 111
Altern 21
Alzheimer Krankheit 110
Amygdala 56
  Bewertung von Erfahrungen 57
  Entfernung 59
  Hormone 57
  Schädigungen 56
  Traumata 57
Ängste 38, 42, 57, 87, 88, 113, 114, 115, 117, 118, 126, 143, 153, 161, 165, 230, 248
  Gedächtnisleistung 38, 42
  Präsentationen und Reden 164
  Vergesslichkeit 88
Aphasie 58, 59
Arbeitsgedächtnis 31, 44, 65
  Störanfälligkeit 66
  versus Langzeitgedächtnis 66
Arbeitsplatz 21, 166
  Stressbelastung 36
Assoziationen 28, 37, 50, 178
  Individualität 84
  wiederholen 191
Assoziationskette 65
Aufmerksamkeit 20, 22, 30, 33, 36, 38, 41, 49, 65, 66, 84, 85, 88, 89, 104, 108, 114, 116, 117, 120, 145, 163, 167, 172, 177, 187, 188, 210, 213, 223, 226, 228, 235, 236, 242
  Alter 102, 104
  am Arbeitsplatz 167
  bei langweiligen Tätigkeiten 167
  bewusst einsetzen 226
  Erinnerungsvermögen 34
  Frontallappen 105
  Gedächtnisleistung 228
  geteilte 224, 225, 227
  Medienflut 226
  Namen 188
  selektive 88
  sich selbst gegenüber 228
  Tor zum Gedächtnis 65, 146, 236, 242
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom 36
Aufmerksamkeitsschwelle 49
Aufmerksamkeitsspanne 228
  Arbeitsgedächtnis 65
Auswendiglernen 142, 170
Autokennzeichen 219
Axone 62, 63, 64, 102, 103

B

Bauchatmung 118
Benzodiazepine 129
Beten 38
Bilder 72
Bilderreisen 38
Bildung 111
Blutkreislauf 118, 124, 235
Blutzirkulation 102
Buddhismus 122

C

Christentum 122
Corpus callosum 55

D

Dendriten 63, 64, 103, 104, 125, 236
  Informationsaufnahme 62
  Schrumpfung 106
  Verbindung mit anderen Neuronen 64
  Wachstum 101
Dendritische Arborisierung *siehe* Dendritische Verästelung
Dendritische Verästelung 62, 64, 236
Depressionen 123
  Alkohol und Drogen 124
  Frontallappen 60
  Gedächtnisleistung 38, 42
  Musik 70
  Sport und Bewegung 124
  überwinden 124
Drogen 34
  Gedächtnisleistung 43

E

Eintrichtern 51, 92, 93, 137, 170
Emotionale Flexibilität 70
Emotionales Erbe 70
Entspannung 48, 235, 247
  und Erinnerung 243
  versus Abschalten 243
Entspannungsreaktion 115, 116, 118
  Atmen 118
  versus Kampf-Flucht-Reaktion 116
Entspannungstechniken 20, 38, 43, 122
  Gebete und Meditationen 122
  geführte Visualisierung 120
  Loslassen 117
  progressive Muskelentspannung 120
  Selbsthypnose 121
  Seufzen 119
  Überblick 117

Entspannungsübungen 181
Epilepsie 59
Erinnerung
  Aufmerksamkeit 242
  freie 136
  Reihenabruf 141
  Wiedererkennung 136
Erinnerungen
  an die Kindheit 243
  anlegen und wiederfinden 73
  depressive 70
  durch Achtsamkeit lebendiger machen 229
  emotionale 56, 68
  Filterung 45
  Gehirnwäsche 46
  Hörerinnerungen 70
  individuelle Unterschiede 196
  Menschen in Kategorien einordnen 197
  Prägung durch Gegenwart 46, 48
  Speicherort 241
  unbekannte 242
  Veränderlichkeit 33
  Veränderung im Laufe der Zeit 242
  verdrängte 47, 242
  Verhältnis zum Erlebnis 242
  Verteilung im Gehirn 42
  Verteilung über das Gehirn 55
  verzerrte (bei Depressionen) 123
  visuelle Erinnerungen 72
  visuelle Kodierung 71
  weniger Freude im Alter 107
  weniger Komplexität im Alter 107
  Worterinnerungen 73
  zustandsbasierte 67, 68
Erinnerungsblockaden 25
Erinnerungslücken 26
Erinnerungspfade 66
  emotionale Erinnerungen 68
Ernährung 35, 247
  ausgewogene 244
  Gedächtnisleistung 43
Examen 19
Externe Gedächtnishilfen
  Kalender 231
  Karteikarten 231
  Klebezettel 231
  Notizen 230
  Organizer 231
  Palmtops 231
  To-Do-Listen 230, 231

