

# Medientipps für das Vor-Ort-Seminar

Informieren Sie sich auch unter <https://opac-rosenheim.de/>  
und <https://leo-sued-onleihe.de/>



rundum informiert

Brainjuggling - Wege zum Supergedächtnis



Stadt Rosenheim



LEO-SUED  
LEsen Online SUEDbayern

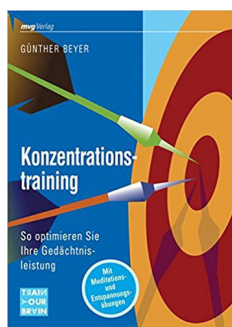


STADTBIBLIOTHEK  
ROSENHEIM

# BrainJuggling – Wege zum Supergedächtnis

Mittwoch, 16.12.2020

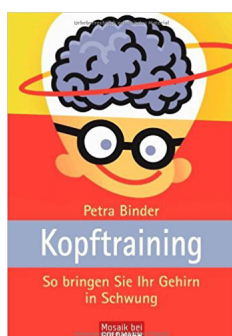
Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema aus unserem Medienangebot:



## **Beyer, Günther:** **Konzentrations-training : so optimieren Sie Ihre Gedächtnisleistung**

Standort: Mbk6 Beyer im 2. OG

Alltag und Beruf fordern ungeteilte Aufmerksamkeit, doch gleichzeitig wird unsere Konzentration durch Reizüberflutung, Stress, Hektik und Existenzdruck negativ beeinträchtigt. Günther Beyer hat Methoden entwickelt, wie jeder seine Konzentration schulen und Reizüberflutung mindern kann. Mithilfe zahlreicher Übungen trainieren Leser beispielsweise die Fähigkeit, schneller zu lesen und mehr zu verstehen.



## **Binder, Petra:** **Kopftraining : so bringen sie ihr Gehirn in Schwung**

Standort: Mbk6 Binder im 2. OG

Fitnessstraining fürs Gehirn – einfach, aber wirkungsvoll! Petra Binder zeigt, wie man Konzentration und Gedächtnis trotz Stress oder Älterwerden erhalten kann. Hier finden sich abwechslungsreiche und unterhaltsame Übungen, die zum Nachdenken, Überlegen und Entscheiden anregen und damit helfen, die geistige Spannkraft zu erhalten und sogar zu erhöhen.



## **Birbaumer, Niels:** **Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst : neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung**

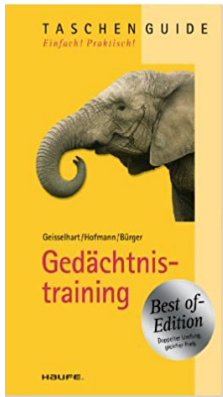
Standort: Vb Birbaumer im 2. OG

Depressionen, Epilepsie, Schlaganfälle und ADS lassen sich kontrollieren, und zwar nur durch Lernen und ohne risikoreiche Medikamente. So lautet die bahnbrechende Erkenntnis des renommierten Hirnforschers Niels Birbaumer. Denn das Gehirn verfügt über fast grenzenlose Potentiale und gleicht bei der Geburt einer Tabula rasa: Nur wenig ist festgelegt, das meiste wird geformt. Darum haben wir großen Einfluss auf unser Denken und Handeln - und unser Gehirn kann sich selbst aus dem Sumpf seiner Erkrankungen ziehen.



**Geisselhart, Oliver:**  
**Notizbuch im Kopf: so merken Sie sich alles**  
Standort: Mbk6 Geiss

Der Gedächtnis-Trainer propagiert die "Geisselhart-Technik", nach der zur Verbesserung des Gedächtnisses vor allem das Visualisieren von Begriffen gelernt werden sollte, um dann durch die Anwendung von bildhaften Vorstellungen die Konzentration und Merkfähigkeit steigern zu können.



**Geisselhart, Roland R.:**  
**Gedächtnistraining**  
Standort: Mbk6 Geisselhart im 2. OG

Wie hieß er doch gleich? Dank Gedächtnistraining können Sie sich Namen, Termine und mehr zuverlässig einprägen. Hier erfahren Sie, wie Sie spielerisch Vorstellungskraft und Kreativität entwickeln und Ihre Konzentration steigern. Modernes Gedächtnistraining hat nichts mit sturer Paukerei zu tun, sondern erweitert Ihre Kapazitäten mit professionellen Techniken.



