

Die besten Tipps der Gedächtnismeister



MemoryXL

Europäische Gesellschaft zur Förderung des Gedächtnisses e.V.

office@memoryxl.de

MemoryXL e.V.

Kto: 2.000.990

BLZ: 250.700.24

Deutsche Bank

Dieses Dokument stellen wir ihnen kostenlos zur Verfügung, ebenso wie das Trainingsmodul im Flash-Format auf unserer Internetseite www.memoryxl.de. Unser Verein als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich über Ihre Spenden. Wir bitten Sie daher um eine Spende von € 5,- oder einen Betrag Ihrer Wahl auf das genannte Konto.

Vielen Dank.

Ihr MemoryXL-Vorstand

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	2
Unser Gehirn - Ein faszinierender Datenspeicher	3
Gedächtnis	4
Kurzzeitgedächtnis	5
Langzeitgedächtnis	6
Die 7 Mentalfaktoren	7
Eine andere Art des Lernens	9
Grundlagen	10
Zahlensystem	12
Begriffe einprägen	15
Binärzahlen merken	16
Spielkarten lernen	17
Namen und Gesichter	22
Historische Daten	23

Allgemeines

MemoryXL

Die Europäische Gesellschaft zur Förderung des Gedächtnisses e.V. wurde im Jahr 2002 nahe Weimar gegründet. Mit viel Enthusiasmus und Engagement sind wir die große Herausforderung angegangen, eine bundesweite **Plattform für das Gedächtnistraining** zu schaffen.

Wir wollen ähnlich dem Deutschen Schachverband möglichst viele begeisterte Anhänger der Gedächtnistechniken und des Gedächtnissports unter einem Dach vereinen. Als **Verein mit anerkannter Gemeinnützigkeit** verfolgen wir ideelle und keine wirtschaftlichen Ziele.

Viele von uns hätten sich gewünscht, schon in der Schulzeit und Ausbildung diese äußerst effektiven Lernmethoden gekannt zu haben. Um wie viel leichter wäre es uns damals gefallen, beispielsweise Geschichtsdaten oder Vokabeln zu lernen und dabei auch noch Spaß zu haben. Das Wissen der Menschheit nimmt im rasantem Tempo zu: es verdoppelt sich innerhalb von 10 Jahren! Deshalb **veranstalten wir Seminare für Lehrer und Schüler**.

Viele von uns haben bereits an solchen Wettkämpfen teilgenommen und den Reiz und Spaß entdeckt, sich gegenseitig zu messen und zu immer neuen Rekorden anzustacheln. Wie in den körperlichen Sportarten auch wird sich **Gedächtnistraining dieser Art** immer mehr **zu einer breiten Bewegung entwickeln**, bei der "Leistungssportler" die Möglichkeiten des menschlichen Gedächtnisses aufzeigen. Die **Vereinsmitglieder vertreten Deutschland** im internationalen Vergleich regelmäßig **auf den obersten Rängen**. Zuletzt wurden wir bei der Gedächtnisweltmeisterschaft im August in London **Mannschaftsweltmeister**.

Wir freuen uns, auf unserem Weg **bereits ein gutes Stück vorangekommen** zu sein und sehen sehr gespannt und motiviert in die Zukunft. Wir freuen uns über jeden Menschen, der unsere Ziele teilt. Wir heißen auch Sie gern in unserer Organisation willkommen, unabhängig davon, ob Sie sich aktiv einbringen möchten, vielleicht sogar der kommende nord- oder süddeutsche Meister werden oder uns passiv unterstützen möchten.

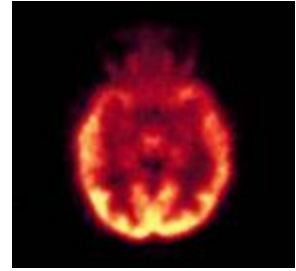
In diesem Sinne schließen wir mit dem **Startsignal der Meisterschaften**:

Neurons-on-the-ready... Go!!!

Ihr MemoryXL-Vorstand

Unser Gehirn - Ein faszinierender Datenspeicher

Hirnforscher sind einhellig der Meinung, dass wir Menschen nahezu die Gesamtmasse unseres Gehirns aktivieren. Neueste Analysen von Computertomographie-Bildern ermöglichen zu fast jedem Areal des Hirns eine gewisse Zuordnung. Und längst kann man jedem Menschen mit Hilfe von Tomographen und Hirnstrom-Messgeräten (EEG) beim Denken zusehen. So fanden Forscher für dutzende geistige und körperliche Funktionen entsprechende neuronale Bereiche, die beispielsweise für die Sprachbegabung oder das Zahlengedächtnis verantwortlich sind.



Wir benötigen also nahezu die gesamte Struktur unseres Denkkorgans zur Bewältigung des Alltags und der beruflichen Anforderungen. Darüber hinaus bewegen sich die messbaren Unterschiede im Oberstübchen gesunder Menschen im übrigen in sehr engen Grenzen: Unsere Schaltzentrale besteht zu 75 Prozent aus Wasser, ist etwa 1000 bis 2000 Gramm schwer. Sie ist aus etwa 300 Milliarden neuronalen Zellen aufgebaut, dies entspricht einer größeren Zahl als der uns im Universum bekannten Sterne. Und nun die schier unglaubliche Nachricht: Die Gesamtleistung ihrer "Gehirn-Software" können Sie mit den entsprechenden Techniken um ein Vielfaches verbessern.

Doppelt hält besser - zwei Gehirnhälften

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die rechte und linke Hirnhälfte gewisse (wenn auch nicht ausschließliche) Spezialisierungen aufweisen:

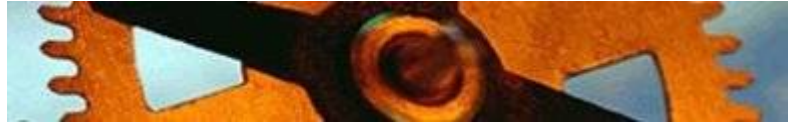
Die linke Hirnhälfte ist vorwiegend für Rationales zuständig. Sie stellt Kategorien und zeitliche Analysen auf, löst logische Probleme (Kopfrechnen) und repräsentiert das Faktengedächtnis (Telefonnummer, Pin-Zahl).

Die rechte Hirnhälfte gilt als Sitz der Kreativität und Emotionen. Gefühle, Assoziationen, Gestik, Mimik, Ironie und Musik werden hier verarbeitet, aber auch die räumliche Orientierung und Bilder.

Das autobiografische Gedächtnis (Wann war noch mal der Hochzeitstag?) ist hier angesiedelt. Auf welche Weise die im Gehirn ablaufenden biochemischen und elektrischen Prozesse zu einer Informationsabspeicherung führen, ist bis jetzt noch völlig unklar. Über die praktische Funktionsweise des Gedächtnisses gibt es allerdings präzisere Vorstellungen.

Nachdem sich unser Denkkorgan in Kindheit und Jugend zu voller Pracht entwickelt hat, ist ein Absterben von Gehirnzellen zwar möglich (wahrscheinlich sterben weit mehr als 1000 täglich, schätzen Mediziner), unserem Verstand setzt das aber kaum zu, weil wir auch neue Zellen bilden können, wenn wir uns geistig fordern (etwa 1000 Neuronen täglich lassen neueste Studien vermuten). Zudem müssen wir uns das Gehirn als ein Zusammenspiel vieler verschiedener Regionen vorstellen, die miteinander kommunizieren und sich - so gut es geht - die Arbeit teilen.

Gedächtnis



"Das werde ich nie vergessen", ist ein Versprechen, das man nur hört, wenn jemand wirklich ergriffen ist. Und die Vermutung, eine Information für immer behalten zu können, gründet genau darauf: Der Eindruck muss so stark sein, dass er sich förmlich in die Neuronenbahnen des Gehirns eingraviert.

Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass unser Gehirn bei wichtigen (lustigen, schönen, positiven ebenso wie negativen, tragischen) Informationen unsere Gefühlszentrale - das limbische System - aktiviert. Erst durch das limbische System wird ein Eindruck so aufgewertet, dass er nachhaltige Gedächtnisspuren hinterlässt.

Überlegen Sie doch einmal, worin ihre früheste kindliche Erinnerung besteht? In den meisten Fällen sind es Erlebnisse im dritten oder vierten Lebensjahr, oft verbunden mit großen Gefühlen. So erinnern sich viele mit Schrecken daran, wie sie sich z.B. als Kleinkind beim Einkaufen verließen und die Eltern nicht mehr fanden. Es sind überwiegend emotional beladene Bilder, die unvergesslich bleiben! Extremer Stress ist dagegen Gift für das Gedächtnis. Das Vergessen bestimmter Erlebnisse, Bilder oder Eindrücke in Notsituationen ist die logische Folge. In diesen emotionalen Extremsituationen schüttet der Körper Stresshormone aus, die Gedächtnisspuren auslöschen (so erklärt sich mancher "Filmriss" nach einem Gewaltakt oder Unfall).

Für uns ist wichtig zu wissen: Erfolgreiches Lernen funktioniert am besten in einer angenehmen, stressfreien Umgebung. Nur in entspannter Atmosphäre können wir unsere Leistungsfähigkeit voll ausschöpfen und "mentale Kondition" für stressige Momente aufbauen!

