

## 6.2.30 Gedächtnistechniken

### Inhalt

	Seite
● Einführung .....	3
● Grundregeln der Gedächtnistechniken .....	5
– Imagination – die Fantasie als Triebfeder der Erinnerung	
– Assoziation – Verknüpfen Sie Neues mit Bekanntem	
● Wie Sie Wissensinhalte mit der Bilderkette einspeichern ...	9
● Wie Sie anhand der Loci-Technik Räume nutzen, um Listen oder Prozesse zu merken .....	12
● Wie Sie das Zahl-Form-System nutzen, um sich Zahlen oder auch Fakten einzuprägen .....	16
– Einsatzgebiete	
– Erweiterung bis 1.000	

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

### Die Autorin:

**Elke Meyer**, Diplom-Pädagogin, DVNLP-Lehrtrainerin und Mediatorin, ist Trainerin, Beraterin und Coach für Unternehmen. Inhaltliche Schwerpunkte: Lernen lernen für Erwachsene, Kommunikation, Führung, Train-the-Trainer-Seminare

**Anschrift:** Wassertappen 20a, 38664 Wolfsburg, [www.improve-ke.de](http://www.improve-ke.de)

**Inhalt** (Fortsetzung)

● Nach welchen Prinzipien Sie Eselsbrücken selber erstellen können .....	23
● Kombinationen .....	25
● Wie Sie Ihr Vorstellungsvermögen trainieren können .....	27
● Weitere Aspekte, die Behalten unterstützen .....	28
● Literatur .....	29

## Einführung

*Man muss kein Genie sein, um die ersten 50 Nachkommastellen der Zahl Pi zu beherrschen oder sich 14 Vor- und Zunamen in 15 Minuten einzuprägen. Dazu gehören lediglich die richtigen Techniken sowie etwas Übung; die sonstigen Voraussetzungen dazu bietet jedes gesunde Gehirn.*

*Die Gedächtniskunst ist Jahrtausende alt und wurde schon von den Griechen vor 2.600 Jahren verwendet. Die Prinzipien und ihre Wirksamkeit sind die gleichen geblieben und heute vielleicht aktueller denn je. Gedächtniskunst basiert auf einigen leichten Grundregeln. Wer sich diese Grundregeln einmalig aneignet und regelmäßig anwendet, kann seine Gedächtnisleistung mit Leichtigkeit und Freude um ein Vielfaches steigern.*

Für Ausbilder im betrieblichen Umfeld ist es selbstverständlich, dass ein gutes Gedächtnis eine Voraussetzung für Wissen und Bildung ist. Je früher junge Menschen diese Techniken erlernen, umso leichter wird ihnen der zukünftige Weg fallen. Christiane Stenger drohte in der Schule das Sitzenbleiben, bis sie mit zehn Jahren die Gedächtnistechniken für sich entdeckte. Daraufhin ist sie mehrfache Jugendweltmeisterin im Gedächtnistraining geworden und hat mit 16 Jahren ihr Abitur absolviert (vgl. [5]).

In diesem Artikel lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken kennen und bekommen Tipps für die eigene Anwendung. Mit diesen Gedächtnistechniken lassen sich unabhängig von einem Fachgebiet Zahlen, Daten, Fakten sowie Namen und Termine besser merken.

Als Ausbilder haben Sie im Wesentlichen drei Anwendungsfelder:

- Sie können diese Techniken für sich selber verwenden, um sich die Namen einer neuen Gruppe Auszubildender oder den Stoff einer neuen Unterrichtseinheit einzuprägen

**Anwendungsfelder für Ausbilder**

gen. Dadurch sparen Sie Zeit und sind mit den Gedanken frei für wichtigere Dinge.

- Sie können Ihren Unterrichtsstoff entsprechend gehirngerecht aufbereiten. So fällt es den Auszubildenden leichter, Neues aufzunehmen und die Unterrichtserfolge sind erkennbar.
- Sie können die Techniken direkt den Auszubildenden vermitteln, so dass diese schon zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn über das richtige Lern-Werkzeug verfügen. Erfahrungen zeigen, dass die Noten von Auszubildenden schon unmittelbar nach einem Gedächtnistraining erheblich ansteigen können.