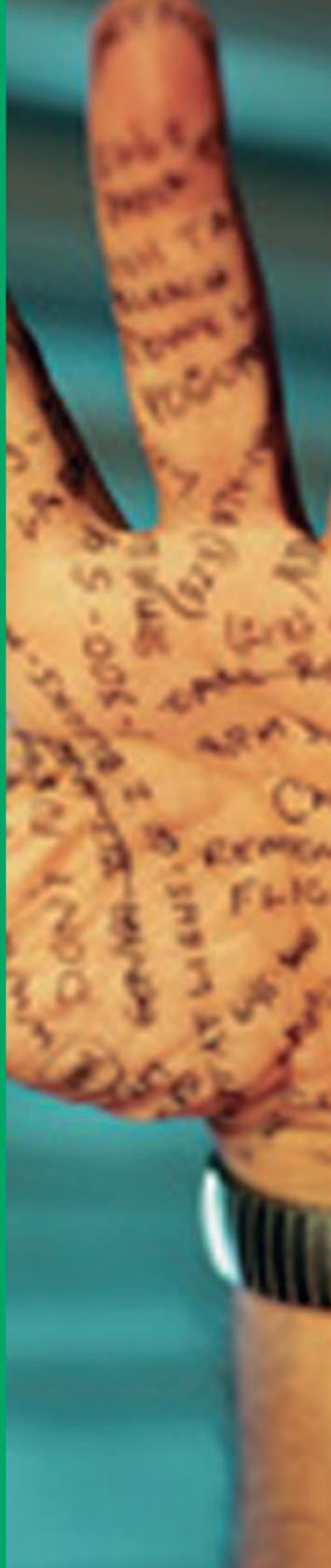


Alles im Kopf

Mit Merktechniken
zum Supergedächtnis

Wilfried Possin

**Gripstraining
vom
Weltrekordler**



Wilfried Possin
Alles im Kopf

Wilfried Possin

Alles im Kopf

**Mit Merktechniken zum
Supergedächtnis**

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
possin@mvg-verlag.de

Nachdruck 2013

© 2002 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun, München

Satz: kaltnermedia GmbH, Bobingen

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-378-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-417-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

1	Vorwort	9
	Zu diesem Buch	9
	Erster Kontakt mit Gedächtnistechniken	10
	Entwicklung eines Seminars	12
	Infoshow, Bühnenshow, Fernsehsendungen	13
2	Wie wir uns erinnern	15
	Assoziationsreize	15
	Situationsauslöser	18
	Erinnerungstichwörter	21
	Denk- und Erinnerungsblockaden	24
	Gewohnheiten	27
3	Mnemotechnik (Gedächtniskunst)	29
	Gedächtniskünstler und Rekorde	29
	Mnemotechnische Gedankenverbindungen	31
	Assoziationstraining	39
4	Mnemotechnik: Kettenmethode	41
	Grundprinzip	41
	Einkaufskette	42
	Witzkette	45
	Vortragskette	49
	Wissenskette	52
	Wichtige Tipps	57
5	Mnemotechnik: Auslösermethode	61
	Grundprinzip	61
	Frageauslöser	63
	Schreibtischauslöser	67
	Raumauslöser	70
	Wegauslöser	72

Ortauslöser	73
Wichtige Tipps	74
6 Mnemotechnik: Schubkastenmethode 1–20 ...	75
Auslöser von 1–20	75
Gedächtniskunststück	78
Schubkastenmethode 1–20 in der Praxis	82
7 Mnemotechnik: Schubkastenmethode A–Z ...	93
Auslöser von A–Z	93
Informationsspeicherung	96
Weitere Auslöser von A–Z	112
8 Mnemotechnik: Hilfswortmethode	115
Vokabeln und Fremdwörter	115
Behalten von Namen	120
9 Mnemotechnik: Zahlenwortmethode	125
Natürliche Methode	125
Konsonantenmethode	127
Bilder von 00–99	130
Speichern von Zahlen	133
10 Verstehen und Behalten	137
Wortverständnis	137
Erweiterung von Informationen	142
Reflektionstechnik	145
Anschaulich skizzieren	148
Wiederholung	151
Lernkartei	154
11 Zielorientierte Informationsaufnahme	159
Rationelles Lesen	159
Das Wesentliche	163
Zielklarheit und Motivation	165