Das Ultrakurzzeitgedächtnis

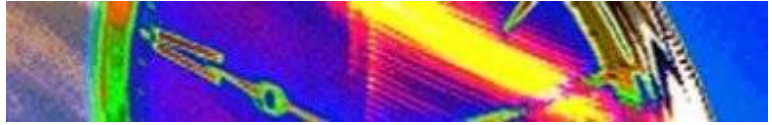
Am Anfang steht das Ultrakurzzeitgedächtnis (UKZ), welches auch als sensorisches Gedächtnis bezeichnet wird. Denn die über die Sinne kommenden Informationen werden hier für einen Zeitraum von 0,5 - 2 Sekunden abgespeichert und während dieser Zeit auf ihre Bedeutsamkeit hin überprüft und gefiltert.

Diesen Gedächtnisspeicher hat der schwedische Prof. J.A. Segner schon 1740 untersucht und seine Speicherzeit mittels eines einfachen Experimentes bestimmt. Er ließ einen Leuchtkörper mit zunehmender Geschwindigkeit rotieren und stellte fest, wann man nicht nur einen einzigen sich bewegenden Leuchtpunkt wahrnahm, sondern eine leuchtende Kreisform. Aus der Geschwindigkeit an diesem Übergangsmoment ermittelte er dann die Zeitdauer der Abspeicherung (denn das Gehirn kann den leuchtenden Punkt nur dann als Kreis wahrnehmen, wenn es sich noch lange genug erinnert, wo der Leuchtpunkt vorher gewesen war); diese lag bei 0,1 bis 0,5 Sekunden in Abhängigkeit von der Helligkeit des Leuchtkörpers.

Natürlich wird auch in den Zellen unserer Sinnesorgane, z.B. bei dem Auge auf der Netzhaut, die Information für einen kurzen Moment gespeichert. Doch das eigentliche Ultrakurzzeitgedächtnis ist im Gehirn lokalisiert, wobei dieser Speicher eher auf Muster als auf Helligkeit reagiert.

Ferner ist die Speicherzeit von der so genannten Sinnesmodalität abhängig. So werden akustische Informationen meist länger, bis zu 2 Sekunden, "sensorisch" abgespeichert ("im Ohr klingt es einem noch nach"). Nach dem kurzen Ablegen einer Information im UKZ geht zum Glück alles Nutzlose wieder verloren. Nur ein ganz geringer, aber in irgendeiner Weise "bedeutsamer" Bruchteil schafft den Sprung ins nächste Gedächtnis - dem Kurzzeitgedächtnis.

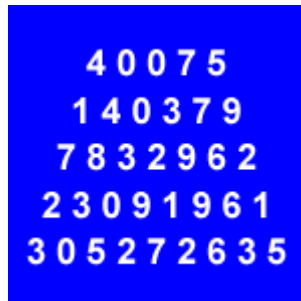
Kurzzeitgedächtnis



Die gespeicherte Information wird nur über einen kurzen Zeitraum aufgenommen und verarbeitet, bevor sie gelöscht oder den Weg ins Langzeitgedächtnis findet.

Die Speicherdauer des Kurzzeitgedächtnisses beträgt lediglich bis zu 20 Sekunden!! Die für uns wichtige Konsequenz ist, dass alle Informationen, die Sie über einen relativ kurzen Zeitraum - und sei es nur 1 Stunde - gespeichert haben, bereits im Langzeitgedächtnis sind!!

Doch das Kurzzeitgedächtnis hat eine weitere zu beachtende Eigenschaft: Es hat ein äußerst begrenztes Aufnahmevermögen. Wie erstaunlich klein diese Speicherkapazität ist, können Sie durch das nachfolgende kleine Experiment "am eigenen Leibe" erfahren. Drucken Sie die nachfolgende Grafik aus und decken Sie die unten stehenden Zahlenreihen mit einem Blatt Papier ab. Decken Sie nun die Zahlenreihen nacheinander auf, merken sich diese und bringen Sie die Ziffernfolge so gut wie möglich aufs Papier.



Was Sie mit diesem Test eben erfahren haben, ist die persönliche Kapazitätsgrenze Ihres Kurzzeitgedächtnisses. Im Durchschnitt liegen die Menschen bei 6 bis 7 Ziffern bzw. Informationseinheiten, da es im Grunde für die Bestimmung der Aufnahmegrenze des Kurzzeitgedächtnisses nahezu irrelevant ist, ob man diesen Test mit Ziffern, Buchstaben, Wörtern, Zeigebewegungen oder Farben macht. Auch für das Lösen von Denkaufgaben bestimmt der begrenzte Umfang des Kurzzeitgedächtnisses den anscheinend hohen Schwierigkeitsgrad. Dies drückt sich auch im zweiten Begriff aus, der manchmal parallel für das Kurzzeitgedächtnis verwendet wird: Arbeitsgedächtnis - in Entsprechung zum Arbeitsspeicher des Computers. Versuchen Sie sich nun am folgenden trivialen Logik-Test, der das Arbeitsgedächtnis nur gering belastet:

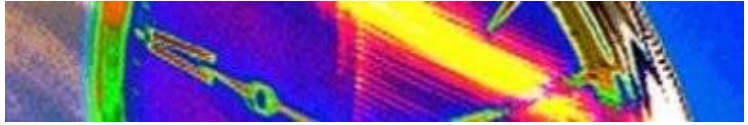
**Maria ist schöner als Bettina.
Wer ist hässlicher?**

Nun, ich denke, das war auf Anhieb lösbar, doch wie steht es mit folgender Aufgabe (können Sie diese durch einmaliges Durchlesen lösen?):

**Felix ist kleiner als Markus.
Robert ist größer als Harry.
Felix ist größer als Robert.
Wer ist der größte?**

Trösten Sie sich, Ungeübte sind meist nicht in der Lage, diese Kopf-Nuss zu knacken. Der normale Arbeitsspeicher ist einfach nicht groß genug, um alle Informationen aufzunehmen und die Relationen (z.B. "Markus ist größer als Robert") im Gedächtnis herzustellen.

Langzeitgedächtnis



Erneut gibt es zwei Möglichkeiten für die noch vorhandene (jetzt im Kurzzeitgedächtnis befindliche) Information. Entweder sie verlischt oder sie geht über ins Langzeitgedächtnis. Dieser bekannteste Gedächtnisspeicher hat drei wesentliche Eigenschaften:

1. Unbegrenzte Speicherdauer:

Die Haltbarkeit der gespeicherten Information ist möglicherweise unbegrenzt. Das "Wissen" ist eigentlich noch vorhanden, nur leider kann man es nicht wiederfinden. Hier hilft zum Verständnis eine Analogie: Sortiert der Bibliothekar ein Buch in der riesigen Bibliothek falsch ein, so wird er es wohl kaum jemals wieder finden.

2. Unbegrenzte Kapazität:

Auch wenn das Funktionsprinzip der Abspeicherung im Gedächtnis noch nicht einmal in den Grundzügen wissenschaftlich aufgeklärt ist, so sind sich die Wissenschaftler in einem Punkt nahezu einig: Die Speicherkapazität des Langzeitgedächtnisses ist höchstwahrscheinlich unbegrenzt! Diese schier unendliche Leistungsfähigkeit ist uns von Natur aus gegeben, doch wir müssen lernen, diese fast unbegrenzten Möglichkeiten durch richtige Strategien und Training nutzbar zu machen.

3. Kurze Abrufzeit:

Kaum jemand macht sich darüber Gedanken, welche phantastischen Prozesse ablaufen, um eine Frage wie "Kennen Sie den Wimbledon-Sieger im Tennis von 1961", prompt mit "Ja" oder "Nein" beantworten zu können. Wir haben enorm effiziente Mechanismen (Algorithmen), um diese Entscheidung mit großer Sicherheit in Sekundenbruchteilen treffen zu können; und das bei einer schier unvorstellbaren Datenmenge, die bei jedem von uns Erwachsenen abgespeichert ist.

Tierisch gute Gedächtnisleistungen!

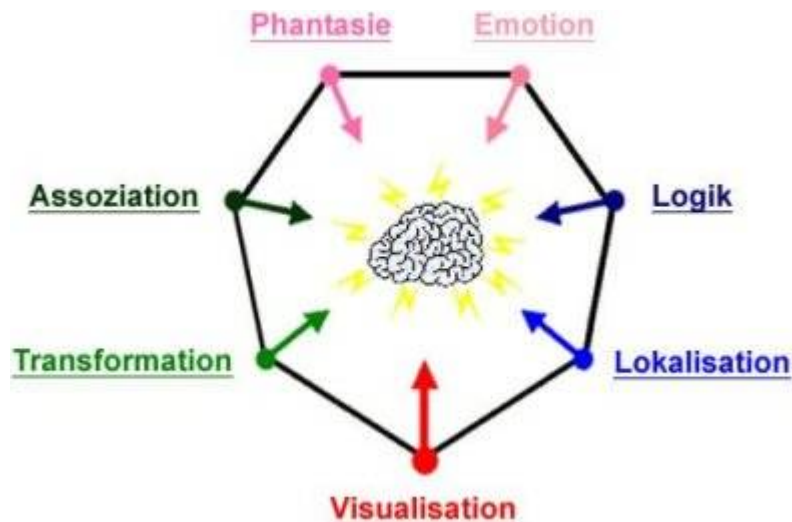
Biologische Studien zeigen, dass ein gutes Gedächtnis keine typisch menschliche Eigenschaft ist. So entdeckte der New Yorker Neurophysiologe Eric Kandel, dass die Meeresschnecke *Aplysia* ein sehr sensibles Gedächtnis für unangenehme Berührungen hat. Ein zweimaliges Zwicken merkte sich die Schnecke nur einige Minuten, fünfmaliges Zwicken konnte die Schnecke dagegen mehrere Tage nicht vergessen.