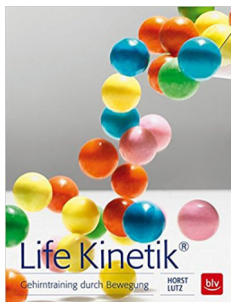
**Kahn, René:**  
**Mein Gehirn und ich: 10 Gebote für eine gute Zusammenarbeit**  
Standort: Mbk6 Kahn

Wir kümmern uns um unser Herz und trainieren unsere Muskeln. Und was ist mit unserem Gehirn? Auch und gerade unser Gehirn braucht unsere Aufmerksamkeit! Dabei geht es nicht um Gehirnjogging oder Zahlenrätsel. In zehn klugen "Geboten" bringt der renommierte Neurowissenschaftler René Kahn auf den Punkt, was unser Gehirn wirklich braucht, um gut zu funktionieren und uns in Schwung zu bringen. Wer sein Gehirn pflegt und fordert, bleibt flexibler, meistert Herausforderungen



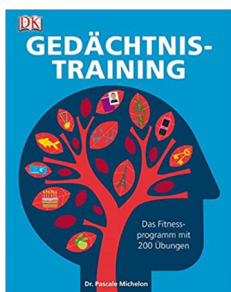
**Lutz, Horst:**  
**Life Kinetik : Bewegung macht Hirn**  
Standort: Yb Lutz im 3. OG

Life Kinetik - das spielerische Gehirntraining, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Egal, wie alt, fit und zufrieden Sie sind, Ihre Gesundheit und Fitness können Sie mit Life Kinetik® weiter verbessern! Sie können Ihre Wahrnehmung, Koordination und kognitiven Fähigkeiten testen, Leistungen in Schule und Job steigern, demenzielle Symptome verlangsamen und das Burn-out-Risiko reduzieren.



**Lutz, Horst:**  
**Life Kinetik : Gehirntraining durch Bewegung**  
Standort: Yb Lutz im 3. OG

Die Life-Kinetik®-Erfolgsformel: Wahrnehmung plus Gehirnjogging plus Bewegung bringt mehr Leistung! Das Buch enthält Bewegungsübungen, die neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen, das geistige Potenzial steigern und die Leistung fördern.



**Michelon, Pascale:**  
**Gedächtnistraining : das Fitnessprogramm mit 200 Übungen**  
Standort: Mbk6 Michelin im 2. OG

Besser merken, lernen und erinnern - das visuelle Übungsprogramm für ein besseres Gedächtnis und das in jedem Alter! Die Kognitionswissenschaftlerin Pascale Michelin zeigt, wie die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses ganz gezielt trainiert werden kann. Nur ein paar Minuten Training am Tag reichen aus. In jedem Kapitel werden zunächst nützliche Informationen über das Gehirn vermittelt sowie effektive Trainingsmethoden und Strategien erläutert. Diese kann der Leser in den nachfolgenden 200 Übungen anwenden.



**Miltner, Frank ; Kolb, Klaus**  
**Gedächtnistraining für den Job: Namen, Zahlen, Fakten und Gesichter nie mehr vergessen**  
Standort: Mbk6 Milt im 2. OG

Die Durchwahl vom Chef? Der Name von dem neuen Kunden, der neulich angerufen hat? Manchmal lässt uns das Gedächtnis einfach im Stich. Von diesem Praxisbuch profitieren alle, die Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit schnell verbessern wollen, denn mit einem guten Gedächtnis meistern Sie den beruflichen Alltag leichter und erfolgreicher.

Mehr auch im Webkatalog unter [www.opac.rosenheim.de](http://www.opac.rosenheim.de)  
oder in unserem E-Medienbestand auf [www.leo-sued.de](http://www.leo-sued.de).



**STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM**  
AM SALZSTADEL 15 / 83022 ROSENHEIM / TELEFON: 08031 / 3651443  
GEÖFFNET: DI - FR 10 - 19 UHR, SAMSTAG 10 - 13 UHR  
E-MAIL: [stadtbibliothek@rosenheim.de](mailto:stadtbibliothek@rosenheim.de)  
INTERNET: <https://www.stadtbibliothek.rosenheim.de>

