

# Das Gedächtnis optimal nutzen

**Mit 16 Jahren bin ich aus der Mittelschule entlassen worden. Vor allem, weil ich mir nichts merken konnte: Ob Geschichtsdaten, Lateinvokabeln oder Formeln, meine Lernstrategien waren eine Katastrophe. Dann habe ich das 8. Weltwunder entdeckt – und aktiv genutzt.**

Von Gregor Staub

**Bild:** Nie mehr verloren auf dem Parkplatz herumirren dank der richtigen Technik

## Mein Leidensweg

Bei Sitzungen legte ich die Visitenkarten meiner Gesprächspartner genau so hin, wie diese mir gegenüber sass. Hatte ich eine Rede zu halten, waren meine Spickzettel perfekt versteckt, so dass der Eindruck entstand, ich würde frei sprechen. Mein Auto parkte ich in Zürich Kloten immer im Parkhaus B in einer der 4 obersten Etagen, damit ich nicht in mehr als 4 Stockwerken suchen musste.

Doch dann kam der 6. Juli 1986: Nach einem langen Flug zurück in die Schweiz suchte ich mein Auto in besagtem Parkhaus während über eineinhalb Stunden. Jetzt war genug Leidensdruck aufgebaut, etwas musste geschehen. Ich suchte nach Methoden, ein besseres Gedächtnis aufzubauen. Ich lernte Einkaufslisten auswendig – um dann meiner Frau jeweils nur Teile der Waren nach Hause zu bringen. Ich lernte Gedichte, einfach so zum Üben. Doch wirklich Erfolg hatte ich nicht.

Bis ich im Mai 1990 die MNEMO-Technik entdeckte. Meine Freude war gross, als ich selbst erlebte, wie unglaublich effektiv die MNEMO-Technik ist.

## Faszination MNEMO-Technik

Vereinfachend gesagt verknüpft die MNEMO-Technik logische Elemente mit gefühlsbetonten Ebenen. In den



Kästen sind Beispiele zu finden. Sie zeigen, wie einfach die Technik umgesetzt werden kann. Mit wenig Übung sind verblüffende Resultate möglich.

### Namensgedächtnis

5 bis 7 Stunden üben, verteilt auf einige Wochen, genügen, um Menschen jederzeit korrekt mit Namen anzusprechen zu können. Eingübt wird das Wiedererkennen des Gesichtes.

### Zahlengedächtnis

Mit 4 Stunden Training lassen sich perfekt Zahlen, Telefon-Nummern, Bin-Codes etc. merken und langfristig abrufen.

### Spickzettel-Technik

Nach nur 5 Stunden Training ist freies Sprechen möglich; ebenso die Pendenz des ganzen Tages abzurufen, ein Buch zu lesen und die 50 wichtigsten Dinge dieses Buches auch nach 3 Jahren noch zitieren zu können. Mit der gleichen Technik lassen sich Witze besser speichern und so wiedergeben, dass die Pointe nicht zerstört wird.

### Abstrakte Informationen

Wörter einer Fremdsprache lassen sich nach ca. 10 Stunden Training dauerhaft verankern. Kinder können bis zu 50 Wörter einer beliebigen Fremdsprache in nur einer Stunde lernen. ••

## BEISPIEL 1: DIE GESCHICHTE VOM MANN MIT DER TOMATE

Dieses Beispiel soll Ihnen zeigen, wie wichtig es ist, sich Dinge möglichst konkret und mit vielen Bildern (visuell, aber auch über den Tastsinn, das Gehör, den Geruch und Geschmack) vorzustellen:

Setzen Sie sich bitte entspannt hin und stellen Sie sich einen Mann vor, der eine Tomate in der Hand hält. Aus dieser Tomate wächst eine Blume, und zwar eine Erika-Blume. Jetzt kommt der Nikolaus, nimmt diese Blume und geht damit Golf spielen. Immer, wenn er einlocht, beginnt er ein Lied mit einer Ziehharmonika zu spielen. Durch die Musik kommt die englische Königin Elizabeth, und zwar mit dem Ferrari von Michael Schumacher.