Ein erstaunliches episodisches Gedächtnis zeigten Buschhäher in Fütterungs-Versuchen: Obwohl die Vögel eigentlich Schmetterlingsraupen lieber essen als Erdnüsse, griffen die Häher in Tests nicht zu den vor längerer Zeit eingegrabenen Raupen, sondern nahmen weiter mit den Nüsschen vorlieb. In ihrem episodischen Gedächtnis hatten sie offenbar abgespeichert, dass es keinen Sinn macht, nach den Raupen zu suchen - sie waren längst verschimmelt (eine Fähigkeit, die Menschen - betrachtet man manchen Kühlschrank - nicht immer besitzen).

Dem Elefanten-Gedächtnis machen die Dickhäuter alle Ehre: Verhaltensforscher in England fanden heraus, dass Elefanten bis zu 100 Artgenossen an ihrem Getröte erkennen. Den individuellen Ruf können die Rüsseltiere auch noch nach Jahren einem Bekannten zuordnen. Und selbst die sprichwörtlichen Schafe sind nicht die Dummsten: Bis zu 50 Gesichter von Artgenossen können sie sich merken.

Die 7 Mentalfaktoren

Die dargestellte Grafik soll diese für unser neues Lernen erforderlichen Faktoren, die ich Mentalfaktoren nenne, graphisch zusammenfassen: Lassen Sie mich diese 7 Mentalfaktoren im einzelnen näher erläutern, die auch die Basis der Jahrtausende alten Mnemotechnik (von der griechischen Göttin Mnemosyne abgeleitet, bedeutet Mnemonik "Gedächtniskunst") darstellen.



Phantasie

In vielen Schulen, Universitäten und Fortbildungsinstituten wird der Fehler gemacht, den Lernstoff stets auf das Wesentliche reduzieren zu wollen. Aber dieser reduktive Ansatz beraubt uns der unermesslichen Kreativität unseres Geistes. Schließlich hat unser Gehirn in hunderttausenden von Jahren gelernt, Unwichtiges vom Wichtigem zu trennen. Aber um die Bedeutung einer Information zu erhöhen, ist das Anregen unserer Sinne entscheidend; und zum langzeitigen und geschmeidigen Behalten ist das Hinzufügen von phantasievoller Information stets immens hilfreich.

Es ist fast wie bei Geschenken, so manches mal verhilft erst die wundervolle Verpackung dem darin befindlichen Geschenk zu wahrer Vollkommenheit. Auch Sie werden im Training erfahren, wie phantasievolles Lernen zu einem "phantas"-tischen Gedächtnis führt. Wenn Sie sich beispielsweise "torche" das französische Wort für "Fackel" einprägen wollen, indem Sie sich einen Storch vorstellen, der die Fackel im Schnabel trägt, dann gratulieren wir zu Ihrer Phantasie-Leistung.

Emotion

Dieser Faktor bedarf kaum der weiteren Erklärung. Jeder weiß, dass Informationen oder Ereignisse über lange Zeit - manchmal (leider) ein Leben lang - in Erinnerung bleiben, wenn sie starke emotionale Empfindungen hervorgerufen haben. Hirnforscher finden immer mehr Beweise, dass Gefühle eine zentrale Rolle beim Erinnern spielen. Man kann fast behaupten, dass Emotionen als perfektes Fixiermittel oder Kleber für Informationen fungieren. Diesen Umstand machen wir uns beim Lernen zu Nutze, indem wir bewusst emotionale Bilder in das zu lernende Material integrieren. Dabei können wir die gesamte Palette unserer Gefühlsregungen nutzen, die uns von der Natur gegeben sind: wie Humor, Zorn, Leidenschaft, Grusel, Erotik, Furcht etc. Wenn es Ihnen leicht fällt, sich den Begriff "aride Trockenzone" für einen Vortrag einzuprägen, wenn Sie an den schrecklichen Durst in der Wüste oder an das Death Valley denken, haben Sie das Emotions-Prinzip perfekt umgesetzt.

Logik

Der beste Weg Lernmaterial abzuspeichern ist sicherlich, ein logisches Verständnis für den Sachverhalt zu entwickeln. Doch leider ist dieses nicht immer möglich. Entweder wäre es zu langwierig, die tiefen Zusammenhänge zu verstehen; oder - was häufiger ist - dem Lernmaterial liegt überhaupt keine Logik zu Grunde, wie z.B. bei Vokabeln oder Namen.

Haben wir jedoch das Lernmaterial durch die vorher beschriebenen Schritte in der richtigen Art und Weise aufbereitet, sind wir nun fast immer in der Lage, unsere Logik und Kombinationsgabe zur noch intensiveren Abspeicherung einzusetzen. Eine digitale Ziffernfolge wie 101001000100101 können Sie sich spontan besser merken, wenn Sie die auf- und absteigende Folge der Nullen erkennen - Gratulation zu Ihrem Logik-Blick!

Lokalisation

Dieser mentale Schritt beim Lernen von neuem Material ist für Sie wohl der unbekannteste und doch der älteste methodische Weg, um Wissen so abzuspeichern, dass es nicht nur lückenlos, sondern auch in einer ganz bestimmten Reihenfolge aus dem Gedächtnis abgerufen werden kann. Hierzu "verorten" wir das Lernmaterial, d.h. wir verankern es beim Lernen an einem ganz bestimmten Ort bzw. Platz (lat. Locus = Ort, Stelle, Platz) einer uns bekannten Umgebung. Dort können wir es dann, wenn wir das Wissen wiedergeben sollen, gezielt lokalisieren und abrufen.

Diese unglaublich gut funktionierende Hauptmethode wird später noch genauer erklärt. Sie wird wohl aber bereits verständlich, wenn Sie sich überlegen, was Sie tun, wenn Sie z.B. Ihren Schlüssel in Ihrem Heim verlegt haben und die hektische Phase des ziellosen Herumsuchens hinter sich haben. Dann werden Sie nämlich im Geiste durch die Räume und an die Stellen gehen, wo Sie waren, als Sie den Schlüssel noch hatten, und werden mental nachvollziehen, ob Sie ihn an den jeweiligen Orten abgelegt haben. Meist kommt einem dann der erlösende Gedankenblitz!

Visualisation

Diese phänomenale Fähigkeit des Menschen, im Geiste Bilder entstehen zu lassen, die gar nicht in der wirklichen Welt aktuell für uns durch unsere Sinnesorgane wahrgenommen werden, ist nicht nur der abschließende, sondern vielleicht auch der wichtigste Schritt, um unbegreifliche Gedächtnisleistungen zu erreichen.

Alle Lerninhalte werden mit Unterstützung der oben aufgeführten Mentalfaktoren so deutlich wie möglich im Geiste als „mentales Bild“ vorgestellt und in dieser Gestalt vom Gedächtnis abgespeichert.

Warum? Nun, weil jeder von uns eine immense Fähigkeit hat, bildhafte Informationen abzuspeichern. So haben Sie vielleicht auch schon festgestellt, dass sich Telefonnummern oftmals besser im Gedächtnis memorieren lassen, wenn man sich das Muster beim Eintippen auf dem Tastenfeld einprägt – ein sehr nützliches Beispiel für Visualisation!

Transformation

Das Transformieren soll uns helfen, schwer Verdauliches in leckere Lernhappen "umzuwandeln". Oft haben wir es beim Lernen mit vollständig abstrakter Information zu tun, wie z.B. Zahlen oder auch schwierigen Vokabeln. Wahrscheinlich aufgrund der Verarbeitungsprozesse unseres Gedächtnisses ist es für jeden Menschen schwer, sich solche abstrakte, also unanschauliche Information einzuprägen. In diesem Fall führt man vor dem eigentlichen Lernen eine Transformation durch, d.h. man wandelt den theoretischen in einen anschaulicheren Lernstoff um und speichert diesen dann ab.

Wenn es Ihnen gelingt, sich die Ordnungszahl 92 des chemischen Elements Uran besser zu merken, weil ein lieber Ur-Ahn (z.B. Großopa) von Ihnen tatsächlich auch mit 92 Jahren gestorben ist, dann haben Sie die abstrakte Zahl prima zu einem emotionsgeladenen Alter transformiert.

Assoziation

Mit diesem Begriff wird die Fähigkeit bezeichnet, Verbindungen zwischen Informationen herzustellen. Es ist allgemein anerkannt, dass durch diesen Prozess des Assoziierens Lernstoff leicht aufgenommen wird und auch länger abrufbar bleibt.

