bookboon.com

Gedächtnistechniken

Boris Nikolai Konrad

Download free books at
bookboon.com

Boris Nikolai Konrad

Gedächtnistechniken

Download free eBooks at bookboon.com

Gedächtnistechniken
© 2011 Boris Nikolai Konrad & Ventus Publishing ApS
ISBN 978-87-7681-930-9

Download free eBooks at bookboon.com

Inhalt

	Der Autor	**7**
	5 Sterne Redner	**9**
1	**Einleitung**	**11**
1.1	Was ist das eigentlich für ein Buch?	11
1.2	Ziele setzen	12
1.3	Inhalt	14
2	**Lernen und Gedächtnis**	**15**
2.1	Das Gedächtnis ist keine Festplatte	15
2.2	Verschiedene Prozesse beim Lernen	16
2.3	Die zeitliche Komponente	17
2.4	Unterschiedliche Inhalte	18
2.5	Lernen	19

Download free eBooks at bookboon.com

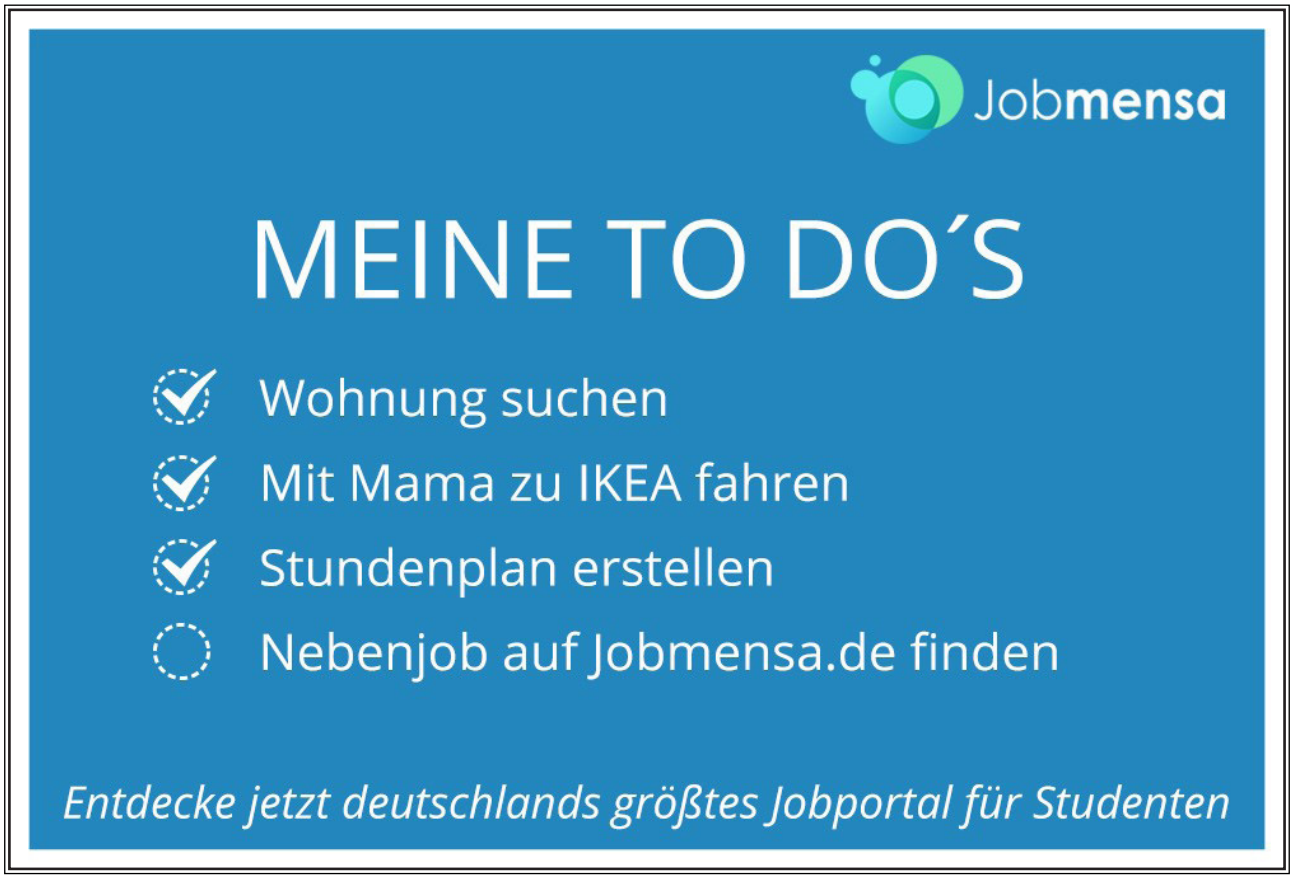
Click on the ad to read more

3	**In Bildern denken**	**21**
3.1	Mentale Bilder	21
3.2	Bilder verknüpfen	23
4	**Routenmethode**	**27**
4.1	Die wichtigste Methode	27
4.2	Die Simonides Legende	27
4.3	Die Körperroute	29
4.4	Die Route benutzen	29
4.5	Regeln für weitere Routen	33
5	**Zahlen merken**	**36**
5.1	Zahlen in Bilder umwandeln	36
5.2	Zahlenbilder verwenden	37
5.3	Die Profi-Variante: Mastersystem	39

Download free eBooks at bookboon.com

Click on the ad to read more

6	**Namen merken**	**42**
6.1	Namen verstehen	42
6.2	Namen in Bilder umwandeln	43
6.3	Personen bildhaft merken	45
6.4	Verknüpfung der Bilder	45
6.5	Wiederholung	45
7	**Dauerhaften Erfolg erreichen**	**47**
7.1	Übung	48
7.2	Wiederholung	50
	Nachwort	**54**
	Literaturhinweise	**55**



Download free eBooks at bookboon.com

Click on the ad to read more

Der Autor

Boris Nikolai Konrad. Gedächtnistrainer, Key-Note-Speaker, Autor, Neurowissenschaftler, Weltrekordhalter im Namen merken.

Lernen soll etwas Faszinierendes sein? Das bezweifeln viele! Boris Nikolai Konrad ist anderer Meinung. Seine Begeisterung für Lernmethoden und Gedächtnistraining ist jederzeit spürbar. Als Gedächtnissportler ist er mehrfacher Team-Weltmeister und Weltmeister in Einzeldisziplinen. Er hält den Weltrekord im Namen merken und ist Guinness-Weltrekordhalter im Geburtsdaten merken.

Als Redner und Gedächtnistrainer beweist er: Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar! Zudem ist er als Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München tätig und forscht über die neuronalen Grundlagen außergewöhnlicher Gedächtnisleistungen.

Boris Nikolai Konrad ist Mitglied im 5 Sterne Team. Für seine Erfolge als Redner erhielt er 2010 den 5 Sterne Rednerpreis in der Kategorie Best Newcomer. Bereits zweimal ist Boris Nikolai Konrad als Kandidat bei Wetten Dass aufgetreten. Hinzu kommen zahlreiche weitere TV-Auftritte als Gedächtniskünstler und Experte. Längst nicht nur in Deutschland, sondern auch in den USA, Japan, China, England, Türkei, Niederlande und weiteren Ländern.

Bisherige Publikationen (Auszug):

- Das perfekte Namensgedächtnis, Gabal
- Namen merken leicht gemacht: Zach Davis interviewt Boris Nikolai Konrad, Peoplebuilding
- Außergewöhnliche Gedächtnisleistungen und Mnemotechnik (mit Martin Dresler), in „Wissenschaft an den Grenzen des Verstandes“, Hirzel
- Zehnteilige Themenreihe “Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar”, Agitano
- Fachartikel und Konferenzbeiträge zu den Themen Lernen, Gedächtnis und Mnemotechnik

Download free eBooks at bookboon.com

www.namenmerken.de

www.5-sterne-redner.de/referenten/boris-nikolai-konrad

www.xing.com/profile/BorisNikolai_Konrad

www.facebook.de/borisnikolaikonrad

Download free eBooks at bookboon.com

5 Sterne Redner

Die Unternehmensgruppe **5 Sterne Team** besteht aus drei Spezialagenturen rund um die Themen Vorträge, Weiterbildung und Veranstaltungen:

5 Sterne Redner ist eine Referentenagentur für Top Speaker mit hohem Bekanntheitsgrad aus den Bereichen Führung, Sport, Motivation, Zukunftstrends, Vertrieb und Wirtschaft und vermittelt Moderatoren für Messen und Events.

Zum Portfolio gehören bekannte Sportler wie Katarina Witt, Martin Tomczyk und Dieter Thoma, ebenso wie Motivationstrainer Nicola Fritze, Antony Fedrigotti und Richard de Hoop, Zukunftsforscher Sven Gabor Janszky und Schauspieler wie Michael Lesch und Adele Landauer. Darüber hinaus betreut und fördert 5 Sterne Redner auch hoffnungsvolle Nachwuchstalente.

Schwerpunkt ist die individuelle Kundenberatung. Das Team von **5 Sterne Redner** sorgt dafür, dass der Referent genau zur jeweiligen Veranstaltung, Zielgruppe und zum Budget passt. http://www.5-sterne-redner.de

5 Sterne Trainer ist spezialisiert auf die Konzeption und Durchführung von Inhouse - Seminaren und Coaching mit den Schwerpunkten: Führung, Innovation, Kommunikation, Team, Zeitmanagement, Vertrieb / Verkauf und Projektmanagement.

Zu den 5 Sterne Trainern gehören Vertriebstrainer wie der Experte für Umsatzsteigerung Lothar Lay, Coachingspezialist Christian Stelzmüller, Projektmanagement Experte Mario Neumann, Spezialist für Zeiteffizienz Zach Davis, Knigge und Etikette Trainerin Donata Gräfin Fugger, Gedächtnistrainer Boris Nikolai Konrad, Moderations- und Rhetorikexpertin Alexandra Polzin und viele weitere wie z. B. Networking Pabst Tjalf Nienaber, Verhandlungsexperte Friedhelm Wachs und die „Umsatzmaschine“ Andres Buhr.

5 Sterne Trainer entwickelt Schulungskonzepte für alle Unternehmensbereiche und Branchen. Die individuelle Beratung durch das Team von **5 Sterne Trainer** und Seminarleiter mit langjähriger Erfahrung sorgen dafür, dass der Seminar-, Workshopleiter oder Coach genau zum Seminarziel, zur Zielgruppe und zum jeweiligen Budget passt. http://www.5-sterne-trainer.de

5 Sterne Events ist Spezialist für exklusive, unvergessliche und individuell geplante Incentive, Teamtrainings und Veranstaltungen.

Download free eBooks at bookboon.com

Zusammen mit den Referenten und Coaches von **5 Sterne Redner** und **5 Sterne Trainer** organisieren die Experten von **5 Sterne Events** den Besuch von Sportveranstaltungen (z. B. Fußball, Wintersport und Motorsport), Maßnahmen zum Teambuilding (Indoor und Outdoor) und Vortragsreihen (z. B. als Kundenveranstaltung oder interne Weiterbildungsmaßnahme).

Alle Veranstaltungen werden individuell geplant und der Zielsetzung und dem Budget des Kunden angepasst. Für unvergessliche Momente bei den Veranstaltungen von **5 Sterne Events** sorgen die Begegnungen mit Spitzensportlern, Schauspielern und Moderatoren der **5 Sterne Redner.** http://www.5-sterne-events.de

Download free eBooks at bookboon.com

1 Einleitung

1.1 Was ist das eigentlich für ein Buch?

„Ich bin vergesslich." „Ich habe ein schlechtes Gedächtnis." „Ich kann mir nichts merken." Über wenige Fähigkeiten wird so offen geklagt und geflucht wie über die Merkfähigkeit. Obwohl wir nichts so häufig verwenden wie unser Gedächtnis scheint es uns doch akzeptabel die Schwäche unserer Erinnerung zuzugeben. „Jedermann klagt über sein Gedächtnis, niemand über seinen Verstand." Stellte schon François de La Rochefoucaulds fest. Dazu passen schließlich die Vorstellungen vom schrulligen Professor, der geniale Ideen hat, aber ständig Dinge vergisst. Und vom Autisten, der geistig behindert ist und sich kaum im Alltag zu Recht findet, dafür aber alles behalten kann. Außerdem haben Sie ja Ihr iPhone oder Blackberry, den Computer und die Klebezettel, die das Gedächtnis ohnehin überflüssig machen. Oder?

Gleichzeitig ist die Bewunderung für diejenigen, die sich problemlos an Namen und Fakten, an Informationen und Erlebnisse erinnern groß. Ebenso das Interesse an Büchern oder Trainern, die Hilfe versprechen. Tatsächlich ist das menschliche Gehirn phänomenal gut darin, eine riesige Menge von Informationen aufzunehmen und zu speichern. Und zwar immer und überall. Die Datenmengen würden jede Computerfestplatte der Welt überfordern, da nicht nur „Rohdaten" aufgenommen werden. Stattdessen finden sofort Bewertungen statt, Inhalte werden verknüpft und eingeordnet, Vergleiche gezogen und das Vorwissen genutzt um auf Situationen reagieren zu können. Das vermeintliche Problem liegt nun darin, dass diese Mechanismen die Inhalte „filtern" und „bewerten" schwer zu beeinflussen sind.

Da diese über viele Millionen Jahre Evolution entstanden sind, sind sie nicht unbedingt für die Herausforderungen des modernen Lebens mit ständiger Flut an Informationen und Reizen angepasst. Früher musste ein Mensch die 20 bis 30 Personen seiner Gruppe auseinander halten. Das reichte aus. "Speicherplatz" für hunderte Kunden und Kollegen und deren Doppelnamen ist da nicht vorgesehen. Dafür kann das Gehirn unglaublich gut räumliche Informationen aufnehmen und speichern, sich Wege merken und für Orientierung sorgen. Auch wenn das Dank Navigationsgeräten heute gar nicht mehr nötig wäre und nicht mehr genutzt wird.

Schon die Rhetoriker im antiken Griechenland und Rom haben Techniken entdeckt und entwickelt, die es uns ermöglichen, schwer einzuprägende Informationen so zu verarbeiten, dass sie den Mechanismen des Gehirns angepasst sind. Mit diesen Mnemotechniken haben Sie sich damals das gesamte verfügbare Wissen ihrer Zeit eingeprägt und stundenlange Reden ohne Notizen und Wort für Wort wiederholbar wiedergegeben. Auch diese Ansprüche haben sich mit der Zeit geändert, aber die Techniken selbst sind auch heute noch aktueller denn je.

Wir wissen inzwischen einiges dazu, wie unser Gehirn lernt und wozu ein trainiertes Gedächtnis in der Lage ist. Mit so genannten bildgebenden Verfahren ist in den letzten Jahren eine Methode hinzugekommen um dies noch detaillierter zu erforschen. Was mit Gedächtnistechniken möglich ist sehe ich in meinen Vorträgen und Trainings, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich in kürzester Zeit mehr Informationen einprägen können, als sie selbst für möglich hielten. Auch hierzu gibt es natürlich längst eine Vielzahl wissenschaftlicher Veröffentlichungen.

Download free eBooks at bookboon.com

Mit diesem kurzen Bookboon möchte ich Ihnen die Gedächtnistechniken erläutern die eine erhebliche Verbesserung Ihrer Gedächtnisleistung möglich machen. Das Ziel ist es, dass Sie selbst erleben, was mit den Techniken erreichbar ist. Zudem werde ich einen kurzen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung über außergewöhnliche gute Gedächtnisleistungen und Mnemotechniken geben.

Dabei fasse ich mich bewusst kurz und werde nicht in die Tiefe gehen. Ich weiß, dass Sie wenig Zeit haben und nur die für Sie wirklich relevanten Inhalte lesen möchten. Wenn Sie direkt in die Praxis springen wollen, können Sie das Kapitel 2 auslassen. Dann empfehle ich Ihnen aber es im Nachgang durchzulesen.

Als geübter Leser können Sie das ganze Buch in zwei bis drei Stunden durchlesen. Aber wenn Sie wirklich profitieren wollen, ist es von großer Bedeutung, dass Sie die eingebauten Übungen auch wie beschrieben durchführen. Nur so können Sie das Gefühl entwickeln, dass Sie Ihr Gedächtnis erheblich verbessern können. Damit Sie sich Ihre Zeit selbst einteilen können, sind die Kapitel so aufgebaut, dass Sie diese einzeln und unabhängig voneinander verständlich sind. Es empfiehlt sich aber die Reihenfolge beizubehalten.

Während Sie die Kapitel durcharbeiten, werde Sie sofort erste Erfolge erzielen. Sie werden hoffentlich merken, welche Gedächtnistechniken sich für Sie lohnen und mit welchen Sie weiterarbeiten wollen. Um Ihr Gedächtnis schließlich dauerhaft und massiv zu verbessern, ist auch etwas Training nötig. Ich werde dazu versuchen Ihnen auch Tipps zu geben, wo und wie Sie quasi nebenbei Üben können und werde.

