Fragen:

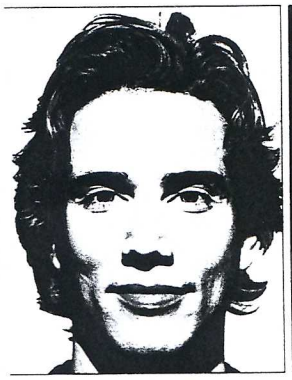
Wie heißt die Raststätte?
Wie weit ist es bis zur Raststätte?
Kann man dort tanken?
Kann man dort telefonieren?
Wie weit ist es zur nächsten Tankstelle?

LANGZEIT-GEDÄCHTNIS

Hier werden Informationen dauerhaft und mit fast unbegrenzter Kapazität gespeichert. Die Informationen sind so abgelegt, dass wir sie auf Grund vieler Assoziationen zwischen den Speicherplätzen leicht wieder finden können. Wäre die Speicherung ungeordnet, benötigten wir für die Suche eines Wortes über 400 Jahre.

BEHALTEN VON NAMEN

Verknüpfen Sie Namen, die Sie sich merken wollen, mit einem Bild. Bei Müller, König oder Stein ist das leicht, bei anderen Namen müssen Sie Ihrer Phantasie auf die Sprünge helfen. „Kaminski" z. B. können Sie in „Kamin" und „Ski" zerlegen. Herr „Kienast" könnte sich „kühn" um einen „Ast" schwingen. Versuchen Sie, weitere Verbindungen zu der Person, deren Gesicht, Beruf oder Hobby herzustellen.



Herr Scheunemann

Frau Anne

Beispiel: Herr Scheunemann hat so blonde Haare wie Stroh. Stellen Sie sich vor, wie er in der Scheune ein Candlelight-Dinner einnimmt.

Übung 9: ***Finden Sie eine Merkgeschichte für Frau Anne.***

Mögliche Lösung:
Frau Anne hat so blaue Augen wie Stahl.
Aus dem gleichen Material ist Ihre PF-ANNE.

BEHALTEN VON ZAHLEN

Rhythmisierung: Teilen Sie die Zahl in Zweier- und Dreiergruppen auf, statt **8352437** lesen Sie

83 52 437.

Rechenregeln: Entwickeln Sie einen Sinn für mathematische Merkwürdigkeiten. **4832** können Sie sich leichter merken, wenn Sie daran denken, dass

4 x 8 = 32.

4312560 memorieren Sie als

4 x 3 = 12 x 5 = 60

Finden Sie selbst Regeln:

Übung 10:

8 1 6 3 2 6 4

Übung 11:

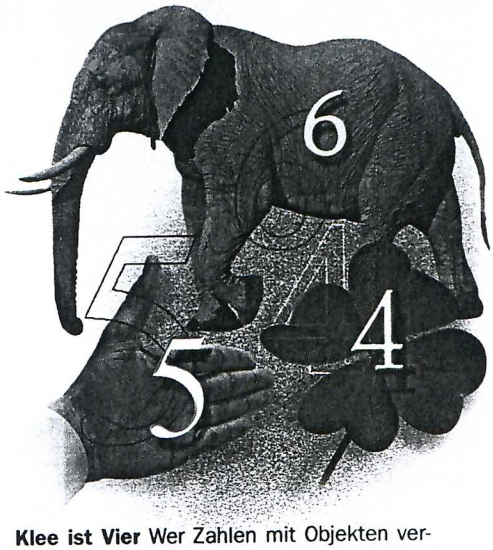
4 8 6 8 7 5 6

Mögliche Lösungen:

(10) **8 x 2 = 16 x 2 = 32 x 2 = 64**
(11) **48 : 6 = 8 x 7 = 56**

Parallelen herstellen: Assoziieren Sie Zahlen mit bekannten Informationen.
Z. B. **413815**

41 = Schuhgröße
38 = Konfektionsgröße
15 = Hausnummer



Klee ist Vier Wer Zahlen mit Objekten verbindet, kann sich Nummern leichter merken

Zahlenbilder: Verbinden Sie Zahlen mit Gegenständen, für die sie stehen könnten.