Gleichzeitig wird dabei die Intelligenz geschult, da es manchmal ganz und gar nicht offensichtlich ist, wie man zwei Begriffe, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben, miteinander gedanklich verbinden soll. Doch durch intelligentes, differenziertes Denken wird man immer eine für das Einprägen hilfreiche Assoziation finden.

Es sei hier noch anzumerken, dass man beim assoziativen Lernen zwei Bereiche unterscheiden muss: Zum einen kann man Assoziationen zwischen den neu aufzunehmenden Lerneinheiten kreieren und so eine schnellere Abspeicherung des entstandenen Wissenskomplexes erreichen; oder man schafft eine Assoziation zwischen dem zu lernenden Material und bereits im Langzeitgedächtnis abgespeichertem Material. Übrigens ist letzteres die Erklärung dafür, warum man umso leichter lernt, je mehr man weiß - viel abgespeichertes Wissen führt zu vielen Assoziationsmöglichkeiten! Wenn man in dem Pin-Code 9871 die Jahreszahl der französischen Revolution erkennt, dann ist das eine gelungene Assoziation!

Eine andere Art des Lernens

Es soll ja Menschen geben, die fühlen sich bei dem Begriff "Gedächtnistraining" an ihre Schulzeit erinnert. Schillers "Glocke" auswendig zu lernen, alle unregelmäßigen Verben im Französischen zu "büffeln" oder sich das chemische Periodensystem "reinzupauken" - ein traumatisches Erlebnis, das markantere Spuren im Gedächtnis hinterlassen hat, als der eigentliche Lernstoff, den man ja längst vergessen hat.

Nach solchen Kindheits- und Jugend-Erfahrungen sind viele nicht geneigt, ihr Gedächtnis für dieses geradezu schmerzliche Lernen zu trainieren!

Die gute Nachricht ist:

Es gibt eine ganz andere Art des Lernens

Eine Methode, die Spaß bereitet! Eine erfolgversprechende Strategie, bei der Informationen einfach besser im Gehirn abgespeichert werden und jederzeit verfügbar sind. Mit diesen Memo-Techniken wird Lernen um ein Vielfaches effektiver und vergnüglicher als beim traditionellen Pauken.

Wenn Sie die bei MemoryXL.de beschriebenen Lerntechniken verwenden, werden Sie sehen, dass Sie mit diesen Techniken nicht nur Ihre Gedächtnisleistung steigern. Viele andere mentale Fähigkeiten werden sich verbessern, die wir direkt oder indirekt durch den Einsatz beim Memorieren trainieren.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

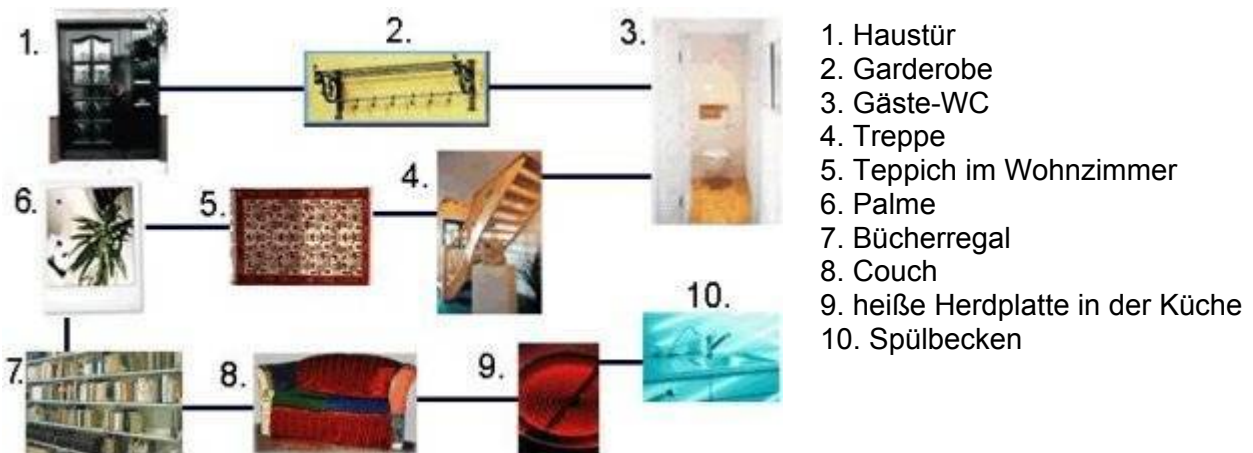
Dr. Gunther Karsten

Grundlagen

von Franz-Josef Schumeckers
Guinness Weltrekordhalter und Buchautor

Um mir größere Mengen an Daten, Terminen, Fakten oder anderes merken zu können, wende ich die Routenmethode an.

Hierbei habe ich im Geiste Routen festgelegt, auf der sich viele markante Punkte befinden. Eine Route beispielsweise befindet sich bei mir zuhause in der Wohnung. Ich habe mehrere Orte in meiner Wohnung als Routenpunkte in einer bestimmten Reihenfolge festgelegt:



Jeder dieser Punkte hilft mir, ganz verschiedene Dinge zu merken. Möchte ich mir eine Einkaufsliste mit Milch, Brot, Salat, Tomaten, Möhren etc. einprägen, verknüpfe ich die einzelnen Punkte meiner Liste mit meinen Routenpunkten. Die Milch mit dem ersten Punkt, der Haustür. Nun reicht es mir nicht, einige Tropfen Milch auf der Tür oder ein Milchpaket davor zu sehen. Nein, es ist wichtig, möglichst alle Sinne, Bewegung, Phantasie, Humor, Übertreibung einzubringen.

Ein Beispiel:

Das Milchpaket ist bei mir überdimensional groß. 20 Liter Milch schüttele ich über die Tür, wobei ich selbst völlig nass werde. Dieses Bild bleibt haften. Garantiert!

Und weiter geht es:

Auf jeden Garderobenhaken spieße ich ein Brot. In die Toilette stopfe ich meine Salatköpfe. Die Tomaten, als 4. Punkt auf meiner Einkaufsliste, verbinde ich mit meinem 4. Routenpunkt, der Treppe. Eine Tomatenlawine rollt die Treppe herab und ich versuche, ihr entgegen nach oben zu laufen. Eine ganz schöne matschige Angelegenheit. Die Möhren auf meiner Liste verknüpfe ich mit meinem 5. Routenpunkt. Dies geht so weiter, bis alle Teile auf einem Routenpunkt liegen.

Im Supermarkt gehe ich dann später nur noch meine fiktive Route in Gedanken ab und werde mit Sicherheit nichts vergessen.

Das Schöne an dieser Methode ist, dass sich 100 Punkte genauso leicht einprägen wie 10.

Routen systematisch aufbauen

Wichtig ist, dass Sie ihre Routen stets systematisch aufbauen, damit Sie die Routenpunkte sicher wiederfinden. Liegt ihre Route in einem Raum, sollten Sie entweder links oder rechts an der Wand entlang gehen. Wenn sich Dinge in einem Raum übereinander befinden, dann immer zuerst den oberen vor dem unteren Punkt oder umgekehrt, aber immer die gleiche Reihenfolge.

Mehrere Routen konstruieren

Auch ich habe mit einer kleinen Route angefangen. Nach und nach habe ich mir dann immer mehr Routen zugelegt. Auf dem Weg zur Arbeit, im Garten, im Urlaub in der Hotelanlage u.a.. Inzwischen habe ich mehrere Routen in meinem Kopf abgelegt, die insgesamt mehr als 2.000 Routenpunkte aufweisen.

Mit der Routenmethode zum Erfolgsgedächtnis

Die Routenmethode gibt mir zusammen mit dem Mastersystem die Grundlage hunderte von Zahlen oder Wörter zu merken. Eine freie Rede zu halten fällt mir leicht, seitdem ich statt Worte von einem Spickzettel abzulesen, diese nun in Gedanken auf meinen Routenpunkten sehe. Für Termine habe ich zwei Routen mit je 31 durchnummerierten Punkten parat. Die eine für den aktuellen Monat. Die andere für den Nächsten. Habe ich nun am 14. im nächsten Monat einen Zahnarzttermin, so lege ich auf dem 14. Routenpunkt einen riesigen Zahn ab, der gerade mit ohrenbetäubendem Lärm durchbohrt wird. So trage ich nun meine Routen in meinem Geist immer bei mir und Sie warten schon jetzt wieder darauf, mit phantasievollen, lustigen, kuriosen Bildern bestückt zu werden.

Aber Achtung:

Nicht jede Route lässt sich immer verwenden. Hat das Gehirn sich die Bilder eingepägt, dauert es bis zu einer Woche bis es die Bilder wieder vergessen hat. Erst wenn der Speicher wieder leer ist kann man eine Route wieder einsetzen.

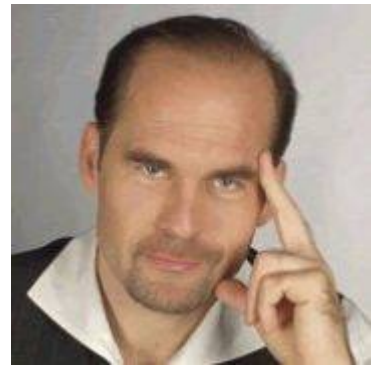
Ihre Wurzeln hat diese Routentechnik im Altertum. Bereits die alten Römer benutzten Sie und daher rührt auch ihre Bezeichnung Loci- Methode (Locus= der Ort). Sie ist sicherlich die effektivste Methode, um sich scheinbar unbegrenzt viele Dinge zu merken.

