



Gedächtnistraining

Spickzettel sind überflüssig

Wozu den Kopf belasten, wo es doch Terminplaner, Namensschilder und zur Not Spickzettel gibt? Jede Art von Lernen macht geistig fit. Das aktive Training der grauen Zellen fördert Intelligenz und Kreativität.

Von André Huber

Was würde geschehen, wenn eines Morgens weder Ihr Navigationsgerät noch Ihr Computer, geschweige denn Ihr Handy funktionieren würde? Wie weit kämen Sie mit der Landkarte? An wie viele Termine dieses Tages könnten Sie sich erinnern? Und wo würden Sie die Telefonnummer des Helpdesks hernehmen?

Sind wir wirklich so abhängig von digitalen Speichermedien? Delegieren wir unser ganzes Wissen zukünftig an Speicherplatten? Es ist neurologisch erwiesen, dass ein Gehirn, das aktiv gebraucht wird, zeitlos aufnahmefähig ist und bis ins Alter leistungsfähig bleibt. Ein Gedächtnis, welches keine neuen Anreize hat, verkümmert hingegen.

Unser Gehirn ist das leistungsfähigste Organ in unserem Körper und es lässt jeden Computer spielend hinter sich. Es hat eine Speicherkapazität von 2000 Terabyte. Es kann pro Sekunde 38 Billionen Operationen durchführen – der schnellste Computer schafft gerade mal 20 Billionen. Die Länge aller Nervenfasern beträgt 100 000 Kilometer und die Übertragungsgeschwindigkeit von Zelle zu Zelle beträgt rund 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 Text einer Rede bringen viele von uns bereits an die Grenze ihrer Fähigkeiten. Der Griff zum Taschenrechner oder zum Notizzettel ist zum unbewussten Reflex geworden. Warum ist das so?

Fakten in Bilder verwandeln

Viele Menschen arbeiten gegen die Natur des Gehirns. Statt sich neues Wissen



Das Gehirn ist enorm leistungsfähig – trotzdem schöpfen wir seine immense Kapazität kaum je aus.

mithilfe einer einfachen Merktechnik und mit dem Einsatz aller unserer Sinne anzueignen, versuchen sie, sich dies in abstrakten Begriffen und Zahlen ohne sinnliche Verbindung zu merken. Der Erfolg bleibt dann meist aus! Wie verwandelt man nun theoretische Fakten in mentale Bilder? Beginnen Sie wieder wie ein Kind zu denken! Übertreiben Sie. Konstruieren Sie aus langweiligen Begebenheiten abenteuerliche Situationen. Stellen Sie sich alles farbig vor. Machen Sie sich über alles lustig.

Hilfreich beim Merken von Informationen oder beim Lernen von neuem Wissen ist das Aktivieren von kreativen Denkweisen. Diese Denkweisen sind nicht neu oder fremd. Als Kind haben Sie dauernd so gedacht. Vielleicht sind Ihnen diese Fähigkeiten durch die Schule, die Ausbildung und den Beruf etwas abhandengekommen. Aber es braucht nur etwas Übung und guten Willen und Sie werden diese

Denkweisen wieder aktivieren und erfolgreich mit ihnen arbeiten können.

Was beinhalten kreative Denkweisen?

- Fantasie/Kreativität im Denken
- Gefühle/Emotionen
- Bildhaftes Vorstellungsvermögen
- Verknüpfung/Assoziationen
- Lokalisation/Logik
- Transformation/Umwandeln
- Erkenntnisse aus Lern- und Hirnforschung

Fantasie

Unter Fantasie versteht man die Fähigkeit, aus bestehenden Gedanken und Bildern neue, noch nicht vorhandene Gedankenkonstrukte zu erschaffen. Fantasie stimuliert die gleichen Bereiche der Hirnrinde wie ein reales Erlebnis. Daher ist sie eine nützliche Hilfe beim Lernen.



Emotionen

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 für Informationen dienen. Diesen Umstand machen wir uns beim Lernen zunutze, 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: Humor, Übertreibung, Erotik, Furcht usw.

Visualisieren

Diese phänomenale Fähigkeit des Menschen, mit Fantasie Bilder entstehen zu lassen, die gar nicht in der wirklichen Welt durch unsere Sinnesorgane wahrgenommen werden können, ist vielleicht der wichtigste Schritt, um unglaubliche Gedächtnisleistungen zu vollbringen. Alle Lerninhalte werden so deutlich wie möglich im Geist als mentales Bild vorgestellt und in dieser Gestalt vom Gedächtnis abgespeichert. Beim bildhaften Vorstellen gilt: Je ungewöhnlicher und merkwürdiger Ihre Vorstellung ist, desto leichter können Sie sich die entsprechende Information merken. Bilder zu machen, ist daher eine der effektivsten Techniken, wenn Sie sich etwas merken wollen.