F

Feedback 99
Flow-Erlebnis 230
Freie Radikale 103, 116
  Gedächtnis 103
  Gegenmaßnahmen 104
Frontallappen 53, 58, 60, 64, 105, 179
  Aufgaben 241
  Bearbeitung von Erinnerungen 58, 60
  Bewegungen 58
  Dopamin 107
  Funktionen 58
  Handlungsimpulse 60
  Kontrollzentrum 58
  Überblick 60
  Volumenverlust 105
Frontallobotomie 60

G

Gebet und Meditation 122
Geburtstage 204
  Geschichten 206
  Loci-Technik 206
  mit Jahreszeiten verknüpfen 205
Gedächtnis
  Achtsamkeit üben 229
  Alter 112, 244
  am Arbeitsplatz 166
  anatomische Grundlagen 73
  Ansätze zur Verbesserung 239
  ausgeglichen leben 132
  Beeinträchtigung von außen 90
  deklaratives *siehe* Gedächtnis, explizites
  Denkfaulheit 235
  Depressionen überwinden 124
  Entspannungstechniken 122
  episodisches 69
  ereignisbasiertes prospektives 69
  erfolgreich lernen 148
  Erinnerungen verändern sich 49
  explizites 67
  Flow-Erlebnis 230
  fotografisches 50
  Funktionsweise 27
  Geburtstage und Jahrestage 204, 209
  Gedächtnistests 44
Gefahren des Multitasking 226
Gesichter einprägen 186
Gesichter mit Geschichten verbinden 194
Gesichter mit Namen verknüpfen 188
historische Daten 211
im Alter fit halten 112
implizites 67
Informationen strukturieren 98
in schnelllebigen Zeiten 231
Missverständnisse und Fragen 245
Mythen und Märchen 52
Mythos Aktenschrank 45
Mythos Alter und Intelligenz 52
Mythos Gedächtnisverlust 43
Mythos Lernen im Schlaf 51
Mythos Schnappschuss 49
Namen assoziieren 188
Namen mit weiteren Aspekten verbinden 192
Namen und Gesichter 201
Neues überlagert Altes 90
Prioritäten setzen 222
prozedurales *siehe auch* Gedächtnis, implizites 67
Prüfungen 182
räumliches 53, 101
rechtzeitig zu Terminen erscheinen 218
Schlafprobleme 126, 132
Schlüsselstrukturen 56
Schlüsselvoraussetzungen 66
semantisches 69
sich wappnen gegen die Medienflut 230
Sport und Bewegung 125
Strategien gegen Alltagshektik 222
Strategien gegen das Vergessen 100
Stress abbauen 114
System 43, 44

