



Gedächtnis-Training 1. Tag:

Ein gutes Gedächtnis ist nicht nur Sache des Trainings, sondern vielmehr der Methode. In diesem Training lernen Sie, mit simplen Tricks erstaunliche Ergebnisse zu erzielen.

Nutzen Sie als Merkhilfe die Wiederholung: Wenn Sie sich 9 Tage nacheinander mit diesem Kurs auseinandersetzen, bleibt wesentlich mehr davon hängen, als wenn Sie ihn an einem Stück durcharbeiten ...

Ist Ihr Gedächtnis wirklich schlecht?

Es gibt drei Punkte, an denen das Gedächtnis scheitern kann:

- Wir prägen uns etwas nicht richtig ein.
 - Der Gedächtnisinhalte verflüchtigt sich.
 - Wir wissen etwas, können es aber nicht abrufen.
- Wenn mindestens einer dieser Punkte Schwierigkeiten macht, glauben wir, wir hätten ein schlechtes Gedächtnis.

Richtig einprägen

Es gibt verschiedene Wege und Grundlagen, sich Gedächtnisinhalte einzuprägen. Allen gemeinsam ist das Interesse. Je mehr Sie sich für etwas, z. B. einen Namen, interessieren, desto leichter fällt es Ihnen, sich diesen Namen zu merken.

Schnelllesen verbessert die Behaltensquote!

Man kann sich einfach Worte merken, als Stichworte, Sätze, ganze Gedichte oder Lieder. Und ist es nicht erstaunlich, wie leicht man sich eine ganze Liedstrophe merken kann und doch den Namen des neuen Nachbarn vergisst? Wie leicht lernen Kinder und Teenager fremdsprachliche Liedtexte ohne überhaupt den Inhalt zu verstehen...



Nutzen Sie den Priming-Effekt: Abends kurz durchlesen und morgens lernen verdoppelt (!) den Lernerfolg.

Es ist sinnvoll, verschiedene Mittel und Kanäle zu kombinieren, Bilder und Worte zusammenzufassen und ähnliches mehr. Beispiele, wie das systematisch gehen könnte, finden Sie in diesem Kurs.

Gedächtnisinhalte müssen gut verankert sein, etwa durch intensives Erleben, starkes Interesse, mehrere Eingangskanäle. Und sie müssen leicht wieder gefunden werden. Eselsbrücken müssen an den richtigen Stellen sitzen.

Nicht verflüchtigen lassen

Einmal gut Gelerntes bleibt in unserem Gedächtnis lange haften. Nur was nicht wiederholt wird, geht allmählich wieder verloren. Das Gedächtnis selbst braucht in jungen Jahren kein spezielles Training. Erst ab fünfzig, sechzig Jahren beginnt die Zeit, in der tägliches Gehirnjogging immer wichtiger wird, um nicht vorzeitig an Geisteskraft einzubüßen.

Die Vergessenskurve

Wiederholen Sie systematisch. Ohne Wiederholung klingt die Erinnerung rasch ab. Es ist sinnvoll, einen Lerninhalt noch am selben Tag zu wiederholen, dann etwa nach 2, 4, 14, 30 Tagen. Diese Abstände sind nur grobe Anhaltspunkte

Sich erinnern

Oft wissen wir etwas, doch im entscheidenden Moment können wir es nicht abrufen. Das nennt man eine Blockade. Aber eine solche Gedächtnis-Blockade muss nicht sein, denn wir programmieren uns sozusagen falsch, wenn wir uns das selbst einreden. Z. B. negative Aussagen wie: "Mein Gedächtnis ist schlecht", "Ich kann mir keine Namen merken", "Das brauche ich später nie wieder" ... produzieren solche Blockaden. Sie verhindern die Blockaden durch gegenteilige Befehle an das Gehirn: "Mein Gedächtnis ist gut!", "Die Menschen interessieren mich. Ich möchte mir ihre Namen merken ..."



Assoziationen anstoßen

Der zweite Grund für Blockaden ist, dass wir den falschen Eingang zum Gedächtnis suchen. Oft lohnt es sich, z. B. zu überlegen, wo man eine Person das letzte Mal gesehen hat, wer noch dabei war, wie die Person gekleidet war etc. Nicht zu angestrengt nachdenken!

Heinrich von Kleist hat in seinem berühmten Aufsatz "Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden" eine hervorragende Anregung gegeben: „ Wenn Sie während des Sprechens den Faden verlieren, plötzlich nicht mehr wissen, was Sie als nächstes sagen wollten, wie Sie weiter argumentieren, dann sprechen Sie einfach aufs Geratewohl weiter.“

Selbst neue Gedanken, neue Ideen und Argumente entstehen auf diese Weise. Vergessenes, gerade eben noch Präzentes, fällt Ihnen mit großer Zuverlässigkeit sofort wieder ein. Halten Sie dagegen an, um "nachzudenken", fällt die Erinnerung deutlich schwerer.

Damit nun genug der Theorie. Im 2. Teil beginnen wir mit praktischen Übungen.

Übung

Erinnern Sie sich noch? Welche Mittel helfen Ihnen, sich etwas besser einzuprägen? Wie verhindert man Vergessen? Wie kann man Blockaden umgehen?



Gedächtnis-Training 2. Tag:

Ein gutes Gedächtnis ist nicht nur Sache des Trainings, sondern vielmehr der Methode. In diesem Training lernen Sie, mit simplen Tricks erstaunliche Ergebnisse zu erzielen.

Denken in Bildern

Die meisten guten, universell einsetzbaren Gedächtnistricks beruhen auf der Verbindung von Worten und Bildern. Heute trainieren wir deshalb das Vorstellungsvermögen:

Grundsätzlich ist es möglich, einfach die Augen zu schließen und sich das Gewünschte vorzustellen. Zuverlässiger funktioniert es zu Beginn, wenn Sie den Effekt steigern : Bedecken Sie dazu zusätzlich beide Augen mit Ihren Händen (nicht drücken!), so dass kein Lichtstrahl mehr die Augen erreicht.

Falls Ihre Vorstellungsübung nicht sofort funktioniert, versuchen Sie es doch mal unter den abdeckenden Handflächen mit geöffneten Augen.

Die ganze Übung sollte etwa drei bis vier Minuten dauern. Stellen Sie sich einen bekannten, angenehm erinnerten Gegenstand vor, z. B. eine Rose. Drehen Sie vor Ihrem geistigen Auge diese Rose in verschiedene Richtungen. Versuchen Sie Farbe und Duft wahrzunehmen. Erkennen Sie Details wie die winzigen Tautropfen ...?

Gegen Ende der Übung beginnen Sie bitte ganz langsam, die Hände von den Augen zu entfernen. Bewegen Sie die Hände so langsam, dass zu keinem Zeitpunkt eine Blendung eintritt. Man nennt diese Übung "Palmieren". Es handelt sich um eine gute Augenübung.



