



Nicol Jahns

Einfach behalten

In Rekordzeit zum fotografischen Gedächtnis

TASCHEN
GUIDE

PLUS

HAUFE.

Hinweis zum Urheberrecht:

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Bitte respektieren Sie die Rechte der Autorinnen und Autoren, indem sie keine ungenehmigten Kopien in Umlauf bringen.

Dafür vielen Dank!

Einfach behalten

In Rekordzeit zum fotografischen Gedächtnis

Nicol Jahns

2. Auflage

HAUFE.

Für Lara

Inhalt

Alles eine Frage der richtigen Technik	7
▪ Was bisher geschah – der Ursprung der Erinnerungstechnik	8
▪ Warum es noch viel besser geht – die Vorteile von einfach.behalten.	11
▪ Das schnellste Erinnerungssystem der Welt und seine Wurzeln	16
Warum das Gehirn kann, was es kann	25
▪ Wozu unser Gehirn imstande ist	26
▪ Das Seepferdchen in unserem Kopf	34
▪ Die Memo-Ebenen	42
▪ Wie Sie das Potenzial Ihres Gehirns optimal nutzen	45
So funktioniert das einfach.behalten-System	51
▪ Bildhafte Begriffe	52
▪ Abstrakte Begriffe	71
▪ Vokabeln, Fremdwörter & Co.: stark abstrakte Begriffe	87
▪ Zahlen	96
▪ Namen und Gesichter	122
▪ Es muss nicht perfekt sein!	133
▪ Wiederholen und festigen: Wissen für das Langzeitgedächtnis	134
▪ Die Memo-Ebene verinnerlichen	135

Wie Sie das System einsetzen	139
▪ Für Studierende: Prüfungsstoff lernen	140
▪ Schwierige Prüfungsreihenfolgen: ein Beispiel aus dem Arbeitsrecht	155
▪ Komplexe Gruppierungen: ein Beispiel aus der Biochemie	165
▪ Im Job: Argumente für die Gehaltsverhandlung abrufen	171
▪ Einen Vortrag halten	177
▪ Neues Wissen erschließen – vom Fließtext zur Memo-Ebene	184
▪ Wissen für Small-Talk-Anlässe	190
Die einfach.behalten-Spezialwerkzeuge	203
▪ Klassisch: die Memo-Ebene auf foliertem Karton	204
▪ Mit Erinnerungsfunktion: die Memo-Ebene als App	205
▪ Zum Mitnehmen in die Prüfung: die Memo-Ebene als Kugelschreiber	209

Konzentriert lernen im Alltag	211
▪ Das Ziel im Blick	212
▪ Gehen Sie offline	214
▪ Erinnern wird planbar	215
▪ Wie Sie die Lernbremse Stress aushebeln	222
▪ Fitter Körper – fittes Gehirn	224
▪ Futter fürs Gehirn	228
▪ Das Prinzip »Eat the Frog«: Unangenehmes zuerst	230
▪ Wo es sich am besten lernen lässt	231
▪ Wenn es läuft: Flow	233
▪ Zum Schluss ...	237
▪ Anhang: Eine kleine Auswahl weiterer Memo-Ebenen	241
▪ Stichwortverzeichnis	245

Vorwort

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich nicht genug merken zu können? Fällt es Ihnen schwer, zu lernen und sich an Details zu erinnern? Stehen Sie ratlos vor einem Berg an Prüfungsstoff und wissen Sie nicht, wie Sie das alles in Ihren Kopf bekommen sollen?

Ich habe eine gute Nachricht für Sie: Auf den folgenden Seiten erleben Sie, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist. Sie lernen Methoden und Techniken kennen, mit denen Sie sich selbst das langweiligste und abstrakteste Wissen höchst effektiv aneignen und vor allem auch dauerhaft behalten können. Sie denken, ich übertreibe? Dann setze ich noch einen drauf: Das schnellste Erinnerungssystem der Welt liegt jetzt in Ihren Händen. Zukünftig werden Sie sich mit meinem einfachen behalten-System Listen und Tabellen voller Begriffe, Zahlen oder anderen Lernstoff so spielerisch leicht und mit enormer Geschwindigkeit einprägen können, dass »Pauken« zum Spaß wird und Sie selbst über sich hinauswachsen.

