

## MERKHILFE

**Stapeln im Kopf**

Gregor Staubs Methode, wie man sich seine Einkäufe merkt.

**B**etrachten Sie Ihre Körperteile, und merken Sie sich die folgende Reihenfolge: 1. Zehe, 2. Knie, 3. Oberschenkel, 4. Gesäss, 5. Taille, 6. Brust, 7. Schulter, 8. Hals, 9. Nase, 10. Stirn. Jetzt versuchen Sie, die zehn Körperteile auf ein Blatt zu schreiben. Wenn Sie nicht alles sofort können, einfach noch einmal versuchen.



Lehrt das Lernen: Gregor Staub.

Sie kennen nun zehn «Briefkästen», in welche Sie zehn Informationen legen können. Zum Beispiel Ihre Einkaufsliste: Brot, Senf, Toilettenpapier, Fisch, Rasierwasser, Wattestäbchen, Kinderschuhe, Hundefutter, Käse, Nagellack. Stellen Sie sich Folgendes vor: Ihre Zehe besteht aus Brot. Ihr Knie wird mit Senf eingerieben. Sie haben Ihren Oberschenkel mit Toilettenpapier umwickelt. In Ihrer Gesässtasche steckt ein Fisch. Auf Ihrer Taille riecht es nach Rasierwasser. Auf Ihrer Brust fühlen Sie Wattestäbchen. Auf Ihrer Schulter stehen Kinderschuhe. Um Ihren Hals baumelt eine Dose Hundefutter. Auf Ihrer Nase balancieren Sie einen Käse. Auf Ihrer Stirn haben Sie roten Nagellack.

Jetzt betrachten Sie Ihre Körperteile der Reihe nach. Besteht Ihre Zehe nicht aus ... Brot? Und auf Ihrem Knie? ... Aha! Senf. Sie werden alle Gegenstände auf Ihrem Körper «sehen» können.

Die gleiche Liste kann fast beliebig oft angewendet werden. Auf bis zu hundert «Briefkästen» ergänzt eignet sich die Technik auch zum Lernen komplizierterer Dinge. Mit einem Aufwand von zehn Stunden (unter Anleitung) beherrschen die meisten Menschen diese Technik wie das Alphabet.

» [www.Staubmegamemory.ch](http://www.Staubmegamemory.ch)

Foto: Matthias Rauer, Ina A. Staub