Denken in Bildern

Wir denken normalerweise, dass unser Gehirn so denkt wie wir, nämlich logisch, linear und in Worten, Daten, Zahlen und Fakten. Ganz falsch ist das nicht, aber es sind leider nur höchstens 1–2 Prozent unserer Gehirnzellen, die sich dieser Auf-

gabe widmen. Die restlichen 95–98 Prozent sind mit Denken ganz anderer Art beschäftigt – nämlich mit Bildern, Gefühlen, Geräuschen und anderen Sinnesempfindungen. Forschungen am Gehirn von Albert Einstein zum Beispiel haben ergeben, dass das Gehirn von Genies biologisch gesehen völlig «baugleich» mit allen anderen ist, dass es aber einen ganz anderen Unterschied gibt, der darüber entscheidet, ob Sie ein Genie sind oder nicht, nämlich die Fähigkeit, zu visualisieren, Informationen mit Gefühlen zu verbinden.

Assoziieren

Assoziieren meint die Fähigkeit, Verbindungen zwischen Informationen herzustellen. Es ist bewiesen, dass dadurch Lernstoff leichter aufgenommen wird und auch länger abrufbar bleibt. Es gibt hierzu zwei Bereiche: Zum einen kann man Assoziationen zwischen mehreren neu aufzunehmenden Wissensinhalten kreieren und so eine schnellere Abspeicherung erreichen. Zum andern kann man eine Assoziation zwischen dem neuen Material und bereits im Langzeitgedächtnis abgespeichertem Wissen schaffen. In der Umgangssprache nennt man diese Technik auch «Eselbrücken bauen». Dabei arbeitet man mit Bildern, erstellt Verbindungen zu Vertrautem, benutzt Klänge und Rhythmen, Reime usw.

Wissen logisch ablegen mit Listen

Diese Technik beim Lernen von neuem Material ist wohl der effektivste Weg, um Wissen so abzuspeichern, dass es nicht nur lückenlos, sondern auch in einer ganz bestimmten Reihenfolge aus dem Gedächtnis abgerufen werden kann. Hierzu verankern wir es beim Lernen an einem ganz bestimmten Ort einer uns bekannten Umgebung. Dort können wir es dann gezielt lokalisieren und abrufen. Unser Gedächtnis arbeitet besser, wenn es eine Struktur als Hilfe erhält. Es sucht dauernd nach Regeln und Gesetzmässigkeiten. So kann es sich orientieren und für zukünftige Aufgaben eine Lösung aus alten Erfahrungen ableiten.

Transformation

Oft haben wir es beim Lernen mit abstrakter Information zu tun, wie z.B. Zahlen

oder auch schwierigen Vokabeln. In diesem Fall wandelt man vor dem eigentlichen Lernen den theoretischen Lernstoff in ein konkretes anschauliches Bild um. Verwandeln Sie die zu lernenden Begriffe in starke, assoziative Bilder. Diese sollen so farbig, überspitzt, bewegt und emotional sein wie möglich.

Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Jede Gehirnhälfte ist für verschiedene Aufgaben spezialisiert. Die linke Hälfte befasst sich mit Logik, Zahlen und Sprache. Die Rechte ist zuständig für Bilder, Farben und Kreativität. Gleichzeitiges Lesen und das Betrachten von Farben fordert unsere beiden Hirnhälften aufs Äusserste. Probieren Sie es aus. Benennen Sie nur die Farben, in denen die folgenden Wörter geschrieben sind:

ROT VIOLETT GELB SCHWARZ ROT
GRÜN ROT GRÜN BLAU ROT VIOLETT
GELB VIOLETT GELB ROT VIOLETT
GRÜN ROT GELB VIOLETT GELB ROT
BLAU VIOLETT ROT ROT GELB VIOLETT
GELB ROT SCHWARZ GRÜN ROT
GRÜN BLAU VIOLETT GELB VIOLETT
GELB ROT GRÜN VIOLETT GRÜN ROT

Sie können die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften fördern, indem Sie gegengleiche Bewegungen ausführen. Führen Sie eine Minute lang Ihren rechten Ellenbogen zu Ihrem rechten Knie und wieder davon weg. Dann wechseln Sie den Arm und tun mit dem linken Ellenbogen das Gleiche. Die gleiche Wirkung erzielen Sie, wenn Sie tägliche Tätigkeiten mit der schwächeren Hand als üblich machen.