Wenn Sie nach der Lektüre dieses TaschenGuides erfahren haben, dass Sie sich praktisch alles, was Sie wollen, kinderleicht in Rekordzeit einprägen können, werden Sie spüren, dass Sie damit über eine der besten mentalen Absicherungen für Ihr gesamtes weiteres Leben verfügen. Probieren Sie es aus!

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine aufregende Reise!

Ihr Nicol Jahns

Alles eine Frage der richtigen Technik

Ob in Schule, Ausbildung, im Beruf oder im Privaten – wir lernen ein Leben lang. Gut dran sind diejenigen, die all die wichtigen Infos schnell und nachhaltig in ihrem Gedächtnis abspeichern können. Seien Sie versichert: Das können Sie auch. Es ist alles nur eine Frage der Technik. In diesem Kapitel erfahren Sie unter anderem,

- warum die alten Erinnerungsmethoden ausgedient haben,
- welche Vorteile Ihnen das einfach.behalten-System bietet,
- was der Schlüssel zur Schatztruhe »Gedächtnis« ist.

Was bisher geschah – der Ursprung der Erinnerungstechnik

Erinnerungstechniken sind vermutlich so alt wie die Menschheit. Bereits von den Denkern der Antike ist bekannt, dass sie besondere Methoden hatten, mit denen sie Informationen im Gedächtnis ablegten. Sie hatten auch keine echte Wahl, denn Papier war noch kein Alltagsgegenstand – sie mussten sich sozusagen mentale Notizen machen.

Die Methode der alten Griechen: Wegstrecken

Nach Überlieferungen verwandelten die alten Griechen Stichworte zu dem, was sie sich merken wollten, in eine bildliche Vorstellung. Wollte ein Redner im Theater neben vielen anderen Punkten, die er ansprechen wollte, zum Beispiel anregen, eine Schlacht zu führen, stellte er sich diese Schlacht ebenso wie die anderen Aspekte seiner Rede bildlich vor. Das Stichwort »Schlacht« legte er bildlich an einem markanten Punkt auf einer vorher festgelegten Wegstrecke ab.

Die Punkte dieser Wegstrecke dienten als Anker für die zu merkende Information: So ging es beispielsweise auf dem Weg vom Haus ins Stadtzentrum erst einmal durch die Eingangstür ins Freie. Draußen kam dann vielleicht eine Straßenkreuzung. Danach gelangte man an einen kleinen Hügel, etwas später an einen Bach, dann an eine Brücke. All diese Punkte eigneten sich, um jeweils einen Aspekt der Rede unterzubringen, die

gehalten werden sollte. Dazu machte sich der antike Denker beispielsweise zum Stichwort »Schlacht« ein mentales Bild und legte es direkt vor der Haustür ab: Tür auf – Schlacht.

Punkt für Punkt

In seinem inneren Bild fand die Schlacht vielleicht direkt auf der Türschwelle statt: Er sah das feindliche Heer mit Pferden und Streitwagen über die Schwelle rollen, die eigenen Krieger lauerten direkt hinter der Haustür. Wenn es in der Rede also um das Thema Schlacht gehen sollte, musste er nur seinen Weg in die Stadt beginnen und sobald er gedanklich die Tür öffnete, also den ersten Punkt der Wegstrecke passierte, wusste er, was er sagen wollte.

Am nächsten Punkt, der Straßenkreuzung, hatte er gedanklich das nächste Stichwort als Bild abgelegt. Nehmen wir an, er wollte über Viehhaltung sprechen und stellte sich deshalb eine Schafherde mitten auf der Kreuzung vor, wo sie den Weg blockierte. Am Hügel verankerte er den nächsten Gedanken bildlich, wieder verpackt als lebendige Szene mit einer kleinen Geschichte. So wurden nach und nach alle Stichworte, von denen der Redner sprechen wollte, in der Reihenfolge ihrer Verwendung untergebracht. Es entstand damit quasi eine Art Notizzettel mit einem Ablagesystem in Form einer vorher festgelegten, bekannten Wegstrecke.

