

WIE SOLL ICH MIR DAS NUR MERKEN?

# Das Geheimnis, viel mehr zu behalten

Nichts Wichtiges mehr vergessen, das wär's!

Cool, wer seine „grauen Zellen“ richtig zu nutzen weiß. Das kommt auf Partys gut, aber auch Chefs und Kunden wissen es sehr zu schätzen. Stellt sich nur die Frage: „Wie mache ich das?“ Mit den Methoden gehirngerechter Lerntechniken kann jeder seine Aufnahmefähigkeit deutlich steigern.

**E**in gutes Gedächtnis fällt nicht vom Himmel, sondern ist eine Frage der richtigen Techniken und Werkzeuge. Samstagabend, tolle Party... supersüße kleine Rothaarige. Getanzt, gelacht, geredet, geflirtet und ICH bekomme ihre Handynummer. Damit fing das Problem an: Ich tippe die Nummer ins Handy, will speichern und drücke auf „Abbrechen“. „Äääähmmm, mein Handy spinnt! Sag mir doch schnell nochmal die Nummer!“ Ein wildfremder Typ neben uns – eigentlich etwas verpeilt – grinst und wiederholt die Nummer: „null-eins-sieben-fünf-sieben-sieben-acht-null-zwei-eins-drei“. Der Typ kannte die Kleine nicht, hat sich nichts aufgeschrieben, die Nummer nur einmal gehört und auf Anhieb, ich fasse es nicht, auf Anhieb gemerkt... und total Eindruck gemacht – vor allem bei ihr. So ein Mist – wie macht der das?

### MERKWUNDER NEBENBUHLER

Unser Gehirn denkt in Bildern. Es gibt Techniken und Werkzeuge, mit denen man abstrakte Dinge, wie Zahlen, Fachbegriffe oder Namen in Bilder umsetzen kann und damit sofort vom Gehirn gespeichert werden. Um sich Zahlen zu merken, gibt es Merkwortsysteme. Jeder Zahl zwischen null und hundert ist ein Bild zugeordnet. Der Zahl 12 ist beispielsweise ein Geist zugeordnet (um 12 Uhr nachts ist Geisterstunde). Eine Achterbahn ist das Bild für die 8. Beispiel: Heizöl EL hat einen Brennwert  $H_s$  von 12,8 kWh/kg. Wenn ich mir das merken möchte, konstruiere ich ein Bild. Ein Geist fährt in einer Achterbahn und schlürft genüsslich einen Esslöffel Heizöl (für die Bezeichnung EL des Heizöls haben wir den Esslöffel als Bild eingefügt). Mit dieser Technik kann man sich lange Zahlenreihen merken – wie z. B. Telefonnummern. Das Merkwortsystem eignet man sich einmal an und kann es dann ein Leben lang einsetzen.

### AUFWAND UND NUTZEN

Lohnt sich der ganze Aufwand? Vielleicht ist es wie mit dem Autofahren. Auch ohne Führerschein kommt man irgendwie von A nach B. Warum sollte man den ganzen Aufwand treiben: Theorie büffeln, unzählige Fragebögen ausfüllen, Theorieprüfung machen. Dann die Fahrstunden mit Einparken, Wenden in drei Zügen und Anfahren am Berg, blöde Kommentare vom Fahrlehrer und dann noch mal 'ne Prüfung. Warum der ganze Aufwand, wo ich doch auch den Bus nehmen oder laufen könnte? Wer den Führerschein dann hat und die Unabhängigkeit, die Schnelligkeit spürt, für den ist diese Frage recht schnell beantwortet mit: „Oh ja, dieser Aufwand lohnt sich!“ Wer einmal ein Merkwortsystem gelernt hat und erlebt, wie schnell und dauerhaft man sich Zahlen merken kann, der möchte es auch nicht wieder missen.



In einer Gruppe lernt es sich oft leichter, das gilt auch für Lerntechniken

### LEHRE GEGEN LEERE

Am einfachsten eignet man sich ein Merkwortsystem in einem Seminar an. Dort kommt man an einem Tag unter fachkundiger Anleitung recht weit.

Allerdings ist das große Merkwortsystem mit den Zahlen von eins bis hundert nur eine von vielen Techniken des gehirngerechten Lernens. Eine abgewandelte Mini-Variante ist die sogenannte „Körperliste“. Klein, praktisch, sofort einsetzbar.

Ein Beispiel aus dem „Wahnsinn des Alltags“:

Montagsmorgen. Das Wochenende hängt noch in den Gliedern. Kaum im Betrieb geht es zwischen „Tür und Angel“ schon los. Tu dies, denk an das... und vergiss nicht....

