



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

humboldt – Psychologie & Lebensgestaltung

2009. 216 Seiten, 150 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-456-0

€ 12,90

Das spricht für dieses Buch!

- Von der Bestseller-Autorin Ursula Oppolzer
- Unterhaltsames Training für Gedächtnis, Wissen, Wahrnehmung und Kreativität

Wer rastet, der rostet! Das gilt besonders für unser Gehirn.

Dieses Buch bietet ein spielerisches Gedächtnistraining mit jeweils zehnminütigen Übungen für 30 Tage. Methodische Anleitungen zur Denk- und Gedächtnisschulung, didaktisch wertvolle Wiederholungsschleifen und Merkstrukturen sowie Vergnüglich-Unterhaltsames kombinieren die verschiedenen Lerntechniken auf ideale Weise, um Fantasie, Konzentrations- und Gedächtnisleistung sowie Motivation und Kreativität zu aktivieren.

Im allgemeinen Informationsteil erfährt man die Ursachen der Vergesslichkeit und was man effektiv dagegen unternehmen kann.

Ein fantasievolles Gedächtnistraining, das sowohl die grauen Zellen als auch die Lachmuskeln aktiviert.

Aus dem Inhalt

- „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“ – Lernen und Gedächtnis im Laufe des Lebens
- „Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden“ – 30 x 10 Minuten spielend trainieren
- „Wer war's denn gleich, Sie wissen doch ...?“ – Vergesslichkeit hat Ursachen
- „Wo ist meine Brille?“ – Wie Sie im Alltag Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Die Autorin

Ursula Oppolzer ist Expertin für Gedächtnismanagement und Konzentration. Sie hat schon zahlreiche erfolgreiche Bücher bei humboldt veröffentlicht.

Verflixt, das darf ich nicht vergessen! **Band 2**, ISBN 978-3-89994-889-9, € 14,90

Verflixt, das darf ich nicht vergessen! **Band 3**, ISBN 978-3-86910-455-3, € 14,90

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de

Mehr Informationen unter www.humboldt.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de
Vielen Dank!**