12 Energie und Konzentration	167
Energie	167
Konzentration	168
13 Lerntraining	171
Lernmotivation	171
Lernstoff aufnehmen	173
Anschaulich skizzieren	176
Lernziele festlegen	178
Merkhilfen nutzen	180
Lernzielkontrolle	182
Anwenden	184
Zusammenfassung	186
14 Gedächtnismeisterschaften, Köpfchenrekorde	187
Binärziffernsystem	188
Münzenwunder	190
Spielkartengedächtnis	192
Memory mit 24 Karten	199
15 Nachwort	201
Stichwortverzeichnis	203

1

Vorwort

Zu diesem Buch

Dieses Buch richtet sich an alle Interessenten, die wissen wollen, welche Möglichkeiten es gibt, Informationen besser zu verstehen und zu behalten. Es ist für Lernende und alle Personen, die viele Informationen verarbeiten müssen und hin und wieder mit kleinen und größeren Gedächtnisproblemen zu tun haben, als Hilfe gedacht.

Ein großer Teil der hier beschriebenen Inhalte und Übungen haben sich aus den von mir durchgeführten Seminaren über Gedächtnis- und Lerntechniken entwickelt. Der Erfahrungsaustausch der Seminarteilnehmer untereinander und die immer währende Suche nach wirkungsvollen Problemlösungen zeigten mir, welche Informationen für die Seminarteilnehmer wichtig sind. Es waren weniger die Erklärungen über die genaue Funktionsweise unseres Gehirns als vielmehr die Hinweise darauf, was man konkret tun kann, um zu einer besseren Gedächtnisleistung und zu einer verbesserten Lernfähigkeit zu kommen. Angelehnt an das Seminar habe ich deshalb in diesem Buch auf theoretische Erklärungen zu Gunsten der Praxisanwendung weitgehend verzichtet. Die in diesem Buch beschriebenen Inhalte und Übungen sind so ausgerichtet, dass sie einen direkten privaten oder beruflichen Nutzen für die Praxis bieten.

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Buches ist die Vermittlung der Mnemotechnik (Gedächtniskunst), deren Anwendung die Merkfähigkeit erheblich verbessert. Durch Einsatz dieser Technik ist es Ihnen in Zukunft möglich, außergewöhnliche Gedächtnisleistungen zu vollbringen. Den größten Nutzen aus diesem Buch ziehen Sie, wenn Sie die Beispiele und die vorgeschlagenen Übungen aktiv nachvollziehen, denn dadurch sammeln Sie wichtige und notwendige Erfahrungen über die Anwendung und Wirksamkeit der einzelnen Gedächtnis- und Lerntechniken. Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf dem Weg zum Supergedächtnis!

Erster Kontakt mit Gedächtnistechniken

Wenn man als Kind zum ersten Mal mit der Schule in Berührung kommt, dann erkennt man schnell: Hier wird ein gut funktionierendes Gedächtnis benötigt! Der Lehrer fragt irgendetwas, und als Schüler muss man darauf die richtige Antwort geben. Das ist natürlich nur möglich, wenn sich der Lernstoff dem Gedächtnis auch eingepägt hat.

Da ich ein ganz normaler Schüler war, dem man vor dem Lernen nicht beigebracht hat, wie man eigentlich lernt und die Lerninhalte gut im Gedächtnis verankern kann, konnte ich auf viele Fragen des Lehrers nicht oder nicht richtig antworten. Oft wurde mir das Gefühl vermittelt, dass mit mir etwas nicht in Ordnung ist, denn ich musste manchmal in einer Ecke des Klassenzimmers stehen, um darauf zu warten, dass mir wieder einfällt, was mir der Lehrer vermittelt haben sollte. Diese von ihm erfundene „Erinnerungstechnik“ hat übrigens nie funktioniert. Die unangenehme Situation, in einer Ecke zu stehen und die Wand anzuschauen, führte

bei mir und auch bei anderen Schülern eher zu einer Denkblockade. Zur damaligen Zeit hat mir und vielen meiner Mitschüler das Lernen nicht wirklich Freude gemacht.

