



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

Wer kennt das nicht: Man steht vor dem Geldautomaten und hat die Geheimzahl vergessen, auf einer Tagung trifft man einen bekannten Kollegen und weiß partout seinen Namen nicht mehr. Nun muss sich keiner mehr über das Sieb in seinem Kopf ärgern. Denn es gibt das Fitnesstraining fürs Gehirn! Mit einem systematisch aufgebauten Programm zeigt der Gedächtnisguru Tony Buzan, wie man Vorträge, Namen oder Telefonnummern ganz einfach auswendig lernt – und behält.

### *Autor*

**Tony Buzan** ist einer der führenden Köpfe in der Intelligenzforschung und der Erfinder der revolutionären »Mind-Maps«. Seine Bücher zum Thema Lernen und Denken sind internationale Bestseller und wurden in 100 Ländern veröffentlicht und in 30 Sprachen übersetzt.

### *Außerdem von Tony Buzan im Programm*

Das kleine Mind-Map-Buch  auch als E-Book erhältlich)  
Speed Reading

Tony Buzan

# **Nichts vergessen!**

Kopftraining  
für ein Supergedächtnis

Aus dem Englischen  
von Martin Schulte

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Teile dieses Buchs sind bereits in der vollständigen Taschenbuchausgabe unter der Nummer 10385 im Goldmann Verlag erschienen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

### 1. Auflage

Gekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 1987, 1994 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1984, 1986, 1989, 1995, 1996, 1997, 2000 der Originalausgabe

»Use Your Memory«: Tony Buzan for BBC Worldwide Limited

Originalverlag: BBC Publications, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Ria Schulte, Regina Konrad

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17628-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
Kurze Erläuterung zum Buch . . . . .	11

## Teil I

### **Das Major-System und seine Anwendung**

1 Das Major-System . . . . .	15
2 Kapazitätserweiterung des Major-Systems . . . . .	38
3 Wie man Spielkarten memoriert . . . . .	40
4 Wie man sich vielstellige Zahlen merkt . . . . .	47
5 Wie man sich Telefonnummern merkt . . . . .	53
6 Wie man sich Zeitpläne und Termine einprägt . . . . .	59
7 Wie man sich wichtige historische Daten merkt . . . . .	64
8 Wie man sich an Geburtstage, Jubiläen sowie Tage und Monate historischer Daten erinnert . . . . .	67
9 Wie man sich den Wortschatz einer Fremdsprache aneignet . . . . .	70

## Teil II

### Mind Maps® für das Gedächtnis

10	Mind Maps® – Aufzeichnungen als Erinnerungshilfe . . . . .	83
11	Wie man sich Namen und Gesichter merkt . . .	87
12	Wie man sich an Vergessenes wieder erinnert . .	116
13	Wie man sich auf eine Prüfung vorbereitet . . . .	120
14	Wie man Vorträge, Witze, Rollen, Gedichte, Artikel und Bücher memoriert . . . . .	125
15	Wie man Träume einfängt . . . . .	137
16	Übungen für die Zukunft und Schlusswort . . . .	141
	Schlusswort . . . . .	143
	Bibliografie . . . . .	145
	Hinweise auf deutsche Literatur . . . . .	156
	Register . . . . .	157

*Für Zeus' und Mnemosynes  
ideales Musenkind:  
meiner sehr lieben Freundin,  
der Künstlerin Lorraine Gill*





## Einleitung

Schon in den ersten Schuljahren hat mich, wie viele meiner Mitschüler auch, dieses seltsame, irritierende Phänomen verwirrt und beunruhigt, das man Gedächtnis nennt. In normalen, entspannten Situationen arbeitete es so reibungslos, dass es mir kaum jemals bewusst wurde; bei Prüfungen funktionierte es zu meiner Überraschung nur gelegentlich gut, viel öfter hatte ich Grund, mich über mein »schlechtes Gedächtnis«, die »schreckliche Vergesslichkeit« zu beklagen. Da ich einen großen Teil meiner Kindheit auf dem Lande verbrachte, machte ich schon früh die Erfahrung, dass die sogenannten »stummen Kreaturen« ein hervorragendes Gedächtnis hatten, das meinem eigenen oft überlegen war. Warum nur war das menschliche Gedächtnis so offensichtlich mangelhaft?

