



Training für die grauen Zellen



742

BESTELLUNG

Bitte bestellen Sie in Ihrer Buchhandlung oder bei

humboldt
Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Postanschrift: 30130 Hannover
Telefon 0511 8550-2538, Fax 0511 8550-2408
bestellservice@humboldt.de
www.humboldt.de

Ja, hiermit bestelle ich:

Expl.	ISBN	Titel

Lieferung über Schlütersche auf Rechnung zzgl. € 1,80 Versandkostenanteil

Absender

Vor- und Zuname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

Stand Juli 2009. Änderungen vorbehalten.



Bestseller!

Peter Lauster
Teste deine Intelligenz

Spieleisch und unterhaltsam
Mit Auswertungstabellen
20., vollständig aktualisierte Auflage
152 Seiten, 178 Illustrationen
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-86910-458-4
€ 7,90 [D] • € 8,20 [A]

20. Auflage

Wie hoch ist mein Intelligenz-Quotient?
Prüfen Sie Ihre Intelligenz mit den spannenden und interessanten Tests in diesem Buch. Ganz ohne Stress und Leistungsdruck können Sie nicht nur Ihren IQ bestimmen, sondern lernen auch Ihre eigenen Stärken und Schwächen besser kennen.
Ein optimales Training auch für berufliche Auswahlverfahren.

Sprachliche Intelligenz: Welches Wort fehlt?

Anzug	Uhr	Hose	?	Jacke	Zifferblatt
<p>a Strümpfe b Wecker c Zeiger d Hemd e Armbanduhr</p>					

Der Autor
Peter Lauster ist Diplom-Psychologe und erfolgreicher Sachbuchautor. Die Gesamtauflage seiner psychologischen Ratgeber liegt bei weit über vier Millionen Exemplaren.



Ursula Oppolzer
Super lernen

Tipps & Tricks von A – Z
Effektiver Lernen
Mit vielen Übungen.
6., aktualisierte Auflage
272 Seiten, 86 Illustrationen
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-185-2
€ 8,90 [D] • € 9,20 [A]

Effektiv statt lustlos lernen!

Mit Spaß lernen ist ganz einfach – und viel effektiver! Dieser Ratgeber zeigt, wie's geht. Abwechslungsreiche Übungen helfen, die Tipps sofort in die Tat umzusetzen. Ideal für Schüler und Studenten!



Ursula Oppolzer
Das große Brain-Fitness-Buch

Für ein besseres Gedächtnis und höhere Konzentration
Mit vielen Übungen und Tests
3., aktualisierte Auflage
256 Seiten, 98 Abbildungen
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-191-3
€ 12,90 [D] • € 13,30 [A]

Ein einfaches und effizientes Programm, mit dem Sie Konzentration, Gedächtnis und Kreativität entscheidend verbessern. Neben abwechslungsreichen Übungen erfahren Sie auch, wie Sie die körperlichen Voraussetzungen für die geistige Fitness schaffen. Dazu finden Sie jede Menge Tipps für den Alltag und für eine gehirngerechte Ernährung.

Zitrus-Brain-Drink
Mischen Sie
1 Glas Orangensaft
Saft einer Zitrone
1 Glas Möhrensaft
1 EL Weizenkeimöl



Verflixt, das darf ich nicht vergessen! – Die erfolgreiche Buchreihe für ein besseres Gedächtnis.

Für clevere Kids Ab 10 Jahren



Neu!
 Ursula Oppolzer
Verflixt, 100 Gedächtnisspiele!
 Allein, zu zweit oder in einer Gruppe
 Für Jung und Alt
 Mit großem farbigem Spielplan
 2., aktualisierte Auflage
 232 Seiten, 250 Illustrationen
 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-86910-457-7
 € 12,90 [D] • € 13,30 [A]



14. Auflage

Bestseller!
 Ursula Oppolzer
Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Band 1
 Gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter
 30-Tage-Training:
 nur 10 Minuten pro Tag
 Mit vielen Illustrationen
 14., überarbeitete und aktualisierte Auflage
 216 Seiten, 150 Illustrationen
 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-86910-456-0
 € 12,90 [D] • € 13,30 [A]