Leider bin ich erst nach der Schulzeit mit wirksamen Gedächtnistechniken in Berührung gekommen. Bei einer Veranstaltung demonstrierte ein Gedächtniskünstler seine Fähigkeiten. Er ließ sich zwanzig Gegenstände aus dem Publikum zurufen, die auf einer Tafel zur Kontrolle aufgeschrieben wurden. Er verband sich die Augen und nannte nun alle Gegenstände in der richtigen Reihenfolge. Applaus! Danach ließ er sich die Zahlen von eins bis zwanzig durcheinander zurufen. Blitzschnell sagte er, welcher Gegenstand an dieser Stelle auf der Tafel stand. Super! Das wollte ich auch können! Ich erfuhr über einen Fernkurs, den ich 1965 in die Hände bekam, wie diese Gedächtnisdemonstration funktioniert.

Das Geheimnis des Gedächtniskünstlers hat einen Namen: Mnemotechnik. Laut Überlieferung ist die Mnemotechnik ca. 2000 Jahre alt und griechischen Ursprungs. Eine Muse von Zeus war die Göttin des Gedächtnisses und trug den Namen Mnemosine. Vom Namen dieser Göttin leitet sich das Wort Mnemonik ab, womit die Gesamtheit aller Memoriertechniken bezeichnet wird. Die Mnemotechnik beruht darauf, Informationen bildhaft miteinander zu verknüpfen, wobei Einprägen und Erinnern gleichermaßen unterstützt werden. Ich konnte diese Technik relativ leicht erlernen, und schon nach kurzer Zeit war es mir möglich, meine Freunde mit Gedächtniskunststücken zu verblüffen. Eine direkte Anwendung für die Praxis konnte ich aber zur damaligen Zeit noch nicht erkennen.

Entwicklung eines Seminars

Als freiberuflich tätiger Seminarleiter für Seminare im Bereich Verkaufstraining und Rhetorik bekam ich 1974 von einem großen Wirtschaftskonzern den Auftrag, ein Seminar zum Thema Gedächtnis zu entwickeln, denn es hatte sich herumgesprochen, dass ich meine Seminarteilnehmer in den Seminarpausen hin und wieder mit einem Gedächtniskunststück verblüffte. Sehr gerne nahm ich diesen Auftrag an und überlegte mir die Inhalte und Übungen für ein Zweitagesseminar und führte das Seminar dann unter dem Titel „Gedächtnis- und Konzentrationstraining“ durch.

Da die Seminarteilnehmer ihre Merkfähigkeit in diesen zwei Tagen messbar durchschnittlich verdoppelten, löste das entsprechende Begeisterung aus, sodass der Besuch des Seminars ständig weiterempfohlen wurde. Auch heute, nach über 25 Jahren, findet sich das Seminarangebot immer noch im Weiterbildungsprogramm meines ersten Auftraggebers. Die Inhalte und Übungen haben sich mit der Zeit den veränderten Anforderungen der Seminarteilnehmer angepasst. Es gelang mir, Methoden zu entwickeln, die Mnemotechnik stärker für die Lösung von Praxisproblemen einzusetzen. Außerdem stellte es sich als vorteilhaft heraus, in diesem Seminar auch Lerntechniken zu vermitteln, denn die beruflichen Anforderungen an ein ständiges „Weiterlernen“ waren in den Jahren gewachsen. Die Kombination zwischen Gedächtnis- und Lerntechniken hat sich in der Seminarpraxis sehr gut bewährt, sodass ich beide Themen in diesem Buch miteinander verbunden habe.

Infoshow, Bühnenshow, Fernsehsendungen

Vor einigen Jahren bekam ich den Auftrag, bei einer großen Außendiensttagung einen Vortrag über Gedächtnistechniken zu halten. Zusätzlich wurde von mir erwartet, dass ich demonstriere, wie gut sich Informationen mit der Mnemotechnik behalten lassen. Daraus ergab sich dann eine Verbindung zwischen Information und Show. Titel dieser Show war: „Der Knoten im Taschentuch! Gedächtnistricks für den privaten und beruflichen Alltag.“

