

Tipps und Tricks für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

Gedächtniskünstler erregen immer wieder Erstaunen. Sie können sich Zahlen, Personen oder Ereignisse scheinbar mühelos merken. Dabei greifen sie auf bestimmte Techniken zurück, die das „Merken“ erleichtern. Auch Sie können diese Tricks im Alltag einsetzen.

Generell gilt:

Möchten Sie Ihre Fähigkeit steigern, sich Dinge zu merken, dann setzen Sie Ihre Phantasie ein. Lassen Sie im Kopf Geschichten oder Filme entstehen, verwenden Sie dabei Assoziationen, Bilder, Metaphern, Witz und Humor.

Im Kopftheater darf alles passieren. Dies aktiviert die kleinen grauen Zellen. Je mehr Sie Ihrem Gehirn immer wieder Neues, Humoriges, Spektakuläres anbieten, desto mehr steigert dies dessen Leistungsfähigkeit.

Wenn Sie versuchen, Dinge stur auswendig zu pauken, „langweilt“ sich das Gehirn und Sie müssen mehr Zeit aufwenden, um sich Dinge zu merken.

Tipps und Tricks für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

1. Speicherung von Einzelinformationen

Mit der Loci-Methode (Loci: locations = Orte) können Sie sich ganz leicht eine Abfolge von Einzelinformationen merken, die wenig oder gar keinen Zusammenhang haben. Beispielsweise die Dinge, die Sie an einem Tag erledigen möchten.

Hierfür durchlaufen Sie gedanklich 10 Räume oder Orte, die Sie kennen – z. B. Ihre Wohnung:

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. Haustür | 6. Kinderzimmer |
| 2. Treppenaufgang | 7. Wohnzimmer |
| 3. Fahrstuhl | 8. Bad |
| 4. Flur | 9. Schlafzimmer |
| 5. Wohnungseingang | 10. Küche |

Nun packen Sie das, was Sie sich merken wollen, in diese Räume hinein.

Ein Beispiel:

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| 1. Haustür | = Autoreifen wechseln lassen |
| 2. Treppenaufgang | = ein Geschenk kaufen |
| 3. Fahrstuhl | = Arzttermin wahrnehmen |
| 4. Flur | = Kleidung aus der Reinigung holen |
| 5. Wohnungseingang | = Blumen gießen |
| 6. Kinderzimmer | = Hausaufgaben kontrollieren |
| 7. Wohnzimmer | = Müll wegbringen |
| 8. Bad | = Rechnung bezahlen |
| 9. Schlafzimmer | = Abendessen vorbereiten |
| 10. Küche | = Eltern anrufen |

Sie verwenden genau die Reihenfolge Ihrer Räume, auch wenn z. B. „Rechnung bezahlen“ besser zum Wohnzimmer passen würde statt zum Bad. Wenn Sie die Räume füllen, können Sie der Phantasie freien Lauf lassen: etwas vergrößern, verkleinern, lebendig werden lassen, fliegen lassen, aufhängen, abkippen, verbrennen. Hauptsache ist, es erleichtert das Erinnern. Wenn Sie das Prinzip einmal verinnerlicht und angewendet haben, können Sie das, was Sie sich merken möchten, ganz leicht vorwärts oder rückwärts aufsagen. Probieren Sie es aus!

Tipps und Tricks für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

2. Namen merken

Vielen Menschen fällt es schwer, sich Namen zu merken. Dabei ist es ganz einfach:

1. Schauen Sie sich das Gesicht und die Figur Ihres Gegenübers genau an. Was ist das Besondere an diesem Gesicht, am Körperbau, der Kleidung? Versuchen Sie, das Besondere mit dem Namen zu verbinden.

Beispiel: Herr Blomhaken hat vielleicht eine Hakennase?

2. Unterhalten Sie sich mit Ihrem Gegenüber. Verbinden Sie persönliche Informationen möglichst assoziativ mit dem Namen. Auch wenn Sie sich dies nur in Ihrer Phantasie vorstellen, ist es hilfreich, um sich den Namen zu merken.

Beispiel: Herr Weißengerber kommt aus München und isst vielleicht gerne Weißwurst?

3. Wiederholen Sie den Namen im Gespräch so oft es geht. Gerade das laute Aussprechen hilft, sich den Namen gut zu merken. Am besten Sie schaffen sieben Wiederholungen. Denn Sieben ist die sogenannte magische Zahl für die Speicherung von Einzelinformationen.

Kombinieren Sie diese Techniken und das Namenmerken wird zum Kinderspiel.

Tipps und Tricks für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

3. Eine Sprache erlernen

1. Wenn Sie eine neue Sprache lernen, versuchen Sie, möglichst wenig Einzelvokabeln zu lernen – besser sind Wortverbindungen in Assoziation mit Situationen.
2. Falls Sie gern das Karteikartenprinzip zum Vokabellernen verwenden, malen Sie sich zu den Worten etwas Passendes auf oder schneiden ein Bild aus einer Zeitschrift/Zeitung aus und kleben es auf die entsprechende Karteikarte.
3. Lesen Sie Zeitungen, Comics, Kinderbücher in der Sprache, die Sie lernen möchten – auch wenn Sie erst in der Anfangsphase des Erlernens sind. Sie können diese auch erst in Deutsch lesen, um der Handlung besser folgen zu können.
4. Bestens geeignet zum Sprachenlernen sind auch Filme. Schauen Sie sich diese erst in Deutsch an, dann in der Fremdsprache. Halten Sie den Film immer wieder an und wiederholen Sie laut, die soeben gehörten Redepassagen/Sätze/Dialoge.

Tipps und Tricks für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

4. Zahlen merken

Mit folgenden Kniffen lassen sich Zahlen einfach merken.

1. Zahlen lernen sich leichter, wenn Sie diese rhythmisieren.

Beispiel: statt 537809696 merken Sie sich 53-78-09-696

2. Versuchen Sie den Zahlen, die Sie sich merken möchten, einen Sinn zu geben.

Beispiel 1:

Gibt es eine Verbindung zu Ihnen bekannten Fakten?

250698279 – Am 25.06. hat Ihr Mann Geburtstag, Sie haben 1998 geheiratet, haben 2 Kinder und diese sind 7 und 9 Jahre alt.

Beispiel 2:

Wohnt der Zahl vielleicht eine Rechenregel inne?

137642448 – $13-7=6$ multipliziert mit 4 ergibt das 24 und verdoppelt 48

3. Nutzen Sie das Zahl-Form-System: Geben Sie jeder Zahl ein Bild, das deren Form entspricht. Die 1 steht für ein Zelt, die 2 für eine Ente usw. Schreiben Sie sich Ihre persönliche Liste von 0-9. Erfinden Sie mit Hilfe dieser Bilder Geschichten, um sich Zahlen/Nummern merken zu können. Jede Nummer wird so zu einer kleinen Geschichte.

Beispiel:

Die Nummer 21 merken Sie sich wie folgt: Eine Ente übernachtete im Zelt.