Nicht zuletzt möchte ich aber auch, dass Sie Spaß beim Lesen haben. Denn nur mit Spaß und Humor kann wirklich gut gelernt werden. Freuen Sie sich über alles, was Sie sich mehr merken können. Ärgern Sie sich aber nicht über Übungen die nicht geklappt haben. Da gibt es unendliche viele Gründe für, woran es gelegen haben kann. Versuchen Sie es dann einfach etwas später noch mal!

1.2 Ziele setzen

An dieser Stelle noch ein Tipp zum Lesen von Fachbüchern und damit auch zum Lesen dieses Buches. Helfen Sie Ihrem Gehirn, in dem Sie gleich eine Struktur anbieten. Schauen Sie zunächst das Inhaltsverzeichnis an. Dann überfliegen Sie das Buch in dem Sie nur auf die Überschriften achten. So sind Sie besser darauf vorbereitet, was alles kommt. Außerdem sollten Sie sich Ziele definieren. Dazu helfen Ihnen folgende Fragen. Beantworten Sie diese bitte vorab!

Aus welchem Grund haben Sie dieses Buch heruntergeladen?

_____

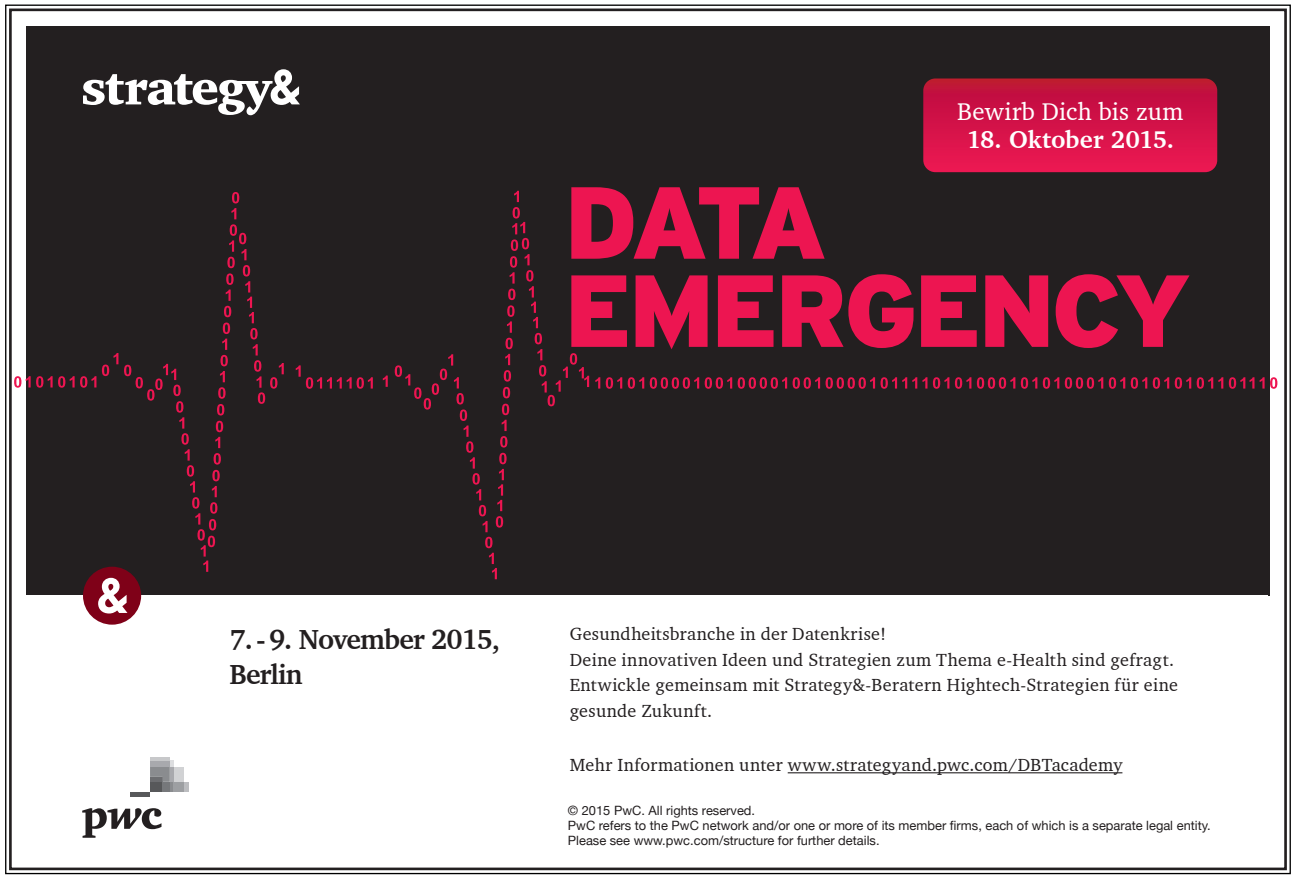
_____

Download free eBooks at bookboon.com

In welchen Bereichen ist Ihr Gedächtnis gut?

In welchen Bereichen möchten Sie Ihr Gedächtnis verbessern?

Was möchten Sie über Ihr Gedächtnis wissen?



Download free eBooks at bookboon.com

Click on the ad to read more

1.3 Inhalt

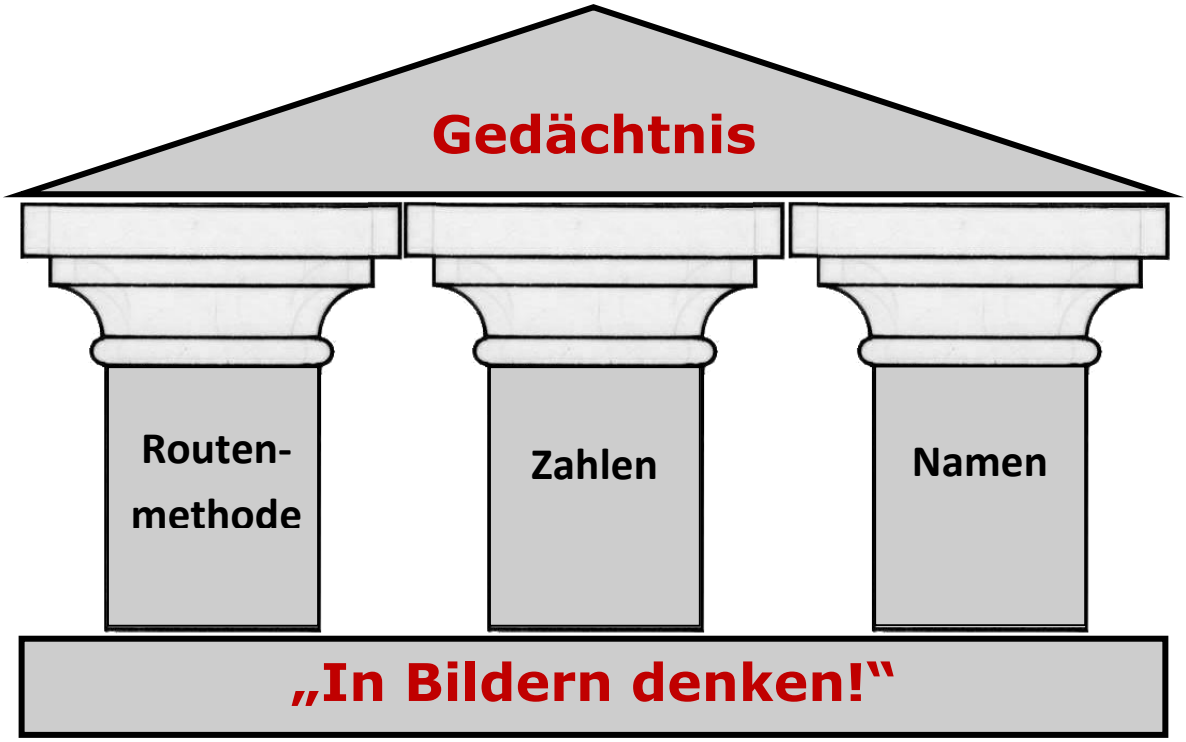


Abbildung 1. Vereinfachte Darstellung des Prinzips der Gedächtnistechniken: Das Gedächtnis wird von drei Säulen, die für drei Gedächtnistechniken stehen, unterstützt. Alle drei Methoden bauen auf dem gleichen Fundament auf, nämlich dem bildhaften Denken.

In Abbildung 1 sehen Sie ein Bild, welches die Kapitel dieses Buches und ihren Zusammenhang darstellt. Das Bild selbst ist somit schon eine Gedächtnistechnik, denn es hilft den Überblick besser im Kopf zu behalten. Dieses Buch befasst sich damit, wie das Gedächtnis unterstützt werden kann. Dafür werden zunächst in Kapitel 2 einige theoretische Grundlagen zu Gedächtnis und Lernen dargestellt.

Das Fundament der hier besprochenen Gedächtnistechniken und damit auch das Fundament im Bild heißt „In Bildern denken!“. Wieso, weshalb, warum… das erfahren Sie in Kapitel 3. Danach zeige ich Ihnen drei einfache aber geniale Lernmethoden. Die Routenmethode (Kapitel 4), für alle Informationen in Listen, Daten bei denen eine Reihenfolge wichtig ist, für Vorträge und Präsentationen, aber auch für Fachtexte und –informationen, Lerninhalte und Fakten. Zwei verschiedene Ansätze zum Zahlen merken, um sich Ziffern, Termine und Daten einzuprägen (Kapitel 5). Und meine 5 Sterne Methode zum Namen merken, mit der ich schon Weltrekorde aufgestellt habe (Kapitel 6). Zuletzt erfahren Sie noch, was für die Dauerhaftigkeit und Nachhaltigkeit von besonderer Bedeutung ist (Kapitel 7).

Download free eBooks at bookboon.com

2 Lernen und Gedächtnis

2.1 Das Gedächtnis ist keine Festplatte

Beim Computer sind die Bauteile klar: An der einen Stelle befindet sich der Arbeitsspeicher für kurzzeitige Operationen, an einer anderen der oder die Festplatten zur dauerhaften Speicherung. Ist die Kapazität nicht ausreichend, kann sie erweitert werden. Wird eine Information abgespeichert, befindet sie sich an einer exakt lokalisierbaren Position und wird bei jedem Abruf unverändert wieder gegeben.

Im Gehirn funktioniert das offensichtlich völlig anders. Weder gibt es „das Gedächtnis", noch werden Inhalte überhaupt exakt gespeichert. Im Gegenteil: Jeder Abruf verändert die Information, bearbeitet sie, bewertet sie. Wenn Sie etwas Lernen, vielleicht einen Text lesen, spielt die Umgebung und womit Sie sich sonst gerade beschäftigen eine große Rolle dabei, ob Sie die Inhalte behalten werden oder nicht. Vielleicht lesen Sie gerade dieses Buch im Flugzeug. Fliegen ist für viele Menschen unangenehm, selbst wenn keine akute Flugangst vorliegt. Ein Flug ist also Stress. Akuter Stress kann sogar förderlich sein, die Reizübertragung im Gehirn wird verbessert, Informationen schneller aufgenommen. Aber der Zugriff auf vorhandenes Wissen ist reduziert. Die Situation selber wird zwar besser abgespeichert, was bei Traumapatienten zum Problem werden kann, aber für komplexe Inhalte wie beim Lesen dieses Buches ist das hinderlich und nicht förderlich.

Noch schlimmer bei chronischem Stress: Der ist extrem schädlich für das Gedächtnis und schädigt sogar die Nervenzellen an sich. Meine Kollegen am Max Planck Institut für Psychiatrie in München haben in einer Vielzahl von Studien herausgefunden, was hierbei passiert und gezeigt, dass etwa ein hohes Stressniveau im Kindesalter zu lebenslangen Lernproblemen führen kann.

Ist Fliegen dagegen für Sie Alltag, haben Sie den Flug vielleicht mit einem kurzen Nickerchen begonnen. Dann ist ihr Gehirn jetzt besonders aufnahmefähig! Ein kurzer Mittagsschlaf hat positive Auswirkungen auf die Gedächtnisleistungen danach. Sie sehen schon, viele Dinge beeinflussen unsere Lernleistung.

Tipp:
Chronischer Stress ist ein Gedächtniskiller. Auch Krankheiten wie Alzheimer werden durch Stress begünstigt. Merken Sie bei sich Veränderungen Ihrer allgemeinen Gedächtnisleistung, schieben Sie das bitte nicht vorschnell auf das Alter sondern überprüfen Sie, ob nicht eher Stress dafür verantwortlich ist. Falls nötig sollten Sie Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Download free eBooks at bookboon.com

2.2 Verschiedene Prozesse beim Lernen

Beim Lernen an sich sind verschiedene Prozesse zu Unterscheiden: Die Informationsaufnahme oder „Enkodierung“, die eigentliche Speicherung oder „Konsolidierung“ und der Abruf. Bei der Konsolidierung wird wiederum zwischen der innerhalb weniger Minuten bis Stunden ablaufenden „synaptischen Konsolidierung“ und über Jahre ablaufenden „System-Konsolidierung“ unterschieden. Gemeint sind dabei die Vorgänge, die neue Inhalte in vorhandenes Wissen einbinden. Viel davon passiert im Schlaf! Hier werden auf verschiedenen Ebenen, die genauen Prozesse sind zum großen Teil immer noch unklar, Inhalte überprüft und reorganisiert. Und eben auch aussortiert, weil im Tagesverlauf sehr viele Informationen aufgenommen wurden, die gar nicht gespeichert werden sollen. Gerade das macht es wichtig, für das Gehirn „zu markieren“, welche Informationen von Bedeutung sind. Und zwar dadurch, dass die Inhalte mit vielen Gehirnbereichen verknüpft sind. Dazu später mehr.

Tipp:
Wenn Sie etwas gelernt haben, egal ob für eine Weiterbildung, durch das Lesen von Fachartikeln oder weil Sie eine neue Sprache lernen, sollten Sie vor dem Schlafen noch einmal durchgehen, was Sie an diesem Tag gelernt haben. Das führt dazu, dass Sie sich an diese Inhalte besser erinnern werden.

Deloitte.

Calling for Berlin
Technology Advisory kennenlernen

Consulting hautnah erleben
5.–7. November 2015
www.deloitte.com/de/calling-for-berlin

© 2015 Deloitte Consulting GmbH

Download free eBooks at bookboon.com

Click on the ad to read more

2.3 Die zeitliche Komponente

Im allgemeinen Sprachgebrauch kennen wir Kurz- und Langzeitgedächtnis. Hier wird oft angenommen, dass Kurzzeitgedächtnis würde sich auch über Stunden oder Tage erstrecken. Wenn Psychologen vom Kurzzeitgedächtnis sprechen, meinen Sie etwas anderes. Hier bezieht sich der Begriff meist auf das auch als „Arbeitsgedächtnis" bekannte System. Dieses ist dafür zuständig, für die aktuellen Denkleistungen Informationen bereit zu halten. Einerseits aktuelle Sinneseindrücke, andererseits aus dem Langzeitgedächtnis abgerufene Informationen. Es ist insofern durchaus mit dem Arbeitsspeicher im Computer vergleichbar.

Die Kapazität ist allerdings sehr begrenzt und beträgt im Durchschnitt etwa sieben Informationseinheiten. Das können sieben unbekannte Ziffern oder Buchstaben sein. Aber auch deutlich mehr, wenn Inhalte bereits einen Sinn ergeben. Auch die zeitliche Dauer beträgt nur wenige Sekunden. Das klassische Beispiel ist die Telefonnummer, die Ihnen jemand gerade nennt und die Sie durch innerliches Aufsagen gerade solange behalten haben, bis Sie diese in Ihr Telefon eingetippt haben. Das bedeutet kurz gesagt: Alles was Sie länger als wenige Minuten wissen, ist bereits irgendwie im Langzeitgedächtnis abgespeichert.

Übung:

Ihre Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses können Sie leicht testen. Nehmen Sie sich bitte Stift und Zettel zur Hand. Optimalerweise machen Sie die Übung zu zweit oder mit mehreren Personen und lesen sich die Ziffern im Abstand von einer Sekunde pro Ziffer vor. Jeweils nach der letzten Ziffer dürfen Sie aufschreiben. Machen Sie die Übung alleine, sollten Sie sich die Ziffern trotzdem laut vorlesen. Danach überprüfen Sie, wie viele Ziffern Sie sich merken konnten. Wichtig: Wenn Sie wirklich die Kapazität Ihres Kurzzeitgedächtnisses messen wollen, sollten Sie sich die Ziffern wirklich einzeln merken und nicht auf Muster achten. Sechs bis sieben Ziffern ist übrigens bereits ein gutes Ergebnis!