Übung 1:

Führen Sie die gerade beschriebene Übung mit einem beliebigen Gegenstand, z. B. mit einer roten Rose, einmal durch.

Übung 2:

Üben Sie Bewegung: Wiederholen Sie die Vorstellungsübung. Wählen Sie diesmal eine Situation voller Bewegung : ein Pferderennen, Ihre morgendliche Joggingstrecke, das Vogelhaus im Zoo, den Eingang eines Bienenstocks, ein Besuch auf dem Rummelplatz ... Versuchen Sie es mit bewegten Gegenständen etc, aber auch mit der Vorstellung, wie Sie selbst sich bewegen, auf einem Trampolin hüpfen, eine Treppe hinauf- und wieder hinabsteigen ...

Übung 3:

Üben Sie Farbigkeit: Wiederholen Sie die Vorstellungsübung. Wählen Sie diesmal eine Situation von ausgesprochener Farbigkeit : einen prächtigen Blumengarten im sonnigen Frühsommer, Schmetterlinge, Kunstwerke, den Gang durch ein Modegeschäft, Autos verschiedener Farben in Ihrer Straße, einen Tauchgang durch ein Korallenriff, drehen Sie im Geiste Rubik´s Cube ...

Ihre Fähigkeit, sich Situationen klar, farbig und plastisch vorzustellen, hängt auch mit Ihrer Sehkraft zusammen. Bei großen Problemen empfiehlt sich ein Sehtest!
Benutzen Sie das Augenübungsbuch von Lisette Scholl!

Übung 4

Erstellen Sie eine Einkaufsliste für Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse. Versuchen Sie dann, sich alle Bestandteile der Liste bildhaft vorzustellen. Wie sieht das Cornflakes-Paket aus? Sehen Sie genau die Farben? Wie schmecken die Cornflakes? Versuchen Sie, eine möglichst lebhaftere Vorstellung zu bilden.

Prüfen Sie 10 Minuten später, ob Sie die Liste aus dem Gedächtnis zusammenbringen.



Gedächtnistraining 3. Tag

Die Verknüpfung von "Lernstoff" mit Bildern in strukturierter Anordnung eignet sich besonders für Listen von Argumenten, Begriffen oder Tagesordnungspunkten etc.

Lernen mit Bilderraster

Sie wollen sich eine Liste mit Begriffen, Argumenten oder Tagesordnungspunkten zuverlässig merken können? Kein Problem.

Das Lernen mit einem Bilderraster funktioniert so, dass Sie sich eine Reihe von Bildern merken, die bestimmten Zahlen entsprechen und die wir mit unseren Begriffen verbinden. Klingt zu kompliziert? Keine Angst. Legen wir einfach los.

Das Raster

Um diese Methode benutzen zu können, müssen wir uns zunächst ein Bilderraster merken. Wir tun das hier für zehn Bilder. In "Das perfekte Gedächtnis" finden Sie bei Bedarf eine längere Liste.

In der Literatur finden Sie eine Fülle von Varianten für solche Bilderraster. Wichtig ist nicht, um welche Bilder es sich handelt, sondern dass Sie sich darauf festlegen und dann dabei bleiben. Und es sollte sich um Bilder handeln, die lebhaft, beeindruckende Verbindungen ermöglichen. Stellen Sie sich die Bilder farbig vor, mit Leben erfüllt, vielleicht bewegt oder als Teil einer ganzen Szene.



Fangen wir an mit der Zahl 1. Wir brauchen ein Bild, das uns an eine 1 erinnert und das man sich gut merken kann. Stellen Sie sich eine brennende Kerze vor. Eine leuchtend gelbrote Flamme. Wärme. Heißes Wachs tropft herunter... Merken Sie sich also für die Nummer 1 : eine Kerze.

Für die 2 merken wir uns einen Schwan. Sein Hals ist in der Form einer 2 geschwungen. Stellen Sie sich vor, wie er majestätisch über das grüne Wasser eines Teiches gleitet.

Für die 3 merken wir uns einen Dreizack, wie ihn der Wassermann mit sich herumschleppt. Dinge, die Sie damit verbinden, lassen sich hervorragend aufspießen.

Für die 4 merken wir uns einen Koffer mit seinen vier Ecken. Alles, was wir uns merken wollen, kann man in der Vorstellung hineinpacken.

Für die 5 merken wir uns eine Hand mit ihren fünf Fingern. Alles, was wir uns merken wollen, können wir damit anfassen.

Für die 6 merken wir uns den wie eine 6 geformten Rüssel eines Elefanten. Damit lässt sich alles wunderbar festhalten. Die entstehenden Bilder sind besonders einprägsam und lassen sich auch gut mit dem lauten Ruf des Elefanten verbinden.

Für die 7 eignet sich ein Wimpel, der wie die 7 geformt ist. Als Merkhilfe in einer Situation wird der Wimpel einfach aufgestellt, wo immer wir ihn brauchen.

Wenn Sie sich gerne bunte, lustige Bilder vorstellen, kommen auch die "Sieben Zwerge" oder die "Sieben Geißlein" aus den Märchen als Merkbild in Frage.

Für die 8 merken wir uns eine Sanduhr. Sie lässt sich an jeder Stelle platzieren. Wenn wir unsere Vorstellung den rieselnden Sand hinzufügen, können wir sogar eine gewisse Dynamik ins Bild bringen.

Die 9 ist besonders schwierig. Häufig wird eine gewundene Schlange empfohlen. Aber wie wäre es mit Kegelsport. Alle Neune zu treffen, ist durchaus auch gut zu merken. Das Bild, das Sie sich zusammensetzen, erhält durch die rollende Kugel und die auseinanderfallenden Kegel (oder was immer Sie sich damit merken wollen), eine Lebhaftigkeit, die ein Vergessen ausschließt.

Für die 10 empfehlen Arbeitsmethodiker in der Regel einen auf dem Kopf stehenden Golfschläger und einen Golfball. Nebeneinander ergeben die beiden mit etwas Phantasie eine Form, die an die 10 erinnert. Auch hier lässt sich leicht Bewegung ins Bild bringen.



Ihr erster Schritt

Als erstes müssen Sie dieses Bilderraster auswendig lernen. Legen Sie fest, ob Sie meinen Empfehlungen folgen wollen, oder irgendwelche anderen Bilder verwenden. Für den Erfolg der Methode spielt das keine Rolle.