Soweit die Griechen. Bekanntermaßen gab es in der Antike einige brillante Denker und Redner, sodass diese Methodik durchaus gut funktionierte.

Die Macht der Geschichten

Vermutlich reichen die Anfänge der Gedächtnistechniken aber noch viel weiter zurück. Noch bevor es überhaupt Schrift und Aufzeichnungsmedien gab, wollten sich Menschen Dinge merken. Das konnten Fakten sein, die für einen bestimmten Anlass wichtig waren, oder auch Allgemeinwissen, das für andere Menschen verfügbar gemacht werden sollte. In einem erweiterten Sinne war schon die mündliche Erzähltradition, bei der Geschichten mit einer gewissen Dramatik über Generationen weitergetragen wurden, eine Art von Erinnerungstechnik.

Geschichten waren seit jeher ein Transportmittel für Informationen – egal ob in einer steinzeitlichen Höhle, am mittelalterlichen Lagerfeuer oder in einem Märchen der Neuzeit. Fakten und Zusammenhänge wurden immer schon durch das Weitererzählen transportiert, und zwar stets durch bildhafte Geschichten – Geschichten, die man sich beim Anhören besonders gut vorstellen konnte, die man nachempfinden konnte, mit denen auch Emotionen geweckt wurden. Seit Menschen denken können, sind solche Geschichten besonders gut im Gedächtnis geblieben, und daran hat sich auch bis heute nichts geändert. Wir Erwachsene erinnern uns immer noch an Geschichten, die wir aus unserer Kindheit kennen und die

uns damals emotional berührt haben. Das können Märchen und Sagen sein, Geschichten über Zauberer, Hexen und Feen, selbst erdachte oder überlieferte Geschichten. Selbst Menschen, die von sich selbst sagen, dass sie keine Geschichten kennen, sind meist überrascht, wie viele Erzählungen sie tatsächlich gespeichert haben. Es sind fast immer mehr, als uns vielleicht im ersten Moment bewusst ist. Und genau diese Fähigkeit des Gehirns, durch lebhaftere Geschichten, bewegende Bilder und starke Gefühle Informationen verlässlich abzuspeichern, greift das einfach.behalten-System auf.

Warum es noch viel besser geht – die Vorteile von einfach.behalten.

Was die alten Griechen noch nicht wussten: Schon hinter ihrem Prinzip steckte nichts anderes als Storytelling. Der Begriff, der heute in aller Munde ist, bedeutet: Inhalte werden in Geschichten verpackt, die Emotionen erzeugen und damit sehr leicht im Gedächtnis bleiben. Mit diesem Trick arbeitet übrigens auch die Werbung. Die Werbewirtschaft ist darauf angewiesen, dass Informationen zum beworbenen Produkt bei den Verbrauchern im Gehirn haften bleiben, damit sie sich an das Produkt erinnern, wenn eine Kaufentscheidung ansteht. Eine als Geschichte verpackte Werbebotschaft, vielleicht in einem Film oder auf einem Foto, als dramatische, romantische oder lustige Situation, in der etwas passiert, bleibt viel leichter und länger haften als trockene Fakten.

Eine Geschichte rund um die Fakten ist also immer viel mehr als die Summe der einzelnen Informationen. Die Werbung setzt daher Storytelling sehr gerne ein, um mit Bildern und Emotionen eine Erinnerung auszulösen. Das macht sich auch das einfach.behalten-Erinnerungssystem zunutze – ganz gezielt und systematisch. In den folgenden Kapiteln werden Sie sehen, wie genau das funktioniert.

Ein schlüsselfertiges System

Vom Storytelling abgesehen unterscheidet sich das einfach.behalten-System jedoch markant von den Techniken, die ihre Ursprünge in der Antike haben: Es verwendet keine Wegstrecken mit Punkten im landschaftlichen Raum oder heimischen Umfeld, um Dinge mit Bildern zu verknüpfen, die man sich merken will. Stattdessen bietet es ein umfassendes, bereits fertig entwickeltes und dauerhaft einsetzbares Ablagesystem.