3 Ziffern	8	0	7						
4 Ziffern	1	4	5	0					
5 Ziffern	7	2	6	1	9				
6 Ziffern	8	3	4	9	7	2			
7 Ziffern	2	8	1	5	0	3	6		
8 Ziffern	5	9	4	0	7	9	3	1	
9 Ziffern	4	2	7	6	5	0	9	3	8

Download free eBooks at bookboon.com

2.4 Unterschiedliche Inhalte

Als nächstes sind unterschiedliche Inhalte zu unterscheiden. Hier gibt es das „episodische Gedächtnis", welches alle persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen abspeichert. Etwa, in welchem Restaurant Sie zu letzt gegessen haben, wenn Sie einen Film angeschaut haben und sich an Szenen daraus erinnern oder Sie an Ihren ersten Kuss zurück denken. Wenn Sie vielleicht, es würde mich natürlich sehr freuen, in einer Woche einem Kollegen oder einer Freundin dieses E-Book empfehlen, können Sie sich gut daran erinnern, wann und wo Sie es gelesen haben und welche Übungen Sie gemacht haben.

Im Gegensatz dazu bezieht sich das „semantische Gedächtnis" auf alle Inhalte ohne konkreten Orts- und Zeitbezug. Sie wissen, dass die Hauptstadt von Dänemark Kopenhagen heißt. Vielleicht merken Sie sich diese Unterscheidung von episodischen und semantischen Gedächtnis. Wenn Sie in einiger Zeit nochmals auf die Begriffe stoßen, wissen Sie dann vielleicht was Sie bedeuten, aber nicht mehr unbedingt, woher Sie das wissen. Dann ist diese Information in das semantische Gedächtnis eingegangen. Hier gehört als Teilgebiet auch das „prozedurale Gedächtnis": Es enthält alle Bewegungsabläufe (z.B. schwimmen oder Rad fahren) und Prozesse (Kochrezepte, Arbeitsabläufe).

Warum ist diese Unterscheidung für den Lernenden überhaupt von Bedeutung? Jedes Gedächtnissystem braucht eine andere Art von Unterstützung. An episodische Inhalte können Sie sich sehr gut durch gleichzeitig Gelerntes erinnern. Wenn Ihnen nicht einfällt, welchen Film Sie als letztes im Kino gesehen haben, hilft es zunächst zu überlegen, in welchem Kino Sie waren und wer dabei war. Bei semantischen Inhalten hilft der Kontext nicht. Dafür aber Verknüpfungen mit Vorwissen. Möchten Sie sich daran erinnern, wer der erste Präsident der Bundesrepublik Deutschland war, nützt es Ihnen nichts, sich ein Foto von Ihrem Geschichtskurs anzuschauen, in dem Sie das mal gelernt haben. Aber wenn Sie dann den Impuls erhalten, dass der Name ähnlich klingt wie das Wort „Haus", kommen Sie schnell auf Theodor Heuss.

Wenn es nun doch so viele Gedächtnissysteme und Merkprozesse gibt, warum vergessen wir dann überhaupt so viel? Hierzu sollten Sie sich noch folgendes bewusst machen: Die Dinge die wir heute lernen – und vergessen – sind ganz andere als noch vor wenigen Jahrzehnten, Jahrhunderten und erst Recht Jahrtausenden. Und in der Evolution sind das alles winzig kleine Zeiträume. Selbst Sprache, Zahlen und Schrift sind auf dieser Skala sehr neue „Erfindungen" die auch in entsprechend „neuen Gehirnstrukturen" verarbeitet werden. Daher ist das Gedächtnis aber nicht optimal hierfür ausgelegt. Hinzu kommt: Viele Inhalte an die Sie sich nicht erinnern haben Sie nicht vergessen. Es fehlt nur im Moment der Zugang. Der richtige Impuls kann ausreichen, sich an das nächste Detail zu erinnern – und schon sind auch etliche weitere Informationen „wieder da". Genau hier setzen die Gedächtnistechniken an, die eine Reihe solcher Impulse konstruieren, und zwar in den Bereichen des Gedächtnisses, für das es natürlich optimiert ist: Bilder, Sinneseindrücke, räumliche Informationen.

Download free eBooks at bookboon.com

2.5 Lernen

Was bedeutet nun aber unabhängig von den Gedächtnissystemen Lernen? Die Anzahl der Nervenzellen im Gehirn ist beim Erwachsenen Menschen ziemlich konstant. Zwar ist heute bekannt, dass sich diese teilweise regenerieren können und in bestimmten Bereichen des Gehirns sogar lernabhängig neue Nervenzellen entstehen, aber das ist nur ein sehr kleiner Effekt. Selbst bei einer Gruppe von Gedächtnissportlern konnte im Vergleich zu gleichaltrigen Probanden kein Unterschied der Gehirnstruktur festgestellt werden. Allerdings sind die Gehirnzellen auch mit tausenden anderen verbunden. Und hier gibt es ständig Veränderungen. Neue Verknüpfungen bilden sich, wenn zwei Gehirnzellen gleichzeitig aktiv sind .Es liegt dann eine Aktionspotential genannte elektrische Erregung der Zelle vor, deren Entstehung auch als „feuern" bezeichnet wird. Diese Verknüpfungen werden mit der Zeit nutzungsabhängig verstärkt oder abgeschwächt. Dies als grobe Beschreibung der Prozesse im Gehirn beim Lernen.

Gleichzeitige Aktivität verschiedener Gehirnzellen ist also Bedingung für Lernen. Nun ist aber so, dass unterschiedliche Aufhaben immer nur von bestimmten Netzwerken von Gehirnzellen erledigt werden. Zahlen sind etwa ein Konstrukt, für das im Gehirn nur recht wenig Kapazität vorgesehen ist. Alles was über die Abschätzung von Mengen hinaus geht, kann nur der Mensch und ist eine enorme kognitive Leistung. Wenn Sie sich nun Zahlen einprägen und dabei nur an die Zahlen denken, sind aber auch nur diese Areale im Gehirn die Zahlen verarbeiten besonders aktiv. Und damit auch das Potential für neue Verbindungen, also für das Lernen von Zahlen die Sie sich merken möchten, weil es sich um eine wichtige Telefonnummer oder die neue PIN-Nummer handelt. Schaffen Sie es jetzt aber andere Bereiche in Ihrem Gehirn zu aktivieren, arbeiten diese auch beim Lernen mit. Genau das ist das Ziel der Gedächtnistechniken.

Download free eBooks at bookboon.com

Übung:
Merken Sie sich die beiden Begriffe Neuron und Synapse.

Neuron = Nervenzelle. Stellen Sie sich folgende Szene vor: Ein Kind will ein neues rotes Spielzeugauto und nervt darum seine Eltern.

Synapse = Verknüpfung von Nervenzellen. Stellen Sie sich folgende Szene vor: Adam begeht die Sünde, in dem er den Apfel ist. Dafür wird er an den Baumstamm geknotet - als Symbol für Verknüpfung.

Download free eBooks at bookboon.com

Click on the ad to read more

3 In Bildern denken

Die Grundlage des Lernens sind Verknüpfungen. Diese bilden sich ständig neu, wenn Nervenzellen gleichzeitig „aktiv" sind (vgl. Kapitel 2). Die grundlegende Idee der Gedächtnistechniken ist es, andere Gehirnbereiche beim Lernen von Informationen zu aktivieren. Dadurch sind mehr Verknüpfungen vorhanden und somit mehr Potential, dass der Inhalt behalten wird. Der beste bekannte Weg dies zu erreichen sind mentale Bilder. Fantasie und Vorstellungskraft unterstützen enorm beim Lernen.

3.1 Mentale Bilder

Bilder! Damit kann unser Gedächtnis etwas anfangen. Und das Tolle ist: Unser Gehirn kann Bilder entstehen lassen. Wir können uns Bilder ausdenken, visualisieren, etwas „vor dem inneren Auge sehen". Wir können diese Bilder auch manipulieren, verändern und variieren. Und wir können sie uns sehr gut merken.

Haben Sie an dieser Stelle die Sorge, dass Ihr Vorstellungsvermögen nicht ausreichend sein könnte? Das wäre absolut unbegründet! Auch wenn es untrainiert ist, weil es oft seit Jahren nicht mehr benutzt wurde, ist es trotzdem da. Es geht auch nicht darum, Bilder wie Fotos vor dem inneren Auge zu sehen. Mit Bildern ist hier die Vorstellung an ausgedachte Situationen gemeint. Dazu gehört der visuelle Eindruck, aber auch alle anderen Sinne.

Übung:
Stellen Sie sich bitte ein grünes Känguru vor. Versuchen Sie es „zu sehen". Beantworten Sie für sich folgende Fragen:

- Welche Bewegungen macht es? Was tut es?
- Wo ist es?
- Wie riecht es?
- Wie fühlt es sich an?
- Welche Gefühle löst es in Ihnen aus? Angst? Neugierde?
  Wie groß ist es?
- Können Sie die ungewöhnliche grüne Farbe des Fells sehen?

All das gehört zu den „Bildern" von denen in diesem Zusammenhang die Rede ist mit dazu. Versuchen Sie die gleiche Übung nun bitte nochmals mit geschlossenen Augen. Bitte lassen Sie sich an dieser Stelle etwas Zeit für diese Übung und denken wirklich über das Bild nach, einmal mit geschlossenen und einmal mit geöffneten Augen.

Wie gut hat das funktioniert? Selbst wenn Sie den Eindruck hatten gar nichts „zu sehen", ist das kein Problem. Sie haben ja trotzdem an die Situation gedacht. Und das führt bereits zu der zusätzlichen Aktivierung in vielen Bereichen Ihres Gehirns. Natürlich spielt hier auch Übung eine Rolle. Vielleicht ging es noch ganz gut an das Känguru zu denken, aber die Farbe grün war nicht dabei. Weil Ihre Vorstellung generell eher farblos war, oder weil sich Ihr Gehirn sträubt etwas so bizarres vorzustellen.

Download free eBooks at bookboon.com

Kinder haben gar kein Problem damit sich unwirkliche Szenen lebhaft vorzustellen, aber mit Schule, Studium und Beruf wird die Fantasie oft immer weniger eingesetzt. Da ist es ganz normal, dass diese aus der Übung ist. Hinzu kommt, dass es unterschiedliche Typen gibt. Manche sind sehr visuell und können Vorstellungen fast genauso lebhaft „sehen“ wie reale Dinge. Andere schaffen auch mit viel Übung nur eine vage Vorstellung Aber für den Erfolg bei der Nutzung von Gedächtnistechniken spielt das keine Rolle.

Übung:
Nehmen Sie sich bitte in den kommenden Tagen jeweils einen der folgenden Begriffe vor, und versuchen Sie vor dem inneren Auge eine möglichst genaue Vorstellung zu entwickeln. Nehmen Sie sich pro Tag einen Begriff vor und „arbeiten“ Sie den ganzen Tag lang immer wieder mal kurz an diesem Bild und denken Sie sich Situationen aus, in denen es vorkommt. Stelle Sie sich diese vor. Fügen Sie Details hinzu, achten Sie auch auf die anderen Sinne Fühle, Hören, Riechen und Schmecken. Und welche Emotionen und Gefühle es bewirkt. Sie werden merken, wie schnell sich Ihre Phantasie entwickelt.

-
- Elefant
- Rose
- Ananas
- Wolke
- Milbe
- Magen
- Kalzium

Download free eBooks at bookboon.com

3.2 Bilder verknüpfen

Der nächste Schritt ist es, Bilder mit einander zu verknüpfen, sie mit einander zu assoziieren. Insbesondere für die eigentlichen Techniken später ist dies von großer Bedeutung, aber bereits für sich alleine dient das Verknüpfen visualisierter Bilder als Methode um sich Dinge besser einprägen zu können.

Schlüsselwortmethode

Etwa bei Vokabeln. In diesem Zusammenhang gibt es die Schlüsselwortmethode. Um sich eine Vokabel einzuprägen, sollten Sie für das fremdsprachige Wort ein deutsches Wort suchen das ähnlich klingt – das Schlüsselwort. Auch wenn es von der Bedeutung her keinerlei Zusammenhang gibt. Dieses stellen Sie sich dann bildhaft vor und verknüpfen es mit dem Bild der tatsächlichen Bedeutung. Sie versuchen also beide Bilder gleichzeitig zu sehen. Reicht ein Bild nicht aus, lassen Sie eine kleine Bildgeschichte entstehen.

Ein Beispiel: Das Wort „bottle“ bedeutet Flasche. Das Wort „Bote“ klingt ähnlich wie der Wortbeginn. Sie stellen sich jetzt also einen Boten vor, in Uniform, der zu Ihnen kommt um Ihnen eine Flasche zu geben. Wenn Sie sich dies intensiv vorstellen und beide Bilder zugleich sehen, sind diese mit einander verknüpft. Lesen Sie dann das Wort bottle und möchten die Übersetzung wissen, wird Ihnen der Bote wiedereinfallen – und dadurch das Wort Flasche.

Beispiele aus dem Englischen:

pumpkin – Kürbis. Ähnlich klingt: Pumpe und Kinn. Sie stellen sich vor, wie Sie eine Pumpe in einen Kürbis stecken und diesen aufblasen, bis er platzt und das Kürbisfleisch unter ihr Kinn spritzt.

coffin – Sarg. Klingt ähnlich wie: Koffein. Also denken Sie an eine Sarg bis oben gefüllt mit Koffeinhaltigen Getränken.

goal – Ziel. (Oder Tor beim Fußball.) Gaul klingt so ähnlich. Also denken Sie an einen Gaul, ein zotteliges Pferd, dass sein Ziel erreicht in dem es beim Fußball ein Tor schießt.

Beispiele aus dem Spanischen.

plátano – Banane. Ähnlich: Platin und an. Sie legen Ihrer Frau oder Ihrem Mann eine Platinkette an. Sie sind stolz, aber die Reaktion ist nicht gewünschte: Der Anhänger sieht aus wie eine Banane und kommt nicht gut an.

saber – wissen. Sabbern klingt ähnlich. Sie könnten sich Vorstellen, den Sabber (Speichel) eines Tieres oder Kinden zu untersuchen, weil sie mehr (über die Gesundheit) wissen wollen.

ordenador – Computer. Ein Orden der Ihnen verliehen wurde ist an Ihrem Computer befestigt.

Download free eBooks at bookboon.com

Tipp:
„Verrückte“ Bilder funktionieren gerade am Anfang besonders gut. Ihre Bilder dürfen, ja sollen also merkwürdig sein. Übrigens: Haben Sie sich das Wort merkwürdig mal genauer angeschaut? Merk-würdig. Etwas Merkwürdiges ist würdig, dass ich es mir merke. Da steckt die Gedächtnistechnik schon im Wort mit drin!

Noch ein paar Anmerkungen zu Vokabeln: Wenn Sie eine Fremdsprache lernen wollen, ist meine Empfehlung, dass Sie nicht (!) alle Vokabeln mit der Schlüsselwortmethode lernen. Glaube ich jetzt selbst nicht mehr an meine Techniken? Doch, dass tue ich sehr wohl. Aber ich weiß auch, dass das Gedächtnis besser ist, als wir oft selbst glauben. Viele Vokabeln merken Sie sich beim ersten oder zweiten Hören schon so. Hier wäre der zusätzliche Aufwand vergebens und würde nur dazu führen, dass Sie den Spaß dabei verlieren.

Gehen Sie so vor: Zunächst lesen Sie die neuen Vokabeln zum Beispiel einer Lektion aus dem Sprachkurs einmal durch, am besten mit Hilfe von Karteikarten oder deren digitaler Umsetzung in einem der vielen Computerprogramme. Danach überprüfen Sie, ob Sie die Vokabeln wissen. Die falschen, lesen Sie nochmals sorgfältig. Am nächsten Tag überprüfe Sie alle Vokabeln ein weiteres Mal. Einen großen Teil werden Sie noch wissen, obwohl Sie die Vokabeln nur zweimal gelesen haben. Diese gewussten legen Sie für die nächste Wiederholung in den nächsten Kasten. Nur die, die Sie am zweiten Tag vergessen haben, lernen Sie jetzt mit der Schlüsselwortmethode. Gerade beim Vokabellernen ist das sinnvolle Wiederholen sehr wichtig. Aber dazu später (Kapitel 7) mehr.

Eine andere wichtige Frage. „Findet man zu allen Vokabeln Bilder?“ Natürlich ist es bei manchen Vokabeln schwerer als bei anderen. Wichtig beim Lernen ist, dass die Bilder nicht perfekt zum Wort passen müssen. Wenn Sie das Fremdwort erneut lesen, muss es Sie ja nur wieder an das gleiche Bild erinnern. Das reicht dann völlig aus! „Fecha“ heißt zum Beispiel Datum, wird aber eher Fe-Cha als Fächer ausgesprochen. Trotzdem wäre mein Bild ein Kalender, mit dem ich mir Luft zu fächere.

