

Beck kompakt

## Gedächtnistraining

Nie wieder vergesslich

von  
Jens Seiler

Jens Seiler, geb. 1966, arbeitet als Gedächtnistrainer. Mit seiner Bühnenshow war er bisher in 27 Ländern, darunter auf dem Weltwirtschaftsgipfel in Davos, sowie in verschiedenen Fernsehsendungen, darunter der RTL Samstagabendshow Unglaublich, zu Gast. In der Reihe Beck Kompakt sind von ihm erschienen: Gedächtnistraining (2009) und Schneller lesen (2009). (Stand: Dezember 2010)

2. Auflage

### Gedächtnistraining – Seiler

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Coaching, Training, Supervision



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 406 66221 8

## Gedächtnistraining

Nie wieder vergesslich

Jens Seiler

2. Auflage



## So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

### **Beispiele**

*In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.*

### **Definitionen**

*Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.*

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

### **Auf den Punkt gebracht**

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.



## Inhalt

Der Weg zum Erfolg führt über ein gutes Gedächtnis!	5
Die Basis der Gedächtniskunst	7
Assoziieren mit beiden Gehirnhälften	8
Die vier Regeln der Assoziation	11
Zahlen werden zu Bildern	16
Unbekanntes mit Bekanntem verbinden	16
Feststehende Bilder	17
Namen und Fremdwörter: die Ersatzwortmethode	24
Namen und Gesichter	29
Der Ablauf einer Vorstellung	30
Nachnamen	32
Vornamen	34
Allgemeinbildung: die Zuordnungsmethode	39
Die Nachbarländer der Bundesrepublik Deutschland	40
Die Sieben Weltwunder der Antike	43
Die neun olympischen Musen	45
Die Hauptstädte der Bundesländer	48
Texte wiedergeben – Reden halten	52



4	Inhalt
Checklisten, Einkaufszettel & Co.: die Wohnungsmethode	55
Zahlen werden zu Wörtern	61
Die Zahlen 0 bis 9 bzw. 00 bis 99	62
Die Zahlen 00 bis 99	65
Tabellen	82
Formeln – Wegbeschreibungen – Abkürzungen	87
Training für Ihr Langzeitgedächtnis	92
Die Geschichtenmethode	92
Die vier Aspekte einer guten Geschichte	92
Von der Pflicht zur Kür: die Gedächtnismethoden verflechten	101
Wissen auf Wanderschaft: vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis	105
Ihr großer Auftritt: Gedächtniskunst zum Angeben	108
Wie merke ich mir Spielkarten?	109
Der Binärcode	113
Das SEM <sup>3</sup> -System: die hohe Schule der Gedächtniskunst	118