Das hat verschiedene Vorteile für Sie: Zum einen müssen Sie sich bei diesem System nicht immer wieder aufs Neue überlegen, wo genau Sie Ihr Wissen ablegen können. Das methodisch durchdachte System ist fix und fertig, ausgereift und sofort einsatzbereit. Jede Information, die Sie in diesem Erinnerungssystem ablegen, findet einen festen Platz in einem großen, räumlichen System. Wer es nutzen will, muss also selbst kein aufwendiges individuelles Gedankengebäude erschaffen, wie es die Griechen mussten und wie es in Systemen vieler Gedächtnistrainer heute noch notwendig ist. Sie bekommen sozu-

sagen ein riesiges, schlüsselfertiges Erinnerungssystem an die Hand. Ihrer Fantasie und Kreativität ist es nur noch überlassen, Ihre Informationen darin abzulegen. Wie das genau geht, erklärt Ihnen dieser TaschenGuide Schritt für Schritt.

Im Ergebnis können Sie virtuos damit spielen, jede Information an jeder beliebigen Stelle im System wiederfinden, und das auch noch mit Höchstgeschwindigkeit, als würden Sie Ihr Wissen einfach in ein riesiges, bereits existierendes Regal hineinstellen und bei Bedarf jederzeit wieder herausholen. Das macht zum einen großen Spaß, zum anderen bringt Ihnen die extrem hohe Geschwindigkeit, mit der Sie dann später die Informationen abrufen können, einen zusätzlichen riesigen zeitlichen Vorteil, vor allem, wenn Sie sich große Mengen Stoff einprägen müssen.

Beständig und verlässlich

Das einfach.behalten-System als schlüsselfertiges Ablagesystem hat aber noch einen weiteren wesentlichen Vorteil gegenüber dem Prinzip der Wegstrecke. Denn real vorgefundene oder selbstkonstruierte Wegstrecken sind fehleranfällig.

Nutze ich zum Beispiel meine eigene Küche und verankere hier gedanklich Informationen an den Gegenständen, kann ich meine Küche in Gedanken ablaufen und die Gegenstände mit den Informationen wiederfinden. Das funktioniert soweit gut – doch was passiert, wenn ich die Wohnung umbauere, mich neu einrichte, ein Gerät abschaffe oder etwas Neues hinzukommt?

Wenn Punkte meines Erinnerungssystems wegfallen oder an einen anderen Platz verschoben werden, dann löst das Störungen aus. Wenn man umzieht, geht das System nicht selten komplett verloren, die Erinnerungen verblassen. Klassische Wegstreifen sind deshalb meist nicht auf Dauer beständig und zuverlässig.

Außerdem muss man in einem solchen System erst einmal entscheiden, welche Gegenstände überhaupt mit Erinnerungen versehen werden sollen, so zum Beispiel in der Küche der Toaster, die Mikrowelle, die Herdplatten, die Kaffeemaschine, die Besteckschublade und so weiter. Doch bei 20 oder mehr Gegenständen gibt es die Unsicherheit der Reihenfolge. Kam nun zuerst der Toaster und dann die Mikrowelle – oder genau umgekehrt, weil der Toaster manchmal neben der Spüle steht wegen der Krümel? Und zählte jede Herdplatte einzeln, und wenn ja, welche zuerst? Manchmal manipuliert man das System versehentlich, weil man in Gedanken etwas woanders hinstellt. In einer Prüfung kann das Stress und Irritation auslösen, einfach weil die häufig so wichtige Reihenfolge daran geknüpfter Informationen nicht mehr stimmt.