Neu!
 Ursula Oppolzer
Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Band 2
 Gedächtnistraining für Jung und Alt
 50-Tage-Training, nur 10 Minuten pro Tag
 Plus Audio-CD mit zusätzlichen Übungen
 5., aktualisierte Auflage
 224 Seiten, 50 Illustrationen
 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-86910-462-1
 € 14,90 [D] • € 15,40 [A]



Ursula Oppolzer
Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Die 50er Jahre
 Gedächtnis und Konzentration im Alltag
 Spezielles Trainingsprogramm
 Illustriert mit vielen Bildern und Cartoons
 208 Seiten
 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-89994-139-5
 € 12,90 [D] • € 13,30 [A]



Ursula Oppolzer
Gedächtnistraining für Kids
 50-Tage-Programm für Kids ab 10 Jahren
 Mehr Lernerfolg, Fantasie, Kreativität
 Viel Spaß mit Grille Grips und Wanda Watch
 2., überarbeitete Auflage
 196 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-89994-039-8
 € 12,90 [D] • € 13,30 [A]
 Mehr Lernerfolg und ein besseres Gedächtnis in nur 50 Tagen!

Wo habe ich nur meine Schlüssel hingelegt? Wie war doch gleich sein Name? – Kennen Sie das auch? Ihr Gehirn funktioniert nicht immer so, wie Sie es möchten?

Trainieren Sie es doch einmal auf spielerische Weise. Hier finden Sie vielfältige Anregungen, die alleine, zu zweit oder in einer Gruppe Spaß machen.

Gedächtnisspiele

- trainieren die grauen Zellen
- vermehren die Schaltstellen im Gehirn
- erhöhen die Informationsgeschwindigkeit
- intensivieren die Wahrnehmung
- stärken die Konzentration
- erweitern den Wortschatz
- verbessern Sprachgewandtheit und Kommunikation
- erweitern das Denkvermögen
- bauen Stress ab
- helfen Probleme leichter zu lösen
- setzen „Glücksstoffe“ (Endorphine) frei
- machen einfach Spaß!

Wer rastet, der rostet! Das gilt besonders für unser Gehirn. Beugen Sie vor! Schon 10 Minuten täglich reichen. In diesen Büchern finden Sie fantasievolle Aufgaben, die Ihre grauen Zellen anregen und Spaß machen: Wortspiele, Kreativ- und Denkaufgaben, Wissensfragen und vieles mehr. So können Sie sich vieles wieder leicht merken.

Die Autorin

Ursula Oppolzer ist eine der führenden Expertinnen für Gedächtnismanagement, Konzentration, Kreativität und Lernen in Deutschland. Die Autorin hat schon zahlreiche erfolgreiche Bücher für Erwachsene und Kinder bei humboldt veröffentlicht.



Neu!
 Ursula Oppolzer
Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Band 3
 Fitnessstraining für die grauen Zellen
 30-Tage-Training:
 nur 10 Minuten pro Tag
 Plus Audio-CD mit zusätzlichen Übungen
 248 Seiten, 70 Illustrationen
 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-86910-455-3
 € 14,90 [D] • € 15,40 [A]



Sonderausgabe
 Ursula Oppolzer
Verflixt. Das große Humboldt Gedächtnistraining
 Die große Jubiläumsausgabe
 Gutes Gedächtnis für jung und alt
 Jeweils zehnminütige Übungen für 80 Tage
 Limitierte Jubiläums-Sonderausgabe
 400 Seiten
 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-89994-080-0
 € 12,90 [D] • € 13,30 [A]



Ursula Oppolzer
Kopfsalat und Glühbirne
 Trainingsprogramm für Kids
 Fantasie- und Kreativitätstraining
 Für Kids ab 10 Jahren
 Scherzfragen, Tipps und Witze
 Übungen für 30 Tage
 192 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-89994-094-7
 € 12,90 [D] • € 13,30 [A]
 Fantasie- und Kreativitätstraining



Ursula Oppolzer
Verflixt, wie lerne ich das?
 Tipps & Tricks für clevere Kids
 Wie Eltern ihre Kinder erfolgreich werden lassen
 Das Gehirn im Laufe der Kindheit
 Ganzheitliches Lernen leicht gemacht
 Mit vielen Übungen und Tests
 224 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Broschur
 ISBN 978-3-89994-140-1
 € 12,90 [D] • € 13,30 [A]
 Praktische Hilfe für den Schulalltag.