

Haben Sie es im Kopf?

Vermutlich nicht. Sicher haben Sie es auf Zetteln oder in einem unserer kleinen digitalen Helfer. Ihr Wissen. Doch was würde geschehen, wenn diese eines Tages den Geist aufgäben? Wie weit kämen Sie mit der Landkarte? An wie viele Termine könnten Sie sich erinnern? Und wo würden Sie die Telefonnummer eines wichtigen Kunden hernehmen? André Huber

Sind wir wirklich so abhängig von digitalen Speichermedien? Delegieren wir unser Wissen zukünftig an Festplatten, Discs und SD-Karten? Geht das nicht anders? Doch, geht es. So vergesslich, wir gern tun, sind wir nicht. Es ist neurologisch erwiesen, dass ein aktiv gebrauchtes Gehirn dauernd neue Nervenverbindungen herstellt, zeitlos aufnahmefähig ist und bis ins hohe Alter leistungsfähig bleibt.

Doch: Beanspruchen wir unser Gedächtnis nicht und lernen nie Neues, verkümmert es. Unser Gehirn ist unser leistungsfähigstes Organ. Es lässt jeden Computer spielend hinter sich. Es hat eine Speicherkapazität von 2000 TB. Es kann pro Sekunde 38 Milliarden Operationen durchführen (der schnellste Computer schafft gerade mal 20 Bja.). Die Länge aller Nervenfasern beträgt 100 000 km und die Übertragungsgeschwindigkeit von Zelle zu Zelle beträgt 360 km/h.

Trotzdem haben viele Menschen das Gefühl, sich nur schwer etwas merken zu können. Lange Zahlenreihen, Namen von wichtigen Personen, abstrakte Fachbegriffe oder der Inhalt einer To-do-Liste bringen viele von uns bereits an die Grenze ihrer Fähigkeiten. Der Griff zum Taschenrechner oder Notizzettel ist zum Reflex geworden.

Warum ist das so? Viele Men-

Namen merken

1. Legen Sie an der entsprechenden Person ein Merkmal fest (Brille, Schnauz, Schmuck, Kleidung, usw.)
2. Verwandeln Sie den Namen in ein Bild (Meier=Ei, Fischer=Fisch, Bobst=Bob)
3. Verbinden Sie das Merkmal mit dem Bild des Namens (Ei auf der Krawatte, Fisch am Ohrring, usw.)

schen arbeiten gegen die Natur des Gehirns. Anstatt sich Wissen mit Hilfe von Merktechniken und mit dem Einsatz unserer Sinne anzueignen, versuchen sie sich dies in abstrakten und nichtbildhaften Begriffen und Zahlen, ohne sinnliche Verbindung ins Gehirn zu pauken. Der Erfolg bleibt dann meist aus.

In Bildern denken

Wir können uns also Dinge einfacher merken, wenn wir sie in sinnliche Bilder verwandelt. Aber wie geht das? Indem wir wieder wie Kinder denken. Kinder übertreiben. Sie sehen kleine Dinge viel zu gross, konstruieren aus langweiligen Begebenheiten abenteuerliche Situationen und stellen sich alles farbig vor. Das können wir auch als Erwachsene noch.

So können Sie vorgehen:

- Untersuchen Sie Wörter bezüglich Klang oder Phonetik auf lustige Ähnlichkeiten mit anderen Wörtern. Beispiele: Humor = **Hummer**, Partei = **Bart** mit einem **Ei**.
- Zerteilen Sie lange unaussprechliche Begriffe in einzelne Silben und versuchen Sie



Übung zu Brainstories

Stellen Sie sich vor, Ihr Chef möchte, dass Sie am nächsten Meeting etwas zu den stärksten Mitbewerbern in Ihrer Branche sagen. Wie merken Sie sich nun diese Firmennamen?

1. Coca Cola, 2. Apple, 3. IBM, 4. Google, 5. Microsoft

Mühsam auswendig lernen wie bei einem Gedicht? Unser Gehirn lernt nur ungern durch sture Wiederholungen. Es lernt lieber mit Emotionen, Bildern und Geschichten. Also merken Sie sich doch diese 5 Firmennamen mit einer Brainstory!

Diese könnte so lauten:

Sie sind in Ihrer Lieblingsbar und trinken Coca Cola (1), darin schwimmt ein Apfelschnitz (2), neben Ihnen sitzt ein Eierkopf, der trinkt ein Bier und sieht aus wie der Eine von den M&M's (3). In der Hand hält er einen Gugelhopf (4), der Barman legt diesen unter ein Mikroskop (5).

Lesen Sie diese Story nochmals und versuchen Sie sich jede Szene so lebendig im Geiste vorzustellen wie nur möglich.

Dann beantworten Sie bitte folgende Fragen:

1. Was trinken Sie für ein Getränk?
2. Was für eine Frucht schwimmt darin?
3. Was für eine Gestalt sitzt neben Ihnen? Welche Form hat sie? Was trinkt sie?
4. Was hält diese Gestalt in ihrer Hand?
5. Worunter legt der Barman dieses Ding?

Schreiben Sie jetzt die 5 Firmennamen auf ein Papier!

