

Peter Kürsteiner

Gedächtnistraining

Mehr merken mit Mnemotechnik

Mit Illustrationen von Inga Berkensträter

REDLINE | VERLAG

© 2016 des Titels »Gedächtnistraining« (ISBN 978-3-636-01539-6) by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Vorwort von Dieter Garbe

Was für Manager aus anderen Bereichen schon lange Inhalt von Seminaren und Kursen ist, ist seit einigen Jahren mit deutlich steigender Tendenz auch zum Thema von Veranstaltungen der Lehrerfortbildung – also von berufsbegleitenden Seminaren für Lehrer – geworden: Superlearning, Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Mnemotechnik, Rhetorik – und Kommunikationstraining, Stimmtraining, kinesiologische Übungen und vieles andere.

Nur muss man sich doch fragen, warum kommen denn ausgerechnet Lehrer zu solchen Kursen, von denen man denken müsste, dass gerade diese von dieser Klientel gähnend abgelehnt würden, da das Dargebotene zum grundsätzlichen Handwerkszeug dieses Berufsstandes gehören müsste?

Die Antwort, die ich gab, ist ganz einfach, aber deswegen nicht selbstverständlich: Lehrer lernen bis heute während ihrer universitären Ausbildung in den sogenannten Grundwissenschaften (besonders Psychologie und Pädagogik) zwar die eine oder andere Lerntechnik kennen, aber sie lernen sie in den seltensten Fällen durch eigenes Tun und Anwenden kennen, sondern sie erfahren etwas **über das** Lernen auf hohem theoretischen Niveau. Es bleibt damit bestenfalls abstraktes Wissen.

Obwohl auf hohem wissenschaftlichen Niveau im Hintergrund, werden Erkenntnisse der Lernpsychologie im vorliegenden Buch nicht zu einem neuen theoretischen Werk verwoben, sondern für das **sofortige Anwenden und Üben** so motivierend aufbereitet, dass das Durchgearbeitete »hängenbleibt«. Und welchen Sinn sollte Mnemotechnik sonst haben?

Ich wäre froh, uns ständen für die Arbeit in der Lehrerfortbildung mehr Bücher dieser praktisch-anregenden Art zur Verfügung. Wieviel mehr hätten auch Studenten des Lehrerberufs von Büchern, die sie selbst zum Ausprobieren dessen auffordern würden, was sie theoretisch als Grundlagenwissen an den Universitäten für ihren Beruf erhalten haben.

Aus den genannten Gründen sind nicht nur die Seminare von Peter Kürsteiner ständig ausgebucht, sondern ich bin sicher, dass dieses Buch nicht nur für Lehrer, sondern für alle, die Erinnerungstechniken beruflich oder privat erfolgreich nutzen wollen, zum hilfreichen »Trainer« wird.

Schließen möchte ich mit einem Satz aus dem Buch »Train the Trainer« von Michael Birkenbihl (Redline Wirtschaft, 2005):

»Die didaktische Methode läßt sich, als Folge der Ergebnisse der Gehirnforschung, auf das »gehirngerechte« Darbieten des Stoffes reduzieren. Das heißt, der Stoff muss beiden Hemisphären gleichzeitig in Worten und Bildern angeboten werden.«

Peter Kürsteiners Buch ist eine konsequente Umsetzung dieses Zitates.
Viel Spaß beim Lesen und Üben.

Dieter Garbe
Hessisches Landesinstitut für Pädagogik

Vorwort des Autors

»Was, du liest ein Buch über Gedächtnistraining? Dann hast du es wahrscheinlich auch nötig«, sagte ein Herr zu seinem Kollegen.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass fast ausschließlich diejenigen in meinen Gedächtnisseminaren erscheinen, die noch besser werden möchten, und nicht die, die es nötig hätten. Manche denken zwar, sie hätten es »nötig«, dabei sind sie oft viel besser, als sie glauben.