Tipp:
Das Ihnen auch für schwierige Vokabeln Bilder einfallen ist Übungssache. Geben Sie also bloß nicht auf, wenn es beim ersten Mal nicht gleich gelingt. Fragen Sie doch mal Freunde oder Kollegen, welche Ideen sie dafür haben.

Zugegeben: Bei Sprachen die nicht aus unserem Kulturkreis stammen und daher gänzlich anders klingen, wie arabisch, chinesisch oder japanisch, wird es noch schwieriger. Aber das gilt beim Lernen dieser Sprachen ohnehin! Und selbst wenn Sie die Methode nur immer wieder mal bei passenden Vokabeln anwenden, haben Sie Zeit gespart und Spaß beim Lernen dazu gewonnen.

Download free eBooks at bookboon.com

Übung:
Hier nun ein paar schwieriger Beispiele. Überlegen Sie bitte zunächst selbst, was Ihnen einfällt! Erst danach schauen Sie meine Ideen an. Aber nicht als Korrektur – nur als Anregung, was noch möglich ist. Vielleicht finden Sie meine Bilder lustig, vielleicht auch völlig abwegig. Sinn dieser Übung ist es vor allem, dass Sie merken, dass es für fast alles mögliche Bilder gibt, die ausreichen, solange sie einen Impuls geben um an die korrekte Vokabel zu denken.

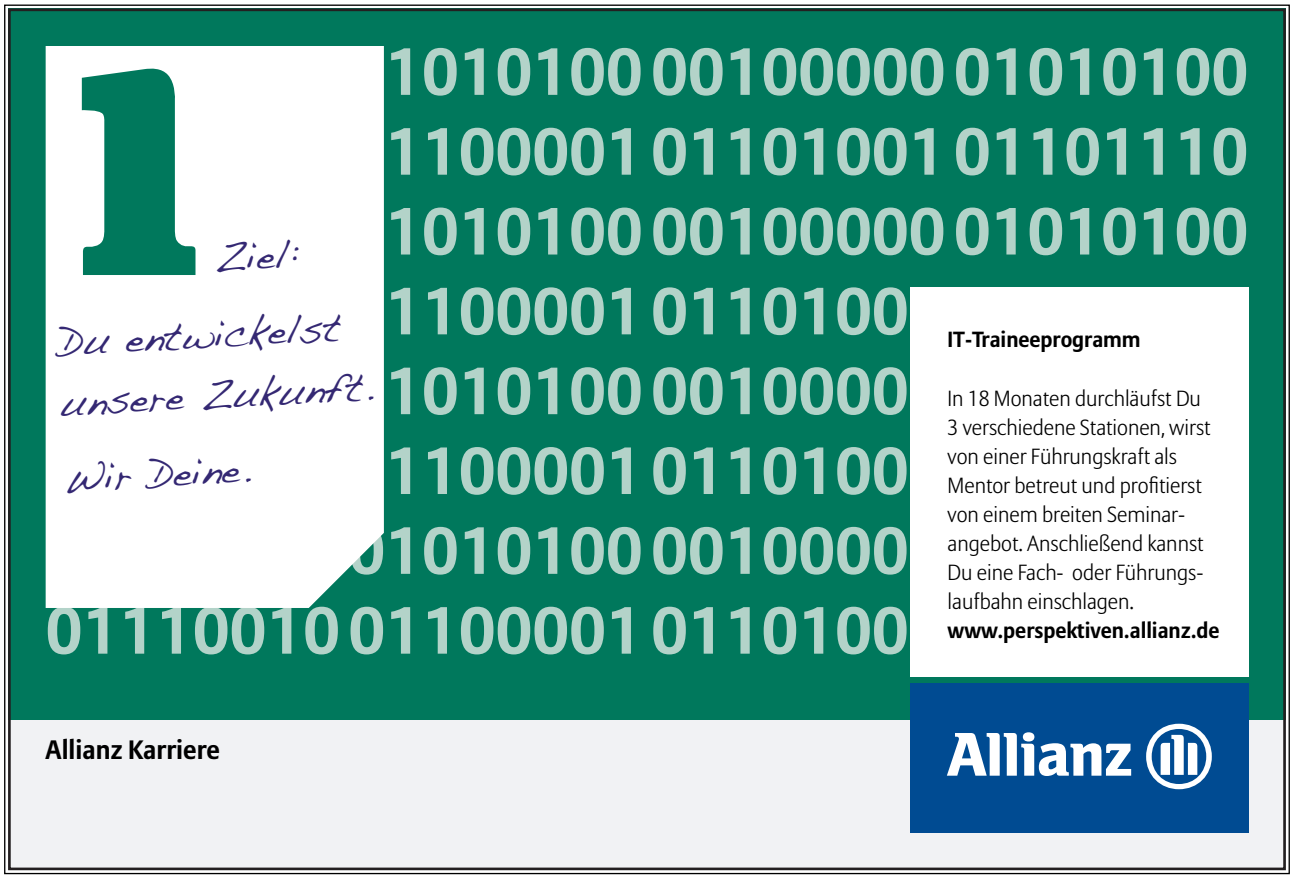
domo arigato (jap.) = Vielen Dank. Mögliches Bild: Aus einem Dom kommt ein Alligator heraus. Sie halten ihm die Tür auf und er bedankt sich: „Vielen Dank".

salúd (span.) = Gesundheit. Viele Männer stehen nebeneinander und salutieren einem Oberst, jedes Mal wenn dieser nießt und wünschen „Gesundheit".

salem aleikum (arab.) = Grußformel (wörtl. Friede sei mit Euch). Mögliches Bild: In einem Saal sitzt jemand alleine und hat Kummer. Sie gehen auf ihn zu und begrüßen ihn.

mànmànchī (chin.) = Guten Appetit (wörtl. Essen Sie langsam). Ein Mann zermanscht das Essen auf seinem Teller. Als er fertig ist, wünschen Sie ihm einen guten Appetit.

doßwidanja (russ.) = Auf Wiedersehen. Jemand nimmt eine Dose, steht auf und geht. Sie fragen, ob sie wieder kommt und sie antwortet ja.



Download free eBooks at bookboon.com

Click on the ad to read more

Geschichtenmethode

Eine weitere Methode die nur auf der Verknüpfung von Bildern basiert ist die Geschichtenmethode[1]. Mit dieser können Sie sich viele Begriffe in der richtigen Reihenfolge einprägen, ohne dass es einer spezifischen Vorbereitung bedarf. Dies machen Sie dadurch, dass Sie die Bilder nacheinander miteinander verknüpfen, am besten in Form einer angedeuteten Handlung. Daher auch der Name Geschichtenmethode. Ein beliebtes Beispiel aus meinen Vorträgen ist folgende einfache Geschichte.

Übung:
Bitte stellen Sie sich folgende Geschichte intensiv vor. Gehen Sie den Ablauf zwei- oder dreimal durch und überprüfen Sie sich, ob Sie die Geschichte wiedergeben können, insbesondere ob Sie alle durch Fettdruck markierte Schlagwörter wissen.

Vor Ihnen liegt ein großer Haufen **Heu**. Da Sie nicht hindurchschauen können, machen Sie eine **Lücke** in das Heu. Durch diese Lücke springt ein **Hai** und beißt einen **Mann**. Vor Schreck **schielt** dieser zur Seite. Dort steht ein **Kasten**. Darauf befindet sich ein **Sack**. In dem ist **Weizen**. Ein **Herzog** kommt vorbei. Er befiehlt dem Besitzer in ganz **rau**em Ton, seine Steuern zu zahlen und nimmt ihm etwas **Kohle** weg. Da kommt plötzlich ein **Wolf** und verscheucht beide.

Können Sie nun die Geschichte auswendig wiedergeben? Ich bin mir sicher, Sie können. Auf jeden Fall dann, wenn Sie die Übung gemacht haben und sich die Geschichte auch wirklich so gut wie möglich vor dem inneren Auge vorgestellt haben. Denn diese Art von Inhalt fällt Ihrem Gedächtnis leicht, es werden verschiedene Gehirnareale aktiviert und einzelne Informationen miteinander verknüpft. Das führt auch dazu, dass diese Geschichte nicht nur für ein paar Minuten in Erinnerung bleibt, sondern für sehr lange Zeit.

Übung:
In der obigen Geschichte haben sich die zehn deutschen Bundespräsidenten versteckt. Sie haben sich also gerade nicht nur einige zufällige Begriffe eingeprägt, sondern automatisch eine Technik zum Namen merken (siehe Kapitel 6) benutzt. Gehen Sie die Geschichte jetzt nochmals durch und achten Sie dabei auf die Schlagwörter und für welche Personen diese stehen. Anschließend können Sie alle zehn deutschen Bundespräsidenten in der chronologischen Reihenfolge Ihrer Amtszeit aufzählen!

Merkwort(e)	**Präsident**
Heu	Theodor Heuss
Lücke	Heinrich Lübke
Hai + Mann	Gustav Heinemann
schielt	Walter Scheel
Kasten	Carl Karstens
Sack + Weizen	Richard von Weizsäcker
Herzog	Roman Herzog
Rau	Johannes Rau
Kohle	Horst Köhler
Wolf	Christian Wulff

1 Auch unter anderen Namen und in Variationen bekannt. Für einen Überblick über die Historie der Mnemotechniken und Variationen der Geschichtenmethode empfehle ich *Voigt, Ulrich (2001)*.

Download free eBooks at bookboon.com

4 Routenmethode

4.1 Die wichtigste Methode

Eine sehr bekannte Gedächtnistechnik ist die Routenmethode. Da sie im Vergleich zu anderen Gedächtnistechniken auch am meisten als Methode wahrgenommen wird, setzen viele die Routenmethode sogar (zu Unrecht) mit Gedächtnistraining gleich. Sie ist auch unter zahlreichen weiteren Namen bekannt: So meinen Locimethode, Gedächtnispalast, Raummethode usw. alle das Gleiche oder maximal kleine Variationen dessen, was ich hier als Routenmethode bezeichne.

Diese Methode ist es auch, die meist im Fernsehen von Gedächtniskünstlern benutzt und erläutert wird. Sie ist meiner Meinung nach auch etwas „Schuld" daran, dass Gedächtnistraining von einigen als Trick angesehen wird. Und zwar weil sie für bestimmte Inhalte so extrem gut funktioniert! Gleich vorneweg: Auch für die meisten anderen Lernaufgaben ist die Routenmethode eine gute Basis. Sie nutzt einfach optimal aus, wie sich unser Gehirn Informationen merkt und welche Hilfe nötig ist um Inhalte besser aufzunehmen. Wenn Sie diese Technik beherrschen können Sie sich alle Arten von Inhalten mit einer klaren Reihenfolge viel besser einprägen als vorher. Das Standardbeispiel sind Wörterlisten. Hier ist die Methode sofort anwendbar und führt zu nachweisbaren und beeindruckend großen Erfolgen.

Leider hören hier die meisten auf und denken dann zu Unrecht, dass die Technik nur für nutzlose Wörterlisten und mit etwas Mehrarbeit für Zahlenfolgen und Spielkarten gut ist. Richtig angewendet und mit etwas Mehrarbeit ist es aber die gleiche Methode die dazu führt, dass Sie Vorträge problemlos frei halten können, Fach-Informationen, Fakten oder Daten schnell lernen, leicht überprüfen können was sie alles gelernt haben und was sie nochmal wiederholen müssen.

4.2 Die Simonides Legende

Genug der Werbung. Kommen wir zu etwas Hintergrundwissen. Die Methode an sich ist überraschend alt. Bei den Rhetorikern im alten Griechenland und Rom war sie extrem beliebt und zentraler Bestandteil der Ausbildung in den Rhetorikschulen. Wenn Sie nicht auf moderne Texte stehen, könnten Sie schon in 2500 Jahre alten Werken nachlesen, wie die Routenmethode funktioniert. In praktisch allen Texten über diese Methode findet sich die gleiche Ursprungsgeschichte, die auch ich Ihnen erzählen möchte. Sie ist nämlich selbst eine Gedächtnistechnik, da Sie sich eine bildliche und dramatische Geschichte wie die folgende praktisch von selbst einprägen, wenn Sie sich diese lesen und sich dabei vorstellen. Und dabei lernen Sie die Funktionsweise der Gedächtnisrouten kennen:

Download free eBooks at bookboon.com

Der Legende nach hat der Rhetoriker Simonides von Keos die Routenmethode erfunden oder vielleicht sollte ich besser sagen: entdeckt. Er war gebucht worden eine Rede zu Ehren des Gastgebers eines großen Festes zu halten. In dieser Rede erzählte er viel von den Halbgöttern Kastor und Pollux. Nach dem Geschmack des Hausherren zu viel: Als er im Anschluss Simonides das ausgehandelte Honorar bezahlen sollte, zahlte er nur die Hälfte und empfahl dem Redner die andere Hälfte doch von den beiden Halbgöttern einzufordern, die er ja so intensiv gelobt hätte. Später am Abend wurde Simonides dann übermittelt, dass zwei junge Herren draußen sein und ihn bitten würden kurz heraus zu kommen. Diese beiden waren Kastor und Pollux, die Simonides so vor dem Tod retteten, denn als er das Haus verlassen hatte stürzte es ein und begrub alles Gäste unter sich ohne Überlebende zu hinterlassen. Außer Simonides. Da die meisten Toten so stark verletzt waren, dass sie nicht mal mehr von den Angehörigen erkannt wurde, wurde Simonides tätig. Er bemerkte, dass er sich die Erinnerung an den Raum noch gut vorstellen konnte und wenn er jetzt vor dem inneren Auge den Raum abging, konnte er von Platz zu Platz sehen, sich so daran erinnern, wer dort gesessen hatte und die Opfer zu ordnen. Später systematisierte er dieses Vorgehen und erfand so die Routenmethode.

Kurz gesagt: Als Routenmethode wird das Vorgehen bezeichnet, eine Liste von klar definierten und üblicherweise durchnummerierten Orten vorzubereiten, mit denen dann mittels visueller Verknüpfungen die eigentlichen Lerninhalte verknüpft werden. Die ausführlichere Erklärung folgt nun gleich mittels einer Übung. Ich weiß schließlich, dass Sie mir erst glauben werden, dass die Technik funktioniert, wenn Sie selbst erlebt haben, wie Sie damit auf der Stelle Ihre Gedächtnisleistung verbessern.

Download free eBooks at bookboon.com
Click on the ad to read more

4.3 Die Körperroute

Solche Routen können vielfältig sein, dazu später mehr. Die vielleicht einfachste Route besteht aus nur zehn Punkten. Und damit sie diese auch garantiert nicht vergessen sind es zehn Punkte die sie immer mit dabei haben: Zehn Punkte an ihrem Körper. Diese zehn Punkte sind durchnummeriert und folgen einer logischen Reihenfolge. Wir fangen unten an und arbeiten uns nach oben vor.

Übung:
Bitte lesen Sie folgende Liste zweimal langsam durch und stellen Sie sich dabei das genannte Körperteil vor oder schauen Sie es sich direkt an. Versuchen Sie danach die Liste aus Ihrem Gedächtnis vollständig wieder zu geben. Wiederholen Sie diese Schritte ggf. so oft bis Sie alle zehn Punkte fehlerfrei wiedergeben konnten.

1. Füße
2. Knie
3. Oberschenkel
4. Po
5. Bauch
6. Brust
7. Schulter
8. Hals
9. Mund
10. Augen

War das schwer? Vermutlich nicht. Sie wissen bereits sehr gut, wie Ihr Körper ausgebaut ist und aussieht, daher fällt es sehr leicht sich zehn Punkte am Körper einzuprägen, wenn diese einer logischen Reihenfolge folgen. Aber jetzt haben Sie bereits Ihre erste Gedächtnisroute und damit ein sehr wirkungsvolles Werkzeug „angelegt"! Das war alles? Ja!

4.4 Die Route benutzen

Im nächsten Schritt werden Sie dieses neue Werkzeug benutzen. Ich werde Ihnen zwanzig beliebige Begriffe nennen und Ihnen zeigen, wie Sie sich diese mit Hilfe der Körperroute leicht einprägen können. In der richtigen Reihenfolge. Lückenlos! Wenn Sie das hinkommen haben Sie bereits eine außergewöhnliche Gedächtnisleistung vollbracht, denn ohne Gedächtnistechniken ist das kaum möglich.

Vorgehensweise:
Es folgen 20 Begriffe. Pro Routenpunkt der Körperroute müssen Sie sich also zwei Begriffe merken.