Das Erinnerungssystem in diesem TaschenGuide ist demgegenüber nicht nur zeitlos, sondern auch viel klarer strukturiert – wortwörtlich von A bis Z, in 24 mal 24 Einheiten. Es ist so eindeutig aufgebaut wie ein Schachbrett. Anders als dort sind die »Felder« aber nicht nur schwarz und weiß, sondern kunterbunt. Jedes Feld enthält ein einzigartiges Bild, auf dem eine Infor-

mation abgelegt wird. Jedes Bild hat eine feste Koordinate, die sich niemals ändert. So wie ein Schachbrett von A1 bis H8 geht, reicht das einfach.behalten-System von A bis Z in der Breite und von A bis Z in der Höhe. Es ist fertig durchdacht und wird sich auch niemals ändern. Bei aller Verlässlichkeit wirkt es durch die Vielzahl der Motive lebendig und regt Ihre Fantasie an. Sie bestimmen dabei auch ganz komfortabel selbst, wie lange Sie einmal gespeichertes Wissen behalten wollen.

Gemeinsam mit Freude lernen

Ein weiterer Vorteil: Wegen seiner Unveränderbarkeit eignet sich das System dazu, humorvoll gemeinsam mit anderen zu lernen. Alle Nutzer haben das gleiche Ablagesystem, sind also quasi auf dem gleichen Spielfeld unterwegs. Deshalb kann man zu zweit, zu dritt oder in einer größeren Gruppe lernen. Das ist beispielsweise dann sinnvoll, wenn sich ein Team gemeinsam die gleichen Inhalte merken will. Wie bei einem Team-Event können sich die Teilnehmenden zu Teams zusammenfinden und überlegen: Wie kann ich eine Information, eine Liste, eine Tabelle auf den Feldern des vorgefertigten Spielbretts ablegen? Man kann sich gegenseitig abfragen und gemeinsam über lustige Verknüpfungen lachen – warum, das erfahren Sie gleich.

Würde stattdessen jeder für sich lernen, wäre diese besondere Art der Zusammenarbeit nicht möglich. Damit können sich Menschen auch gemeinsam äußerst effektiv auf eine Prüfung vorbereiten oder als Abteilung neues Wissen verfügbar machen.

Ständig Zugriff aufs System

Besonders praktisch und extrem zeitsparend daran ist, dass Sie das System selbst nicht auswendig lernen müssen – schließlich haben Sie ja schon genug Inhalt zu lernen! Es ändert sich nicht und ist in sich schlüssig. Sie können es sich jederzeit in verschiedenen Formaten analog oder als App-Lösung auf Ihrem Smartphone oder auf dem Tablet anschauen, unterwegs und in Prüfungen sogar im Mini-Format, gedruckt auf scheinbar harmlose Kugelschreiber.

Um die Details dazu wird es später noch einmal gehen.

Durch diesen ständigen Zugriff sind Sie einfach viel schneller: Erfahrungsgemäß erreichen Sie gegenüber anderen Methoden locker die zehnfache Geschwindigkeit beim Einprägen und Abrufen von Informationen. Das ist in Prüfungen natürlich ein riesiger Vorteil.

Das einfach.behalten-System ist fertig durchdacht, klar strukturiert, mit 576 Elementen, die mehrfach belegt werden können, sehr groß, unveränderbar und damit viel zuverlässiger als Systeme, die Wegstrecken im persönlichen Umfeld nutzen. Gruppen können damit gemeinsam lernen, und das System kann analog oder digital genutzt werden.

Das schnellste Erinnerungssystem der Welt und seine Wurzeln

Das einfach.behalten-System entstand aus meiner eigenen Verzweiflung heraus. Bis ich Mitte 20 war, nahm ich an, ich würde es beruflich nicht besonders weit bringen, weder was

meine Karrieremöglichkeiten und mein Einkommen anging, noch was eine wirklich erfüllende Tätigkeit betraf. Dass ich mir irgendwann würde aussuchen können, wo, für wen und in welcher Form ich arbeitete? Undenkbar. Ich konnte mir als junger Mensch nämlich einfach kaum etwas merken. Oder zumindest nicht die angeblich wichtigen Dinge in Schule und Beruf.