Teilaspekte zu einem Ganzen zusammenfügen 209
Termine und Verabredungen 215
Termine und Zahlenfolgen 220
Training 37
Traumatisierung durch persönliche Angriffe 163
Überlernen 94
Vergesslichkeit 91
Verzerrungen, Überlagerungen, äußere Einflüsse 91
visuelles 101
wichtige Fakten 34
wiederkehrende Ereignisse und zyklische Pläne 218
Worte 53
Zahlencodes 214
Zahlenreihen 220
zeitbasiertes prospektives 69
Gedächtnisarten 44
Gedächtnisblockaden 28
Stress 159
Gedächtniseinbußen 101
Gedächtnisfähigkeit
Denken 32
Maßnahmen zur Unterstützung 43
pflegen und ausbauen 33
Reizüberflutung 226
Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben 223
Gedächtnishilfen
externe 231
visuelle (bei Reden und Präsentationen) 166
Gedächtniskapazität 99
mobilisieren 160
Gedächtnisleistung 249
Alter 35, 52
Ängste 38
Ansatzpunkte für Verbesserung 32, 43
berufliche Termine 157
Denken anregen 235
Depressionen 38, 123
Drogen und Substanzen 34
einwirkende Faktoren am Arbeitsplatz 149
Erinnerungen mehrdimensional kodieren 237
Faulheit 31
frei sprechen am Arbeitsplatz 166
Gedächtnishilfen nutzen 238
gesunde Ernährung 238
Gründe für Abnahme 43
Grundhaltung zum Leben 238
grundlegende 44
gut organisiertes Leben 236
in der Probezeit 152
Informationsflut am Arbeitsplatz 163
komplexe 44
Kundenkontakt 156
Multitasking 224
Nahrungsergänzungsmittel 239
Passwörter und Abläufe 153
persönliche Angriffe am Arbeitsplatz 161
Quantität versus Qualität 30
realistisch einschätzen 30
Schlaf 137
Schlafmangel 38
Schlaf und Entspannung 235
störende Einflüsse 30
Stress 36
Stress am Arbeitsplatz 160
Training 235
Überforderungen 162
Umgang mit neuen Technologien 154
verbessern 241
Vorstellungsgespräche 151
Wundermittel 31
Zusammenarbeit mit Kollegen 158
Zusammenhang mit Intelligenzquotient 32
Gedächtnislücken 25
Gedächtnismythen 41
Gedächtnisprobleme und Gewohnheiten 109
Gedächtnissysteme 44
Gedächtnistest 123
Gedächtnistypen 69
Gedächtnisverluste 244
plötzliche 26
Gehirn
als Gesamtsystem 33
Anatomie des Erinnerns 73
Einbußen im Alter 102
elektrochemische Abläufe 61
Erinnerungssysteme 241
geschlechtsspezifische organische Unterschiede 55
gesunde Ernährung 105
Hemisphären und Lappen 61
Schlüsselbereiche 33
Schrumpfung im Alter 104
Sprache 56
systemische Funktion 187
Verarbeitung von Gefühlen 56
Verarbeitung von Lautketten 56
Geistesabwesenheit 25, 27, 105
Depressionen 123
Dopaminspiegel 107
Geruchssinn 68
Geschichtentechnik 204
Gespräche 191
Ginkgo 103
Go-Go-Go-Mentalität 36

H

Harvard-Schlafplanungsprogramm 127, 129, 131
Heavens Gate-Bewegung 46
Hemisphären
linke 53, 55
rechte 53, 55, 187
Zusammenarbeit (systemische Funktion) 55
Hinduismus 122
Hippocampus 33, 56, 57, 59, 68, 105, 114, 116, 241
Entfernung 59
Lage 58
Volumenverlust 105
Hirnkapazität 30
Hirnverletzungen 43
Hirnzellen
Aufbau und Funktionen 64
Hörerinnerungen 56
Hormone 102
Adrenalin 116
Melatonin 102, 127, 128
Östrogen 102
Testosteron 102
Hormonspiegel 102
Hyperventilation 118
Hypnose 48, 120, 121, 143

I

Informationen
- Bedeutungsgehalt 33, 210
- Bedeutung verstehen 99
- Grundlage schaffen 93
- in Gesprächen sammeln 192
- Integration 34
- strukturieren 36, 43, 78, 98, 135
- Strukturierung durch Portionieren 97
- Strukturierung durch Reihenbildung 95
- Strukturierung durch Reimen 98
- Strukturierung durch Verknüpfen 96
- Strukturierung und Bedeutungsgrad 143
- unstrukturierte 94
- wiederholen 50