Inzwischen wird diese Infoshow gerne bei Tagungen, Kongressen und anderen größeren Veranstaltungen eingesetzt. Ich beginne die Show mit einem Gedächtniskunststück und mache dabei die Erfahrung, dass die Motivation der Zuhörer durch diese Demonstration der Gedächtnisleistung steigt. Jeder möchte nun gerne wissen, wie das funktioniert. Im Verlauf der Infoshow können dann die Zuhörer mit ihrem eigenen Gedächtnis nachvollziehen, wie sich Informationen über mnemotechnische Verbindungen wirksam abspeichern lassen. Mit einer abschließenden Demonstration einer Konzentrations- und Rechenleistung unter erschwerten Bedingungen zeige ich weitere Möglichkeiten auf, unsere mentalen Fähigkeiten besser zu nutzen.

Der Weg zur Entwicklung einer Bühnenshow zum Thema Gedächtnis- und Rechenkunst, eher geeignet für das Varietee, war nahe liegend, zumal ich als Amateurzauberkünstler dazu einen gewissen Zugang hatte. Mein Einsatz als Gedächtniskünstler auf der Bühne führte zu Anfragen von Produktionsfirmen für Fernsehsendungen. Innerhalb der dann ausgestrahlten Sendungen demonstriere ich, welche Gedächtnisleistungen mit mnemotechnischen Methoden erreicht werden können, und hoffe bei diesen Einsätzen immer, dass vor allem Lehrer und Schüler angeregt werden,

sich mit Gedächtnis- und Lerntechniken intensiverer zu beschäftigen.

Ich lade Sie dazu ein, dieses Buch wie ein persönliches Seminar zu erleben. Die vorgeschlagenen Beispiele und Übungen werden auch Ihnen helfen, ein Supergedächtnis zu entwickeln.

Verwenden Sie Ihr Können in Studium und Beruf oder verblüffen Sie Freunde und Bekannte mit Ihrem Können – Sie werden sehen, der Arbeitsaufwand lohnt sich!

2

Wie wir uns erinnern

Assoziationsreize

In unserem Gedächtnis sind riesige Mengen von Informationen eingepägt, aber wir können diese nicht auf Anforderung abrufen. Die Informationen sind irgendwo abgelegt, aber wir wissen nicht wo, uns fehlt der Wegweiser zur gesuchten Information. Meine Seminarteilnehmer machen diese Erfahrung zu Beginn des Seminars bei einem Eingangstest. Ich nenne im Abstand von zehn Sekunden zwanzig unzusammenhängende Informationen aus dem Arbeitsleben und bitte die Seminarteilnehmer danach, so viele Informationen aufzuschreiben wie möglich. Weniger als die Hälfte der Informationen können durchschnittlich abgerufen werden.

Woran liegt das? Meistens vermuten die Seminarteilnehmer, dass sie sich die Informationen nicht behaltenswirksam genug eingepägt haben. Ein Irrtum! Wie sich später immer wieder herausstellt, wurden bei diesem Eingangstest fast alle Informationen behalten. Die Schwierigkeit besteht darin, sich an die eingepägten Informationen zu erinnern! Den Seminarteilnehmern fehlen die Wegweiser zur Information.

Wegweiser sind Assoziationsreize, wie beispielsweise Teilinformationen, die im Zusammenhang mit der Gesamtinformation stehen. Selbst eine Information mit mehreren

Details wie „Zimmerbestellung im Hotel König in Düsseldorf für Montag“ wird von den Seminarteilnehmern bei entsprechender Aufmerksamkeit vollständig eingeprägt. Wenn ich einen einzelnen Assoziationsreiz wie „König“ oder „Düsseldorf“ nenne, können sich auch die Seminarteilnehmer an die komplette Information erinnern, die vorher dazu nicht in der Lage waren.