An wie viele Begriffe konnten Sie sich erinnern? Ich bin sicher, dass Sie sehr gut abgeschnitten haben. Integrieren Sie diese Art des Merkens in Ihren Alltag und verwenden Sie Merklisten und Brainstories um sich Wissen anzueignen. Mit ein wenig Übung, wird es für Sie bald ein Leichtes sein, das für Sie wichtige Wissen abzuspeichern und wieder abrufen zu können. Seien Sie humorvoll und spassig im Denken!

daraus Bilder zu gestalten. Beispiele: Rektor = Rek und tor – Eine **Reck**stange versperrt Ihnen den Weg durch das Eingangst**or**.

Im Alltag lässt sich das zum Beispiel anwenden, wenn Sie sich schnell mehrere Namen merken müssen (lesen Sie dazu auch den Kasten auf der linken Seite).

Wissen an «Orten» ablegen

Haben Sie sich auch schon gefragt, warum Sie nie überlegen müssen, wo Sie Ihre Post finden? Weil sie immer in Ihrem Briefkasten liegt. Oder Ihre abgelegten Rechnungen? Vermutlich haben Sie diese in einem Ordner mit Register, das es Ihnen ermöglicht, die Papiere zu strukturieren. Eine solche «Ablagelogik» können Sie sich auch für Begriffe oder Informationen schaffen, bei denen Sie sonst Mühe haben, sie im Gedächtnis zu behalten. Alles was es braucht, ist eine Merkstruktur, um neue Informationen, nach einer bestimmten Ordnung im Gedächtnis abzulegen und wieder abzurufen.

Die Loci-Methode ist eine Merktechnik, die dabei hilft und einfach zu erlernen ist. Schon im alten Griechenland nutzten Redner diese Technik. Sie wählten dazu auffällige Dinge in ihrer vertrauten Umgebung, zum Beispiel einen Olivenbaum, einen Brunnen, einen Felsen oder einen Tempel. Ganz ähnlich können Sie das mit einem vertrauten Raum oder auch Ihrem Körper machen. Legen Sie fixe Punkte in einem Raum oder am Körper fest, an die Sie sich immer wieder in dieser Reihenfolge erinnern können.

Anschliessend verwandeln Sie die Informationen, die Sie sich merken möchten, in möglichst unvergessliche Bilder und verknüpfen sie mit den entsprechenden Merkpunkten auf Ihrer Loci-Liste. Auch hier gilt: Lassen Sie der Phantasie freien Lauf. Je abstruser desto einprägsamer. Bilder werden der Reihe nach, auf übertriebene und humorvolle Weise mit den Merkpunkten (also Orte im Raum oder Stellen am Körper) verknüpft.

Wollen Sie diese Begriffe wieder abrufen, betrachten Sie den Merkpunkt und durch die intensive Verknüpfung zwischen Merkpunkt und Merkbild, können Sie sich sehr einfach

wieder an das Ursprungswort erinnern. Wenn Sie also Ihr Chef im Fahrstuhl noch schnell bittet, ein paar Dinge zu erledigen, hilft Ihnen Ihre persönliche Merkliste, diese zu speichern. Wenn Ihre Merkliste zum Beispiel aus 10 Punkten an Ihrem Körper besteht, könnten Sie sich bei der Aufgabe «Blumen kaufen» vorstellen, wie eine Rose in Ihrem Schuh steckt und Sie ganz grässlich piekst.

Die Papierbestellung merken Sie sich, indem Sie sich in Ihrer Vorstellung ein Paket Kopierpapier über das Knie schlagen (inkl. den schmerzhaften Folgen). So verbinden Sie einen Task nach dem anderem mit den Punkten Ihrer Körpermerkliste. Und Sie werden feststellen, dass Sie sich noch lange Zeit später an diese Aufgaben erinnern können.

Brainstories ersinnen

Brainstories sind eine weitere Technik, wie Sie sich Informationen merken können (Machen Sie dazu die Übung auf dieser Seite). Verwandeln Sie die zu lernenden Begriffe in starke, assoziative Bilder. Bilden Sie aus diesen Bildern eine fortlaufende Geschichte. Diese soll so überspitzt, bewegt und emotional wie möglich sein. Je ausgefallener und humorvoller, desto besser. Sehen Sie alles plastisch vor sich. Versuchen Sie sich Ihre Brainstory sehr gut einzuprägen. Ganz wichtig ist es, sich die Geschichte, nicht die abstrakten Informationen zu merken. Eine Brainstory kreiert man, indem man vom Ausführlichen zum Detaillierten geht. Das heisst, vom langen Text zu kurzen Sätzen, von kurzen Sätzen zu Schlüsselwörtern, von Schlüsselwörtern zu Bildern, von Bildern zu Geschichten. ¹⁶

André Huber ist Gedächtnistrainer.

Angebot für unsere Leserinnen

Wollen Sie sich wieder mehr merken können? Nutzen Sie die Gelegenheit an einem Tag mit dem Braintrainer André Huber Techniken zu erlernen, mit denen Sie sich alles merken und Ihre Arbeit effizienter erledigen können. Tagespläne, Namen, Informationen und Zahlen sind für Sie dann kein Problem mehr, Spickzettel ab diesem Tag unnötig!

Wann: Samstag, 9. November 2013

Wo: Zentrum Karl der Grosse / Kirchgasse 1 / 8001 Zürich
Kosten: 340 CHF (anstatt 390 CHF, exkl. für Leserinnen von Miss Money Penny), max. 15 Teilnehmer

Leistungen: Tagesseminar, Unterlagen, Pausenerfrischungen und Mittagessen

Anmeldung: www.learn2learn.info/mmpseminar / Anmeldungen werden nach dem Eingang berücksichtigt

Anmeldeschluss: Montag, 28. Oktober 2013