Nun sollten Sie diese Bilder nochmals im Geiste durchgehen und mit Leben und Sinneseindrücken füllen. Stellen Sie sich die Kerze vor, an der Sie sich vielleicht einen Finger verbrennen. Oder stellen Sie sich den Schwan vor, der laut schreiend aus dem Wasser steigt, mit Wasser spritzt oder etwas im Schnabel hält. Stellen Sie sich den Wassermann vor, wie er aus der stürmischen Brandung steigt, behangen mit Algen und Seetang. Spüren Sie den Wind und die salzige Seeluft. Betrachten Sie noch einmal den Koffer mit seinen Reiseaufklebern von allen Seiten. Stellen Sie sich die Hand noch einmal vor, wie sie sich bewegt.

Gehen Sie so alle Bilder noch einmal gründlich durch. Nutzen Sie Übertreibungen, Humor, Farbigkeit und was immer Sie wollen. Je verrückter die Bilder sind, die Sie sich schaffen, desto besser ist der Effekt.

Der Merkvorgang

Wenn Sie sich jetzt etwas merken wollen, müssen Sie Verbindungen schaffen. Hier ein Beispiel: Sie wollen sich merken, dass die Sitzung um 9 Uhr ausnahmsweise in Konferenzraum 4 stattfindet. Dort wollen Sie Herrn Wagner an Ihr Internet-Projekt erinnern, mit Frau Maier über das Budget sprechen und Herrn Schmidt ein Bündel Kopien mitgeben. Wie könnten dann die Bilder aussehen, damit sie dem Gedächtnis haften bleiben?

Der erste Inhalt ist die Sitzung um 9 Uhr im Raum 4. Stellen Sie sich vielleicht vor, wie auf einem Besprechungstisch 9 Wecker stehen. In der Mitte steht eine Geburtstagstorte mit 4 Kerzen.

Der zweite Inhalt ist das Internet-Projekt mit Herrn Wagner. Da könnten Sie sich vielleicht einen Schwan vorstellen, der von Herrn Wagner wie ein Hund an einem Telefonkabel geführt wird. Der Schwan hat vielleicht noch eine Diskette im Schnabel und so weiter ...

Der dritte Inhalt ist das Budget der Frau Maier. Vielleicht stellen sie sich dafür Frau Maier vor, mit einem prächtigen Dreizack in der Hand und darauf aufgespießt ein Bündel Papier mit ihrem Zahlenwerk.



Vorsicht beim Festhalten von Mengen oder Zeiten. Die "neun Wecker" im Beispiel sind eine Obergrenze. Es ist einfacher, sich größere Zahlen einfach hingeschrieben vorzustellen.

Der vierte Inhalt war das Bündel Kopien für den Herrn Schmidt. Packen Sie alle Kopien in einen Koffer. Und wenn Sie nicht vergessen wollen, dass Sie für Herrn Schmidt bestimmt sind, stellen Sie sich vielleicht den Schmied Automatrix aus den Asterix-Heften vor, wie er mit seinem Hammer den Koffer in Stücke schlägt...

Sie sehen, es lassen sich für beliebige Inhalte geeignete Bilder finden. Und wer sich die nötige Verrücktheit und Phantasie genehmigt, der wird auch immer äußerst kreative und lebhaft Bilder finden können, die man praktisch nicht mehr vergessen kann.

Übung 1

Diese Methode sollte möglichst zusammen mit einem Partner geübt werden. Wenn Sie sie dann allerdings beherrschen, können Sie sie auch tatsächlich in vielen Situationen anwenden.

Bitte versuchen Sie es mit folgender Begriffsliste:

1. Wasserfall
2. Teneriffa
3. Telefon
4. Kalenderblatt
5. Nachtigall
6. Pinnwand
7. Kartenspiel
8. Magenschmerzen
9. Zinnsoldat
10. Plüschtier

Übung 2

1. Diskette
2. Telefonhörer
3. Unterschriftsmappe
4. Wandkalender
5. Chef
6. Bürostuhl
7. Aktenordner
8. Büroklammer
9. Scanner
10. Paketwaage



Übung 3:

Wenn es nicht gleich funktioniert, üben Sie am besten mit ähnlichen, konkreten Begriffen weiter. Sobald Sie sicher sind und es gut funktioniert, sollten Sie es mit abstrakteren Begriffen versuchen. Probieren Sie es einfach mal mit folgender Liste:

1. Komplexität
2. Schwerhörigkeit
3. Interaktion
4. Besonderheit
5. Fiktion
6. Rhythmus
7. Abstract
8. Realität
9. Weltall
10. Momente

Übung 4:

Üben Sie, sich eine Reihe von Argumenten für ein Projekt zu merken:

1. billiger als alle Alternativen
2. bringt Imagegewinn
3. baut Know How im Unternehmen auf
4. entlastet die Versandabteilung
5. spart jährlich 3 Millionen €
6. verkürzt die Lieferzeit um 2 Tage
7. entspricht den Wünschen der Muttergesellschaft
8. die staatlichen Fördermittel gibt es nur jetzt
9. nächstes Jahr wäre alles teurer
10. die Verwirklichung vor dem neuen EDV-Projekt erspart weitere 100000 €

Übung 5:

Machen Sie eine Vorstellungsübung wie gestern beschrieben. Achten Sie diesmal auf den Einsatz aller Sinne. Beispiel: Ein Strandspaziergang, Sie spüren die warme Luft, immer mal wieder ein kühlerer Luftzug, kaltes Wasser umspült Ihre Füße. Sie spüren den weichen Sand, den salzigen Geschmack auf den Lippen, den Geruch des Meeres, Sie balancieren auf einem Stein, Sie hören das Geschrei der Möwen und Tosen der Brandung draußen an den Klippen, in der Ferne ist ein wunderbarer, farbenprächtiger Sonnenuntergang zu sehen ... Wie wäre die Steigerung durch Wasserski oder Wellenreiten



Gedächtnistraining und Gedächtnistricks 4. Tag

Ein guter Gedächtnistrick, wenn es auf die Reihenfolge, nicht aber auf die "Nummer" eines Gedächtnisinhalts ankommt. Wichtig im Bereich Rhetorik.

Die Forum-Romanum-Methode

Eine einfache Methode, sich eine Liste von Argumenten einzuprägen, ist die Forum-Romanum-Methode:

Schon die Senatoren im alten Rom benutzten für ihre Reden vor dem Senat diesen Gedächtnistrick. Man muss sich das etwa folgendermaßen vorstellen:

Ein Senator plante für seine Rede einen eindrucksvollen Aufbau und eine zielgerichtete Abfolge seiner Argumente. Er musste sichergehen, dass er nichts vergaß. Und die freie Rede erlaubte keinerlei Notizen.

Nun heißt es, ein solcher Redner sei während der Vorbereitung über Straßen und Plätze Roms gegangen und hätte seine Stichworte und Argumente der Reihe nach an irgendwelche Säulen, Torbögen, Brunnen und so weiter geknüpft. In seiner Rede dann vor dem Senat ging er im Geiste wieder den gleichen Weg entlang, erinnerte sich so in der richtigen Reihenfolge an alle seine Merkplätze und so auch an die Argumente, die er daran geknüpft hatte.