So, jetzt gehen Sie diese Geschichte einmal gemütlich im Kopf durch. Immer, wenn Sie etwas nicht wissen, dürfen Sie im Text nachschauen. Lassen Sie sich Zeit. Sie werden entdecken, dass Sie spätestens bei der dritten Wiederholung die Geschichte perfekt beherrschen. Repetieren Sie jetzt.

Hat es geklappt? Was haben Sie denn nun gelernt?

Sie haben erlebt, dass eine solche Geschichte, auch wenn sie etwas schräg daherkommt, sofort im Gedächtnis hängen bleibt. Sie brauchen nur den Anfang zu finden (Mann mit Tomate) und automatisch wird Ihr Gedächtnis den Rest liefern. Frage: Wenn Sie DeutschlehrerIn wären und Ihren SchülerInnen die Reihenfolge aller Kinder von Thomas Mann beibringen möchten, wie würden Sie das anstellen? Na ja, eben so.

Was haben Sie mit dieser Geschichte gelernt? Sie haben sich die Namen aller Kinder des Schriftstellers Thomas Mann gemerkt:

<b>Thomas Mann</b>	<b>Mann mit Tomate</b>
<b>Erika</b>	<b>Erika-Blume</b>
<b>Klaus</b>	<b>Nikolaus</b>
<b>Golo</b>	<b>Golf und Einlochen</b>
<b>Monika</b>	<b>Ziehharmonika</b>
<b>Elisabeth</b>	<b>Queen Elizabeth</b>
<b>Michael</b>	<b>Michael Schumacher</b>

Schreiben Sie selber bitte einmal alle Namen auf ein Blatt Papier.

### AUTOR

Gregor Staub, 51, geboren in Winterthur, 2 Kinder, verheiratet Betr.-Ök. HWV mit 16 wegen Lernschwierigkeiten Mittelschule verlassen mit 36 Jahren MNEMO-Technik entdeckt seit 15 Jahren mit MEGA MEMORY auf dem Markt\*  
Tel. 0041 43 266 8000,

### ONLINE

www.gregorstaub.com

## BEISPIEL 2: EINE 10-STELLIGE ZAHL IN 1 MINUTE LERNEN?

Was ist am Zahlenmerken so schwierig? Sie sind abstrakt. Deshalb generiert MNEMO einen Merkraster (das Verbinden von Bildern, Gefühlen, Gerüchen etc.)

Nehmen wir eine Zahl, die es zu lernen gilt: 83 59 14 67 20

Bilder für Zahlen:

- 0 = Hühnererei (Form ist ähnlich oval)
- 1 = Baum (Form des Baumstammes ähnlich der Eins)
- 2 = Lichtschalter (kann Lampe ein- oder ausschalten, 2 Möglichkeiten)
- 3 = Hocker (hat 3 Beine)
- 4 = Auto (hat 4 Räder)
- 5 = Hand (hat 5 Finger)
- 6 = Würfel (hat 6 Seiten)
- 7 = Zwerge (Schneewittchen und die 7 Zwerge)
- 8 = Achterbahn (im Wort enthalten)
- 9 = Katze (Katze könnte einen Schwanz wie eine 9 haben, sie hat 9 Leben)



Schreiben Sie bitte auf ein Notizblatt die Zahlen 0 bis 9 hin und daneben aus freiem Gedächtnis die entsprechenden Bilder. Sie werden feststellen, dass Sie spätestens nach der 3. Repetition alle 10 Bilder richtig zuordnen können.

Tun Sie das jetzt, dann kommen Sie zu diesem Text zurück.

Toll, jetzt lernen wir die obige Zahl:

Stellen Sie sich folgende Geschichte vor: Auf einer Achterbahn sitzen die Leute auf 3-beinigen Hockern und klatschen in die Hände. Aus den Händen springt eine Katze auf einen Baum. An diesem Baum hängen Autos, welche im Kofferraum Würfel gelagert haben. Auf einem dieser Würfel sitzt ein Zwerg, der eine Lampe in der Hand hat. Die Form der Lampe ähnelt einem Hühnererei.

Wiederholen Sie für sich 2 bis 3 Mal diese Geschichte und schreiben Sie dann (mit dem Wissen der vorher gelernten Zahlenliste) die 10-stellige Zahl freihändig auf ein Blatt Papier. Tun Sie das jetzt.