Die Begriffe merken Sie sich über Bilder, die Sie mit den Wegpunkten verknüpfen. Für jeden Routenpunkt werde ich Ihnen einen Vorschlag machen. Mein Vorschlag: Lesen Sie bei den ersten drei, vier Wegpunkten gleich meinen Vorschlag und stellen Sie sich die Bilder so intensiv wie möglich vor. Achten Sie auch auf Bewegungen, Gefühle, Gerüche und andere Sinneseindrücke. Bei den weiteren Punkten der Liste aber, überlegen Sie erstmal selbst! Überlegen Sie:

Download free eBooks at bookboon.com

- Welcher Routenpunkt der nächste ist.
- Wie Sie sich die beiden Begriffe vorstellen können.
- Wie Sie die Bilder mit dem Routenpunkt verknüpfen.
- Und stellen Sie sich das Ganze vor!

Erst danach lesen Sie meine Vorschläge. Aber nicht, weil die besser sind als Ihre Ideen. Meistens sind Bilder die Sie sich selbst ausgedacht haben am besten, da die Bilder ja für Sie und Ihr Gedächtnis gemacht sind. Da das aber natürlich am Anfang noch schwer fällt, liefere ich Ihnen meine Ideen als Impulsgeber. Achten Sie darauf, wie ich verschiedene Sinne einbaue und die Bilder mit den Routenpunkten verknüpfe, damit Ihnen das selbst bald leicht fällt.

STOP: Überprüfen Sie noch einmal, ob Sie alle zehn Punkte der Körperroute sicher auswendig wissen. Wenn Sie Übung oben etwas „abgekürzt“ haben blättern Sie bitte zurück und wiederholen diese. Die Liste ist hier unser Werkzeug und muss sitzen bevor Sie weitermachen.

Übung:
Merken Sie sich die folgenden zwanzig Begriffe mit Hilfe der Körperroute.
Die Begriffe sind:

1. Moos
2. Kauen
3. Königin
4. Glocke
5. Glühbirne
6. Bulle
7. Peter
8. Burg
9. Bär
10. Linie
11. Made
12. Reiter
13. Pizza
14. Papst
15. Kiel
16. Chef
17. Liebe
18. Eiffelturm
19. Bug
20. Arrest

Download free eBooks at bookboon.com

Mögliche Bilder:

1. / 2.: Der erste Routenpunkt sind die Füße. Die Begriffe sind Moos und kauen. Ich stelle mir also vor, dass ich durch ein Moos laufe. Ich denke daran, wie das Moos aussieht, wie es sich an meinen Füßen anfühlt. Ich habe meine Schuhe ausgezogen, es ist matschig, kalt. Ich rieche aber auch das Moos und fühle die feuchte Luft. Während ich so durch das Moos laufe und etwas an meinen Füßen hängen bleibt, steht plötzlich eine Kuh vor mir, die auf dem Moos herum kaut. Für „kauen" muss ich mir ein Bild überlegen und ich denke eben an eine wiederkäuende Kuh, die also plötzlich vor mir steht und das Moos von meinen Füßen kaut.

3./4.: Der zweite Routenpunkt sind die Knie. Die Begriffe sind Königin und Glocke. Ich sehe plötzlich Queen Elisabeth, die Königin von England, die herein kommt. Sie kommt auf mich zu und setzt sich genau auf meinen Schoß, also auf meine Knie. Und wie die Königin da so auf Ihren Knien sitzt fängt sie an heftig mit einer Glocke zu bimmeln. Ich höre das Geräusch und schaue mir auch das Design der Glocke an.

Das ist absurd. Natürlich! Und das soll es auch sein. Denn diese ungewöhnlichen Bilder merken Sie sich problemlos. Wenn Sie in Ihrem Leben einmal das Glück haben sollten, dass sich die Königin von England auf Ihren Schoß setzt, werden Sie das sicherlich niemals vergessen. Und wenn Sie sich das gut vorstellen, dann genauso wenig.

5./6. Weiter geht es bei den Oberschenkeln. Ich möchte mir Glühbirne und Bulle merken. Ich stelle mir vor, wie mein Oberschenkel ganz heiß wird und brennt und greife daher in meine Hosentasche. Ich wundere mich, dass dort eine leuchtende Glühbirne drin ist! Wo kommt die her? Und warum brennt sie, wenn sie gar nicht eingeschraubt ist? Jedenfalls hat sie meinen Oberschenkel erwärmt. Und während ich so die Glühbirne betrachte, sehe ich plötzlich einen Bullen auf mich zu stürmen. Ich lasse die Glühbirne fallen und flüchte.

Sie merken schon, welche Bilder gut funktionieren. Bilder wie die Königin, Dinge auf die ich reagieren müsste wie der Bulle, der auf mich zustürmt. Auch Erotik funktioniert hervorragend. Und ekelig. An dieser Stelle nochmals die Aufforderung, dass Sie Ihre eigene Kreativität und Phantasie nutzen. Bitte gehen Sie zur Liste oben mit den 20 Begriffen zurück und versuchen Sie sich die weiteren Begriffe selbst mit Ihren eigenen Bildern mittels der Körperroute einzuprägen und überprüfen Sie sich danach, wie viele Sie noch wussten. Nur wenn Sie irgendwo hängen oder im Optimalfall erst nach Abschluss der Übung kommen Sie wieder an diese Stelle zurück und lesen meine Bilder. Als Ideengeber, nicht als Korrektur.

Bei den folgenden Punkten überlegen Sie sich bitte selbst Bilder, bevor Sie sich meine Vorschläge durchlesen. Dadurch trainieren Sie sich selbst darin, sich solche Bilder auszudenken.

7./8. Routenpunkt: Po. Auf meinem Po ist plötzlich ein Tattoo von **Peter** Pan. Der fliegt hoch, auf eine riesige **Burg** die im Nichts auftaucht.

9./10. Routenpunkt: Bauch. Ein **Bär** steht vor mir, ein großer Grizzlybär, er greift an. Ich weiche gerade noch zurück, so dass er nur einen Kratzer auf meinem Bauch hinterlässt, also eine rote **Linie**.

Download free eBooks at bookboon.com

11./12. Routenpunkt: Brust. Eine **Made** kommt aus meiner Brust herausgekrabbelt. Die ist so groß, dass sogar ein **Reiter** darauf sitzt! Ich sehe die Bewegung der Made, fühle sie, und sehe den Reiter. Er sitzt sogar in einem Sattel auf der Made. Ich sagte bereits, dass ekelige Bilder auch gut funktionieren?

13./14. Routenpunkt: Schultern. Auf meiner Schulter liegt eine **Pizza**. Die Tomatensoße tropft an mir herunter. Aber zum Glück kommt gerade der **Papst** vorbei und nimmt die Pizza von meiner Schulter herunter.

15./16. Routenpunkt: Hals. Jemand kitzelt mich am Hals mit einem Feder-**Kiel**. Und wer ist es? Mein **Chef**!

17./18. Routenpunkt: Mund. Beim Wort **Liebe** und Mund denke ich natürlich an einen Kuss. Und der findet ganz oben auf dem **Eiffelturm** statt. Natürlich stelle ich mir die ganze romantische Szene vor.

19./20. Routenpunkt: Augen. Mit meinen Augen sehe ich den **Bug** eines Geisterschiffes vor mir auftauchen. Darauf ist ein Käfig, in dem jemand in **Arrest** genommen wurde. Ich achte auch darauf wie die Person von innen am Tor rüttelt und was ich höre oder empfinde wenn ich mir ein Geisterschiff vorstelle.

Anweisungen: Sind Sie mit der Liste durch? Bitte lassen Sie die Übungen nicht aus. Sie müssen es ausprobieren um zu erleben, dass es bei Ihnen funktioniert. Wenn Sie alle Punkte durchgegangen sind, sollten Sie noch einmal alle Bilder wiederholen. Erst danach versuchen Sie alle 20 Begriffe aufzuschreiben. Wenn Sie mir als 13 haben, liegen Sie über dem Durchschnitt ohne Technik. Alles ab 16 ist super!

Download free eBooks at bookboon.com
Click on the ad to read more

Haben Sie schon vermutet, dass Sie sich wieder etwas mehr gemerkt haben, als nur 20 Begriffe? Sie liegen richtig! Die Auflösung: Es handelt sich um die zehn größten Metropolen Europas in der aufsteigenden Reihenfolge nach Einwohnerzahl gemäß Angaben von World Gazetteer[2].

Übung:
Sie zweifeln noch? Hier die „Auflösung“:
Am ersten Routenpunkt sind die Begriffe Moos und kauen. Die größte Metropole ist **Moskau**! Über den klang der ersten Silben der beiden Begriffe die ansonsten gar nichts mit der Stadt zu tun haben, haben Sie sich Moskau eingeprägt. Auf Ihren Knien sitzt die Königin mit der Glocke. Wo lebt die Queen? Natürlich in **London**! Die größte Glocke, Big Ben, befindet sich auch dort. Etwas abstruser, ich gebe es zu, ist der dritte Routenpunkt: In der Hosentasche ist die Glühbirne. Was ist mir ihr? Sie **Ist an**. Und da kommt ein Bulle auf uns zu. Ist an bul, das ist die drittgrößte Metropole Europas (wenn nur der europäischen Teil gezählt wird). An dieser Stelle dürfen Sie lachen oder mit dem Kopf schütteln. Es ist natürlich zunächst völlig abwegig, sich Istanbul hierüber zu merken. Aber es funktioniert! Weil Sie Bilder benutzt haben und Humor und es mit dem Routenpunkt verbunden haben. Daher werden Sie „ist an und Bulle steht für Istanbul“ sicher behalten. Die Bilder müssen aber nicht abwegig sein. Falls Sie schon einmal in Istanbul waren kennen Sie sicher die Haiga Sophia. Dann könnten Sie sich vorstellen, ein Modell der Haiga Sophia in der Hosentasche haben. Und würden sich genauso gut an Istanbul erinnern. Jetzt noch die weiteren Städte: Nummer vier ist **St. Petersburg**, gemerkt über Peter Pan und die Burg. Am Bauch lauteten die Begriffe Bär und Linie für **Berlin**. Made und Reiter bei der Brust für **Madrid**. Pizza und Papst stehen für **Rom**, Kiel und Chef für **Kiev**, Liebe und Eiffelturm natürlich für **Paris** und Bug + Arrest für **Bukarest**.

4.5 Regeln für weitere Routen

Mit der Körperroute haben Sie sich nun 20 Begriffe gemerkt. Ist der Weg damit verbraucht? Ganz so ist es zum Glück nicht! Sie erfahren in Kapitel 7 noch mehr zum richtigen Wiederholen und dauerhaften Behalten von Informationen. Für die Route bedeutet das, dass Sie gleiche Inhalte (z.B. die Städte 11 bis 20) nicht sofort wieder auf der gleichen Route lernen können. Nach etwa einer Woche aber schon, weil Sie die Inhalte die Sie nicht mehr brauchen (erledigte ToDo Liste, Einkaufsliste, Stichwörter für einen Vortrag) dann langsam vergessen oder Inhalte die Sie langfristig behalten wollen durch geschicktes Wiederholen bereits sicher abgespeichert haben.

Dennoch sind die zehn Punkte der Körperroute alleine doch etwas wenig, wenn Sie eine Woche reichen sollen. Üblicherweise sind diese Gedächtnisrouten Wege an realen Örtlichkeiten, die Sie bereits gut kennen. Ich lege Ihnen sehr ans Herz sich einige weitere Routen zu überlegen. Zum Beispiel eine Route bei sich zu Hause mit 50 Punkten. Das klingt zu nächst viel, ist es aber gar nicht! Schließlich haben Sie bereits am Körper zehn Punkte unterbringen können.

Mein Tipp: Legen Sie einfach los. Lesen Sie die folgenden Tipps und danach denken Sie nicht lange nach sondern fangen einfach an. Nummer 1 könnte die Haustür sein, da geht es los.

2 Stand 2008. Quelle: bevoelkerungsstatistik.de

Download free eBooks at bookboon.com

Das ist auch schon die erste Regel:

Durchnummerieren

Sie sollten die Punkte durchzählen. Dadurch wissen Sie beim Lernen, an welcher Stelle Sie sind, dass Sie keinen Punkt ausgelassen haben und haben die Reihenfolge klarer im Kopf. Sie fangen also an mit Ihrer Tür = Nummer 1 und zählen dann bewusst aufwärts.

Klare Richtung

Wenn Sie bei der Tür beginnen suchen Sie sich nun eine Richtung aus in der Sie vorwärts gehen. Je nach Begebenheiten vielleicht im Uhrzeigersinn oder dem Flur entlang, wie auch immer es bei Ihnen aussieht. Es sollte aber eine natürliche Richtung sein, da Sie genau auf diese Weise Ihre Wohnung bereits kennen. Gleiches gilt auch für die Blickrichtung: Es können auch Dinge oder Besonderheiten an der Decke oder auf dem Fußboden als Routenpunkt dienen, eine Lampe oder eine besondere Fliese vielleicht, aber Sie sollten nicht hin- und her springen, sondern einer normalen Blickrichtung folgen.

Fixpunkte

Wenn Sie jetzt im ersten Raum zehn Punkte ausgewählt haben, empfehle ich Ihnen den Raum oder zumindest die Richtung zu wechseln. Wenn Sie zum Beispiel zehn Punkte im Eingangsbereich, zehn Punkte im Bad, zehn in der Küche, zehn im Wohn- und zehn im Schlafzimmer haben, können Sie zimmerweise nach vorne gehen. Sie müssen dann nicht den ganzen Weg ablaufen, sondern wenn Sie z.B. Punkt 41 suchen gleich ins Schlafzimmer „springen".

Unbeweglich

Wichtig ist auch, dass die Routenpunkt für Sie einen logischen festen Platz haben. Wenn die Teller immer im gleichen Regal stehen, können die Teller dort gut als Routenpunkt dienen. Der einzelne Teller der gerade zufällig auf dem Wohnzimmertisch steht ist aber ungünstig, wenn er sich dort sonst nicht befindet. Ein Stuhl kann auch bewegt werden aber hat eben auch eine eigentlich feste Position und ist daher geeignet.

Größe

Die letzte Regel betrifft die Größe und den Abstand der Routenpunkte. Hier sollten Sie sowohl auf zu große Punkte als auch zu kleine Punkte verzichten, ohne das es dafür eine konkrete Größenangabe gibt. Auch das richtet sich mehr danach, wie ihre Route sonst aussieht. Haben Sie im Eingangsbereich mit Kleiderhaken, Ablage, Schublade usw. begonnen, wäre das ganze Bad als eigener Wegpunkt zu groß. Umgekehrt ist es nicht praktisch den Lautstärkeregler am Radio als eigenen Punkt von Antenne, CD-Fach und Lautsprecher zu unterscheiden. In beiden Fällen würden die jeweiligen Punkte zu sehr aus dem Rahmen der Route fallen und dadurch die Gefahr steigen, dass Sie diese vergessen. Gleiches gilt beim Abstand, der vor allem bei Routen außerhalb Ihrer Wohnung eine Rolle spielt. Wenn Sie eine Route auf Ihrem Weg zur Arbeit bilden und auf den ersten 150 Metern schon 20 Punkte verteilt haben, sollte danach keine fünf Kilometer lange Pause folgen.

Download free eBooks at bookboon.com

Tipp:
Schreiben Sie die Route ruhig mit. Dann könnten Sie nachschauen, wenn es nötig wäre. Aber wenn Sie die Route dreimal durchgegangen sind und sie gelegentlich benutzen, wird das nicht mehr nötig sein.

Sie können sich so problemlos eine ganze Reihe von Routen anlegen. Zu Hause, auf dem Weg zur Arbeit, auf der Arbeit, usw. Sie müssen die Örtlichkeiten auch nicht perfekt kennen. Das menschliche Gehirn kann sich Orte und Routen sehr gut merken, daher funktioniert es zum Beispiel auch problemlos im Urlaub wenn Sie vielleicht eine Route im Hotel erstellen. Dies ist sogar sehr empfehlenswert, weil Sie die positiven Emotionen die Sie mit dem Urlaub und dem Ort verbinden dann gleich mit behalten und immer wieder sehr gerne die Route verwenden werden Aber auch hier gilt, die Menge muss gar nicht enorm groß sein. Wenn Sie sich drei Routen mit jeweils 50 Punkten überlegen, pro Route wird das nicht länger als eine Stunde dauern, können Sie sich damit bereits 300 Bilder merken! Das ist eine enorme Menge und reicht für sehr viele Inhalte aus. Da Sie die Routen immer wieder verwenden können, mehr als eine Woche Pause zum dauerhaften Speichern oder Vergessen der Inhalte ist nicht nötig (vgl. Kapitel 7), ist das für die allermeisten mehr als ausreichend.