Viele praktische Alternativen

Die Forum-Romanum-Methode ist eine der Denkmethode, die uns besonders viele Freiheiten lassen. Nur das Grundprinzip ist vorgegeben. Die tatsächliche Ausführung kann beliebig Ihrem Bedarf und Ihrem Geschmack angepasst werden.

Zunächst ist es völlig egal, was Sie als Merkplätze benutzen. Das können Gegenstände im heimischen Wohnzimmer sein oder in der Lieblingskneipe. Es kann genauso gut die Abfolge verflossener Freundinnen oder Freunde sein oder was immer sonst man sich vorstellen möchte.

Generell gilt: Wählen Sie Orte oder Gegenstände, die Sie gut kennen, und die nicht veränderlich sind. Für ganz kurzfristige Einsätze ist es dagegen noch einfacher, Gegenstände zu wählen, die man unmittelbar vor Augen sieht.



Kennen Sie Memo Crime? Bei diesem Gedächtnis-Spiel lässt sich die Forum-Romanum-Methode hervorragend einsetzen und üben.

In der Praxis kann man die Methode sogar benutzen, um gerade entwickelte Gedanken ohne Blick aufs Papier in einer Gesprächsrunde äußern zu können. Während ein anderer spricht, knüpft man seine Gegenargumente an Gegenstände auf dem Tisch oder an die gegenüberstehenden Personen. Sie werden feststellen, dass es auf viele Menschen sehr beeindruckend wirkt, wenn man spontan, ohne Stift und Papier und in freier Rede systematisch Argumente aufzählen kann, ohne sich zu verzetteln.

Übung 1:

Machen Sie eine weitere **Vorstellungsübung**: Stellen Sie sich so lebhaft wie möglich eine schweißtreibende Gartenarbeit vor. Die Sonne brennt erbarmungslos. Die Schweißperlen rinnen über die Stirn. Versuchen Sie, ein paar Grillen oder Vögel zu hören. Die Arbeit ist anstrengend. Sie nehmen Blütenduft wahr, betrachten die Pflanzen, den strahlend blauen Himmel, arbeiten weiter. Es ist heiß. Dann endlich ist die Arbeit getan. Sie legen Ihr Arbeitsgerät zur Seite. Sie gehen von der glühenden Hitze in den Schatten des Hauses. Langsam kühlen Sie sich ab, gehen dann duschen. Eine Stunde später treten Sie in unvergleichlicher Frische wieder in den blühenden Garten hinaus.

Übung 2:

Skizzieren Sie in Stichworten eine Rede zur Verabschiedung eines Arbeitskollegen, eine Rede vor Unternehmerkollegen bei der Handelskammer oder eine Predigt über den Krieg im Kosovo ... Merken Sie sich diese Rede mit der Forum-Romanum Methode und prüfen Sie nach einer Stunde, wie gut Sie sich die Abfolge merken konnten.

Übung 3:

Versuchen Sie, sich mit Hilfe der Forum-Romanum-Methode folgende Begriffe in der richtigen Reihenfolge zu merken. Benutzen Sie als Merkplätze Stationen auf dem Weg zu Ihrer Arbeitsstelle:

- Pubertät
- Baustahl
- Lotus Organizer
- Kindergarten
- Ölbild
- Disziplin
- Organtransplantation
- Heiterkeit
- Gesellenprüfung



Schriftlichkeit, insbesondere in verdichteter Form, verbessert die Merkfähigkeit. Wer als Schüler einen guten Spickzettel erstellt hat, braucht ihn nicht mehr.

Übung 4:

Überlegen Sie, welche Reihe von Gegenständen sich für Ihre Anwendung besonders gut eignen würden: Gegenstände in Ihrem Wohnzimmer, in Ihrem Büro, der Blumen am Küchenfenster, die Reihenfolge der Instrumente in Ihrem Auto, die Reihenfolge der Sträucher in Ihrem Garten ... Vermeiden Sie Gegenstände, deren Reihenfolge sich häufig ändert und die Sie nicht im Raum vor sich sehen, z.B. die Reihenfolge der Flaschen in Ihrer Bar, der Fische in Ihrem Aquarium etc.

Übung 5:

Versuchen Sie, sich anhand von Gegenständen, die sich jetzt gerade in Ihrem Blickfeld befinden, folgende Liste zu merken:

- Abschreibung berechnen
- Fr. Maier anrufen wegen Versicherungsbescheinigung
- Fahrtkostenübersicht erstellen
- Spendenbescheinigungen ordnen
- Übersicht Zinseinnahmen zusammenstellen
- neueste Programmversion installieren
- Einkommenssteuererklärung fertig machen
- fertige Formulare ausdrucken
- fertige Erklärung ans Finanzamt versenden



Gedächtnistraining und Gedächtnistricks 5. Tag

Gedächtnisinhalte mittels einer Bilderkette aufzureihen, ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Gedächtnishilfe. Sie lebt davon, dass Sie sehr sorgfältig vorgehen und ist daher in stressbelasteten Situationen nicht immer empfehlenswert.

Bilderketten

Jetzt, nachdem Sie sich bereits mit Gedächtnistricks vertraut gemacht haben, die einfachste Methode:

Beim praktischen Ausprobieren stellen Sie fest, dass man nur selten völlig willkürlich zusammengewürfelte Begriffe zu lernen hat. Es ist vielmehr in der Regel so, dass die zu lernenden Begriffe oder Argumente sinnvolle Gruppen bilden.

Bei den Denkmethoden ist es nicht anders als sonst: Im Zweifel wählen wir die einfachste Möglichkeit. Nehmen wir einmal als praktisches Beispiel eine einfache Einkaufsliste: Sie benötigen ein Pfund Butter, drei Päckchen Haselnüsse, ein Kilogramm Mehl, ein Päckchen Zucker, ein Päckchen Vanillezucker, zwei Dosen Champignons, ein Netz Orangen, zwei Kilo Bananen, ein paar Kiwis und Paket Müllbeutel.

In dieser Liste erkennt man sofort zwei Gruppen: Die ersten fünf Positionen sind Backzutaten. Sie lassen sich leicht merken, wenn man sich vorstellt, wie man daraus einen Kuchenteig rührt. Die zweite Gruppe, das Obst, lässt sich leicht als Ganzes in einer schönen Obstschale vorstellen. Noch einfacher ist es, wenn wir im Geiste das Obst in einen Müllbeutel platzieren und auf den fertigen Kuchen noch 2 Dosen Champignons stellen. Und schon haben wir mit zwei ineinander verketteten Bilderguppen zehn Begriffe abgespeichert.