Einfache Merktechnik: Brainstories

Brainstories sind eine einfache Merktechnik, wie Sie sich Begriffe merken können. Probieren Sie es gleich aus! Lesen Sie folgende kurze Geschichte einige Male durch, bis Sie diese aus dem Gedächtnis abrufen können. Besonders wichtig sind die fett gedruckten Begriffe:

Sie stehen am **Rhein**. Da sehen Sie, wie ein **Goldbarren** an Ihnen vorbeischwimmt. Plötzlich taucht aus dem Wasser ein **Wal** auf und beginnt eine **Kür** zu schwimmen. Auf dem gegenüberliegenden Ufer sehen

Produktttipp

Audio-Training
Wie das Lernen mit Merklisten und mit Brainstories funktioniert, können Sie sich mit dem Audio-Lehrgang von André Huber aneignen.
Bestellung und weitere Informationen:
www.learn2learn.info



Sie eine **Siegerehrung** und dass alle Leute **Frittirtes** zu essen erhalten. Plötzlich wird es dunkel. Die Wolken am Himmel ähneln alten griechischen **Göttern** und es **dämmert**.

Um den Effekt des Erinnerns noch stärker zu unterstützen, ist es immer hilfreich, sich anschliessend einige Fragen über das neu gelernte Wissen zu stellen. Beantworten Sie in Gedanken folgende Fragen:

1. Wo stehen Sie?
2. Was schwimmt an Ihnen vorbei?
3. Was taucht aus dem Wasser auf?
Was tut es?
4. Was geschieht am anderen Ufer?
Was gibt es zu essen?
5. Was sieht man am Himmel? Es wird dunkel, bzw. es ...?

Nachdem Sie die Fragen beantwortet haben, lesen Sie die Brainstory noch einmal durch. Ohne dass Sie wussten, was Sie da gelernt haben, sind Sie nun in der Lage, die Namen der Opern aus der Nibelungensage von Richard Wagner aufzuzählen. Die Opern heissen:

1. Rheingold
2. Walküre
3. Siegfried
4. Die Götterdämmerung

Eine Brainstory kreieren Sie, indem Sie vom Grossen zum Kleinen, vom Ausführlichen zum Detaillierten gehen. Das heisst, vom langen Text zu kurzen Sätzen, von kurzen Sätzen zu Schlüsselwörtern, von Schlüsselwörtern zu Bildern, von Bildern zu Geschichten.

So kreieren Sie Brainstories

1. Text in knappe, knackige Sätze kürzen
2. Schlüsselwörter aus diesen Sätzen bestimmen
3. Schlüsselwörter in «merkwürdige» Bilder verwandeln
4. Aus Bildern eine Geschichte formen

Versuchen Sie, sich Ihre Brainstory sehr gut einzuprägen. Ganz wichtig ist es, sich die Geschichte, nicht die abstrakten Informationen, die zu merkenden Begriffe, abzuspeichern. Zuerst müssen Sie sich also die Brainstory ganz gut merken, die

gesuchten Begriffe folgen dann automatisch! Wenn Sie eine Liste mit Begriffen lernen möchten, können Sie gleich mit dem Erfinden einer Geschichte loslegen. Haben Sie allerdings einen langen Text vor sich, dann müssen Sie diesen Text zuerst zusammenfassen und kürzen, bis Sie die wichtigsten Schlüsselwörter aus dem Text isoliert haben. Diese Schlüsselwörter binden Sie dann in Ihre Brainstory ein.

Das Kreieren von Brainstories braucht zu Beginn zwar etwas Zeit. Wenn Sie dann aber merken, wie sicher Sie dieses Wissen aus dem Gedächtnis abrufen können, werden Sie diese Art des Lernens gerne in Ihr tägliches Informationsmanagement einfließen lassen.



Autor

Der als «The brainman» bekannte Trainer **André Huber** zählt zu den gesuchtesten Speakern und Referenten im deutschsprachigen Raum. Er tritt mit seinen Erlebnisreferaten regelmässig an Kunden- und Mitarbeiteranlässen von namhaften Unternehmen auf.

NEUE HORIZONTE IM HR!
www.personal-swiss.ch



www.personal-swiss.ch

14.–15. April 2015 | Messe Zürich
14. Fachmesse für Personalmanagement

**Personal
Swiss**

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG

HRm.ch

n|w Fachhochschule Nordwestschweiz

ZGP Zürcher Gesellschaft für Personal-Management

HR Today

NZZ MEDIENGRUPPE