Download free eBooks at bookboon.com
Click on the ad to read more

5 Zahlen merken

Zum Thema Zahlen merken höre ich oft unterschiedliche Meinungen. Die einen fühlen sich von der Menge zu lernender Zahlen und Fakten überfordert, die anderen sind der Meinung, in Zeiten von Computer und Handy müssten sie sich ohnehin keine Zahlen mehr merken. Meiner Meinung nach liegt die Wahrheit in der Mitte. Mit Telefonnummern, Kontodaten, PINs, TANs und Codes, Terminen und Daten gibt es sicher viele Zahlen in unserem Alltag. Wer mit Zahlen generell nicht so gut kann, lässt sich hier leicht abschrecken. Und sollte sich bewusst sein, dass die meisten davon nicht auswendig gewusst werden müssen. Denn es ist durchaus richtig, dass moderne Technik uns hier immer mehr Arbeit abnimmt.

Außer dem Notruf und der Nummer von ein oder zwei wichtigen Kontakten für den Notfall müssen Sie sich heute keine Telefonnummern mehr merken. Auch speichere diese Zahlen lieber im Gerät ab. Dennoch gibt es auch Zahlen die Sie nicht notieren sollten. PIN Nummern oder Passwörter zum Beispiel. Unsichere Passwörter sind immer noch das mit Abstand größte Sicherheitsproblem in der Informationstechnik und wie empfohlen für jede Webseite ein anderes Passwort und jedes Gerät eine andere PIN hat sowieso kaum jemand. Auch ist es sehr sinnvoll Kreditkarten- und Kontonummern auswendig zu wissen, falls diese mal verloren gehen und gesperrt werden sollen. Nicht zuletzt lassen sich viele andere Lernaufgaben mit einer guten Technik für das Zahlen merken erheblich erleichtern.

5.1 Zahlen in Bilder umwandeln

Zahlen alleine sind allerdings nicht bildhaft genug um sie direkt mit einander oder mit der Route zu verknüpfen. Sich eine 3 ums Knie Knoten? Eine 9 um den Hals legen? Das klappt leider nicht.

Natürlich können Sie die Ziffern aufschreiben, gar malen oder zeichnen. Und hätten so ein „Bild“. Aber für Ihr Gehirn bleiben sie abstrakte Symbole.

Damit wir uns die Zahlen merken können, benötigen wir daher Bilder, welche für die Zahlen stehen. Die einfachen Systeme basieren darauf den Ziffern von 0 bis 9 Bilder zuzuordnen. Für die meisten Zwecke reicht dies bereits völlig aus. Es gibt eine Reihe von Varianten wie Sie solche Bilder finden können, über Begriffe die sich reimen, die eine inhaltliche Bedeutung haben oder ähnlich aussehen. Wonach Sie sich richten ist egal. Wichtig ist, dass Sie sich die Bilder einprägen und jederzeit schnell wissen, wenn Sie sich Zahlen merken. Es sind auch nur zehn Stück.

Ich empfehle Ihnen folgende zehn Bilder für die zehn Ziffern:

0 - Ring. Die 0 sieht so ähnlich aus wie ein Ring.

1 - Kerze. Die 1 ähnelt optisch einer Kerze.

2 - Schwan. Die 2 sieht einem Schwan ähnlich.

3 - Gabel. Eine Gabel hat 3 Spitzen.

4 - Auto. Das Auto besitzt 4 Räder

5 - Hand. Die Hand hat 5 Finger.

Download free eBooks at bookboon.com

6 - Der Würfel hat 6 Seiten.

7 - Sense. Die 7 sieht aus wie die Sende mit Griff und Klinge.

8 - Schneemann. 8. Auch auf Grund des Aussehens.

9 - Blume. Die 9 hat unten eine lange Linie, der Stängel, oben etwas rundes, die Blüte

Übung:
Bitte lernen Sie die Tabelle auswendig. Wenn Ihnen ein Bild nicht so gut gefällt, dürfen Sie es gerne austauschen. Aber legen Sie dann für sich einmal eine Liste fest, an die Sie sich halten!

MEINE BILDER

0 –
1 –
2 –
3 –
4 –
5 –
6 –
7 –
8 –
9 –

5.2 Zahlenbilder verwenden

Um sich nun Zahlen einzuprägen können Sie entweder die Geschichtenmethode (siehe Kapitel 3) oder die Routenmethode (siehe Kapitel 4) benutzen. Beide ermöglichen es Ihnen sich Bilder in der richtigen Reihenfolge einzuprägen und damit unter Verwendung der Bilder auch lange Zahlenfolgen zu merken.

Für PIN-Nummern oder Kartennummern bietet sich die Geschichtenmethode an. Die Zahl ist nicht allzu lang, Sie haben ausreichend Zeit sich diese zu merken und Sie brauchen nicht auf einzelne Ziffern aus der Mitte zugreifen können. Beginnen Sie Ihre Geschichte bei diesen Anwendungen immer mit der jeweiligen Karte! Gleiches gilt bei Telefonnummern: Hier beginnt die Geschichte mit der Person oder Firma, der diese Nummer gehört. Ein Beispiel: (+49) 170 834 75 62. So lautet meine Telefonnummer.

Jetzt müssen Sie aus den Bildern der Ziffer eine Geschichte entwerfen, die mit mir beginnt. Stellen Sie sich also mich vor, auf meiner Webseite finden Sie ein Foto. Die Landesvorwahl für Deutschland, +49, kennen Sie ohnehin. Für das folgende Beispiel nutze ich die Bilder aus der Tabelle von oben. Haben Sie dort Bilder ersetzt, wird Ihre Geschichte wahrscheinlich völlig anders verlaufen.

Download free eBooks at bookboon.com

Übung:
Stellen Sie sich die folgende Geschichte so gut wie möglich vor Ihrem inneren Auge vor. Gehen Sie den Ablauf zweimal durch und versuchen ihn dann selbst aus Ihrer Erinnerung zu rekonstruieren. Wenn das gelungen ist, versuchen Sie meine Telefonnummer mit allen zehn Ziffern aufzuschreiben.

Die Geschichte könnte wie folgt verlaufen: Ich stehe also in Ihrer Vorstellung da und halte eine Kerze (1) in der Hand. Da kommt jemand und schlägt mit einer Sense (7) die Kerze kaputt. Ich nehme wütend einen Reifen (0) und versuche den Täter damit einzufangen. Stattdessen landet der Reifen aber über einem Schneemann (8) der damit sofort anfängt Hoola-Hoop zu tanzen. Er hat zudem eine Gabel (3) in der Hand. Die gibt er mir damit ich damit ein Auto (4) aufbreche. Ich will dem Übeltäter ja immer noch hinterher. Ich fahre los und erreiche ihn, woraufhin er mich mit der Sense (7) bedroht. Ich halte schützend meine Hände (5) hoch. Da fliegen plötzlich ganz viele Würfel (6) auf den Verbrecher, der zu Boden geht. Ein Schwan (2) hat sie geworfen und kommt nun dazu geschwommen um zu schauen ob mit mir alles in Ordnung ist.

Telefonnummer von Boris Konrad: (+49) _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Download free eBooks at bookboon.com

Click on the ad to read more

Das die Geschichte so absurd ist führt dazu, dass Sie sich diese auf jeden Fall einprägen werden. Und hoffentlich auch noch Spaß dabei haben, denn beim Lernen tauchen die Zahlen selbst gar nicht mehr auf! Die größte Herausforderung ist tatsächlich sich zunächst zu überwinden sich abwegige Dinge einfallen zu lassen. Aber Ihre Kreativität lässt sich leicht trainieren und sobald es Ihnen einige Male gelungen ist, werden Sie gar nicht mehr anders vorgehen wollen.

Auch für viele andere Anwendungen des Zahlen Merkens ist die Geschichtenmethode nützlich. Die Routenmethode hat dafür andere Vorteile: Wenn die Zahlenfolge länger wird, werden sich die Bilder wiederholen. Wenn es mehrere 2en gibt, tauchen mehrere Schwäne auf. Dann wissen Sie vielleicht beim ersten Schwan nicht mehr, welche Fortsetzung der Geschichte richtig ist. Das Problem gibt es mit der Route nicht. Auch wenn es mehrere Schwäne gibt, sind diese immer klar den Routenpunkten zugeordnet. Wollen Sie aus einer Zahlenfolge wissen an welcher Stelle eine Ziffer steht, oder Ziffern aus der Mitte wiedergeben, können Sie bei der Route schnell überlegen an welchem Routenpunkt die Information gespeichert ist und müssen nicht die ganze Geschichte durchgehen.

Aber gerade für PINs oder Passwörter ist das nicht nötig. Eine kurze Geschichte beginnend mit der entsprechenden Karte oder dem Gerät zudem die PIN gehört, ist hier am effektivsten.

5.3 Die Profi-Variante: Mastersystem

Die Anzahl an Anwendungsmöglichkeiten für deutlich längere Zahlenfolgen ist dann tatsächlich deutlich begrenzter. Das einfache System mit den zehn Bildern aus Kapitel 5.2 reicht für fast alle Anwendungen aus. Gelegentlich geübt können Sie mit den Bildern und der Geschichtenmethode schon recht lange Zahlenfolgen einfach und vor allem dauerhaft im Gedächtnis abspeichern. Nur wenn Sie sich viele Zahlen in kurzer Zeit oder insgesamt sehr viele Zahlen merken möchten, ist ein größeres System dringend notwendig. Viele machen es auch einfach, weil es tatsächlich Spaß macht. Außerdem können Sie gerade beim Zahlen merken mit recht wenig Training äußerst beeindruckende Ergebnisse erreichen! In meinen Studien lernen die Teilnehmer das große System und üben es. Schon mehrere haben es geschafft sich danach eine 100 stellige Zahl in nur fünf Minuten zu merken! Nicht nach Jahren oder Monaten Training. Sondern nach einigen Stunden Training verteilt auf wenige Wochen.

Für dieses E-Book wäre ein vollständiges Training darin allerdings doch zu umfangreich. Die Grundidee möchte ich Ihnen aber nicht vorenthalten. Diese ist sich für die Ziffern von 0 bis 9 nicht direkt Bilder sondern zunächst Konsonanten bzw. Laute zu merken. Das ist etwas schwieriger als bei den Bildern, aber mit den Merkhilfen dennoch recht einfach. Auch hier gibt es durchaus verschiedene Varianten. Die bekannteste Zuordnung geht auf Ideen von Johann Justus Winckelmann und Aimé Paris zurück. Diese Zuordnung lautet:

Download free eBooks at bookboon.com

Ziffer		Konsonanten, Laute	Merkhilfe
0	-	s,z	0 im englischen: **z**ero
1	-	t,d	1 sieht dem t ähnlich
2	-	n	n hat 2 Füße
3	-	m	m hat 3 Füße
4	-	r	das 4 „versteckt“ sich unten rechts in der 4
5	-	l	Fünf o**L**ympische Ringe
6	-	sch,ch	Die 6 ist **sch**ön rund, wie das **sch**
7	-	k, g, c,ck	Die 7 mit Querstrich ähnelt dem k
8	-	f,v,w	Das f ist eine halbe 8
9	-	p,b	9 gespiegelt ist das P.

Neben dem ersten Konsonanten gemäß der Merkhilfe werden alle ähnlich klingenden ebenfalls der Ziffer zugeordnet. Vokale sind hierbei nicht enthalten. Diese haben keine „Zifferwert“. Nun kann jedes beliebige Wort eindeutig eine Zahl zugeordnet werden. Dabei gibt es noch eine wichtige Regel: Es gilt das, was Sie hören! Wenn bei einem Doppelkonsonant nur ein Laut hörbar ist, wird nur dieser gezählt. Grund ist, dass Sie so nicht an die Schreibweise denken müssen. Sie übersetzen so, wie Sie sprechen.

Beispiele
BauM = 93. Tür = 14. Lama = 53. Sonne = 02. Tasse = 10. Fach = 86. Flasche = 856.

Übung:

Versuchen Sie es selbst!

Kanne =
Tasche =
Löwe =
Paket =
Telefon =
Scherzkeks =

Auflösungen der Reihe nach: 72,16,58,971,158,640770.

Noch einmal zur Erläuterung: Warum ist Scherzkeks 640770? Es beginnt mit SCH, da wird das S nicht einzeln gezählt. Daher SCH. E ist ein Vokal, also ohne Ziffer. R=4. Z=0. K=7. Dann wieder ein E. Jetzt kommt wieder ein K. Es ist aber kein Doppelkonsonant, da Sie beide hörbar aussprechen. Also noch eine 7. Und für das letzte S eine 0. 640770.

Download free eBooks at bookboon.com

Genauso funktioniert das Prinzip aber auch andersherum. Wenn Sie sich jetzt eine Zahl merken möchten, können Sie diese in Bilder umwandeln. Haben Sie ausreichend Zeit, können Sie sich möglichst lange Begriffe überlegen, die Sie sich dann einfach merken können. Zum Beispiel die Kontonummer 7391410114. Falls Sie merken, dass das Wort „Computertastatur" gemäß Mastersystem genau dieser Zahlenfolge entspricht, stellen Sie sich einfach vor, wie Sie auf einer Computertastatur den Kontoauszug abtippen und haben sich die Zahl gemerkt. Natürlich ist das Problem, auf das Wort zu kommen. Hier gibt es Computerprogramme wie „2Know" die dabei helfen, in dem sie ein eingebautes Wörterbuch nach möglichst langen Begriffen zu Ihrer Zahl durchsuchen. Im Alltag möchten Sie sich aber eher schnell einige Ziffern merken können. Daher ist die zweite Hälfte beim Lernen des Master-Systems das Lernen einer Liste von 100 Bildern zu allen zweistelligen Zahlen von 00 bis 99. Diese Liste wird auswendig gelernt und dann die zweistelligen Bilder anstelle der einstelligen mit Route oder Geschichte verknüpft. Den Buchstabencode müssen Sie dann natürlich auch wissen und können dann die Bilder zurück übersetzen. 00 wäre zum Beispiel Soße, 17 Theke oder Dick und 94 Bier oder Baum.[3]

3 Einen vollständigen Vorschlag für alle 100 Bilder finden Sie zum Beispiel auf www.memoryxl.de sowie in *Karsten, Gunther (2002)*

Download free eBooks at bookboon.com
Click on the ad to read more

6 Namen merken

Das Thema Namen merken bildet eine dritte Säule der Gedächtnistechniken. Anders als bei anderen Inhalten spielt hier die Reihenfolge gar keine Rolle. Es ist auch nicht wichtig, wann Sie jemanden kennen gelernt haben. Und die Zeit beim Abrufen ist auch begrenzt: Im Moment der Begegnung sollte Ihnen der Name wieder einfallen. Gleichzeitig kennt fast jeder diese Herausforderung: Technische Hilfsmittel helfen hier wenig und es gehört zu jedem Beruf mehr oder weniger dazu, Personen kennen zu lernen. Wer sich Namen gut merken kann, punktet hier automatisch und wirkt souverän und kompetent. Schließlich ist der Name ein großer Schlüsselreiz der dazu führt, die Aufmerksamkeit zu binden. Sie kennen diesen Effekt, dass Sie sofort darauf achten, wenn Ihr eigener Name zum Beispiel am Nebentisch genannt wird, auch wenn Sie dem Gespräch vorher nicht gefolgt sind.

Natürlich basiert auch der Ansatz zum Merken von Namen auf bildhaftem Denken. Ich habe das Prinzip in fünf Schritte zusammengefasst um möglichst einfach darzustellen, wie auch Sie sich in Zukunft problemlos Namen merken können[4].

- Namen verstehen
- Namen in Bilder umwandeln
- Person bildhaft merken
- Verknüpfung der Bilder
- Wiederholung

6.1 Namen verstehen

Der erste Schritt klingt banal:

Wie soll ich mir einen Namen merken, den ich nicht verstanden habe? Doch oft gibt es hier bereits das erste Problem. Zwei Menschen lernen sich kennen und nennen beide ihren Namen. Eine alltägliche Situation. Genauso alltäglich ist es allerdings auch, dass beide gar nicht richtig hinhören oder nicht aufmerksam sind. Oft liegt das an der Einstellung. Schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit führen zur Annahme, sich sowieso keine Namen merken zu können. Was sich natürlich negativ auf jeden neuen Versuch auswirkt. Selbst mit dem Ziel den Namen verstehen zu wollen, kann es schwierig sein, wenn die Umgebung unruhig ist, der Gesprächspartner undeutlich spricht oder Sie sich schon auf die nächsten Sätze konzentrieren. All das führt dazu, dass Sie den Namen nicht verstehen und Ihr Gehirn den Namen daher nicht aufgenommen hat.