Man kann die zu merkenden Gegenstände, Namen oder Argumente einfach hintereinander aufreihen und so miteinander verketteten. Genauso gut kann man aber auch einfache Gruppen bilden.

Auch hier spielt es keine Rolle, ob die Gruppierung "Sinn" ergibt. Auch absurde, lustige Gruppierungen und Verkettungen tragen zur Merkfähigkeit bei.

Der Gedächtnistrick funktioniert auch mit völlig beliebigen Begriffen: Probieren Sie es aus mit



Übung 1:

Holunder, Diskette, Türklinke, Alexander der Große, Winter, Hunger, Klarinette, Fernsehturm, Suppenschüssel, Baum

Übung 2:

Oder, wenn das gut geklappt hat, gleich mit "schwierigeren" Begriffen: Eisenmangel, Hyperaktivität, Echtheitszertifikat, Transposition, Parapsychologie, Naivität, Hitze, Religion, Freistempler, Untugend.

Sie können einerseits versuchen, Gruppen zu bilden. In der praktischen Anwendung wird das normalerweise funktionieren. Sie können aber auch beispielsweise eine mit Holundersaft bekleckerte Diskette an eine Türklinke heften. Alexander der Große kann im Winter in der persischen Steppe nach Molybdän graben und so weiter. Probieren Sie es aus. Und vergessen Sie nicht: Machen Sie sich so lebhaftige Bilder wie möglich. Je verrückter sie sind, desto leichter sind sie zu merken.

Übung 3:

Führen Sie eine weitere **Vorstellungsübung** durch: Versuchen Sie es diesmal mit dem Schwerpunkt "Räumlichkeit". Versuchen Sie im Geiste durch die Straßenschluchten von Manhattan zu fliegen und die riesigen Gebäude wie Bauklötze aus verschiedenen Perspektiven zu sehen. Versuchen Sie auch hier, möglichst viele Details aufzunehmen: Die Geräusche der Straße, die Farbe der Autos, die vielen Fenster, in denen sich wiederum die Nachbargebäude spiegeln ...

Übung 4:

Bitte lesen Sie ein weiteres Kapitel in "Das perfekte Gedächtnis" und führen Sie die dortigen Übungsvorschläge aus

Übung 5:

Bitte merken Sie sich mit dem gelernten Bilderraster folgende Begriffe und prüfen Sie nach zwei Stunden, ob Sie noch alle Begriffe wissen:

1. Außenhandelsbilanz
2. Zinsniveau
3. Bruttoinlandsprodukt
4. Exportsubvention
5. Europäische Zentralbank
6. Spanische Peseta
7. Geldtransfer
8. Luxemburg
9. Umbrella-Fonds
10. Rentenpapier



Gedächtnistraining und Gedächtnistricks 6. Tag

Sich an Namen und Gesichter zuverlässig zu erinnern, ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Aber auch dafür gibt es eine Menge guter Tricks.

Das Personengedächtnis

Wenn es uns schwerfällt, uns die Namen von Menschen zu merken, dann liegt das oft einfach daran, dass uns die Menschen wenig bedeuten. Das klingt hart, ist aber oft genug wahr. Der wichtigste "Trick", sich Namen und Gesichter besser zu merken, besteht darin, sich mehr für die Menschen zu interessieren. Was bedeutet mir dieser Mensch? Mag ich ihn? Mag er mich? Ist er nur ein Kunde unter 1000 oder ist der genau der Kunde, den ich heute optimal bedienen möchte? ...

Genauso verhält es sich mit den Gesichtern. Viele Menschen sehen sich noch nicht einmal bei der Begrüßung ins Gesicht. Wie sollte man sich dabei die Details eines Gesichtes merken? Versuchen Sie daher, Gesichter genauer zu sehen. Augen, Nase, Mund, Frisur, Ohren ... Sehen Sie sich Gesichter genauer an.

Aufgabe 1

Sehen Sie sich in den nächsten Tagen unauffällig Ihre Mitmenschen genauer an als sonst. Denken Sie über jeden Menschen, sein Gesicht und seinen Namen kurz nach. Alleine dadurch wird sich Ihr Personengedächtnis spürbar verbessern.

Namen und Bilder

Namen, so heißt es oft, sind einfach zu merken. Heißt jemand Mann, dann stellen Sie sich einen Mann vor. Heißt jemand Vogel, so stellen Sie sich vor, ein Vogel säße auf seinen Schultern. Prägen Sie sich solche Bild-Namens-Kombinationen ein und schon vergessen Sie nichts mehr .

Aber ist es wirklich so einfach?

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Jemand ist zwar schon etwas älter, heißt aber Jung. Nun sind bereits Hilfsmittel gefragt. Stellen Sie sich vor, er hätte einen Schnuller im Mund! Oder stellen Sie sich vor, wie Herr Jung seine Brille wegwirft, seine Haare dunkel färbt und einen für Hürdenlauf trainiert.

Bildhafte Namen kann man immer auch irgendwie an die Vorstellung von der Person koppeln. Aber nicht jeder hat einen bildhaften Namen ...



Übung 1:

Bitte bilden Sie lebhaftere Vorstellungen: Wie merken Sie sich August den Starken, Herrn Wolf, Frl. Stein, Herrn Fröhlich, Herrn Kaiser, Dr. von Bärenburg, Frau Maurer, Herrn Baumstark, Frau Zureich?

Nun gibt es eine Menge Namen, die klingen so ähnlich wie ein Gegenstand. Nehmen wir Herrn Ballin. Ein ungewöhnlicher Name und doch leicht zu merken: Sieht nicht der Kopf ein klein wenig aus wie ein Ball? Und wenn man sich noch vorstellt, man würde den Ball nach Berlin kicken? Schon ist Ballin perfekt ...

Sie sehen, auch ein Name, der nicht unmittelbar anschaulich ist, wird auf einem Umweg anschaulich und leicht einprägsam gemacht.

Übung 2:

Bitte bilden Sie lebhaftere Vorstellungen: Wie merken Sie sich Dr. Dreißiger, Frau Pillin, Herrn Pelzicki, Dr. Taschnik, Baron von Eckrath, Frl. Clarissa Starling, Frau Treppow, Herrn Rippentrop, Frau Paulwitz?

Wenn nun aber jemand Dr. Wladyslaw Bieganski heißt? Und wie soll man das auch noch mit dem Gesicht verbinden? Wir finden innerhalb des Namens die anschaulichen Begriffe "Gans" und "Ski". Daraus lassen sich nun Vorstellungen bilden. Sieht nicht der Bart entfernt wie Gänsefedern aus? Zumindest lässt sich das vorstellen. Stellen wir den Mann im Bild auf Skier und lassen wir ihn ein Bier trinken, so kommen allmählich die Bestandteile des Namens zusammen.

