



23. Dezember 2015

## Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge



### **7 Tipps für ein besseres Gedächtnis**

*Wir sind auf unser Gedächtnis angewiesen wie keine andere Spezies. Jede Minute filtern, verknüpfen und verwerten wir unzählige Informationen. Unser Gedächtnis ist wie ein Großrechner, dessen Zugang manchmal blockiert oder dessen Speicher erschöpft zu sein scheint. Wie war doch gleich ihr Name? Für welche Zeit haben wir uns heute verabredet? Kennen Sie das? – Gedächtnisschwund, Vergesslichkeit, Denkprobleme.*

#### **Gutes Gedächtnis mit Gehirnjogging**

Ein gutes Gedächtnis ist nicht nur eine Sache des Trainings, sondern vielmehr der Methode. Es gibt verschiedene Wege, sich Gedächtnisinhalte einzuprägen. Allen gemeinsam ist das **Interesse**. Je mehr man sich für etwas interessiert, desto leichter fällt es einem, sich zum Beispiel einen Namen zu merken.

**Schnellesen** verbessert zudem die Behaltensquote. So kann man sich einfach Worte merken – als Stichworte, Sätze, ganze Gedichte oder Lieder. Auf diese Weise lernen beispielsweise Kinder und Teenager fremdsprachige Liedtexte, ohne überhaupt den Inhalt zu verstehen.

Wer einen Text **abends durchliest und am nächsten Morgen lernt**, verdoppelt den Lernerfolg. Einmal gut Gelerntes bleibt dem Gedächtnis lange haften. Nur was nicht wiederholt wird, geht allmählich wieder verloren. Deshalb wird tägliches **Gedächtnistraining** ab 50 oder 60 immer wichtiger, um nicht vorzeitig an Geisteskraft einzubüßen. Für ein besseres Gedächtnis ist es daher sinnvoll, einen Lerninhalt noch am gleichen Tag zu wiederholen und dann nochmal nach zwei, vier, 14 und 30 Tagen.

## Den Faden verloren

Oft wissen wir etwas, doch im entscheidenden Moment können wir es nicht abrufen – die sogenannte Blockade. Doch das muss nicht sein, denn den größten Teil davon reden wir uns selbst ein. Wir programmieren uns sozusagen falsch. Heinrich Kleist hat in seinem berühmten Aufsatz "Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden" eine hervorragende Anregung gegeben: Wenn Sie während des Sprechens den Faden verlieren, dann sprechen Sie einfach aufs Geratewohl weiter. Selbst neue Gedanken, neue Ideen und Argumente entstehen auf diese Weise. Vergessenes fällt Ihnen mit großer Zuverlässigkeit sofort wieder ein. Halten Sie dagegen an, um "nachzudenken", fällt die Erinnerung deutlich schwerer.

## 7 Tipps für ein besseres Gedächtnis

### 1. *Doppelter Lernerfolg*

Text abends kurz durchlesen, morgens lernen – doppelter Lernerfolg.

### 2. *Verbinden Sie Wörter und Bilder miteinander.*

Versuchen Sie zum Beispiel, sich die Bestandteile Ihrer Einkaufsliste bildhaft vorzustellen. Prüfen Sie zehn Minuten später, ob Sie die Liste aus dem Gedächtnis zusammenbringen.

### 3. *Verknüpfung von Lernstoff mit Bilderrastern*

Merken Sie sich eine Reihe von Bildern, die bestimmten Zahlen entsprechen – etwa die 1 für eine rote Kerze oder die 2 für einen Schwan. Nun die Bilder mit Leben und Sinneseindrücken füllen. Wenn wir uns etwas merken wollen, schaffen wir die Verbindungen zu diesen Bildern.

### 4. *„Forum-Romanum“-Methode*

Eine einfache Methode, sich eine Liste mit Argumenten einzuprägen, ist die „Forum-Romanum“-Methode. Sie verknüpfen Ihre Argumente mit Merkplätzen in Ihrer Wohnung oder Umgebung. In der Rede gehen Sie dann innerlich diesen Weg entlang und stoßen so auf diese Argumente. Überlegen Sie sich, welche Reihe von Gegenständen sich für Ihre Anwendung besonders gut eignen würde.

### 5. *Das Personen-Gedächtnis*

Wenn es uns schwer fällt, uns die Namen von Menschen zu merken, dann liegt das oft daran, dass uns die Menschen wenig bedeuten. Das klingt hart, ist aber oft genug wahr. Der wichtigste Trick, sich Namen und Gesichter zu merken, besteht darin, sich mehr für die Menschen zu interessieren! Gewisse Namen lassen auch bildhafte Verknüpfungen zu, etwa bei Vogel, Jung, Bäcker oder Abderhalden.

### 6. *Der "Karikatur"-Trick*

Merken Sie sich bei Personen besonders auffällige Eigenheiten und Äußerlichkeiten. Dann verbinden Sie diese Eigenheiten mit den Namen (krumme Nase, großer Ring, Muttermal, immer Hut auf, ...).

### 7. *Das Zahlengedächtnis*

Viele Menschen können sich das Bewegungsmuster auf der Tastatur besser merken als die Zahl, die sie tippen. Ein guter Trick ist, sich den Weg auf der Tastatur in Form einer roten Linie zu merken.