Wer ein ganz schlechtes Gedächtnis hat, der merkt es erst gar nicht. Wenn Ihnen einfällt, dass Sie etwas vergessen haben, dann funktioniert Ihr Gedächtnis noch gut, lediglich der Zeitpunkt des Abrufens war nicht optimal. Es hat demnach der richtige Auslöser zur richtigen Zeit gefehlt. Ein Problem, welches sich mit den richtigen Methoden beheben lässt.

Egal in welchem Zustand Ihr Gedächtnis ist, es freut mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, etwas für Ihren geistigen Computer zu tun. Aus den Erfahrungen meiner Seminare weiß ich, dass sich jeder verbessern kann, unabhängig davon, wie gut er heute schon ist.

Danksagung

Vor allem möchte ich Wilfried Possin danken, dessen Schüler ich sein durfte. Er bildete mich 1990/1991 zum Gedächtnistrainer aus, brachte mir viele Tricks der Mnemotechnik bei und legte damit den Grundstein für dieses Buch.

Großer Dank gebührt auch meiner Frau Beate, die mich bei diesem Buch sehr unterstützte.

Und da ist noch Inga Berkensträter, die für die Zeichnungen gesorgt hat und damit den Wörtern mehr Lebendigkeit verleiht.



Peter Kürsteiner

Über den Autor

Peter Kürsteiner, Jahrgang 1968, führt seit 1991 Seminare und Coachings für Firmen, Institute und Einzelpersonen zu den Themen »Kommunikation«, »Rhetorik«, »Kreativität«, »Präsentationstechnik«. »Effektiver Lernen« und »Gedächtnistraining« durch.

Viele namhafte Firmen zählen seit Jahren zu seinen Stammkunden. Seine Vorträge und Seminare sind erlebnisorientiert nach dem Motto: »Lernen ist leicht und macht Spaß!«

Näheres finden Sie unter:

www.kuersteiner.de

www.gedaechtnistraining.de sowie

www.denksport.de

Wie das Buch entstand

Das Buch entwickelte sich aus einem Skript für Gedächtnisseminare, die ich seit Jahren für Firmen und Institute durchführe. Nach und nach entstanden immer mehr Übungen, die für die Seminarteilnehmer zusammengestellt wurden.

Es bestand bei vielen Teilnehmern der Wunsch, die erlernten Inhalte mit einem Buch noch weiter zu vertiefen. Dies war schließlich der Auslöser, das Buch zu schreiben. Das Ergebnis halten Sie heute in Ihren Händen.

Wie das Buch aufgebaut ist

Durch die Arbeit in den Seminaren beeinflusst, habe ich mich in diesem Buch hauptsächlich auf Informationen und Übungen beschränkt, die Ihnen einen direkten Erfolg und eine Hilfe in Ihrem täglichen Leben bieten sollen.

Medizinische Details über Neuronen und Synapsen, die bei dem jeweiligen Speichervorgang beteiligt sind, wurden zurückgestellt zugunsten praxisnaher Übungen.

Am Anfang eines jeden Kapitels gibt es eine kurze Einleitung zum Inhalt und dazu, welchen Nutzen Sie daraus ziehen können. Sollten Sie sich davon nicht so angesprochen fühlen, empfehle ich, ruhig einmal ein Kapitel auszulassen und nach dem nächsten für Sie interessanten zu suchen. Dies ist auf jeden Fall besser, als sich an einem für Sie nicht so wichtigen Stoff festzubeißen und deswegen das ganze Buch zur Seite zu legen.

Das Buch ist voller interessanter Übungen. Sie ziehen natürlich den größten Nutzen daraus, wenn Sie den Anfangs- und den Vergleichstest und auch die Übungen aktiv durchführen. Am Ende jedes Kapitels finden Sie zu Ihrer eigenen Überprüfung einige Fragen zum Inhalt, den Sie gerade gelesen haben.

Sollten Sie Fragen, Anregungen, Vorschläge oder Wünsche bezüglich dieses Buches haben, so freue ich mich über eine E-Mail an info@kuersteiner.de.

Wie gut ist Ihr Gedächtnis heute?