0 = Ei	**5** = Hand
1 = Kerze	**6** = Elefant
2 = Schwan	**7** = Fahne
3 = Dreizack	**8** = Eieruhr
4 = Kleeblatt	**9** = Schlange

Die Zahl **546** merken Sie sich mit einer Geschichte: Mit Ihrer Hand pflücken Sie ein Kleeblatt, das ein Elefant frisst.

Buchstabencode: Ordnen Sie den Zahlen von 0 bis 9 bestimmte Konsonanten zu.

0 = s	**5** = l
1 = t/d	**6** = j/ch/sch
2 = n	**7** = k/g
3 = m	**8** = f/v
4 = r	**9** = b/p

Aus den Konsonanten können Sie Wörter bzw. prägnante Sätze bilden:

Beispiel: **7 3 3 4** = Kammer

Übung 12: **3 5 7 3**
13: **1 6 9 7**

Mögliche Lösungen:

(12) Marta läuft gern morgens.
(13) Der Schrank bleibt gelb.

Was Profis tun

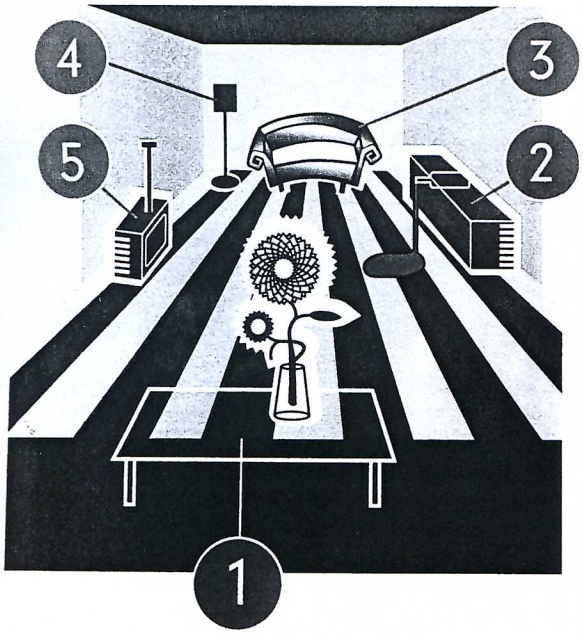
Suchen Sie mit obigem Buchstabencode für jede Zahl zwischen Null und 100 ein Wort, z. B. 40 gleich „Rose", 52 gleich „Leine". Die PIN-Zahl 4052 oder den Geburtstag 12.03.64 werden Sie sich dann ganz leicht merken können. ▷

Fotos: Wildlife, Mauritius (2), gettyone stone (2)

EINE REDE HALTEN

Sie können sich an wichtige Punkte eines Textes, einer Einkaufsliste oder einer Rede mit Hilfe der Loci-Methode erinnern. Dazu stellen Sie sich Ihre Wohnung mit sämtlichen Zimmern vor. An markanten Punkten „verankern" Sie je einen Stichpunkt. Während des Vortrags gehen Sie dann im Geist alle Räume durch und rufen die Punkte wieder ab.

Raumbeispiel: Sie stehen in der Tür einer Wohnung und sehen in der Mitte einen Tisch **(1)**, rechts befindet sich ein Wandschrank **(2)** und Ihnen gegenüber ein Sofa **(3)**. Daneben erblicken Sie die Stehlampe **(4)**, links an der Wand einen Fernseher **(5)**.

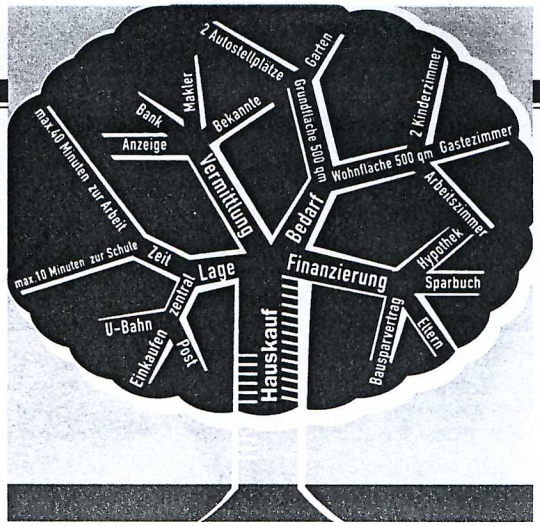


Loci-Methode Jeder markante Punkt im Raum steht für ein Stichwort Ihrer Rede

Wollen Sie Blumen, Wein, Theaterkarten, einen Fußball und ein Parfüm besorgen, könnte die Geschichte so lauten: **Ein überdimensionaler Blumenstrauß überragt den kompletten Tisch, der Wein läuft am Schrank herunter, im Theater sitzen Sie so bequem wie auf Ihrem Sofa, der Fußball leuchtet wie die Stehlampe, der Fernseher duftet nach dem Parfüm Ihrer Frau.**