Tipp:
Überprüfen Sie sich, indem Sie den Namen gleich aussprechen. „Meier, Hallo." „Hallo Frau Meier, schön Sie kennen zu lernen, ich heiße…" Dies wird sympathisch und interessiert. Zugleich stellen Sie sicher, dass Sie den Namen verstanden haben und er im Arbeitsgedächtnis angekommen ist. Erst dadurch ist es möglich die weiteren Schritte durchzuführen.

4 In meinem 2011 bei GABAL erschienen Audiobuch "Das perfekte Namensgedächtnis" gehe ich noch deutlich ausführlicher auf diese spezielle Methode ein, incl. zahlreicher Übungen. Vgl. *Konrad, Boris Nikolai (2011)*

Download free eBooks at bookboon.com

Aber was ist, falls Sie den Namen wirklich nicht verstanden haben? Oft gibt es Hilfsmittel wie Namensschilder oder Visitenkarten wo Sie noch mal unauffällig nachschauen können. Aber wenn nicht, fragen Sie einfach nach. Manche befürchten damit unhöflich zu sein. Meiner Meinung nach ist Gegenteil richtig. Wenn Sie nicht nachfragen, sind Sie unhöflich. Denn dann können Sie gar nicht erst versuchen sich den Namen zu merken und drücken damit indirekt aus, dass Ihnen die andere Person offenbar nicht wichtig genug dafür ist. Also lieber einmal zu Beginn freundlich nachhaken anstatt bei jedem neuen Treffen offenbaren zu müssen, dass Sie keine Idee haben, wer vor Ihnen steht.

6.2 Namen in Bilder umwandeln

Der zweite Schritt: Namen in Bilder umwandeln.

Ein Name ist ein Begriff. Sie hören etwas, wissen die Schreibweise, können den Namen aussprechen. Aber bildlich ist all das nicht. Um es Ihrem Gehirn leicht zu machen brauchen Sie aber Bilder. Also müssen Sie sich ein Bild überlegt, dass Sie an den Namen erinnert. Dafür ist die Überlegung hilfreich, dass sich Namen ganz grob in einige wenigen Kategorien einteilen lassen. Zunächst gibt es gerade im Deutschen und Englischen sehr viele Namen, die von Berufen abstammen. Bei diesen ist die berufliche Tätigkeit ein gutes Bild.

Es gibt eine einfache Studie. Bei der wurden Probanden Karten gezeigt, auf denen jeweils ein Gesicht und ein Beruf standen. Der einen Gruppe wurde gesagt, sie sollen sich die Berufe merken. Der anderen Gruppe wurde gesagt, Sie sollen sich die Namen merken. Wohlgemerkt, es stand das gleiche drauf. Nur, dass die einen dachten, diese Person ist Bauer und die andere diese Person heißt mit Nachnamen Bauer. Die erste Gruppe hat deutlich besser abgeschnitten. Weil Sie davon ausgegangen sind, dass Sie die Berufe der Personen lernen, haben Sie automatisch eine Vorstellung entwickelt wie die Personen den Berufen nachgehen, was die zweite Gruppe nicht gemacht hat. Lernen Sie also einen Herrn Bauer kennen, stellen Sie ihn als Bauern vor, auch wenn er Banker, Bäcker oder Bauingenieur ist.

Ihre Vorstellung muss dabei kein präzises Abbild des Berufes sein. Ein Müller ist heute ein Ingenieur mit einer sehr vielseitigen Tätigkeit. Aber wenn Sie sich bei Frau Müller den Namen merken wollen, denken Sie natürlich an das Bild, was vielleicht durch Märchen oder Geschichten geprägt ist. Also an den Müller mit seiner kleinen Windmühle in der er Getreide zu Mehl verarbeitet. Das können Sie sich natürlich auch deutlich schneller vorstellen. Eine andere Kategorie von Namen sind solche, die schon konkret etwas bedeuten. Beispielsweise die Namen Rot, Groß oder Berg. Hier stellt der Name direkt etwas Konkretes da, was Sie sich vorstellen können. Gegebenenfalls übertragen auf ein Objekt wie ein rotes Tuch oder eine große Person wenn der Name ein Adjektiv ist.

Genauso ist die Vorgehensweise bei Namen, die ähnlich wie ein Objekt lauten. So ist für den Namen Seiffert ist ein Stück Seife als Bild geeignet oder für Buchel ein Buch. Wenn Sie den Namen zu Beginn bewusst verstanden haben und sich selbst ein geeignetes Bild aussuchen, wird auch der genaue Name korrekt in Ihrem Gedächtnis abgespeichert. Es gibt eine direkte Verknüpfung von Namen und Bild. Fällt Ihnen letzteres wieder ein, werden Sie mir großer Wahrscheinlichkeit auch wissen, dass jemand Steinke und nicht Stein, Steinmann oder Stone heißt, wenn Sie an den Stein gedacht haben.

Falls ein Name in keine der oben genannten Kategorien passt, dies ist oft bei ausländischen Namen der Fall, müssen Sie versuchen mehrere Bilder zu finden. Diese werden dann mit der Geschichtenmethode verbunden. Wollen Sie sich Kaczmarzyk merken, könnten Sie an eine „Katze die Marzipan frisst“ denken. Ein „roter Riegel“ steht vielleicht für Rodriguez. Hier gilt umso mehr, dass die Bilder natürlich den Namen nicht exakt wieder geben und nichts mit dem Namen zu tun haben. Stattdessen sind sie simple Impulsgeber um sich an den eigentlichen Namen zu erinnern.

Download free eBooks at bookboon.com

Die letzte Kategorie ist eine etwas andere. In sie gehören Namen aus allen anderen Kategorien, die eines gemeinsam haben: Sie kennen schon jemanden der so heißt, Sie benutzen also Ihr Vorwissen. Egal ist dabei ob es sich um Prominente handelt oder jemanden aus Ihrem persönlichen Umfeld. Die Vorgehensweise bei solchen Namen ist die, dass Sie sich die Person vorstellen, die Sie schon kennen oder eine Eigenschaft oder Tätigkeit die Sie mit ihr verbinden. Lernen Sie Herrn Luther kennen, empfiehlt sich als Bild das Vortragen von Thesen in einer Kirche. Begrüßt Sie eine Frau Riesch, denken Sie an die Ski-Rennfahrerin.

Tipp:
Egal um was für einen Namen es sich handelt, vertrauen Sie Ihrer ersten Idee. Es hat selten einen großen Nutzen lange über den Namen nachzudenken und zu hoffen, dass noch ein besseres Bild zu finden ist. Das führt nur dazu, dass Sie frustriert sind oder sich einreden, keine guten Bilder zu finden. Nehmen Sie immer die erste Eingebung, haben Sie schnell große Erfolge und merken auch was geht und was nicht so gut geht.

Download free eBooks at bookboon.com
Click on the ad to read more

Übung:
Überlegen Sie sich zu folgenden Nachnamen mögliche Bilder und stellen Sie sich diese vor dem inneren Auge vor:

- Wagner, Schneider, Becker, Kufer
- Salb, Henkel, Wulf, Winkler
- Haliris, Kuzmak, Naczki, Wang
- Gottschalk, Klumm, Göthe, Adenauer

Wenn Sie einige Male Bilder für Namen überlegt haben, wird Ihnen dies immer schneller von der Hand gehen!

6.3 Personen bildhaft merken

Dieser Schritt ist etwas weniger offensichtlich. Anders als ein Name ist die Person selbst ja bildlich. Sie könnten ein Foto machen. Aber das alleine reicht dem Gehirn nicht aus. Sie müssen den visuellen Eindruck einer Person bewusst verarbeiten. Ansonsten ist die Gefahr groß, dass Sie sich kaum an die Person erinnern können. Auch für die Verknüpfung mit dem Namensbild ist dies notwendig.

Meine Empfehlung: Lassen Sie die Person vor Ihrem inneren Auge etwas tun, was Sie nicht wirklich tut. Dadurch werden Kreativität und Phantasie eingesetzt und auch automatisch der Gesamteindruck der Person den Sie automatisch und unbewusst gewinnen mit abgespeichert. Sie manipulieren das Bild was Sie mit den Augen wahrnehmen und verarbeiten es dadurch deutlich intensiver und nachhaltiger.

6.4 Verknüpfung der Bilder

Je nach Namen und gewählter Bilder sind die Schritte drei und vier oft schon sehr eng miteinander verbunden. Denn damit Sie den Namen auch der richtigen Person zuordnen, müssen Sie Namensbild und Personenbild verbinden. Da bei den Berufen aber bereits die Tätigkeit selbst das Bild war, können Sie optimalerweise die Person die Sie gerade kennen lernen in Ihrer Vorstellung dieser Tätigkeit nachgehen lassen. Dadurch verbildern Sie die Person, Sie sehen Sie etwas tun was sie nicht wirklich tut, und verknüpfen es direkt mit dem Namensbild. Dabei ist Ihnen ja zu jeder Zeit bewusst, dass Sie dieses Bild als Hilfsmittel verwenden um sich den Namen zu merken. Es wird also nicht passieren, dass Sie das hinterher mit dem tatsächlichen Beruf verwechseln.

Auch bei den anderen Kategorien ist die Vorgehensweise ähnlich. Bei konkreten Namen oder Namen die ähnlich zu konkreten Begriffen sind, lassen Sie die Person etwas mit dem Objekt tun. Herrn Steinke mit Steinen jonglieren, Frau Seiffert sich mit Seife die Hände einseifen usw.

6.5 Wiederholung

Aber auch wenn Ihr Namensgedächtnis sich dank der Bilder schnell deutlich verbessern wird, ist der fünfte Schritt besonders für das nachhaltige Erinnern von Bedeutung: Sie müssen die Namen und Bilder wiederholen. Wiederholung ist generell wichtig für langfristiges Erinnern (siehe Kapitel 7).

Download free eBooks at bookboon.com

Insbesondere, dass Sie zeitnah nach dem Lernen am besten noch am gleichen Abend das Wissen noch mal aktivieren. Nun können Sie natürlich nicht steuern können, wann Sie jemanden wiedertreffen.

„Kommen Sie doch bitte heute Abend noch mal zu mir ins Hotel, dann kann ich mir Ihren Namen auch dauerhaft merken!" dürfte als Wunsch doch so manche Irritation auslösen. Natürlich ist das hier auch nicht gemeint. Wiederholen heißt nicht neu lernen. Reaktivierung des Gelernten durch nochmaliges daran denken reicht aus. Ich empfehle Ihnen daher beim Namen merken folgendes: Überlegen Sie jeden Abend, wen Sie im Tagesverlauf und wen Sie am Vortrag kennen gelernt haben. Denken Sie an das Aussehen der Personen, den Namen und welche Bilder Sie sich für Namen und Person überlegt haben. Der Zeitaufwand hierfür ist sehr gering, der Erfolg umso größer. Lassen Sie den Schritt aus, ist der Name zwar immer noch besser eingeprägt als ohne Bild, aber eine große Chance vertan den Namen für sehr lange Zeit zu wissen.

Tipp:
Machen Sie es vor allem bei Messen, Workshops und nach Kundenterminen zur Routine, abends auf der Heimfahrt oder nach dem Abendessen die kennengelernten Personen samt Bilder für die Namen gedanklich zu wiederholen. So klappt diese Vorgehensweise auch wenn Sie viele neue Bekanntschaften auf einmal gemacht haben.

Auch beim Namen merken gehört Übung mit dazu. Ärgern Sie sich also nicht, wenn Sie mal einen Namen vergessen haben oder Ihnen kein Bild einfällt. Wenn Sie von den nächsten zehn Personen die Sie kennen lernen acht mal den Namen behalten, haben Sie acht mal Erfolg gehabt und nur zweimal „Misserfolg". Wie wäre die Quote ohne Technik? Vielleicht zwei oder drei korrekte? Dann hätten Sie sich schon um über 100% verbessert. Und mit jedem gemerkten Namen und jedem überlegten Bild fällt es Ihnen wiederum leichter. Dann erreichen Sie auch bald den entscheidenden Punkt: Das Wissen, dass es ab hier mit Technik besser funktioniert als ohne. Damit haben Sie das Ziel fast erreicht, weil Sei danach an die Methode denken werden, wenn Sie jemanden kennen lernen.

Tipp:
Üben Sie die 5-Sterne-Methode zum Namen merken doch zum Beispiel beim Fernsehen: Wenn in den Nachrichten ein Experte interviewt wird, wird fast immer der Name eingeblendet. Ignorieren Sie diesen nicht einfach, sondern sehen Sie ihn als Service für Sie: Es ist eine Übung zum Namen merken!

Download free eBooks at bookboon.com

7 Dauerhaften Erfolg erreichen

In den ersten Kapiteln habe ich Ihnen einen Überblick über die Gedächtnistechniken gegeben. Wenn Sie die Übungen mitgemacht haben, haben Sie nun hoffentlich das Gefühl, dass es auch bei Ihnen funktioniert. Wenn ich das erreicht habe, bin ich als Autor schon sehr zufrieden. Gleichzeitig weiß ich aber auch, dass leider viele nach der ersten Begeisterung doch nicht weitermachen und zu früh aufgeben. Daher habe ich noch dieses letzte Kapitel hinzugefügt, indem ich auf zwei Dinge eingehen möchte, die eben auch von Bedeutung sind: Übung und Wiederholung.

„Großartig… Das sagt er uns jetzt erst?“

Jeder möchte es gerne möglicht bequem haben. Die Aussicht auf Gedächtnistechniken mit denen Lernen plötzlich kein Problem mehr ist, ist da natürlich toll. Und in der Tat: Die Techniken funktionieren! Die Übungen in diesem Buch haben Ihnen das gezeigt: Wörterliste, Namen sogar Zahlen. Nur durch die Methoden können Sie sich plötzlich mehr merken. Verschiedene Anwendungsmöglichkeiten zum Beispiel der Routenmethode habe ich Ihnen aufgezeigt. Die eigentliche Verwendung findet aber im Alltag statt, im Studium, im Beruf. Da bin ich leider meistens nicht dabei, um Ihnen direkt Tipps zu geben.

Download free eBooks at bookboon.com
Click on the ad to read more

Zwar können Sie sich in Internetforen wie dem Brainboard[5] Anregungen holen und mir gerne auch Ihre Fragen per E-Mail[6] zusenden, aber geeignete Bilder müssen Ihnen letztlich selbst einfallen. Dafür brauchen Sie Übung. Und egal wie Sie etwas gelernt haben, ohne Wiederholung wird es nicht dauerhaft im Gedächtnis bleiben. Aber auch das geht auf sinnvolle Art! Und besser als es die meisten Schüler oder Studenten machen. Dafür dieses Kapitel.

7.1 Übung

Gedächtnistechniken ermöglichen schnell erste Erfolge. Schon in meinen Vorträgen lernen die Teilnehmer regelmäßig mehr auswendig, als Sie vorher je gedacht hätten. Um aber dauerhaften Erfolg damit zu erzielen müssen Sie die Methoden üben. Wenn jemand fitter werden möchte, macht er Sport. Vielleicht gehen Sie laufen, aber nicht um schnell von A nach B zu kommen. Sie sind ja hinterher wieder bei A angelangt.

Beim Gedächtnistraining möchten die meisten die Methoden sofort auf die Lernherausforderungen anwenden, mit denen Sie sich schon lange herumplagen. Da die verbesserte Gedächtnisleistung am Anfang wie ein Wunder erscheint, werden dann auch im Alltag Wunder erwartet. Die bleiben dann aus und führen gelegentlich zu Frustration. Das finde ich sehr schade. Meine Erfahrung zeigt mir, dass der beste Weg zu dauerhaftem Erfolg tatsächlich auch simples Training beinhaltet. Diejenigen, die erstmal die Techniken an einfachen Dingen üben, sind auch diejenigen, die es dann schaffen sie auf reale Lernaufgaben zu übertragen.

Das macht auch Sinn! Sie haben die Methoden jetzt kennen gelernt. Wenn Sie sich zum Beispiel mit der Routenmethode gleich auf die wichtige Präsentation beim Vorstand stürzen oder sofort morgen auf der größten Messe des Jahres die Namen aller vorbeilaufenden Kunden behalten wollen, ist das zum Scheitern verurteilt. Nicht, weil es mit der Technik nicht ginge. Aber weil Sie damit noch nicht so weit sind. Sie sind diese Aufgabe Ihr Leben lang anders angegangen, alles auf einmal ändern zu wollen ist dann schwierig. Sie haben plötzlich Druck. Wenn Sie sich ohne Zettel vor das Rednerpult getraut haben muss es klappen. Gleichzeitig ist die Konzentration anders als beim Lesen und Üben mit diesem Buch nicht mehr ungeteilt. Die Präsentation, ihr Kunde, der Inhalt – anderes steht im Vordergrund. Und daher klappt es dann nicht mehr so gut.

