

BRAUNSCHWEIGER ZEITUNG

UNABHÄNGIG · NICHT PARTEIGEBUNDEN

DAS WETTER



13°

morgens



19°

mittags



16°

nachts

DIE SERIE

Berufssoldat
Emil Gantner
erinnert sich
an 1956



Donnerstag, 25. Juni 2009

Nr. 145 · 64. Jahrgang · 1,00 €

BUCHTIPP

Wie trainiere ich am besten mein Gedächtnis?

Sie vergessen Nachnamen eine Sekunde, nachdem sich Ihnen jemand vorgestellt hat? Sie wissen nicht, wie Sie sich am besten auf eine Prüfung vorbereiten sollen? Und: Wie behält man am besten Argumente, um in Besprechungen zu überzeugen? Antworten auf diese Fragen gibt der Ratgeber „Notizbuch im Kopf“.

Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart schult Sie in diesem Buch mit der nach ihm benannten Technik. Diese vermittelt Erwachsenen, etwas mehr zu denken wie ein Kind: in Bildern. Demnach merkt man sich die Zahl Null mit dem Bild eines Eises – weil dieses genauso rund ist. Und auch berufliche Erledigungen soll man sich laut Geisselhart am



Oliver Geisselhart: Notizbuch im Kopf, Gräfe & Unzer Verlag, 191 Seiten, 19,90 Euro.

besten bildlich merken. So soll sich das Gehirn die Bilder merken und sich dann erinnern.

Der Ratgeber ist ein Trainingsbuch: Viele Listen und Aufgabenteile sollen das Gelernte stützen. Zudem trainiert der Leser sein Gedächtnis mit den Übungen der beigefügten CD, die ein Kreativtraining enthält.