

# Jeder hat den Turbo fürs Gedächtnis

## Gehirn-Training

Wollen auch Sie sich vieles merken: Namen, Fakten, Termine, Zahlen und Präsentationsinhalte? Dafür müssen Sie kein Genie sein.

Von Elke Meyer

**M**it den richtigen Techniken und etwas Übung kann jedes gesunde Gehirn phänomenale Leistungen erbringen. Mit folgenden Merktechniken können Sie leicht besser werden:

**Wo sind Sie mit Ihren Gedanken?** Sie wurden einer fremden Person vorgestellt und erinnern sich an den Namen schon nach zwei Minuten nicht mehr? Das liegt nicht an Ihrem schlechten Gedächtnis! Vermutlich waren Sie so sehr beschäftigt mit dem Händedruck und dem ersten Eindruck, dass der Name durch Ihre Aufmerksamkeit gerutscht ist.

Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sich merken wollen: Schauen und hören Sie mit ganzer Aufmerksamkeit hin, wenn der andere seinen Namen nennt. Fragen Sie ruhig nochmals nach oder lassen Sie sich den Namen Ihres Gegenübers buchstabieren. Ihre bewusste Aufmerksamkeit ist wie eine Taschenlampe im Dunkeln: Das, was Sie beleuchten, tritt deutlich hervor und prägt sich besser ein.

### Bunt, dramatisch, erotisch

Schalten Sie nun Ihre Phantasie ein: Machen Sie sich Bilder zu dem, was Sie sich merken wollen. Je anschaulicher, gefühlvoller und absurder Sie diese Bilder malen, desto einprägsamer sind sie. Stellen Sie sich vor, wie Herr Schmidt mit Hammer und Amboss mit hochgekrempelten Armen schweißtriefend über ein Feuer gebeugt arbeitet – wie ein Schmied eben. Beim nächsten Treffen erinnern Sie sich an dieses Bild und wissen: Ach ja, Herr Schmidt. Die Fähigkeit, intensive innere Bilder zu erzeugen ist die Basis aller Gedächtnisleistung.

„Das ist ja wie...“ – Verknüpfen Sie Neues mit Bekanntem  
Unser Gedächtnis ist wie ein Netz!



Täglich trainiert der Gedächtnissportler Gunther Karsten sein Gehirn. 2007 siegte der mehrmalige Deutsche Meister bei der Gedächtnis-Weltmeisterschaft in Bahrain. So weit wie Karsten muss man es gar nicht treiben, um bessere Hirnleistungen zu erbringen. Schon wer sich ein paar Tipps zu Herzen nimmt, verbessert sich deutlich. Archivfoto: dpa

Wissen, das nicht an vorhandene Inhalte angeknüpft wird, fällt durch. Knüpfen Sie neues Wissen immer an Vorhandenes, an Stränge, die in Ihrem Wissensnetz schon existieren. Heißt Herr Schmidt mit Vornamen Peter, so lassen Sie Ihren Freund Peter in Ihrer inneren Vorstellung mit am Feuer der Schmiede arbeiten.

Um die Zahl 24123112 zu merken, hilft Ihnen die Brücke zu den Ihnen bekannten Daten von Heiligabend und Sylvester. Beim Sprachenlernen lässt sich das englische Wort „car“ gut mit dem deutschen „Kar-ossierie“ verknüpfen.

Tägliches Training hält Ihr Gehirn fit  
Prägen Sie sich Ihre Einkäufe ein

statt sie abzulesen. Kopfrechnen ist ein Turbo-Training: Zählen Sie die Preise auf dem Weg zur Kasse zusammen. Vor Vorstellungsgesprächen bauen Sie Bilder für die Namen Ihrer Gesprächspartner. Überlegen Sie sich zu jedem Thema der Nachrichten ein Bild und rufen Sie die Bilder später aus Ihrer Erinnerung ab.

### Am Kirchturm hängen Zahlen – Wie Sie Ihren Arbeitsweg nutzen können

Wie prägen sich Profis Hunderte von Begriffen ein? Indem sie Wissensinhalte an Wegpunkte einer Strecke knüpfen. Wählen Sie etwa auf Ihrem täglichen Weg zur Arbeit 15 markante Punkte wie Kirche,

Kreuzung, Apotheke – in der Reihenfolge, in der Sie diese passieren. Verknüpfen Sie nun in Ihrer Vorstellung 15 Aspekte, die Sie sich merken möchten, phantasievoll mit jeweils einem dieser Merkpunkte. Um später die Wissensinhalte abzurufen, „pflücken“ Sie gedanklich die aufgehängten Inhalte ab. Auf diese Weise lassen sich Präsentationsinhalte, Prüfungsinhalte, Prozessketten und sogar Zahlen merken.

Elke Meyer bietet in ihrem Wolfsburger Institut für Personalentwicklung „Kompetenzsprung“ Seminare und Beratung an zu den Themen persönliche Arbeitstechniken, Mitarbeiterführung und Kommunikation.