Dabei hatte alles ganz entspannt begonnen. Bis zur zehnten Klasse funktionierte mein Gehirn nach meinem Empfinden einwandfrei. Dann kamen Oberstufe, Abitur und Ausbildung, und bereits ab der elften Klasse hatte ich das Gefühl, dass nicht mehr ausreichend viel in meinen Kopf hineinging. Ich machte trotz hoher Anstrengung ein sehr mittelmäßiges Abi. Im Leistungskurs Mathe hatte ich eine Vier, woraufhin ich mir auch nicht mehr zutraute, ein Studium aufzunehmen, denn selbst diese Vier war hart erkämpft. Ich war überzeugt davon, dass ich nicht genug Disziplin für ein Studium aufbringen würde – Freude am Lernen hatte ich ohnehin nicht mehr. Ich nahm nicht an, es an der Hochschule zu irgendetwas zu bringen, außerdem wusste ich nicht, was ich überhaupt hätte studieren sollen. Stattdessen begann ich eine Ausbildung. Das hatte zumindest den Vorteil, dass ich mein eigenes Geld verdiente und mich erst einmal orientieren konnte.

Einfach nicht gut genug?!

Ich landete im Bankensektor. Doch auch hier holte mich mein altes Problem wieder ein: Die Übernahme nach der Ausbildung war

durch meine abermals eher mittelprächtigen Noten gefährdet. Nachdem ich es dann durch etwas Glück gerade noch so geschafft hatte, übernommen zu werden, bewegte ich mich mit meiner Performance im Team jahrelang im hinteren Drittel. Karrieremäßig ging es überhaupt nicht voran. Ich vermied jeglichen Druck und verkroch mich in die Abteilungen, in denen ich nur ja nicht zu sehr mit ehrgeizigen Zielen konfrontiert war. Zum Schluss landete ich bei einer Aufgabe, die mir überhaupt keine Freude machte. Ich war mit meiner Tätigkeit und meinen nicht vorhandenen Zukunftsperspektiven sehr unglücklich. Ich zweifelte an mir selbst und meinen Fähigkeiten. Irgendwas lief gehörig falsch. War mein Gehirn kaputt? Oder war es womöglich schlicht voll? Diese Fragen quälten mich zunehmend. Vor allem fühlte ich mich einfach nie gut genug.

Von meinem Chef, der vielleicht ahnte, dass ich doch zu mehr in der Lage war, bekam ich schließlich ein neues Projekt angeboten, in dem es um ein sehr komplexes Thema ging. Ich spürte, dass dies die Chance war, mich zu beweisen, doch ich hatte keine Ahnung, wie ich es anstellen sollte. Mein Selbstbewusstsein war kaum noch vorhanden. Ich hatte zwar Lust auf die Herausforderung, doch angesichts der Fachbegriffe, Definitionen und Tabellen, die ich mir einprägen musste, dachte ich wieder einmal, dass dafür die Speicherfähigkeit meines Gehirns niemals ausreichen würde.

Heute weiß ich, dass mir einfach nur der richtige Zugang fehlte. Ich hatte vorher einfach keinen Schlüssel, um mein Gehirn etwas Besonderes leisten zu lassen.

Durch Zufall entdeckte ich kurz darauf im Internet eine Reihe von merkwürdigen Gedächtniswerkzeugen. Unter dem Stichwort »Gedächtnistraining« fand ich erste Ansätze, wie man sich leichter und schneller etwas merken konnte. Sie erschienen mir regelrecht magisch!

Mir war bis dahin überhaupt nicht klar gewesen, dass ich auf meine Merkfähigkeit überhaupt einen nennenswerten Einfluss nehmen könnte. Ich probierte es daher sofort umso neugieriger mit den Daten, Zahlen und Fakten aus meinem beruflichen Spezialgebiet aus und stellte fest: es funktionierte! Sehr schnell konnte ich mir Informationen auch in der richtigen Reihenfolge merken und sie mit erstaunlicher Sicherheit wieder abrufen. Meine Neugierde und Begeisterung waren geweckt!