Übung 14:

Suchen Sie in mindestens drei Räumen zehn Gegenstände, die Sie mit den Stichworten einer Rede, mit Argumenten oder Daten einer Checkliste phantasievoll assozieren.



Hauskauf als Mind-Map Der Baumstamm steht für Ihr Ziel, die Äste für die Schritte, es zu erreichen

MIND-MAPPING

Das Mind-Mapping liefert Ihnen eine geistige Landkarte, die Ihre Gedanken gliedert. Die Methode lässt sich in verschiedenen Situationen anwenden, z. B. bei der Problemlösung, bei Zusammenfassungen (Buch, Artikel, Seminar), zur Ideenfindung oder als Grundlage für ein Redemanuskript.

Ein Beispiel zum Thema „Hauskauf" finden Sie in dem Bild oben.

Übung 15:

Wie eine Mind-Map entsteht:

- **Schreiben Sie Ihr Thema in die Mitte eines Zettels.**
- **Lassen Sie von dort Verästelungen abzweigen, die Ihr Thema gliedern.**
- **Schreiben Sie gut lesbar und auf jede Linie nur ein Schlüsselwort.**
- **Ersetzen Sie möglichst viele Begriffe durch Zeichnungen, Symbole und Bilder.**
- **Erstellen Sie nun eine Mind-Map zum Thema „Geburtstagsparty" oder „Skitour".**

MASSAGE FÜRS DENKEN

Es gibt eine Reihe einfacher Aktivitäten zum Auflösen von Denk- und Lernblockaden. Die Übungen sind für Lernende aller Altersstufen geeignet und verhelfen Ihnen dazu, durch Bewegungen und Berührungen die im Körper verborgenen Potenziale und Fähigkeiten „herauszuholen".

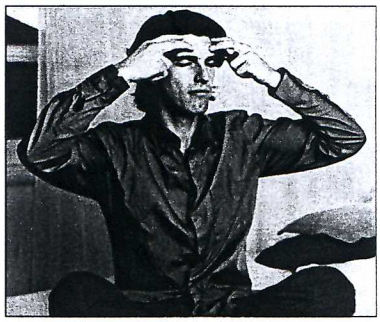
Übung 16: *„Denkmütze"*

Fassen Sie Ihre Ohrmuscheln sanft mit Daumen und Zeigefinger an, ziehen Sie sie nach hinten und falten sie aus. Beginnen Sie mit sanfter Massage oben am Ohr und gleiten die Rundungen entlang bis zum Ohrläppchen. Das stimuliert über 400 Akupunkturpunkte, die in Verbindung zu vielen Funktionen des Gehirns und des Körpers stehen. Die Übung aktiviert das Gehirn für eine verstärkte Aufmerksamkeit, sie verbessert die Konzentration, das Kurzzeitgedächtnis und das Hörverständnis.

Übung 17: *„Positive Punkte"*

Mit den Fingerspitzen beider Hände berühren Sie zwei Punkte über den Augen. Die Punkte liegen zwischen dem Haaransatz und den Augenbrauen. Eine sanfte Massage fördert die Durchblutung der Stirnlappen, baut Gedächtnisblockaden ab und verbessert das Langzeitgedächtnis.

„Denkmütze" Eine Massage der Ohren fördert die Konzentration



„Positive Punkte" Eine Stirnmassage baut Denkblockaden ab

WIE ES WEITERGEHT

Versuchen Sie, ein mentales Training zusammenzustellen. Studieren Sie lieber weniger, dafür regelmäßig, und verbinden Sie Ihr Training mit Aufgaben, die Sie ohnehin erledigen müssen. Mehr Übungen finden Sie in dem Buch „Gedächtnistraining" (GU-Verlag).

Fotos: H. Geigl/FOCUS-Magazin (2)