Inhibition
- proaktive 90
- retroaktive 89

Inselbegabung 51
Islam 122, 179

J

Jahrestage 21, 207
- Pläne schmieden und sich daran erinnern 208

Jubiläen 21, 207
Judentum 122

K

Kalender 207
Kalzium 239, 245
Kampf-Flucht-Reaktion 115, 116, 118
- versus Entspannungsreaktion 116

Kapillargefäße 102, 103
Kettenmethode 82
- Prinzip 83

Klammertechnik 21, 142, 179, 204, 208, 218, 219, 220
Koffein 38
- Schlafprobleme 126

Koffein-Adenosin-Antagonismus 126
Kohlehydrate 106, 130, 238
- einfache 130
- komplexe 130

Kontonummern 220
Körperchemie 20
Kortex 34
Kurzzeiterinnerungen 20, 33
Kurzzeitgedächtnis 31, 34, 59, 65, 66, 87, 88, 95, 109, 114, 118, 174, 188, 236
- Ängste 164
- Aufmerksamkeit 167
- Bauchatmung 118
- bei Schlafmitteleinnahme 129
- Dopaminspiegel 107
- Erinnerungslücken 27
- Kapazität 97
- Multitasking 162
- Namen 188
- Schlafmangel 125
- Stress 36
- Überforderungen 163
- Zahlen 219

L

Lampenfieber 115
Langzeiterinnerungen 66
Langzeitgedächtnis 20, 31, 33, 34, 57, 58, 59, 65, 66, 87, 105, 109, 114, 116, 145, 171, 188, 236, 241
- beeinflussende Faktoren 87
- Entstehung expliziter Erinnerungen 67
- gegenseitiges Auslösen von Erinnerungen 65
- Hippocampus 57
- im Alter 101
- Kapazität 65
- Namen 188
- Störanfälligkeit 66
- versus Kurzzeitgedächtnis 66

Lernen 148
- Ängste 143
- Assoziationen 179
- Assoziationskette 144
- aufeinander aufbauende Lerneinheiten 138
- Aufschieben 137
- Bedeutung erfassen 144
- Eintrichtern 137
- Fragen im Vorfeld 136
- für Schule und Ausbildung 21
- Hervorhebungen 145
- historische Daten 210
- im Schlaf 50
- in Abschnitten 139
- Kontext 137
- Lernphasen ausdehnen 138
- Lernzeiten einteilen 138
- Lernzeiten voneinander abgrenzen 139
- lesen und sich erinnern 148
- Notizen machen und nutzen 146
- Portionieren 180
- Probleme bei ungeliebten Fächern 143
- Quantität versus Qualität 135
- S3QR-System 148
- strukturiertes 135
- subliminales 49
- tiefes 139
- Verknüpfungen mit Symbolen 179
- Visualisierungen 180
- Websites und Bücher 247
- wiederholtes 142

Lernstrategien 248
- Feedback 99
- Überlernen 94

Lerntipps 37
Lerntyp
- verbaler 66
- visueller 66

Lesen
- sinnvoll unterstreichen 177
- SQ3R-System 146

Limbisches System 55, 56, 57, 68
Linksgesteuert 56
Loci-System 206, 237
Loci-Technik 21, 35, 77, 80, 81, 82, 86, 204, 206, 207, 237
- antike Herkunft 80
- Prinzip 81

M

Magnesium 239, 245
Medikamente
- Gedächtnisleistung 42
- schlaffördernde 129

Meditation 38
Meditationsübungen 181
Medulla oblongata 53
mehrdimensionales Lernen 51
Mind Mapping 247
Mini-Ferien 228
Missbrauch 48
Mnemonik 78
Mnemosyne 80