Damals gab es aber längst noch kein so weit entwickeltes System wie einfach.behalten. Die Techniken beruhten vor allem auf den oben genannten Wegstrecken mit Ankerpunkten zum Ablegen von Informationen. Ich musste mir also viele Ablageorte selbst überlegen, verschiedene Punkte zum Beispiel im Haus, an denen ich Wissen verankerte. Wollte ich das Wissen abrufen, begab ich mich im Geiste an diesen Ort und sammelte es dort wieder ein. Diese Technik ist natürlich aufwendig und hat einige Nachteile, wie wir bereits gesehen haben, doch sie funktionierte für mich zunächst einmal sehr gut.

Der Weg zum eigenen System

Mit den ersten Erfolgen war auch mein Interesse für das Prinzip geweckt, das hinter allem steckt, was mit Erinnerung zu tun hat. Ich fragte mich: Wie funktioniert all das wirklich – und warum? Was bleibt im Gehirn haften? Und kann man daraus Regeln ableiten und ein System, eine gewisse Struktur erarbeiten, die dann immer gilt?

Ich bin ein Freund von Techniken und Systemen, die gut und zuverlässig funktionieren. Egal, ob im Job oder im Privatleben: Erfindungen, die einfach das tun, was sie sollen, begeistern mich. Etwa eine Maschine, bei der man schlicht auf einen Knopf drückt, die dann läuft und zuverlässig das gewünschte Ergebnis produziert.

Genau dieses wünschte ich mir auch für mein Gedächtnis. Das Problem ist allerdings – Sie ahnen es schon –, dass das Gehirn nicht so leicht zu bedienen ist wie eine Maschine, bei der man weiß: wenn ich diesen Knopf drücke, passiert das – wenn ich jenen Knopf drücke, dann passiert dieses. Mein Gehirn war für mich lange Zeit vielmehr ein echtes Mysterium. Es machte halt, was es wollte – aber nicht das, was *ich* wollte.

In meiner wachsenden Begeisterung entschloss ich mich, aus den bekannten klassischen Gedächtnistechniken ein ausgefeilteres, eigenes System zu entwickeln, das auch anderen aus ihrer Verzweiflung helfen sollte: Menschen, die manchmal über sich selbst denken, sie seien »zu dumm« oder »nicht gut genug«.

All den Menschen, die an ihrer Gedächtnisleistung zweifeln, kann ich heute sagen: Ihr seid im wahrsten Sinne des Wortes hochbegabt! Auch ihr könnt euch den Stoff für praktisch jede Prüfung merken, erfolgreich eine Fortbildung machen, euch sehr viel neues Wissen aneignen. Mit Spaß und in wahrer Rekordzeit!

Das gewünschte Ergebnis auf Knopfdruck

Ich kannte es von mir selbst: Mein Gedächtnis funktionierte vorher mal gut, mal schlecht, aber ich konnte mich nie wirklich darauf verlassen. Warum konnte ich mir oft wichtige Dinge nicht merken – und wieso blieben andere Dinge, die eigentlich überhaupt nicht wichtig waren, über Monate und sogar Jahre in meinem Gedächtnis? Darin lag immer eine gefährliche Zufälligkeit, die mich früher nah an die Verzweiflung gebracht hatte.

Mit meinem System ist es mir gelungen, das Gehirn berechenbarer zu machen. Dank dieser neuen Berechenbarkeit wusste ich nun, dass ich das gewünschte Ergebnis erhalte, wenn ich den Techniken folge, die in den nächsten Kapiteln beschrieben werden. Doch damit nicht genug: Man kann sich obendrein schon vorher ziemlich genau ausrechnen, wann man mit dem Lernen fertig ist und alle wichtigen Informationen im Kopf hat!

Gehen Sie davon aus, dass Sie sich künftig Wissen mindestens fünfmal, in der Regel sogar zehnmal und noch schneller als bisher merken können, wenn Sie die Tipps in diesem TaschenGuide befolgen. Das ist ein Riesengewinn an Zeit, die Sie künftig für andere Dinge nutzen können.

Und zusätzlich bringt Ihnen das System ein stressfreieres Leben, denn Sie können dann zum Beispiel einer Präsentation oder Prüfung ganz gelassen entgegensehen und sie mit dem gewünschten Ergebnis bestehen.