1.) Seniorchefin: „Wenn Du nachher zu Mayers in der Berliner Straße fährst, dann nimm bitte den Karton da drüben

### INFO

Folgende Seminare zum Thema finden in nächster Zeit statt:

Raum Bonn / Köln: 16./17. September 2011

Raum Stuttgart: 23. – 25. September 2011

Nähere Auskünfte bei:

bad & heizung AG

Oberböhringer Straße 27

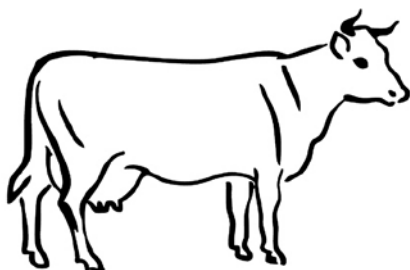
73312 Geislingen / Steige

Tel. (0 73 31) 7 15 90-0,

eMail: zentrale@badundheizung.de

**Gehirngerechte Lerntechniken verwenden Bilder.**

**Bild rechts: Mit einer schematisierten Vorstellung tut sich das Gehirn schwer.**



**Bild links: Gute Bilder sind Bilder mit Emotionen, wie z. B. Witz, Action, Farben usw.**

mit. Dein Kollege holt ihn später bei Dir auf der Baustelle ab.“

- 2.) Sekretärin: „Da hat jemand von der Berufsschule angerufen, Du sollst heute Nachmittag im Sekretariat zurück rufen.“
- 3.) Obermonteur Schulz: „Du bist doch zur Mittagspause wieder hier, oder?! Dann bring vom Metzger noch acht Brötchen mit Leberkäse mit.“

Keine Zeit zum Aufschreiben, weil gleich die Wochenbesprechung beginnt. Wie merke ich mir das?

Ganz einfach. Ich stelle mir vor, mit meinem rechten Fuß stehe ich im Karton der Seniorchefin. Bei jedem Schritt spüre ich das Gewicht und habe Mühe zu gehen.

Auf meinem Knie sitzt – in Playmobilgröße - die Sekretärin der Schule. Sie hat einen total spitzigen Telefonhörer in der Hand und sticht mir damit ins Knie. Typisch Schule eben! In meine Hosentasche habe ich acht Brötchen mit Leberkäse gestopft. Ich fühle in der Tasche eine warme Mischung aus Ketchup, Senf und Leberkäse-Brötchen-Brei. Meine Kollegen sind hellauf begeistert, dass ich daran gedacht habe und schenken mir eine Fahrt in einer Achterbahn (Achterbahn = 8, weil ich acht Brötchen besorgen sollte). Gelassen und voll konzentriert kann ich nun an der Besprechung teilnehmen.

Ich weiß genau, so starke Bilder merkt sich mein Gehirn gerne und ich brauche keine Angst zu haben, dass ich etwas vergesse.

**DIE KÖRPERLISTE**

Die Körperliste ist mit einem Stichwortzettel zu vergleichen, auf dem die Punkte 1 bis 10 stehen. Jeder Zahl ist ein Bild zugeordnet. In der Körperliste sind dies Körperteile von den Füßen bis zu den Haaren:

**Körperliste**

- 1 – Füße
- 2 – Knie
- 3 – Hosentaschen
- 4 – Gesäß
- 5 – Bauchnabel
- 6 – Brust
- 7 – Schulter
- 8 – Hals
- 9 – Gesicht
- 10 – Haare

An diese Bilder werden nun die Informationen, die man sich merken möchte, ebenfalls in Form von Bildern angedockt. Am besten merkt sich das Gehirn starke Bilder mit viel Emotion. Also Bilder mit Humor, Horror, Angst, Ekel, Sexualität und ähnlich starken Empfindungen. Das Ganze funktioniert übrigens auch mit mehr als drei Dingen. Es ist Nonsens, dass wir uns nur sieben Sachen merken können. Mit guten und starken Bildern merkt man sich innerhalb kürzester Zeit wesentlich mehr.

Die Begeisterung für die Techniken wächst beim Tun – also ausprobieren und viel Spaß dabei!



**AUTOREN**



**Ute Scheifele ist Trainerin und Lehrerin an einem Gymnasium. Arne Gigling ist Dipl.-Betriebswirt und arbeitet als Unternehmensberater. Zusammen haben sie die bad&heizung-Nachwuchsakademie mitkonzipiert. mu.scheifele@web.de arne.gigling@t-online.de**