Viel Spass bei der Konstruktion ihrer ersten Route wünscht Ihnen ihr

Franz-Josef Schumeckers

Zahlensystem

von Dr. Gunther Karsten,
Vizegedächtnisweltmeister 2001, 2005 und 2006,
siebenfacher Deutscher Meister und
Autor des Buches "Erfolgsgedächtnis"



Sie glauben es wahrscheinlich nicht, aber mit der richtigen Technik und regelmäßigem Training kann sich jeder normale Mensch in nur 5 min eine 100stellige Zahl einprägen!

Meine Technik zum Lernen von Zahlen entspringt einer sehr alten Methode, bei der ich die Zahlen nach einem schnell zu lernenden Umwandlungscode zu anschaulichen Wörtern umwandle. Diese konkreten, leicht vorstellbaren Begriffe ersetzen quasi die abstrakten unanschaulichen Zahlen und geben einem die Möglichkeit, die eigene Phantasie, Kreativität und die jedem in die Wiege gelegte immense mentale Visualisationskraft beim Lernen einzusetzen. Dieses Zahlen-Umwandlungs-System nenne ich das Master-System!

Das Master-System

Der Grundgedanke des Master-Systems ist die Codierung der einzelnen Ziffern von 0 bis 9 zu Konsonanten, wobei bei der Zuordnung nach Möglichkeit auf die Ähnlichkeit der Form oder anderer Merkhilfen geachtet wurde:

Ziffer-Konsonanten-Kodierung			
Ziffer	Haupt-konsonant	Merkhilfen	weitere Konsonanten
0	z	0 ist im Roulette "Zero"	s, ß
1	t	1 hat einen Strich wie t	d
2	n	n hat 2 Striche nach unten	-
3	m	m hat 3 Striche unten	-
4	r	r ist der letzte Buchstabe von vier	-
5	l	L ist das römische Zeichen für 50	-
6	sch	Die ersten drei Konsonanten von "sechs"	ch, j, weiches c
7	k	Sie sehen (etwas) ähnlich aus	ck, g, hartes c
8	f	(das altdeutsche) f ist ähnlich zu 8	v, w, ph
9	p	p ist das Spiegelbild zu 9	b

(Da wir mehr Konsonanten als Ziffern haben, sind einige Ziffern mehrfach codiert, wobei vornehmlich der Klang über die Mehrfachzuordnung entscheidet. So klingt das b ähnlich wie ein p und codiert ebenfalls 9. Gleichfalls klingt d ähnlich wie t und stellt auch einen Codierkonsonanten für 1 dar.)

Mit Hilfe der Ziffer-Konsonanten-Codierung lassen sich nun spielend Wörter bilden:

Wenn die Ziffer 4 durch "r" repräsentiert wird und die Ziffer 0 durch "s" oder "ss", dann muss man nur eine Prise Kreativität anwenden, um diese Konsonanten zu einem (möglichst anschaulichen!) Begriff zu erweitern:

Wie wäre es mit REIS, RIESE, ROSS oder ROSE, schon haben wir passende Bilder für die Zahl 40. Mit dieser Umwandlung von Ziffern zu Konsonanten und der Erweiterung zu Begriffen habe ich für alle Zahlen von 0 - 99 einen Master-Begriff gefunden.

Dieser möglichst anschauliche Master-Begriff steht dann immer und unabänderlich für die entsprechende Zahl, z.B. bedeutet für mich die Zahl 33 "Mama"; oder anders ausgedrückt, Mama ist für mich der Master-Begriff für die Zahl 33.

Weiter unten finden Sie eine Auflistung von allen 100 Master-Begriffen für die Zahlen von 0-99 meines eigenen Master-Systems. Sie können es so übernehmen, denn ich habe damit bereits viele Gedächtnismeisterschaften gewonnen (wobei ich es über viele Jahre hinweg stetig verbessert und fortentwickelt habe).

Wenn Sie allerdings Ihr eigenes Master-Systems entwickeln wollen, oder einige Begriffe meines Gesamtsystems nicht so gut finden, so können Sie natürliche Ihre eigenen Master-Begriffe auf Basis der Konsonanten-Ziffer-Codierung integrieren (weiterführende Information und Tipps zu den Regeln bei der Erstellung eines eigenen Master-Systems finden Sie in meinem Buch "Erfolgsgedächtnis" im Goldmann-Verlag). Diese Umwandlung der Zahlen ist der erste wichtige Schritt zum Einprägen von Zahlen. Doch jetzt muss man sich ja auch noch die Reihenfolge merken.

Geschichtenmethode

Hierzu kann der Anfänger die Geschichtenmethode nutzen, eine sehr spaßige Methode. So wird aus 33 40 65 74 z. B. die Geschichte:

Meine Mama umwickelt die Rose mit einem Schal und fährt sie mit einer Karre weg.

Routentechnik (Loci-Methode)

Ich verwende zum memorieren von längeren Zahlenreihen mit Hunderten von Ziffern aber lieber die Routentechnik (siehe Grundlagen), bei der ich auf einer im Vorfeld erstellten Route durch eine mir bekannte Umgebung die einzelnen Master-Begriffe an in der Reihenfolge festgelegten Plätzen und Objekten als kreatives und klares Mentalbild ablege.

Auf der folgenden Seite finden Sie meinen Vorschlag für das Master-System.

Master-System-Tabelle

Jede Zahl von 0 bis 99 verbinde ich mit einem Begriff. Merke ich mir eine 100stellige Zahl, lege ich die 50 Begriffe auf einer Route (Routenmethode) ab. Später rufe ich die Bilder im Gedächtnis wieder auf und wandle Sie mit dem Master-System in Zahlen zurück. Ich merke mir also keine 100stellige Zahl sondern fünfzig Worte, die ich mit einer bestimmten zweistelligen Zahl verbinde.

Das von mir verwendete System:

Master-System-Tabelle				
0. Sau	20. Nase	40. Rose	60. Schüsse	80. Faß
(0)1. Tee (Service)	21. Naht (Messer)	41. Ratte	61. Schutt	81. Fit (Kniebeuge)
(0)2. Noah	22. Nonne	42. RAN (Mikrophon)	62. Scheune	82. Fahne
(0)3. Mai (Blumen)	23. Nemo (Kapitän)	43. Rum	63. Schaum	83. WM (Medaille)
(0)4. Reh	24. Narr (Hampelmann)	44. Rohr	64. Schere	84. Furi (Pferd)
(0)5. Lee (Jeanshose)	25. Nil (Schlauch)	45. Rolle	65. Schal	85. Falle
(0)6. Schi	26. Nische [Nasche]	46. Rauch	66. Schach	86. Fisch
(0)7. Kuh	27. Nike (Schuh)	47. Rock	67. Scheck	87. Waage
(0)8. Fee	28. Neffe	48. Reif	68. Schaf	88. Waffe
(0)9. Po	29. Nappa (Leder)	49. Raupe	69. Scheibe (Glas)	89. VIP (Krone)
10. Tasse	30. Moos	50. Lasso	70. Käse	90. Bus
11. Tot (Skelett)	31. Matte	51. Latte	71. Kette	91. Bett
12. Tanne	32. Mang (Motorrad)	52. Linie	72. Kanne	92. Bahn
13. Team	33. Mama	53. Leim	73. Kamm	93. Baum
14. Teer	34. Meer (Wassereimer)	54. Leier	74. Karre	94. Bier
15. Tollwut (Hund)	35. Müll	55. Lolli	75. Keule	95. Ball
16. Tasche	36. Masche	56. Loch	76. Koch	96. Buch
17. Theke	37. Mac (Burger)	57. Lack	77. Kacke	97. Backe (Ohrfeige)
18. Taufe	38. Mafia (Kettensäge)	58. Lava (Gestein)	78. Kaffee	98. Bifi (Wurst)
19. Taube	39. Map (Straßenkarte)	59. Lupe	79. Kappe	99. Papa

Probieren Sie das aus - schon nach kurzer Zeit werden Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen und Ihren Chef mit Ihrem phänomenalen Zahlengedächtnis begeistern!!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Dr. Gunther Karsten

Begriffe einprägen

von Christiane Stenger

Abiturientin Schloß Torgelow, Jugendweltmeisterin 2000-2002



Die Disziplin Wörter gehört zu meinen besten. Auf der Weltmeisterschaft 2002 in London habe ich mit 127 Wörtern, die ich mir in 15 Minuten eingeprägt habe, einen neuen Juniorenweltrekord aufgestellt. Grundlage meiner Technik ist die bereits erwähnte Routenmethode. Ich lege also jedes Wort, das ich mir merken will auf einem mir bekannten Routenpunkt in Form eines möglichst phantasievollen Bildes ab.

Es gibt Worte die ich mir einfach und auch Worte, die ich mir weniger einfach merken kann. Zu den einfachen gehören die Worte aus denen ich direkt ein Bild machen kann, Hauptwörter wie z.B. Haus, Blume oder Kerze. Leider gibt es aber nicht nur Substantive.