Mnemotechnik 20, 21, 29, 32, 35, 37, 43, 50, 52, 77, 78, 80, 81, 84, 85, 86, 154, 169, 178, 179, 180, 190, 203, 207, 209, 215, 217, 218, 220, 230, 237, 244, 247
Anwendungsbereiche 37
Aufmerksamkeit 85
Flexibilität 86
Gedächtnisleistung 43
Geschichten-Technik 83
in der Antike 29
individuelle Faktoren 84
Kettenmethode 82
Loci-Technik 82
Prinzip 77
situationsbedingte Auswahl 86
situationsgemäße Anpassung 85
Verknüpfung mit Geschichten 84
Vorstellungsgespräche 150
Zahl-Symbol-System 80
Zeitfaktor 86
Mobbing 161
Monotasking 228
Motivation 34, 123, 145, 172, 215, 230, 247
Vergesslichkeit 88
Motorische Rinde 60
Multiple-Choice-Test 136
Multitasking 22, 30, 36, 224
versus Monotasking 228
Muskelentspannung *siehe* progressive Muskelentspannung
Myelinisierung 62, 63
Myelinscheide 63, 103

N

Nahrungsergänzungsmittel 245
Nahrungsmittelzusatzstoffe 34
Namen
Bedeutung von Personen erfassen 195
die Geschichte zum Gesicht 194
die Vielfalt in der Vielfalt wahrnehmen 201
durch Gespräche mit Dimensionen anreichern 192
einprägen (fünf Schritte) 187
hilfreiche Kategorien 197
Konferenzen und Besprechungen 200
mit Bedeutungen assoziieren 188
mit den Autos der Personen assoziieren 198
mit Körpermerkmalen assoziieren 191
mit Positionen assoziieren 199
Tricks, wenn man ihn vergessen hat 189
Namensgedächtnis 37
Nervensystem
parasympathisches 117
sympathisches 115
Neuprogrammierung 46
Neurogenese 106
Neuronen 55, 61, 62, 63, 64, 101, 103, 104, 106, 107, 125, 236
Alter 106
Neubildung *siehe* Neurogenese
Verbindungen ausbauen 111
Neuropsychologie 44
Neurotoxine 34
Neurotransmitter 61, 62, 102, 103, 125, 239
Acetylcholin 61, 105
Dopamin 61, 107
Ephedrin 131
Norephedrin 62, 131
Nikotin 103
NMDA-Rezeptoren 107
Notizen
anlegen und nutzen 146
Diagramme und visuelle Hilfen 145
Informationslücken 145

O

Okzipitallappen 53, 106
Aufgaben 241
trainieren 106
Überblick 61
visuelles Gedächtnis 61
Volumenverlust 106
Oligodendrozyten 63
Omega-3-Fettsäuren 239, 245

P

Parasympathicus 118
Parietallappen 53, 61, 187
Aufgaben 241
Raumempfinden 60
Sinneseindrücke 60
Überblick 60
Passwörter 153
Pausen
konzentriertes Innehalten 226
Minipausen 226
Selbstbesinnung 228
zwischen verschiedenen Aktivitäten 225
Phonologische Schleife 34
PINs 219
Portionieren 21, 36, 97, 178, 203, 219
Postsynaptische Membran 62
Posttraumatische Belastungsstörungen 57
Präsynaptische Membran 61
Priming 35
Prioritäten 162, 164, 222
in die Tat umsetzen 223
Probezeit 152
Progressive Muskelentspannung 119
Progressive Relaxation *siehe* progressive Muskelentspannung 119
Prüfungsvorbereitungen
Ablenkungen 181
Ablenkungen ausschalten 172
allgemeine Tipps 181, 182
effektiv lernen statt eintrichtern 172
Gesamtbild im Auge haben 173
gutes Timing 175
Informationen über Prüfung sammeln 176
Mnemotechniken nutzen 180
Prüfungsfragenformate 177
schlechte Angewohnheiten loswerden 170
sinnvoll unterstreichen 177
Sitzplatz 181
viele Perspektiven nutzen 178

R

Rechtsgesteuert 56
Regression 48
Reihenbildung 21
Reimen 21, 98, 203, 210
REM-Schlaf 126
Restless-Legs-Syndrom 131
Riechkolben 68