Auch der Vorname, vielleicht ein Slawe im Wald, lässt sich irgendwie zusammensetzen.

Übung 3:

Bitte bilden Sie lebhaftere Vorstellungen: Wie merken Sie sich die Herren Jeczmierek, Jablonsky, Demirenkow, Rahdinovic und Jaruszielsky, Frau Bruggey, Herrn Codelcemski, Frau Labindschusnec, Frau Balagoula, Frau Dolipskinov?

Man nennt diesen Trick die "Ersatzwortmethode". Sie ist praktisch universell einsetzbar, aber manchmal doch recht mühsam. Daher ist es wichtig, mutig zu lustigen Vergleichen zu greifen, auch einmal das krasse Gegenteil einbeziehen oder absurde, groteske Zusammenstellungen zu bilden. Mit Humor lässt sich vieles leichter merken.

Gerade kurze Namen, z.B. Kallas, machen manchmal Probleme und können auch verlängert werden: Wie wäre es mit einer hässlichen Kellerassel als Merkwort für die schöne Maria Kallas?



Übung 4:

Bitte bilden Sie lebhafte Vorstellungen: Wie merken Sie sich Frau Brkic, Herr Hils, Herr Broß, Familie Tokos, Frau Meta, Herrn Py, Frau Lir?

Auf einer Party ist es oft nur der Vorname, den wir erfahren, z.B. Paul. Grundsätzlich gilt für Vornamen alles, was bisher über Namen gesagt wurde. Allerdings ist es mit Vornamen leichter, Personen gleichen Vornamens zu finden. Stellen Sie sich vor, wie Paul einem anderen Paul, den Sie schon kennen, die Hand schüttelt ...

Übung 5:

Bitte bilden Sie lebhafte Vorstellungen: Wie merken Sie Frank, Fritz, Anna, Lothar, Hedwig, Mina, Anita, Sebastian, Nicole, Hans-Martin, Lydia, Marita, Beatrix, Andrej, Rigo, Ingolf, Thilo, Zora, Vitalij Bazantinec?

Bei Vornamen bietet es sich häufig an, Bezüge zu historischen Personen herzustellen. Manchmal hilft eine "historische Verknüpfung" auch, beliebige Personen besser einzuprägen: Stellen Sie sich ein Denkmal der Person vor, die Sie sich merken wollen. Wie würde der Mensch aussehen, hoch oben auf einem Sockel, in Bronze gegossen? Was würde er in der Hand halten? Welche wichtigen Gesichtszüge würden markant hervortreten? Welchen Namen würde, in Gold geprägt, der Marmorsockel tragen? ...

Einfach einmal ausprobieren ...

Übung 6:

Bitte bilden Sie lebhafte Vorstellungen von Denkmälern: Wie merken Sie sich August Frey, Eva Nickel, Max Starek, Arthur Pleger, Heinrich Degen, Michael Kellner, Thor Kary?



Gedächtnistraining und Gedächtnistricks 7. Tag

Fortsetzung Personengedächtnis vom 6. Tag

Wie ist es mit Namen, die anders gesprochen als geschrieben werden? Hier gilt grundsätzlich: Merken Sie sich, falls Sie es wissen, den Namen wie er gesprochen wird. Angenommen Joseph Bovet würde "Bovee" gesprochen. Dann sollte auch nicht im Sinne der Ersatzwortmethode „vet“ als fettige Haare übersetzt werden, „Bo Derek“ als schöne Fee an seiner Seite wäre besser geeignet.

Übung 1:

Bitte bilden Sie lebhaftere Vorstellungen: Wie merken Sie sich Frl. Rocic, Herrn Monet, Mme Riguette, Mr. Rodin, Lady Ferguson, Mme Gomimbaulx, Mr. Fletcher, Mr. Plight?

In manchen Ländern gibt es typische Silben, mit denen sehr viele Namen beginnen: McDonald, Dupont, Durant, Lagrange, Laplace ... Wollen Sie sich viele solche Menschen merken, dann hilft manchmal die Gruppierung: Alle Mc. stellen Sie sich mit einem Big Mac auf dem Kopf vor, alle Du... mit einem Düsenantrieb etc.

Wenn Sie eine gegenständliche Bedeutung eines solchen Namens oder von Namensbestandteilen kennen, z.B. du pont = von der Brücke, sollten Sie sich den Gegenstand vorstellen. Dass der Name in eine Fremdsprache zu übersetzen ist, fällt Ihnen auf jeden Fall ein.



Übung 2:

Bitte bilden Sie lebhafte Vorstellungen: Wie merken Sie sich Frau Lafleure, Frau Le Guhennec, Herrn Le Pargneux, Michel Lemenu, Guy Duché, Victor Duchateau, Guy Dubreuil, Alec McKay?

Versuchen Sie nicht, ein Patentrezept für die "Verschlüsselung" von Namen zu finden. Welche Ersatzwörter Sie wählen, hängt einzig von Ihrem persönlichen Wissen, Ihrer Phantasie, Ihren Neigungen ab. Wenn Sie wissen, wo das liegt, können Sie sich im August mit Auguste Picard in der Picardie treffen. Ein anderer merkt sich vielleicht einen "Dummen August", der mit einer Pike hart zusticht...

Bilden Sie möglichst lebhafte und lustige Verknüpfungen...

Übung 3:

Bitte bilden Sie lebhafte, diesmal besonders witzige Vorstellungen: Wie merken Sie sich Alfonso Melone, Fitz Meyer-Buerdorf, Johannes Gregonowitz, Gisela Haas, Florina Duong, Frau Fischer-Hagenlocher?

Menschen begegnen uns nicht in einem luftleeren Raum. Jeden Menschen lernen wir in einer Situation kennen. Versuchen Sie deshalb, sich gleich die Party mit abzuspeichern, auf der Sie jemanden kennengelernt haben. Sonst fragen Sie sich irgendwann nicht nur "Wie heißt die Dame nur?", sondern "Wo habe ich die nur schon mal gesehen?" Und das ist oft peinlicher, als einen Namen zu vergessen.

Verknüpfen Sie deshalb Namen und Gesichter auch mit Symbolen, mit dem Haus oder dem Haustier einer Person, mit dem Buch, das er geschrieben, dem Bild, das er gemalt hat.

Übung 4:

Bitte bilden Sie lebhafte Vorstellungen: Wie merken Sie sich

- Oskar Schreiner, Maurer
- Dr. Egon Haas, Zahnarzt
- Josef Haberer, arbeitslos
- Michael G. Grässle, Zimmermeister
- Mirko Frietsch, Oberstudienrat
- Bernadette Horn, Tischlerin
- Harald Winckler, Bestatter
- Rainer Trajkoski, Fensterputzer



Manchmal hat man auch das Problem, dass ein Name gut haften bleibt, dass man aber Schwierigkeiten hat, sich die Schreibweise zu merken. Dann könnte es sich fatal erweisen, sich z.B. den Namen Ferenc mit "Verrenkung" zu merken. Unser Gedächtnis hat immer Probleme, sich Negationen zu merken (z.B. aber nicht mit "V" zu schreiben) Unser Unterbewusstsein kennt Verneinungen praktisch gar nicht.