Zeitwörter

Sie drücken Bewegung aus. Bewegung allein kann ich mir nicht vorstellen. Deshalb nehme ich mir ein Hilfsmittel wie Personen, Tiere oder Gegenstände. Beim Wort 'laufen' stell ich mir vor, wie ich auf einem riesigen Laufband laufe. Die Geschwindigkeit ist so schnell eingestellt, dass ich große Mühe habe, mitzuhalten. Bei 'fressen' stell ich mir einen wilden Löwen vor, der knurrend und schmatzend eine riesige Keule frisst.

Eigenschaftswörter

Um mir Eigenschaftswörter vorstellen zu können, benötige ich ein Hilfsmittel, welches eine Eigenschaft hat. Wie zuvor nehme ich auch hier Personen, Tiere oder Gegenstände. Bei dem Wort 'peinlich' stell ich mir beispielsweise vor, wie mir vor den Augen einer peniblen Gastgeberin auf dem Weg vom Büfett das komplette Essen samt Fleisch und Soße auf den neuen Teppich fällt. Bei 'heiß' denke ich an eine heiße Herdplatte, die ich versehentlich berühre.

Abstrakte Wörter, Fremdwörter, Fachausdrücke

Unter vielen dieser Worte kann ich mir zunächst nichts vorstellen. Hier bilde ich Ersatzwörter. Z. B. für das Wort 'Mandrill', welches Halbaffe bedeutet. Hier stelle ich mir einen Mann mit einem Affengesicht vor, der beim Militär seine Untergebenen drillt. Meine Ersatzworte sind Mann + Drill. Etwas mehr Phantasie brauche ich für das Schlaf- und Wachstumshormon 'Somatotropin', das mir im Biologieunterricht begegnet. Ich teile es in Soma to tropin. Dies reimt sich für mich auf Sommer to tropen. Ich fahre also im Sommer zu den Tropen. Während ich unter Palmen schlafe, rieselt das Wachstumshormon auf mich nieder, sodass ich als Riese aufwache. Dies erfordert etwas Übung, macht aber immer mehr Spaß und fördert die Phantasie und Kreativität.

Geschichtentechnik

Wenn ich mir schnell bis zu 7 Begriffe zu merken möchte, wende ich die Geschichtsmethode an.

Auto - Jahrmarkt - Vase - Schuh - Hund - Fahrrad - Kerze

Hier kreiere ich meine kleine Geschichte, in der ich selbst der Hauptdarsteller mit viel Aktionen und Übertreibung bin:

Ich rase also in meinem Auto mit quietschenden Reifen auf den Jahrmarkt. Viel Bruch gibt es, als ich in den Vasenstand fahre. Die einzig heil gebliebene Vase nehme ich in die Hand. Ich stecke einen Schuh hinein und werfe beides weit weg um einen kläffenden Hund, der mich nun belästigt, abzulenken. Doch statt mit Vase oder Schuh zurück zukommen, kommt der riesige Hund auf einem Fahrrad angeradelt und bittet mich auf dem Gepäckträger mitzufahren. Da es mittlerweile

dunkel ist, halt ich in jeder Hand eine Kerze, deren heißer Wachs auf meine Hände tropft. Um mir mehr Begriffe zu merken, ist mir diese Methode jedoch zu zeitaufwendig. Außerdem wird die Gefahr der Verwechslung größer, je länger die Geschichte. Um mir mehr als 7, ja hunderte von Dingen zu merken, wende ich die Routenmethode an. Eine Methode, wie sie von allen Gedächtnissportlern in der ganzen Welt angewandt wird, um ihre unglaubliche Merkleistung zu demonstrieren.

Probieren Sie es aus! Viel Erfolg wünscht ihnen

Christiane Stenger

Binärzahlen merken

von Steffen Bütow, Deutscher Vizegedächtnismeister 2002

Binärzahlen (0 oder 1) können auf den ersten Blick ganz schön langweilig aussehen. Auf den zweiten Blick spielen sich aber auch hier im Kopf spannende Gedanken ab und mit der richtigen Methodik ist es äußerst einfach, schier endlose Binärziffernreihen mit nur wenig Aufwand zu lernen.



Natürlich mag der eine oder andere sich jetzt fragen, weshalb man sich solche „sinnlosen“ Informationen einprägen sollte. Die Antwort hierauf ist leicht: Binärzahlen sind eine von mehreren Disziplinen der Regionalen und Deutschen Gedächtnismeisterschaften, sowie der Gedächtnisweltmeisterschaft. Betrachtet man sich z.B. die Leichtathletik, grübelt man schließlich auch nicht darüber nach, welchen Sinn es haben könnte, z.B. beim Dreisprung mit drei Sprüngen möglichst weit zu kommen!?

Aber ganz das Gegenteil ist der Fall! Wir können uns die Technik der Binärzahlen auch auf praktische Weise zu Nutze machen. Man stelle sich vor, man muss mit dem Auto oder Fahrrad eine unbekannte Stadt durchqueren. Vorher merkt man sich auf dem Stadtplan die kritischen Stellen, an denen man abbiegen muss: erst rechts, dann links, dann irgendwann nochmal links, dann wieder rechts...

Merken Sie etwas? Genau,!. Ob es nun „rechts“ und „links“ heißt oder wie bei den Binärzahlen „0“ und „1“ spielt eigentlich keine Rolle.

Auch der Zeitungsbote, der morgens die regionale Zeitung austrägt, muss natürlich genau wissen, welcher Kunde die Zeitung bekommt und welcher nicht. Ansonsten klingelt in seiner Redaktion pausenlos das Telefon, warum denn wieder einmal die morgendliche Zeitung zum Frühstückstisch fehlt! Der Zeitungsbote merkt sich also Zeitung rein (=1), oder keine Zeitung rein (=0). Mit dieser Technik könnte vermutlich das Zustellgebiet regelmäßig wechseln. Mit ein wenig Vorbereitung und dem Einprägen der richtigen Zeitungsempfänger dürfte dieses überhaupt kein Problem mehr sein!

Doch wie funktioniert nun die Methode? Der Trick ist, dass die Binärzahlen in Dreiergruppen zusammengefügt werden. Aus den Dreiergruppen bildet man dann normale Dezimalziffern (0-9).

- 000 - 0
- 001 - 1
- 010 - 2
- 011 - 3
- 100 - 4
- 101 - 5
- 110 - 6
- 111 - 7



Schließlich macht man aus den Dezimalziffern wieder die üblichen Bilder nach dem Mastersystem. Demnach steht z.B. 110 = 6 für Schi.

Wer schon etwas tiefer im Mastersystem steckt und sich bereits für zweistellige Dezimalziffern Bilder eingeprägt hat, der hat es noch leichter. Man ist nun in der Lage, sich aus zwei Gruppen á 3 Binärziffern ein Bild zusammenzubauen:

Das heißt: Bei 110 101 haben wir als Dezimalzahl die 65, die nach dem Mastersystem „Schal“ bedeutet. Ich merke mir also 6 langweilige Binärzahlen 110101 einfach als einen gemütlichen Wollschal, den ich vielleicht von meiner Oma bekommen habe.

Wenn Sie sich jetzt noch mit der Routenmethode beschäftigen und die umgewandelten Wörter mit Ihren Routenpunkten verbinden, dann sind Sie spielend in der Lage, sich Hunderte von Binärzahlen einzuprägen... oder Hunderte von Wegkreuzungen... oder Hunderte von Zeitungskunden!

Welche Leistungen hiermit möglich sind, zeigt einer der erstaunlichsten Weltrekorde: Dr. Gunther Karsten merkte sich in nur 30 min die unglaubliche Anzahl von 2889 Binärziffern in der richtigen Reihenfolge! Würde man dieses in Zeilen mit je 30 Binärziffern schreiben, dann ergäben sich über 96 Zeilen, also mehr als zwei DIN-A4-Blätter!

Viel Erfolg beim Training wünscht

Ihr Steffen Bütow

Spielkarten lernen

von Steffen Bütow
Deutscher Vizegedächtnismeister 2002

Wenn mir jemand vor zwei Jahren gesagt hätte, dass ich eines Tages die Reihenfolge eines Kartenspiels innerhalb von 5 min auswendig lernen kann, dann hätte ich ihn wohl für verrückt erklärt.



Doch meistens kommt alles anders, als man denkt: Mittlerweile bin ich der erste Deutsche gewesen, der im Wettkampf ein Kartenspiel mit 52 Karten in weniger als einer Minute korrekt memorieren konnte.

Natürlich werde ich jetzt oft gefragt, wie so etwas möglich ist. Meine Standardantwort lautet dann immer: "Mit ausreichend Training können Sie das auch!"

Wichtig ist eigentlich nicht, ob man ein gutes natürliches Gedächtnis hat, sondern ob man die richtige Technik anwendet. Wie diese Technik aussieht, erkläre ich im Folgenden.

Vor dem eigentlichen Memorieren sind zwei Dinge zu tun:

Zum einen muss man sich für jede einzelne Karte eine Bedeutung überlegen, zum anderen muss man sich eine Reiseroute mit 52 Routenpunkten durch einen gut bekannten Raum oder eine Gegend zu überlegen. Die Routenmethode wurde bereits unter Grundlagen erklärt.