Es fehlt schlicht weg Übung und Routine. Die Routine die Methoden nebenbei einsetzen zu können ohne das volle Konzentration nötig ist. Die Erfahrung zu wissen, wie schnell Sie sind. Die Gewissheit dass Sie sich alles merken werden. Die Übung darin spontan auf gute Bilder zu kommen. An diesem Punkt entsteht dann Enttäuschung oder Desinteresse. Das Buch ist weg gelegt, das Thema wird vergessen – bis Sie in ein paar Monaten mal wieder etwas davon hören. Aber es muss nicht so kommen!

Das positive Gegenbeispiel: Sie fangen an mit den Gedächtnistechniken zu experimentieren, Sie üben mit der Routenmethode, überlegen sich Ihre eigene Route bei sich zu Hause. Sie merken sich Zahlen mit den Zahlenbildern, weil es klappt und Spaß macht, nicht weil Sie sich gerade Zahlen merken müssten. Und wozu führt das? Zu Erfolg! Zu Bestätigung! Zur Gewissheit, es funktioniert! Und dann werden Sie auch die Motivation haben, es in den wichtigen Situationen anzuwenden und die nötige Routine dafür entwickeln.

5 www.brainboard.eu

6 www.namenmerken.de – boris@namenmerken.de

Download free eBooks at bookboon.com

Wichtig ist natürlich die Überlegung, wie viel Training nötig ist. Und das muss gar nicht viel sein. Zeitmanagementexperten wie Zach Davis[7] empfehlen das Konzept der NET-Time. Dies steht für No-Extra-Time und soll uns nur bewusst machen, wie viel Zeit wir übrig haben, wenn wir Dinge parallel tun. Also zum Beispiel beim Autofahren Hörbücher anhören, um uns weiterzubilden. Mit meinem Hörbuch zum Thema Namen merken[8] habe ich zum Beispiel ein Übungshörbuch herausgebracht mit dem Sie das Finden von Bildern für Namen trainieren können.

Aber auch ganz ohne Hilfsmittel gibt es praktisch unbegrenzt viele Möglichkeiten das Gedächtnistraining nebenbei zu betreiben. Völlig ohne Erfolgsdruck. Hier nur einige Ideen:

- Beim Sport ihre Routen oder Gedächtnisbilder durchgehen
- Während des Autofahrens die Kennzeichen anderer Wagen einprägen
- Im Fernsehen eingeblendeten Namen von Experten und Interviewten lernen – die Steigerung ist dann schon in Spielfilmen alle Namen der beteiligten Figuren behalten. Gerne auch als Spiel: Anschließend mit ihrer Familie abfragen, wie die Figuren hießen.
- In Zeitungen und Zeitschriften auftauchende Jahreszahlen und Ereignisse lernen.
- Routen anlegen beim Spazierengehen, im Urlaub oder beim Wandern. Das führt zudem dazu, dass Sie sich immer wieder an den schönen Ausflug erinnern werden!
- Mal beim Memory spielen mit ihren Kindern nicht verlieren. Merken Sie sich die Positionen der Karten bildlich und assoziieren Sie diese mit festen Punkten. Sie könnten sich zum Beispiel die Weltkarte vorstellen, die über den ausgebreiteten Karten liegt. Das Bild oben links merken Sie sich dann in Alaska, das ganz rechts auf mittlerer Höhe in China und das Bild oben in der Mitte in Deutschland.
- In dem Sie sich Antworten auf Quizfragen in Sendungen wie Wer wird Millionär die Sie nicht wussten mit Hilfe eines Bildes merken
- Und und und. Sicher haben Sie auch viele eigene gute Ideen. Schreiben Sie mir diese doch mal auf meine Facebookseite9. Das würde mich sehr freuen!

Gezieltes Training ist dann gar nicht mehr nötig. Wobei ich mir denken kann, dass es Ihnen durchaus Spaß machen würde. Denn auch hier gibt es schließlich keinen Druck aber schnelle Erfolge. Mit unserem gemeinnützigen Verein MemoryXL haben wir schon vor einigen Jahren einen komplett kostenlosen Gedächtnistrainer als Computerprogramm veröffentlicht[10], mit dem Sie verschiedene Disziplinen üben können. Ein Levelsystem motiviert Sie zusätzlich immer wieder mal ein neues Leven zu erreichen. Inzwischen gibt es auch kommerzielle Seiten die mit wahnsinnig vielen Funktionen ein umfassendes Training ermöglichen[11].

7 vgl. *Davis, Zach (2011)*

8 vgl. *Konrad, Boris Nikolai (2011)*

9 Facebook: facebook.de/borisnikolaikonrad - Google Plus: gplus.to/redner

10 www.memoryxl.de

11 www.memocamp.de

Download free eBooks at bookboon.com

Verbinden lässt sich das Training natürlich schon mit sinnvollen Inhalten. Wenn Sie sich bewusst etwas Zeit nehmen möchten um das Namen merken zu üben, können Sie beispielsweise ihr Adressbuch und Ihre Kontaktlisten bei Xing, LinkedIn, Facebook und co., je nachdem wo Sie dabei sind, hernehmen und die Kontakte durchgehen. Kennen Sie diese Leute alle noch? Wenn ja, welche Bilder könnten Sie sich für die Namen überlegen? Wie würden Sie die Bilder mit den jeweiligen Personen verknüpfen?

Beim Zahlen merken können Sie ja mit Ihren Bankdaten, Kreditkartennummern, Personalausweis und Reisepassnummern, wichtigen Rufnummern usw. anfangen. Die benötigen Sie zwar derzeit nicht, aber falls es mal in einem Notfall nötig sein sollte, hätten Sie diese schon parat. Im nächsten Schritt könnten Sie die Sicherheit Ihrer Internetaccounts verbessern und anfangen sich bessere Passwörter zu überlegen und zu merken.

Zuletzt lasse ich natürlich auch den Gedächtnissport nicht unerwähnt. Er bietet eine spannende Möglichkeit festzustellen, was alles erreicht worden ist und andere Anwender der Techniken kennen zu lernen. MemoryXL richtet jährlich auch regionale Meisterschaften für Anfänger in verschiedenen Altersklassen aus. Ich habe die Gedächtnistechniken auch erlernt um im Studium und Beruf mehr Lernerfolg zu haben und das ist mir auch absolut gelungen. Aber durch den Gedächtnissport habe zusätzlich auch noch ich ein Hobby was wir viel Spaß macht dazu gewonnen!

7.2 Wiederholung

Selbst der geübteste Gedächtnisexperte kommt um eines nicht herum, wenn er sich etwas langfristig einprägen möchte: Das Gelernte zu wiederholen. Leider suggerieren manche Gedächtnistrainer dies sei unnötig. Ich finde das unseriös. Denn das schöne an den Methoden ist ja, dass Sie in der Tat ermöglichen sich Dinge auch auf Dauer zu merken und Inhalte viel seltener wiederholen zu müssen. Aber sie können es nicht ersetzen. Auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel: Sehr emotionale und für Ihr Leben bedeutsame Informationen müssen Sie nicht mehrfach hören. Wenn Ihnen Ihre Tochter sagt, dass Sie schwanger ist, reicht das auch einmal.

An diesem scherzhaften Beispiel sehen Sie aber tatsächlich, dass Inhalte die Sie mit Bildern und Emotionen verknüpfen weniger oft wiederholt werden müssen. Wie oft tatsächlich hängt schon vom konkreten Inhalt ab. Lernen Sie eine komplett neue Fremdsprache aus einem anderen Kulturkreis, z.B. Chinesisch, müssen Sie die Vokabeln und Inhalte öfter wiederholen, als wenn Sie mit guten Kenntnissen in Deutsch oder Englisch nun Niederländisch lernen.

Trotzdem möchte ich Ihnen ein Schema vorschlagen. Für allgemeine Inhalte, auch bei Verwendung der Routenmethode oder wenn Sie Namen oder Zahlen lernen, hat sich meiner Erfahrung nach ein ganz einfaches System bewährt. Die Überlegungen stammen dabei nicht nur von mir, sondern haben sich auch in vielen wissenschaftlichen Studien bestätigt und z.B. mit Karteikastensystemen vielfach etabliert. Und zwar schlage ich Ihnen vor, Inhalte fünf Mal zu wiederholen, in aufsteigenden Abständen:

1. Nach einer Stunde - auf jeden Fall aber noch am gleichen Tag
2. Nach einem Tag
3. Nach einer Woche
4. Nach einem Monat
5. Nach einem halben Jahr

Download free eBooks at bookboon.com

Die erste Wiederholung ist von Bedeutung um zu überprüfen, was Sie überhaupt aufgenommen haben und es besser mit weiteren gelernten Informationen zu verbinden. Außerdem führt dies dazu, dass die Inhalte während der Konsolidierung im Schlaf (siehe Kapitel 2.3) besser eingebunden werden anstatt an Verknüpfungen zu verlieren. Ähnliches gilt für den nächsten Tag, an dem Sie nach dem Schlaf Ihr Wissen überprüfen. Was Sie jetzt noch wissen ist zudem als Langzeitgedächtnis zu bezeichnen. Die weiteren Wiederholungen folgen in steigenden Abständen.

Wiederholung heißt hierbei nicht, dass Sie Inhalte neulernen. Im Optimalfall gehen Sie nur kurz durch, was Sie gelernt haben. Im Gegenteil: Vielbeachtete Studien haben gezeigt, dass es deutlich mehr nützt sich selbst zu überprüfen, was man noch weiß, anstatt die Inhalte einfach nochmal durchzugehen! Bei der Routenmethode überprüfen Sie also z.B. alle Bilder auf der Route für sich. Wissen Sie die Bilder noch? Welche sind sofort da, wo dauert es etwas? Das Gute ist: Falls Sie ein Bild vergessen haben, brauchen Sie nur dieses eine neu lernen (und den Wiederholrhythmus neu starten). Alle anderen Inhalte sind immer noch da und die Reihenfolge dank der Route ebenfalls. In Kapitel 4 habe ich bereits angedeutet, dass dies gerade bei der Routenmethode eine weitere Bedeutung hat:

Wenn Sie Bilder auf einer Route dreimal - nach einer Stunde, einem Tag und einer Woche - wiederholt haben und wussten, sind diese Inhalte bereits so gut miteinander verknüpft, dass Sie die Route für etwas Neues verwenden können ohne die anderen Bilder zu vergessen oder zu verwechseln. Wenn Sie mit der Route etwas gelernt haben, was nur kurzfristig von Bedeutung ist, z.B. eine ToDo-Liste die dann abgearbeitet ist oder Stichwörter für eine Rede die sie dann gehalten haben, brauchen Sie nur eine Woche lang nicht mehr an die Route denken. Sie müssten sich jetzt schon sehr bemühen die Bilder noch in Erinnerung zu rufen und können die Route daher nun problemlos neu belegen.

Machen Sie sich bitte auch bewusst, dass das Prinzip des sinnvollen Wiederholens nicht nur für Gedächtnistechniken gilt. Auch wenn Sie ein Buch oder einen Fachtext lesen, sollten Sie nach jeder Stunde ein paar Minuten für sich gedanklich durchgehen, was Sie gelesen haben. Bevor Sie etwas neues Lernen, überlegen Sie, was Sie gestern gelernt haben. Alleine dadurch kann sich Ihre Lernleistung enorm verbessern. Dank Karteikarten wird dieses Prinzip beim Vokabellernen oft gut umgesetzt, aber schon beim normalen Studium oder in der Schule wird es vernachlässigt.

So läuft es oft in der Schule: Geschichte ist immer donnerstags. Die Hausaufgaben werden natürlich erst am Mittwoch davor gemacht. Damit fehlen aber schon die ersten beiden Wiederholungen und vieles ist vergessen. In der Woche vor der Klassenarbeit wird dann aber alles gut gemacht und der komplette Stoff eine Woche lang täglich vollständig wiederholt. Das war zwar nicht notwendig, weil der Stoff ohnehin schon saß und die weiteren Wiederholungen an Tag 2, 3 und 4 nichts mehr nutzen, aber immerhin hat der Schüler ein gutes Gefühl fleißig gewesen zu sein. Dafür braucht er dann auch in den folgenden 6 Wochen Ferien nichts tun, unterlässt die nächste sinnvolle Wiederholung und zum neuen Schuljahr ist schon vieles wieder vergessen.

Download free eBooks at bookboon.com

Übung:
Daher zum Abschluss folgende Arbeitsanweisungen für Sie:

1. Bevor Sie das Buch jetzt weglegen oder die Datei schließen, nehmen Sie sich bitte Stift und Papier zu Hand. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und beantworten für sich folgende Fragen. Wenn Sie kein Papier dabei haben und Ihr E-Book Leser auch keine Schreibfunktion besitzt, dann machen Sie das Ganze nur im Kopf.

- Welche Gedächtnistechniken habe ich kennen gelernt?
- Welche Gedächtnistechniken werde ich nutzen?
- Wie lauten die zehn Punkte der Körperroute?
- Wie lauten die zwanzig Begriffe die Sie sich damit gemerkt haben?
- Wie heißen die 10 größten Städte Europas?
- Welche Bilder haben Sie sich als Zahlenbilder für die Ziffern eingeprägt?
- Welche fünf Schritte benötigen Sie zum Namen merken?
- In welche Kategorien können Sie Nachnamen grob einteilen?
- Warum ist Üben und Wiederholen trotz Techniken wichtig?
- Wie oft und in welchen Abständen sollten Sie wiederholen?

Click on the ad to read more

2. Planen Sie ein erstes Training. Überlegen Sie sich bitte jetzt, was Sie und wie Sie eine der Technik Üben könnten. Dann nehmen Sie falls zur Hand Ihren Kalender und tragen sich das Training als Termin ein, damit Sie niemand dabei stört.

3. Und wenn möglich speichern Sie jetzt noch einen Alarm oder eine Erinnerung in Ihr Handy oder Ihren Computer ein, für

- Morgen
- Heute in einer Woche
- Heute in einem Monat
- Heute in einem halben Jahr.

mit jeweils dem Hinweis: Gedächtnistechniken wiederholen!

Download free eBooks at bookboon.com

Nachwort

Das Gedächtnis ist ein wundervolles Werkzeug. Erst Erinnerungen und Erfahrungen machen uns zu dem was wir sind. Auch technische Hilfsmittel werden das Gedächtnis nie ersetzen können.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen Ihr Gedächtnis effizienter und erfolgreicher zu nutzen. Ich habe Ihnen Gedächtnistechniken gezeigt und Anregungen gegeben wie diese einzusetzen sind. Jetzt liegt es an Ihnen das Beste daraus zu machen. Sie können sich auf die Methoden in Ihrer ganzen Fülle stürzen und intensiv trainieren, Sie können sich auch die Rosinen für sich herauspicken. Es geht nicht ohne Aufwand, aber mit etwas Mühe und Durchhaltevermögen werden Sie große Erfolge erzielen und sich in Zukunft stets auf Ihr Gedächtnis verlassen können.

Ich hoffe, dass ich Ihnen ein wenig von meiner Begeisterung für das Gedächtnistraining vermitteln konnte. Und ich würde mich sehr freuen, wenn auch Sie Ihr Interesse teilen würden. Empfehlen Sie dieses Buch weiter wenn es Ihnen gefallen hat. Lassen Sie mich und andere wissen, was Ihnen am meisten nützt und wofür Sie die Techniken anwenden werden. Tauschen Sie sich mit anderen Anwendern aus werden Sie selber davon profitieren.

Viel Spaß und viel Erfolg!
Boris Nikolai Konrad
München, 2011
boris@namenmerken.de
www.namenmerken.de

www.xing.com/profile/BorisNikolai_Konrad
www.facebook.de/borisnikolaikonrad

Download free eBooks at bookboon.com

Literaturhinweise

Aamodt, Sandra & Wang, Samuel (2008): *Welcome to your Brain*, Beck, München

Davis, Zach (2011): *Vom Zeitmanagement zur Zeitintelligenz*, Peoplebuilding, München

Dresler, Martin (Hrsg.) (2011): *Kognitive Leistungen*, Spektrum, Heidelberg

Gruss, Peter & Bonhoeffer, Tobias (Hrsg.) (2011): *Zukunft Gehirn*, Beck, München

Karsten, Gunther (2002): *Erfolgsgedächtnis*, Mosaik, München

Konrad, Boris Nikolai (2011): *Das perfekte Namensgedächtnis*, Gabal, Offenbach

Konrad, Boris Nikolai & Dresler, Martin (2007): *Außergewöhnliche Gedächtnisleistungen und Mnemotechnik* in „*Wissenschaft an den Grenzen des Verstandes*“, Hirzel, Stuttgart

Spitzer, Manfred (2002): *Lernen*, Spektrum, Heidelberg

Voigt, Ulrich (2001): *Esels Welt*, Likanas, Hamburg

Click on the ad to read more