



Sport- und Fitnessstrainings für den Körper gibt es viele. Doch auch das gezielte Training des Gedächtnisses rückt mehr und mehr in den Fokus. In ihrem Ratgeber und gleichzeitigem Übungsbuch *Gedächtnistraining* gibt die mehrfach ausgezeichnete Kognitionswissenschaftlerin Dr. Pascale Michelon jetzt Fitnesstipps für das Gehirn.

Die tägliche Informationsflut, mit der das Gehirn stets zu kämpfen hat, erschwert häufig die Konzentration auf das Wesentliche und sorgt dafür, dass wichtige Details oft viel zu rasch wieder vergessen werden. Wie war nochmal die Kombination des Zahlenschlosses am Koffer? Ob Namen, Gesichter, Passwörter oder lange Zahlen – besser lernen und erinnern ist das Ziel dieses umfassenden visuellen Übungs- programm für ein besseres Gedächtnis. In jedem Kapitel wird nützliches Hintergrundwissen rund um das Gehirn vermittelt und Fragen zum Lernen, Wissen und Vergessen beantwortet. Dazu passend erläutert die Autorin effektive Trainingsmethoden und Strategien, durch welche die Leistungsfähigkeit des Kurz- und Langzeitgedächtnisses ganz gezielt trainiert werden kann. Die erprobten Schlüsseltechniken des Gehirnjogging helfen, die Lern- und Merkfähigkeit anhaltend zu verbessern. Anhand der nachfolgenden 200 Übungen können diese Techniken sofort angewendet und ausprobiert werden. Regelmäßige kurze Tests bestimmen den Status Quo und dokumentieren die gemachten Fortschritte. Durch verschiedene visuelle Reize werden die unterschiedlichen Lerntypen angesprochen. *Gedächtnistraining* folgt damit einem konsequent visuellen Konzept, das durch seine besondere Kombination aus schnell verstehbarem Text und den über 300 Farbillustrationen die Gehirnleistung unterbewusst bereits beim Lesen trainiert.

ISBN

192 Seiten, 183 x 235 mm, Paperback

Über 300 farbige Abbildungen

€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.