Beide Sachen sind sich sehr gut einzuprägen, so dass kein Fehler beim Abrufen passiert. Nun werde einige sagen, dass es recht aufwendig ist, sich 52 Bedeutungen für die Karten einzuprägen. Keine Frage, Sie haben erst einmal Recht. Es gibt aber Möglichkeiten, die Vorbereitung zu vereinfachen.

Als erstes nutzt man das menschliche Gehirn leichter, wenn man die vier Farben in bestimmte Gruppen einteilt.



Kreuz könnte z.B. für Gegenstände stehen, die etwas mit Gericht oder der Kirche zu tun haben.



Bei der Farbe Pik (Eichel) bietet sich die Natur als Oberbegriff an.



Bei Herz wähle ich Begriffe, die mit dem Menschen im Zusammenhang stehen.



Karo verbinde ich schließlich mit dem Zirkus

Anschließend versucht man entsprechend der Form der Zahl und der Gruppenbedeutung eine Bedeutung für die Karte zu finden.

So sieht z.B. in der Kategorie Pik= Natur die 2 wie ein Schwan aus bzw. beim Karo = Zirkus könnte die 7 eine Peitsche sein. (Vorschläge finden Sie weiter unten.)

Nun kann es endlich losgehen, der Kartenstapel wird gemischt und die erste Karte aufgedeckt. Hoffentlich erinnern Sie sich schnell an die vorher gelernte Bedeutung der Karte. Gleichzeitig starten Sie Ihre Route am ersten Routenpunkt und verknüpfen beides mit viel Phantasie . Angenommen, die erste Karte lautet zufällig Karo 7 und der erste Routenpunkt wäre das Wohnzimmersofa. Man kann sich vorstellen, mit einer Peitsche auf das Sofa zu schlagen. Aber haben Sie auch daran gedacht, dass das Sofa ein Geheimfach für die Peitsche haben könnte oder das Sofa versuchen würde, Sie mit einer Peitsche zu fangen und mit aller Macht zu sich zu ziehen?

Es gibt etliche fantasievolle Verknüpfungen, die sich im Gedächtnis sehr gut einprägen. Nehmen wir nun an, Sie haben nach einigem Training tatsächlich alle 52 Karten gelernt. Herzlichen Glückwunsch!

Die Dauer ist erst einmal nicht wichtig. Bei mir waren es anfangs 18 Minuten. Sie werden merken, dass die Geschwindigkeit sich mit der Zeit von ganz alleine einstellt. Nun muss nur noch die Reihenfolge wiedergegeben werden. Hierfür haben Sie bei den Meisterschaften wieder 5 Minuten Zeit, können sich aber im Training mehr Zeit zugestehen.

Zur Wiedergabe erhalten Sie ein 2. geordnetes Kartenspiel, dass Sie in die gleiche Reihenfolgen bringen müssen, wie das vorher gelernte. Am besten breiten Sie es wie ein Fächer vor sich aus. In Gedanken starten Sie wieder am Anfang Ihrer Route. Verknüpfungen, an die Sie sich erinnern, übersetzen Sie zurück und suchen die korrekte Karte. Sollten Ihnen einige Karten fehlen, lassen Sie einfach Platz und gehen in der Route weiter voran.

Die verbleibenden Karten lassen sich am Ende meist leichter zuordnen. Lediglich eine wichtige Sache ist noch zu beachten: Wenn Sie eine Route "belegt" haben, müssen Sie einige Tage warten, bis aller Verknüpfungen in Ihrer Erinnerung verblasst sind. Ansonsten überlagern sich alte und neue Verknüpfungen und man kommt heillos durcheinander.

Eine Auflistung der von mir verwendeten Symbole finden Sie im auf den folgenden beiden Seiten.

Wie merkt man sich einfach Spielkarten?

Für die Spielkarten wird ein 52teiliges Kartenspiel benutzt (z.B. eine Hälfte vom Rommee-Spiel ohne Joker). Es gibt Kartenwerte von 2 bis Ass. Für den Anfang kann man auch mit einem Skatspiel beginnen (32 Karten, Kartenwerte von 7 bis Ass).

Tipp: Bei den Meisterschaften wird nicht das Deutsche, sondern das internationale Blatt verwendet (Bube hat statt „B“ ein „J“, die Dame ein „Q“)

Jede Karte bedeutet für uns eine bestimmte Sache, ein bestimmter Gegenstand. Diese Bedeutungen muss man einmalig lernen und von Zeit zu Zeit wiederholen, dann sitzen sie dauerhaft. Welche Gegenstände man sich wählt, spielt eigentlich keine Rolle, sie sollten sich lediglich gut voneinander unterscheiden. Erfahrungsgemäß ist die größte Hürde beim Start ins Gedächtnistraining, dass die Symbole schwer zu finden sind, das Einprägen ist schon einfacher.

Mein Vorschlag: Zu allererst unterteilt man die 4 Farbe in einzelne Gruppen

- **Kreuz ist die Themengruppe Gericht / Gefängnis** (weil das Kreuz wie ein Gitter aussieht)
- **Pik ist die Themengruppe Natur** (Pik sieht einem Blatt ähnlich)
- **Herz ist die Themengruppe Mensch/Krankenhaus** (Herz wie das menschliche Herz)
- **Karo ist die Themengruppe Zirkus** (Karo für das Hosenmuster des Clowns)

Jetzt die einzelnen Bedeutungen (falls Ihnen spontan eine andere Idee kommt, nehmen Sie Ihre):

Spielkarte	Bedeutung	Begründung
Kreuz		
Kreuz 2	Kirchenglocke	Wegen der Form, links gedreht
Kreuz 3	Schlüssel	3 gedreht = Schlüsselbart
Kreuz 4	Hammer / Spitzhacke	Wegen der Form, links gedreht
Kreuz 5	Schwere Hantel	Gedreht, Links/rechts Verdickung
Kreuz 6	Schornstein (Fluchtweg?)	runder Schornstein, Rauchfahne
Kreuz 7	Pistole	Wegen der Form, links gedreht
Kreuz 8	Handschelle	Wegen der Form
Kreuz 9	Giftspritze	oben rund, unten spitz
Kreuz 10	Ko-Spray	0 = Dose, 1 (gedreht) = Sprühkopf
Kreuz Bube	Verbrecher, (tätowiert?)	Jung, männlich
Kreuz Dame	Geld	D wie D-Mark
Kreuz König	Richter	männlich, alt
Kreuz Ass	Gesetzbuch	A auf Kopf gestellt= offenes Buch
Pik		
Pik 2	Schwan	Wegen der Form
Pik 3	Kolibri	Wegen der Form, links gedreht
Pik 4	Laubblatt	Wegen der Form
Pik 5	Vertrockneter Ast	Krumm und verdreht
Pik 6	Birne	Wegen der Form
Pik 7	Sense	Wegen der Form
Pik 8	Schneemann	Wegen der Form
Pik 9	Sonne	Rund, mit einem Strahl
Pik 10	Blume	1 = Stengel, 0 = Blüte (0 über 1)
Pik Bube	Affe	Männlich, jung
Pik Dame	Ziege (leckend?)	Weiblich, alt
Pik König	Gärtner (mit Hacke?)	Männlich, alt
Pik Ass	Tannenbaum	A = wegen der Form

Herz		
Herz 2	Ohr	Wegen der Form
Herz 3	Brust	Wegen der Form
Herz 4	Nase	Wegen der Form
Herz 5	Hand	5 Finger
Herz 6	Rücken	Krumm, gebeugt
Herz 7	Arm / Knochen	Wegen der Form
Herz 8	Pulsierendes Herz	8 = zwei Herzkammern
Herz 9	Tupfer	Wegen der Form
Herz 10	Bett	1 gedreht = Matratze, 0 = Kissen
Herz Bube	Baby	Männlich, jung
Herz Dame	Mutter / Krankenschwester	Weiblich
Herz König	Vater / Doktor	Männlich, alt
Herz Ass	Kopf / Hut	A = wegen der Form
Karo		
Karo 2	Hocker (z.B. für Elefanten)	Wegen der Form
Karo 3	Sicherungsring für Seiltänzer	Wegen der Form, (3 schnappt zu)
Karo 4	Zeltstange (mit Querbalken?)	Wegen der Form
Karo 5	Einrad	Unten das Rad, oben der Sattel
Karo 6	Trompete	Wegen der Form
Karo 7	Peitsche	Wegen der Form
Karo 8	2 Jonglierbälle	8 = 2 fliegende Bälle
Karo 9	Großer Clown-Schuh	Wegen der Form, rechts gedreht
Karo 10	Trommel	1 = Schlegel, 0 = Trommel
Karo Bube	Clown mit buntem Gesicht	Männlich, jung
Karo Dame	Seiltänzerin	Weiblich
Karo König	Löwe (beißt?)	Männlich, alt (König der Tiere)
Karo Ass	Zirkuszelt	A = Wegen der Form

Abschließend ein Tipp zum Lernen der Bedeutungen: Besorgen Sie sich ein Kartenspiel und fangen Sie mit einer Farbe an. Wenn die Bedeutungen (z.B. Kreuz) gelernt sind, mischen Sie alle Kreuzkarten und versuchen Sie sich zu erinnern. Dieses sollten Sie 3-4 mal machen. Dann legen Sie diese weg und nehmen eine andere Farbe oder machen eine Pause. Ganz, ganz wichtig ist, daß Sie am nächsten Tag und am besten auch gleich den übernächsten Tag die Bedeutungen wiederholen!