Zur weiteren Verdeutlichung, dass die Erinnerung mit Assoziationsreizen besser und schneller funktioniert, führe ich einen kleinen Wettbewerb im Seminar durch. Die Aufgabe lautet, so schnell wie möglich die neun Planeten unseres Sonnensystems aufzuschreiben. Dabei bekommt ein Teil der Seminarteilnehmer eine Hilfe in Form eines Blattes, auf denen die Anfangsbuchstaben der neun Planeten stehen: M – V – E – M – J – S – U – N – P. Diese Anfangsbuchstaben reichen als Assoziationshilfe aus, um die neun Planeten schneller aus dem Gedächtnis abrufen zu können als bei den Seminarteilnehmern, die das ohne Hilfe durchführen. Die richtige Lösung ist: Merkur – Venus – Erde – Mars – Jupiter – Saturn – Uranus – Neptun – Pluto. Ein Seminarteilnehmer kannte dazu eine Merkhilfe. Er hatte jeweils die Anfangsbuchstaben der Planeten benutzt, um Worte zu bilden, die als Ganzes einen sinnvollen Satz ergeben: **Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten.** Eine wirklich gut funktionierende Eselsbrücke.

Wenn in einer fröhlichen Runde Witze erzählt werden, dann stellt ein Witz oft den Wegweiser, den Assoziationsreiz, für den nächsten Witz dar. Dinge, die in dem einen Witz vorkommen, erinnern an einen anderen Witz, in dem diese Elemente auch zu finden sind. Ein Gefühl, ein Geruch, eine Melodie, ein bestimmter Geschmack oder ein Bild kann ein ausreichender Assoziationsreiz sein, sich an etwas zu erinnern, das schon weit zurückliegt, dem Gedächtnis aber immer noch eingeprägt ist. Auch bei den im Fernsehen laufenden Quiz-Sendungen lässt sich sehr gut erfahren, wie

viele Informationen dem Gedächtnis noch eingepägt sind. Man benötigt für den Abruf nur die richtigen Assoziationsreize, die in Form von verschiedenen Antwortmöglichkeiten vorgegeben werden. Die Antwort ist eine Teilinformation, die mit der Gesamtinformation assoziiert, im Gedächtnis abgelegt ist und uns dadurch beim Erinnern unterstützt.

Was nutzt uns das Wissen über Assoziationsreize? In den Seminaren frage ich danach, was die Seminarteilnehmer beim Vergleichstest, bei dem ich wieder zwanzig unzusammenhängende Informationen nenne, anders machen würden als beim Eingangstest. Manche Seminarteilnehmer kommen auf die richtige Idee: Schon beim Einprägen dafür zu sorgen, die neue Information gedanklich mit etwas zu verbinden, an das man sich anschließend hundertprozentig erinnern kann. Wenn Sie beispielsweise die Information hören – nicht vergessen, das Paket von der Post abzuholen – und in diesem Moment auf die Heizung schauen, die sich in Ihrem Blickfeld befindet, dann ist das die beste Voraussetzung, um jetzt die Mnemotechnik anzuwenden. Stellen Sie sich einfach vor, auf der Heizung liegt ein Paket. Die Heizung ist der Assoziationsreiz, der Ihnen später wieder ins Auge fällt, und es besteht eine sehr große Wahrscheinlichkeit, dass Sie dann das geistige Bild des Pakets sehen, das auf der Heizung liegt, und Ihnen einfällt, was Sie tun wollten. Die Mnemotechnik bietet hier vielfältige Methoden für die Verknüpfung von neuen Informationen mit Assoziationsreizen, die Ihnen später beim Erinnern helfen.

Situationsauslöser

Viele Menschen planen im Voraus, was sie in einer bestimmten Situation tun wollen, beispielsweise in welcher Reihenfolge Einkäufe durchgeführt werden sollen, wie sich der Tagesablauf gestaltet, was man einer Person unbedingt mitteilen möchte oder andere Vorstellungen von einer Situation, die erst in der Zukunft eintritt. Dabei handelt es sich um eine Art mentaler Vorprogrammierung, bei der die Vorstellung von der zukünftigen Situation mit der dann benötigten Information oder Handlung bewusst oder unbewusst verknüpft wird. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich in der entsprechenden Situation an die gewünschte Information oder den Handlungsablauf erinnern.

Wenn allerdings diese mentale Vorprogrammierung fehlt oder die Auslösesituation nicht wahrgenommen wird, dann kann es leicht passieren, dass beispielsweise vergessen wird, etwas Bestimmtes zu tun. Bei Regenwetter habe ich oft erlebt, dass einige Seminarteilnehmer ihre mitgebrachten Schirme im Seminarraum vergessen haben. Manchmal kamen sie kurz danach zurück, weil es ihnen wieder einfiel, als sie am Gebäudeausgang die nasse Straße sahen (Situationsauslöser). Manchmal stand der Schirm am nächsten Seminartag noch da, weil es inzwischen nicht mehr regnete und deshalb der Auslöserreiz, sich an den Schirm zu erinnern, fehlte.