Mit dem einfach.behalten-System wird das Gehirn einfach und leicht bedienbar, ungefähr so, als hätte man die Anleitung gefunden und wüsste nun: Genau so funktioniert's! Und dann ist es auch völlig egal, ob Sie das Thema wirklich interessiert oder ob Sie es nur lernen müssen, um ein gewisses Ergebnis zu erzielen oder eine Prüfung zu bestehen. Hochkomplexes Wissen können Sie sich damit ebenso aneignen wie lustige Fakten, mit denen man vor Freunden, Kollegen und Verwandten glänzt.

Es spielt außerdem keine Rolle mehr, ob Ihnen die Person, die den Stoff vermittelt, sympathisch ist oder nicht. Sie kennen das Phänomen sicherlich noch allzu gut aus Ihrer Schulzeit: Es fällt ungleich schwerer, sich Wissen anzueignen, wenn man denjenigen, der es vermittelt, nicht mag, wenn die Chemie nicht stimmt. Beim einfach.behalten-System hat dieser Aspekt keine Bedeutung. Denn es zieht Ihr Wissen geradezu magnetisch an: Jede Information haftet wie ein Magnet auf einem inneren Whiteboard, und Sie können künftig selbst entscheiden, wie lange es an welcher Position in Ihrem Gedächtnis bleiben soll.

Der Schlüssel zur Schatztruhe »Gedächtnis«

Mein neu entwickeltes System führte zu einem Wendepunkt in meinem Leben: Ich traute mir zu, mich bei dem Spitzenverband der Bankengruppe zu bewerben, wo gerade Spezialisten gesucht wurden. Auf einmal hatte ich ein ungeahntes Selbstvertrauen und durchlief spielend das mehrstufige Bewerbungsverfahren. Mit meinen Fähigkeiten und meinem Wissen, das ich dank meines immer weiter verfeinerten Erinnerungssystems auch unter Stress abrufen konnte, überzeugte ich vor zig anderen Bewerbern. Das war eine neue, sehr erfüllende Erfahrung. Ich bekam die Zusage für die gehobene Position, überstand die Probezeit mit Leichtigkeit und wurde fest angestellt. Schon bald rissen sich mehrere Arbeitgeber um mich – das war mehr, als ich jemals erwartet hatte. Ich zog aus dem gemütlichen Göttingen nach Berlin, genoss meine neuen Möglichkeiten durch ein wesentlich höheres Einkommen und schöpfte Kraft aus ganz neuen Perspektiven. Die Erkenntnis, dass ich mir praktisch alles merken kann, was ich will, hat maßgeblich dazu beigetragen, dass ich heute Unternehmer bin und Sie dieses Buch in den Händen halten können.

Vielleicht haben Sie sich ein bisschen in meinen Erzählungen wiedererkannt. Vielleicht sind Sie auch derzeit überwältigt von dem, was Sie lernen sollen, und wissen nicht, wie Sie es am besten anstellen. Ich kann Ihre möglicherweise wachsende Verzweiflung nachempfinden, denn mir ging es auch einmal so.

Mit der einfach.behalten-Technik überreiche ich Ihnen einen sehr wertvollen Schlüssel für Ihr Gehirn. Damit können Sie diese Schatztruhe – und nichts anderes ist Ihr Gedächtnis – aufschließen. Das Tolle dabei ist: Das System, das dahintersteckt, ist wirklich kinderleicht zu verstehen. Es ist einfacher als Schach spielen, und es ist gleichzeitig bunt, lebendig und witzig – und macht daher einfach auch sehr viel Spaß.

Los geht's!

Auf einen Blick: Alles eine Frage der richtigen Technik

- Bereits die alten Griechen wendeten Erinnerungstechniken an, um sich Informationen besser einprägen zu können. Überliefert ist beispielsweise die Wegstrecken-Technik, die Fakten an bestimmte Orte knüpft.
- Seit Menschen miteinander kommunizieren, dienen Geschichten als Erinnerungshilfen für Informationen.
- Je mehr Emotionen mit einer Story verbunden sind, desto besser behalten wir sie in Erinnerung.