Viel Erfolg beim Training wünscht

Ihr Steffen Bütow

Namen und Gesichter

von Clemens Mayer
Gedächtnisweltmeister 2005
amtierender Gedächtnisweltmeister 2006



Fällt es Ihnen schwer, sich Gesichter und die zugehörigen Namen zu merken? - Früher dachte ich, daß es normal ist, daß man sich nicht von jedem Menschen, dem man begegnet, den Namen sicher merken kann.

Heute verwende dafür Techniken, die es mir ermöglichen, in 15 Minuten ca. 90-100 Bilder von Personen mit deren Vor- und Nachnamen einzuprägen. Ausgangspunkt sind Mnemotechniken.

Möchten Sie das auch lernen?

Die Technik im Detail:

Die Idee ist, die Namen möglichst schnell in eine bildhafte Vorstellung umzusetzen. Dieses Bild wird dann mit einem Auslöser an der Person verknüpft. Dieser Auslöser sollte etwas sein, dass Ihnen sofort auf- oder einfällt, wenn Sie diese Person sehen. Beim Einprägen gehe ich folgendermaßen vor:

1. einen Auslöser an der Person finden (Frisur, Brille, Schmuck, Merkmal)
2. sich ein Bild zum Namen vorstellen (etwas Konkretes, was mir zu dem Namen einfällt)
3. Auslöser mit dem Namensbild verbinden
4. den Namen deutlich aussprechen (damit er sich richtig einprägt)

Dazu ein Beispiel:

Frau Rabe mit einer großen Halskette. Der Auslöser an der Person ist die Halskette. Sie können sich nun z.B. vorstellen, daß ein Rabe kommt und sich die Perlen von der Halskette pickt. Beim Einprägen von Vornamen hilft es, wenn Sie sich für die gebräuchlichsten Namen ebenfalls Bilder vorstellen, z.B. Gabi mit der Gabel, Frank im Schrank, Dieter im Mieder, Andreas mit einer Ananas.

Weiterhin ist es von Vorteil, wenn sich das neue Gesicht mit einem bekannten Gesicht gleichen Namens in Verbindung bringen lässt.

Tipp: Denken unkonventionell wie ein Kind, lassen sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf.

Namen und Gesichter auf Meisterschaften

Bei den Meisterschaften bekommen Sie bei dieser Disziplin Bögen mit jeweils 20 farbigen Portraifotos, beschriftet mit Vor- und Zunamen. Sie haben 15 Minuten Zeit, sich möglichst viele Vor- bzw. Nachnamen einzuprägen. Bei der Wiedergabe erhalten Sie wiederum Bögen mit den gleichen Gesichtern, allerdings bunt durchgemischt. Nun geht es darum, sich an möglichst viele Vor- bzw. Zunamen zu erinnern. Dabei gibt jeder korrekte Vor- oder Nachname einen Punkt. Der deutsche Rekord, der gleichzeitig Weltrekord ist, wurde bei der Weltmeisterschaft 2006 von mir mit 181 Punkten aufgestellt.

Abschließender Tipp:

Versuchen Sie nicht, sich alle Gesichter einzuprägen, sondern entscheiden Sie sich beim ersten Durchsehen für die Namen und Gesichter, die Ihnen spontan gefallen, zu denen Ihnen spontan gute Ideen (Verknüpfungen) einfallen.

Viel Erfolg beim Training wünscht

Ihr Clemens Mayer!

Historische Daten

von Dr. Michaela Buchvaldova
Frauenweltmeisterin 2001
mehrfache tschechische Meisterin



Schon in meiner Schulzeit auf einem Gymnasium in Prag hat mich der Geschichtsunterricht zum Wahnsinn gebracht. Meine Lehrerin legte viel Wert darauf, dass wir uns nicht nur die logischen Verbindungen zwischen den Ereignissen merken. Sie wollte auch, dass wir viele Daten auswendig lernen. Regelmäßig hat sie diese Daten abgefragt und wir konnten uns darauf verlassen, dass sie ziemlich ärgerlich wurde, wenn wir unsere Daten nicht gelernt hatten.

Damals hatte ich noch keine Kenntnisse über Gedächtnistechniken: das einzige, was mir half war Fleiß. Wiederholen, wiederholen und nochmals wiederholen. Ganz uneffektives Lernen, welches mich so viel Zeit gekostet und mir total die Lust zum Lernen der Geschichte genommen hat.

Mit effektiven Techniken sparen Sie Zeit

Erst viele Jahre später habe ich von Techniken erfahren, mit denen ich damals viel schneller, viel mehr und - kaum zu glauben - auch mit viel mehr Spaß hätte lernen können.

Geschichtliche Daten mit dem Mastersystem lernen.

Auch hier ist die Methode der Wahl das "Mastersystem"! Haben Sie schon Ihr "Master System" gelernt? Wenn ja, dann können Sie weiter machen, ansonsten schauen Sie beim Zahlensystem nach.

Am Anfang steht die Jahreszahl

Nehmen wir an, ich müsste mir folgendes geschichtliche Datum merken:

1394 - Eruption des Vulkans Etna in Sizilien

1. Schritt:

Zuerst suche ich in der Beschreibung des historischen Ereignisses ein Schlüsselwort. In unserem Beispiel ist das einfach, denn der "Vulkan" als lavaspeiendes Ungetüm prägt sich gut ein.

2. Schritt:

Im nächsten Schritt teile ich das historische Datum in zwei zweistellige Zahlen auf: hier sind das die 13 und die 94. Die Codierwörter für diese Zahlen kennen wir schon von unserem Mastersystem. Ich habe diese Begriffe einmal auswendig gelernt und verwende Sie jetzt immer wieder.

Nummer 13 stelle ich mir immer ein Fußball-TEAM vor und unter der Nummer 94 immer ein frisch gezapftes BIER vor.

Die Kunst ist es jetzt, die drei Bilder "Vulkan", "Fußball-TEAM" und "Bier" miteinander zu verbinden.

Meine Idee:

die italienische Nationalmannschaft hat ein Fußballspiel gewonnen, und die Fußballspieler feiern so heiß mit viel BIER, dass der VULKAN Etna zu speien anfing.

Ich schließe die Augen und stelle mir diese Situation ganz klar und lebhaft im Geiste vor - dieses Mentalbild brennt sich quasi ganz von alleine ins Gedächtnis ein.

Ein zweites Beispiel mit einem authentischen Datum:

1827 - Fourneyron baut eine Wasserturbine

Ich verwende wieder das gleiche Verfahren. Zuerst suche ich nach einem passenden Schlüsselwort - hier die "Wasserturbine". Dabei ist es nicht wichtig, dass ich genau weiß, wie eine Wasserturbine aussieht. Es geht nur darum wie ich sie mir vorstelle. Im zweiten Schritt teile ich wieder die 4stellige Jahreszahl in zwei Zweistellige auf, um auf das Mastersystem zurückgreifen zu können.

Die Zahl 18 symbolisiert für mich TAUFE, und die Zahl 27 steht für Sprintschuhe der Firma NIKE. Diese drei Begriffe stelle ich dann wieder zur einem gut vorstellbaren Mentalbild zusammen.

Mein Bild:

Mit der modernen WASSERTURBINE wird das TAUF-Wasser auf das Kind gespritzt - das hat schnell genug davon und läuft mit seinen NIKE-Sprintschuhen davon.

Zweite Methode, welche ich für 2- oder 3- zifferiges Datum verwende:

776 v. Chr. - Erste Olympische Spiele in Griechenland

Neben dem Mastersystem verwende ich für zwei- und dreistellige Daten das Konsonantensystem. Zur Wiederholung nachstehend noch mal die Ziffern-Konsonanten-Codierung:

- 0 - s,c;
- 1 - t,d;
- 2 - n;
- 3 - m;
- 4 - r;
- 5 - l;
- 6 - sch; 7 - k;
- 8 - v,f;
- 9 - b,p

Ich nehme die den Ziffern entsprechenden Konsonanten, z.B.: 7 - k; 7 -k; 6 - sch. Jetzt suche ich nach einem Wort, welches mit dem Buchstaben k anfängt und danach noch ein k und schließlich ein sch hat. Wenn ich kein passendes auf Anhieb finde, stelle ich mir einfach mein eigenes zusammen: KaKaoSchokolade.

Für dieses Wort mache ich mir dann ein mentales Bild und verbinde es mit dem Schlüsselwort, z.B. "erstmal Olympische Spiele".

Ein mögliches Mentalbild wäre dann: der Preis für den Sieger der Olympische Spielen ist eine große süße Kakaoschokolade (zur Verstärkung könnte ich auch noch die nackten kräftigen Körper der Athleten damit einmassieren - Gefühle und Erotik helfen oft beim memorieren!) Vergessen Sie bitte nicht, dass die Kreativität keine Grenze hat und viel Spaß beim Lernen bringt.

Viel Erfolg beim Training wünscht Ihre

Dr. Michaela Buchvaldova!