Ein Seminarteilnehmer berichtete, wie er sich erfolgreich an die sofortige Mitnahme des Schirms erinnert hat. Als er den Regenschirm im Seminarraum abstellte, kam ihm die Idee, sich vorzustellen, wie er am Ende des Seminars versucht, mit einem aufgespannten Schirm durch die Tür zu gehen und dabei mit dem Schirm hängen bleibt. Hier wurde die Situation des Verlassens des Raums mit einer etwas verrückten Vorstellung kombiniert. Da diese Assoziation etwas

Besonderes war und sich vom Normalen unterscheidet, kam ihm beim Versuch, durch die Tür zu gehen, diese Vorstellung wieder in den Sinn.

Folgende Vorgehensweise für die Benutzung von Situationsauslösern hat sich in der Praxis bewährt:

Situationsauslöser in der Praxis

- Fragen Sie sich als Erstes, an was Sie sich erinnern wollen und welche Situation Sie, kurz bevor Sie sich erinnern wollen, wahrscheinlich wahrnehmen.
Beispiel: Nicht vergessen, Herrn Schmidt mitzuteilen, dass ich noch die Disketten benötige. Herrn Schmidt sehe ich beim Mittagessen.
- Versuchen Sie in dieser vorgestellten Situation irgendetwas zu finden, das für Sie einen gegenständlichen Auslösereiz darstellen könnte.
Beispiel: Ich schaue beim Mittagessen auf den Teller von Herrn Schmidt. Der Teller wird somit der konkrete Auslöser für die Gesamtsituation.
- Dann verknüpfen Sie bildhaft Ihren Auslösereiz mit dem, an das Sie sich erinnern möchten. Als Verstärkung können Sie noch einen absurden, lustigen oder außergewöhnlichen Gedanken in die bildhafte Verknüpfung mit einbauen.
Beispiel: Auf dem Teller von Herrn Schmidt liegt die Diskette, die er mit Messer und Gabel bearbeitet.
- Stellen Sie sich abschließend innerlich die auf Sie zukommende Situation vor. Sehen Sie den Auslösereiz und Ihre Verknüpfung und wie Sie sich erfolgreich an Ihre eigentliche Information erinnern.
Beispiel: Ich esse mit Herrn Schmidt, schaue auf seinen Teller und sehe dort eine Diskette liegen, die mich daran erinnert, Herrn Schmidt mitzuteilen, dass ich noch die Disketten benötige.

In vielen Fällen spielt der Zeitpunkt des Erinnerns eine wichtige Rolle. Ideal wäre es, automatisch von unserem Unterbewusstsein her zum richtigen Zeitpunkt den Impuls zu bekommen, uns an das zu erinnern, was wir festgelegt haben. Wenn wir aber gerade zu diesem Zeitpunkt geistig mit etwas anderem beschäftigt sind, dann kommt der Impuls möglicherweise nicht in unser Bewusstsein, und wir erinnern uns später nur noch daran, dass wir vergessen haben, an etwas Bestimmtes zu denken.

Einige Seminarteilnehmer haben das Problem dadurch gelöst, dass sie sich von ihrem Handy zum festgelegten Zeitpunkt mit einem Klingelton und dem zusätzlich angezeigten Stichwort an etwas erinnern lassen. Die Verbesserung würde darin bestehen, unsere „innere Uhr“ zum richtigen Zeitpunkt klingeln zu lassen, um dann zu wissen, was man tun wollte. Einige Seminarteilnehmer haben erfolgreich damit experimentiert, die Uhrzeit, zu der sie erinnert werden möchten, vor dem geistigen Auge mit der entsprechenden Zeigerstellung zu sehen. Das Unterbewusstsein bekommt damit sozusagen den Auftrag, einen Erinnerungsimpuls zum richtigen Zeitpunkt ins Bewusstsein zu schicken.