Notfalls kann es besser sein, sich den Schriftzug des Namens als Autogramm über der Stirn oder im Sockel eines Denkmals vorzustellen.

Manchmal muss man sich Personen merken, die völlig fremdartige Namen haben und die auch keinerlei Bezug zu unserem Alltag haben. Wie merkt man sich Nofretete?

In solchen Extremfällen hilft es oft, bis auf die Ebene einzelner Buchstaben oder Silben herunterzugehen und sich irgendeinen Merksatz als Akronym (Kunstwort aus den jeweils ersten Buchstaben einer längeren Bezeichnung z.B. AGFA=AktienGesellschaft für Anilinfarben)

Bei Nofretete: NOch FREie TEeTassE oder dergleichen

Übung 5:

Nur selten kommt es nur auf Namen an: Versuchen Sie abschließend, Namen bildhaft in Zusammenhänge einzubetten. Bitte bilden Sie lebhaftere Vorstellungen: Wie merken Sie sich

- Themistokles veranlasste den Bau einer griechischen Flotte
- Kaiser Augustus erließ 19 vor Christus ein Gesetz gegen Luxus und Ehelosigkeit
- Chlodwig I versuchte vergeblich, Burgund zu unterwerfen
- 1280 wird Kublai Khan, Enkel von Dschingis Khan erster chinesischer Kaiser der Yüan-Dynastie
- 1606 wird der französische Tragiker Pierre Corneille geboren
- Ungefähr im gleichen Jahr schreibt Shakespeare "Macbeth"
- 1927 übernimmt Nahas Pascha die Führung der ägyptischen Wafd-Partei
- 1965 geht der Friedenspreis des deutschen Buchhandels an Nelly Sachs



Gedächtnistraining und Gedächtnistricks 8. Tag

Wie merkt man sich Nummern?

Das Zahlengedächtnis

Üben wir nochmals den Umgang mit Zahlen. Wie sieht es aus mit

- Telefonnummern
- Geheimnummer für Geldautomat
- Code der Wegfahrsperre im Auto
- Zugangscodes
- Codierung der Alarmanlage
- ...

Das Tastenbild

Die 10er Tastaturen von Telefon, Geldautomat, Alarmanlage etc sind praktisch immer gleich.

Viele Menschen können sich das Bewegungsmuster auf der Tastatur viel besser merken, als die Zahl, die sie tippen. Manchmal kann man die Frage nach einer Telefonnummer nicht beantworten, die man jahrelang jeden Tag benutzt und einfach blind eintippt.

Ein guter Trick ist aber auch, sich den Weg auf der Tastatur in Form einer roten Linie zu merken. Stellen Sie sich z.B. die Geheimzahl 1671 vor: Eine rote Linie von der 1 zur 6, von der 6 zur 7, von der 7 zur 1: Ein schönes Dreieck, gut zu merken.



Übung 1:

Bitte stellen Sie sich zur Übung einige Tastaturbilder vor für folgende Zahlen. Stellen Sie sich die Linie in der gezeigten Farbe vor. Es geht nur ums "sich vorstellen", nicht um das "sich merken".

- 2463
- 9852
- 6745
- 8563
- 1694
- 5236
- 7769
- 1212
- 0319
- 1034
- 167904
- 45589630

Das Bilderraster

Erinnern Sie sich noch an das Bilderraster, das Sie sich aufgebaut haben? Aus der Verkettung der Zahlensymbole lassen sich auch Telefonnummern zusammensetzen. Dazu brauchen Sie zunächst ein Symbol für die Null, ein Fass etwa, ein Ei, eine Kugel etc.

Nun obliegt es Ihrer Phantasie, daraus lustige Kettenbilder zu formen. Nehmen wir ein Beispiel: 04213/44521.

Beginnen Sie z.B. mit einem Ei (für die 0), aus dem 4 Schwäne (für die 2) schlüpfen. Von diesen hält einer eine Kerze (für die 1) im Schnabel und brennt damit einen Dreizack (für die 3) an, der selbst wiederum 2 Koffer (jeweils für die 4) aufspießt. Mit der Hand (für die 5) packen Sie den Schwan (für die 2) und entreißen ihm die Kerze (für die 1)

Die Technik funktioniert hervorragend, wenn Sie sich Ihre Szenen selbst ausdenken: In Farbe, lebhaft, bewegt, mit dem Geschrei der Schwäne, der Hitze der Flamme etc. Probieren Sie unbedingt aus, ob Ihnen diese Technik liegt.



Übung 2:

Versuchen Sie, sich lebhaft Bilderketten für folgende Nummern aufzubauen und sie sich möglichst lebhaft vorzustellen:

- 4711
- 99 80 67 12
- Weltkrieg von 1914 bis 1918
- 07802/7671
- 0033 3 88 45 45 31
- 45 17 03
- 4591 3448 0001 2981

Einfach aufschreiben?

Geheimnummern sollte man eigentlich nirgends aufschreiben. Aber wie wäre es mit dem simplen Trick, solche Nummern zu verschlüsseln?

Addieren Sie z. B. zu Ihrer Geheimzahl 2387 den Geburtstag der Schwiegermutter 14.03. Das Ergebnis 3790 ist für Dritte wertlos, wenn diese den Zusammenhang nicht kennen.

$$\begin{array}{r}
 23\ 87 \\
 +\ 14.03.1944 \\
 \hline
 37\ 90
 \end{array}$$

Übung 3:

Bitte bilden Sie für Ihre Geheimnummer für den Geldautomaten eine verschlüsselte Nummer



Gedächtnistraining und Gedächtnistricks 9. Tag

Wer gerne lernt, lernt schneller!

Können Sie sich Aktienkurse merken?

Selbst in der Straßenbahn wird heute über Aktienkurse gesprochen. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie genau sich manche Menschen an ein Dutzend Kurse vom Dienstag letzter Woche erinnern können?

Es heißt: "Wovon das Herz voll ist, läuft der Mund über." Das gilt auch für das Gedächtnis. Was uns interessiert, lernen wir deutlich leichter. Was uns begeistert, unsere Augen zum Glänzen bringt oder uns vor Wut kochen lässt, bleibt haften.

Lesen Sie dazu bitte zunächst die Anmerkungen über "Lernen durch Köderaufgaben".

Lernen wollen!

