

Inhalt

Einstieg 7

Das Ziel von »Denkspiele« 9

Was geht in Ihrem Kopf jetzt gerade vor? 11

Kurze Information über das Gehirn 13

Optimierung der geistigen Leistungsfähigkeit 19

Was trainieren? 27

Übungsteil 41

Konzentration 43

Sinne 71

Bewegung 87

Sprache 95

Logik 149

Merkfähigkeit 163

Ausstieg 217

Was noch gesagt werden muss! 219

Lösungsteil 223

Einstieg 225

Konzentration 227

Sinne 236

Sprache 239

Logik 255

Merkfähigkeit 263

Die Autorinnen 270