S

Savant-Syndrom *siehe* Inselbegabung
Schlaf 20, 21, 50, 113, 125, 126, 127, 130, 131, 137, 160, 181, 235, 242
  Abschirmung gegen Geräusche 132
  Aufmerksamkeit 132
  Entspannungstechniken 127
  Gedächtnisleistung 38
  langsamwelliger 126
  Lernen 49
  Lichteinwirkung 127, 128
  Schichtdienst 129
  und Essen 130
  Verbesserungsvorschläge 126
  Vitamine und Mineralien 131
Schlaflosigkeit 126, 128, 129, 130, 131
  chronische 127
  Faktoren 126
  Gegenmaßnahmen 127
  Körpertemperatur 129
  Statistik 127
  vermeiden 38
Schlafmangel 38, 128
  Gedächtnisleistung 42
  Konzentration 137
Schlafplanungstechnik 38
Schlafprobleme 126, 129
Schlafschwelle 126
Schlafzyklus 126
Selbsthypnose 38
Sensomotorische Rinde 60, 61
Serotonin 130
Serotoninsynthese 127
Sozialversicherungsnummern 219
Sport 35, 38
  vor dem Schlafengehen 128
SQ3R-System 146
Steuerungsfähigkeit 108
Stress 36, 38, 41, 102, 103, 113, 114, 117, 118, 157, 158, 159, 160, 161
  am Arbeitsplatz 158
  Gedächtnisleistung 42
  Kampf-Flucht-Reaktion 116
  Mobbing 161
  Namen einprägen 151
  neue Technologien 154
  Vergesslichkeit 91
Stresshormone 131
Süßungsmittel 34
Sympathicus *siehe auch* Nervensystem, sympathisches 115, 116, 118
Synapsen
  Alter 107
  Erinnerungsbildung 62

T

Tag-Nacht-Rhythmus 38, 128
Telefonnummern 97, 203, 219, 220
  Portionieren 97
Temporallappen 34, 53, 56, 58, 59, 69, 105, 187
  Aufgaben 241
  Entfernung 59
  trainieren 105
  Überblick 58
  Volumenverlust 105
Termine 21
  besser merken 212
  bildlich vorstellen 213
  in Tagesablauf einbetten 213
  mit Verweisen verknüpfen 214
  mit Zahlen kodieren 214
  positive Verstärkung (bei unangenehmen Terminen) 215
  rechtzeitig erscheinen 218
  Reime nutzen 215
Tetrahydrocannabinol (Haschisch) 34
To-Do-Liste 164
Trauma 163
  Arbeitsplatz 163
  emotionale Reaktion 57
Tryptophan 127, 130

U

Überlernen 43, 50, 92, 93, 94, 191
Ultrakurzzeitgedächtnis 44
Umwelteinwirkungen 20

V

Verabredungen 21
Verdrängung 212, 213
  Vergesslichkeit 88
Vergessen
  Ängste 88
  Erinnerungshemmnisse 91
  Informationen strukturieren 98
  Motivation 88
  motiviertes 212
  selektive Wahrnehmung 89
  Sinngehalt und Bedeutung 99
  Teilaspekte 208
  Überlernen 94
  Ursachen 88
  Verdrängung 88
Vergesslichkeit 87, 216
Verknüpfen 21, 96, 203
Verweise
  Erinnerungslisten 217
  Erinnerungsschreiben 217
  externe 217
  Wandkalender 217
Visualisierung 178
Vitamin C 239, 245
Vitamin E 239, 245
Vorstellungsgespräche 151
  Namen einprägen 151

W

Wechsler Gedächtnistest 44
Wernicke-Aphasie 58
Wernicke-Zentrum 56
Wort-Bild-Kombinationen 73
Wortgedächtnis 101
Wortschatz 34

Z

Zahl-Reim-System 79
Zahl-Symbol-System 35, 50, 77, 80, 81, 86, 94, 179, 237
  mit Bildern verknüpfen 180
  Übung 78
Zahlenreihen 219
Zentralnervensystem 248
Zirbeldrüse 127
Zucker 38, 127
Zungenspitzenphänomen 28
Zyklische Pläne 216
  aneinanderreihen 217