Kinder lernen viel schneller lesen mit ein paar Asterix-Heften als mit dem Schulbuch. Sie lernen leichter Fremdsprachen mit einem englischen oder französischen Comic. Asterix gibt es sogar auf lateinisch.

Nutzen Sie diese Chance! Ähnlich ist es mit dem Kopfrechnen. Nutzen Sie dazu Computerspiele (z.B. "IQ-Expander"). 100 Gramm Briefmarken aus aller Welt können in einem Kind mehr Geographiekenntnisse erzeugen als zwei Jahre Unterricht ...

Es gibt einige Tricks, mit denen man etwas nachhelfen kann. Sorgen Sie dafür, dass Ihnen das "sich merken" Spaß macht.



Der "Karikatur"-Trick

Besonders einfach geht das, wenn man es mit Menschen zu tun hat. Stellen Sie sich z.B. vor, Sie sitzen in einem Meeting. Um Sie herum sind 20 Personen, die Sie nie zuvor gesehen haben, die Sie aber mit Namen ansprechen wollen. Außerdem wollen Sie später aufgrund eines Namens auf einer Email das passende Gesicht wieder erinnern.

Gehen Sie alle Personen der Reihe nach durch und stellen Sie sich zu jeder Person eine Karikatur vor. Welche Eigenheiten der Person sind auffällig?

- Ein kräftiger Schnurrbart? Dann stellen Sie sich vor, der Schnurrbart wäre dreimal so groß und ragte links und rechts weit aus dem Gesicht hinaus ...
- Schöne blonde Locken? Stellen Sie sich die Haare so prächtig und umfangreich vor, dass das Gesicht nur noch ein Zehntel des Kopfes ausmacht...
- Eine Person lehnt sich ständig gelangweit zurück? Stellen Sie sich die Person vor, mit riesigen Füßen auf dem Tisch, gähnend im Stuhl versunken.
- Eine große Nase? Stellen Sie sich eine dreimal so lange Nase vor ...
- Auffällig großer Mund? ...
- Ein kurzer Rock? ...
- Große Füße? ...
- Bauch? ...
- Modebrille? ...
- Auffälliges Make Up? ...

Diese Übung ist nebenbei ein gutes Aufmerksamkeits- und Beobachtungstraining. Es macht Spaß. (Vorsicht Nebeneffekt: Nicht grinsen während dieser Übung, sondern lächeln. Wer lächelt, wirkt intelligenter.) Sie werden feststellen, dass die Gesichter wesentlich besser haften bleiben.



Übung 1:

Nehmen Sie ein paar Personen aus Ihrem näheren Umfeld (Menschen, die Sie nicht jetzt sehen, sondern aus dem Gedächtnis holen müssen) Versuchen Sie, diese Menschen im Geiste zu karikieren ... Bitte alle zutreffenden Punkte durchgehen. Muss gründlich geübt werden ...

- **Ihren Vater**
- **Ihre Mutter**
- **Ihre Geschwister**
- **Ihre Kinder**
- **Ihren Partner/Ihre Partnerin**
- **Ihren Vorgesetzten**
- **Kollege 1**
- **Kollege 2**
- **Kollegin 1**
- **Kollegin 2**
- **4 andere Personen wie Kunden, Lieferanten, Lehrer ...**
- **Nachbarn**
- **Politiker**
- **Bürgermeister, Pfarrer**
- **Nachrichtensprecher ...**
- **Vereinskollegen**

Der "Kombi"-Trick

Bereits in den vergangenen Lektionen war davon die Rede, dass man Namen und Gesichter in Bildform miteinander verbinden kann. Steigern Sie diesen Effekt, indem Sie ihn als Karikatur ausführen. Dr. Wulf, der grinsende Kerl links neben dem Chef, der so selbstzufrieden auf seinem Stuhl schaukelt: Stellen Sie sich einen grinsenden Wolf mit Doktorhut vor, wie er plötzlich vom Stuhl fällt ...

Oder Frau Bleier mit Ihren langen schwarzen Haaren: Stellen Sie sich die Haare bis zum Boden vor und hinter einem Ohr einen zwei Meter langen Bleistift als Bindeglied zum Namen ...



Übung 2

Von den Menschen aus Übung 1 kennen Sie die Namen. Versuchen Sie, mit deutlichen Übertreibungen, Namen oder Namensbestandteile an die Personen zu knüpfen.

Der "Comic"-Trick

Wenn Sie sich Sachverhalte merken wollen, insbesondere wenn Personen daran beteiligt sind, eignen sich comic-artige Bildfolgen zur Unterstützung. Auch hier geht es darum, dass die Bilder Spaß machen. Angenommen, Sie wollen sich merken, dass am 14.2. Ihr Chef sich auf der Messe in Paris mit Dr. Picard treffen wird. Dann stellen Sie sich vor, wie sich die beiden, der eine mit seinem dicken Bauch, der andere mit seiner riesigen Zigarre vor dem Eiffelturm stehen. Eine Taube hinterlässt einen weißen Fleck, groß wie ein Spiegelei, auf Dr. Picards Glatze... In einem zweiten Bild kommt das Datum vor, vielleicht auf einer Zeitung oder groß über dem Eingang der Messe ...Zugegeben, dieser Trick liegt nicht jedem und klappt auch nicht ohne Übung. Ausprobieren sollten Sie ihn auf jeden Fall. Wenn er Ihnen Spaß macht, ist er jedenfalls sehr hilfreich. Gehirnjogging ist es obendrein und durch die Nutzung der rechten Gehirnhälfte auch entstressend.

Übung 3:

Bilden Sie sich zu einigen Vorgängen bunte Comic-Bilder mit Karikaturen der beteiligten Personen. Bauen Sie jeweils ein lustiges Ereignis ein.

- Die Verkaufsabteilung Inland hat Ihr EDV-Budget um 4500 EUR überzogen
- Im Mai kommt das neue Produkt mit 620 g Gewichtseinsparung auf dem Markt
- Dr. Nagy hat mit seiner Neuentwicklung 12 % der Kosten eingespart.
- In der Montagehalle 4 hat es bereits 5 Arbeitsunfälle in diesem Jahr gegeben
- Theo Levinski und Marc Leisert haben jeweils eine Woche Verlängerung für Ihre Projekte bekommen.

Probieren Sie spielerisch den Umgang mit Bildern, Karikaturen, Namen und Gesichtern aus. Gerade in diesem Punkt gibt es eigentlich nicht den "Trick von der Stange", den jeder anwenden kann.

Aufgabe:

Es gibt noch mehr Gedächtnistricks. Viel mehr. Außerdem gehen Gedächtnistricks aus dem Bewusstsein verloren, wenn man sie nicht einige Zeit intensiv trainiert. Halten Sie das Gelernte fest. Erweitern Sie Ihr persönliches Potential.