

Inhalt

Autor: Wolfgang Müller	2
Titelgestaltung: Wolfgang Müller	2
Vorwort	5
Geschichtentechnik	7
Los geht's	7
„Hunderter Liste“	9
Baumliste 01 bis 20	9
Praxis	10
Audio Kurs Lektion 4c	10
Ungerade Zahlen	11
Schlafzimmerliste 21 bis 30	12
Badliste 31 bis 40	13
Symbole merken	14
Küchenliste 41 bis 50	16
Wohnzimmerliste 51 bis 60	17
Gartenliste 61 bis 70	18
Büroliste 71 bis 80	20
Autoliste 81 bis 90	21
Körperliste 91 bis 100	22
Übung mit der Liste die wir bereits hatten.	23
Weitere Übungen	25
Eigenes Training zum vertiefen der Liste	26
Abstrakte Begriffe	26
Ein sehr langer Begriff	28
Übung Die 20 Regionen Italiens.	29
Ernährung und Stress.	32
1.) Blutfluss im Gehirn:	32
2.)Versorgung mit Nährstoffen zur Bildung von Neurotransmittern:	32
Ernährung	32
Ausreichende sportliche Betätigung/Bewegung/Training:	32
Stress	33
Lernbedingungen	33
Ausreichend Schlaf	33
Übung mit Wortpaaren:	33
Übung Checkliste	34
Jeder kann es	35
Namen merken	35
Zusatzinformationen zu Namen	39
Vokabeln lernen	41
Wie viel Sprache braucht ein Mensch?	43
Masterzahlen	44
Geschichtsdaten die man kennen sollte	48
Loci Methode	50

Die Welt ist voller Wege	51
Greifliste	51
Spielkarten merken	56
Jetzt zu einem Beispiel mit Karten	59
Als Hirn Trainingsgerät nutzen	59
ABC Liste noch nutzen	59
Weitere Übung mit der Körperliste erweitert	59
Farben merken und anderes Abstraktes	61
Binäre Zahlen	62
Haltbarkeit	63
Kalender im Kopf	63
Das ganze Jahr im Kopf	64
Sätze, Zitate und Artikel	65
Formeln	65
Zusatzübung Sternzeichen	67
Weitere Übungen	68
Eselsbrücken	69
Rechtschreibung Übung für Kinder und weiteres	70
Die Zahl Pi	71
Periodensystem der Elemente	73
Kopf - Fitness	76
Ausgleichen:	76
Abschalten:	76
Aufladen:	76
Aktivieren:	76
Zusatzübungen	77
Die Bundespräsidenten Deutschland	77
Die Gattinnen der Bundeskanzler und Bundespräsidenten von Deutschland	77
Die höchsten Berge der Erde	79
Noch eine Übung Frankreichs neue Regionen	80
Die sieben Weltwunder der Antike	82
Die sieben Weltwunder der Neuzeit	84
Die Länder Afrikas	85
Eine Fahrt mit dem Auto ohne Navi	87
Die Bundesstaaten der USA mit Route 66	88
Die elf wichtigsten Opernkomponisten mit ihren wichtigsten Opern	90
Links	91
Quellen:	91
Schlussbetrachtung	91
Danksagung	92
Inhaltsverzeichnis Audiokurs	92
Stichwortverzeichnis	94