Ich fing an, mich ernsthaft mit diesem Thema zu beschäftigen. Ich erfuhr, dass schon im frühen Altertum die Griechen spezielle Memoriersysteme für verschiedene Zwecke erfunden hatten, dass die Römer später diese Techniken ausbauten, dass ihre Anwendung Menschen befähigte, ganze Bücher, zum Beispiel den Homer, auswendig zu lernen, dass vornehme Römer sich ihrer bedienten, um bei

Senatsdebatten oder bei Reden vor der Volksversammlung die Zuhörer mit ihrem Wissen zu beeindrucken. Mein Interesse vertiefte sich während meiner Collegezeit, als mir allmählich bewusst wurde, dass solche Basissysteme nicht nur zum mechanischen Auswendiglernen, zum Training eines Papageiengedächtnisses taugten, sondern dass man sie auch als riesige Speichersysteme für den Geist nutzen konnte, die einen außerordentlich schnellen und effizienten Zugriff ermöglichten und damit das Erfassen des Wissensstoffes enorm erleichterten. Ich wandte diese Techniken bei Prüfungen an, erfand Fantasienspiele zum Gedächtnistraining und konnte bald einigen Freunden, die schon an ihrer Befähigung zum Studium zweifelten, helfen, erstklassige Erfolge zu erzielen.

Die Gehirnforschung, die sich in den letzten Jahrzehnten explosionsartig entwickelt hat, bestätigt, was Gedächtnistheoretiker, Berufsspieler, Mnemotechniker und Zauberkünstler schon immer gewusst haben: Die Speicherkapazität unseres Gehirns und die Fähigkeit, das gespeicherte Wissen ins Gedächtnis zurückzurufen, sind weit höher, als wir im Allgemeinen annehmen.

## Kurze Erläuterung zum Buch

Ziel des Buches ist es, Ihnen in möglichst kurzer Zeit die Fähigkeit zu vermitteln, die riesigen Speichersysteme Ihres Gehirns optimal für Ihr Gedächtnis zu nutzen.

Das Buch ist in zwei Abschnitte unterteilt: Teil I erläutert das Major-System und seine Anwendungsmöglichkeiten; Teil II präsentiert Beispiele für den Einsatz von Mind-Maps als Hilfsmittel zum Memorieren.

### *Spezifizieren wir:*

Kapitel 1 führt Sie in das Major-System ein. Dieses System bildet die Basis für eine unbegrenzte Reihe mnemonischer Techniken, von denen einige in den Kapiteln 2 bis 9 erläutert werden: die Memorierung von Spielkarten, von vielstelligen Zahlen, von Telefonnummern, von Zeitplänen und Terminen; eine Methode zur Bestimmung der Wochentage aller Daten dieses Jahrhunderts; das Memorieren der Daten wichtiger historischer Ereignisse, von Geburtstagen und Jubiläen; und schließlich Techniken zum besseren Erlernen einer Fremdsprache.



Tony Buzan

**Nichts vergessen!**

Kopftraining für ein Supergedächtnis

Little Book, Broschur, 160 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17628-1

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2016

Gehirntraining leicht gemacht!

Vor dem Geldautomaten stehen und die Geheimzahl vergessen, auf einer Tagung einen bekannten Kollegen treffen und seinen Namen nicht wissen - wer solche Situationen nur allzu gut kennt, muss sich nicht länger über das Sieb in seinem Kopf ärgern. Dagegen gibt es das Fitnesstraining fürs Gehirn. Mit einem systematisch aufgebauten Programm zeigt Tony Buzan, wie man Vorträge, Namen oder Telefonnummern ganz einfach auswendig lernt - und behält.



[Der Titel im Katalog](#)