Bevor wir mit den Übungen anfangen, sollten wir zuerst einmal feststellen, wie gut Ihr Gedächtnis heute ist.

Anfangstest – Testen Sie Ihr Gedächtnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Übungen, die als Anfangstest gedacht sind. Am Ende des Buches finden Sie ähnliche Übungen als Vergleichstest.

Durch ein Seminar steigern sich die Teilnehmer durchschnittlich um ca. 100 Prozent. Wie wäre es denn, wenn Sie sich durch dieses Buch auch um so viel steigern würden? Am besten können Sie dies natürlich feststellen, indem Sie die beiden Tests und die Übungen auch wirklich durchführen.

Wahrscheinlich kommt Ihnen der Test während des Einprägens viel zu lang oder gar zu schwierig vor. Wichtig ist, dass Sie trotzdem durchhalten. Halten Sie bitte auch die angegebenen Zeiten ein, damit Sie zum Vergleichstest auch gleiche Testbedingungen haben. Führen Sie bitte erst alle Übungen komplett durch, bevor Sie zur Auswertung gehen. Insgesamt haben Sie genau 10 Minuten Zeit für diesen Test. Ein Blick auf die Uhr – und los geht's.

Geheimwörter

Merken Sie sich folgende Geheimwörter (Zeit: 10 Sek.):

Geheimwort für Computerzugang: *Kobold*
Geheimwort für Sparbuch: *Teddybär*

Arbeitsanweisungen

Merken Sie sich folgende 12 Arbeitsanweisungen (Zeit: 1 Min. 30 Sek.):

1. Post durchsehen
2. den Fernseher vom Hotel holen
3. Herrn Hase anrufen
4. Flugticket bei der Kostenstelle einreichen
5. Klarsichthüllen bei Firma Sanden kaufen
6. Overheadprojektor zur Reparatur bringen
7. Videobänder zurückgeben
8. Bericht für Kunden fertigstellen

9. Freund zum Geburtstag gratulieren
10. Bahnfahrkarte kaufen
11. Blumen für Ehepartner kaufen
12. Angebot für Lautsprecher einholen

Autonummern

Merken Sie sich folgende Autonummern (Zeit: 1 Min.):

N-MA 386

MYK-OR 42

FB-D 615

Vokabeln

Merken Sie sich die deutsche Bedeutung der folgenden italienischen Vokabeln (Zeit: 1 Min.):

oro – Gold

camicia – Hemd

tavolo – Tisch

coltello – Messer

carta – Papier

pantalone – Hose

lavoro – Arbeit

legno – Holz

Namen

Merken Sie sich folgende Namen zu den Fotos (Zeit: 1 Min. 20 Sek.):



Frau Winkler



Frau Kettler



Herr Baumann



Herr Schuhmacher



Frau Bilkendorf



Herr Scholl



Frau Balkowski



Herr Bender

Einkaufsliste

Merken Sie sich folgende Einkaufsliste (Zeit: 1 Min. 30 Sek.):

- Küchenrolle
- Kartoffeln
- Joghurt
- Fußbodenreiniger
- Salz
- Nudeln
- Kerzen
- Quark
- Milch
- Gurken
- Kamillentee
- Seife
- Marmelade
- Mehl
- Waschmittel

Wegbeschreibung

Merken Sie sich folgende Wegbeschreibung (Zeit: 1 Min. 30 Sek.):

Sie wollen nach Buchstadt und fragen nach dem Weg.

Nach Buchstadt fahren Sie

- zuerst Richtung Wurzelbach.
- An der 3. Ampel auf der Landstraße
- biegen Sie links nach Mückendorf ab.
- Sie fahren durch Mückendorf durch und weiter nach Birkenhausen.
- In Birkenhausen fahren Sie an der Post
- rechts nach Deckendorf.
- In Deckendorf geht dann die B 55 links ab. Die nehmen Sie.
- Nach ca. 15 km kommt Buchstadt.

Zahlen

Merken Sie sich folgende Zahlen (Zeit: 2 Min.):

Geheimzahl Scheckkarte 1582
Geheimzahl Safeschloss 8376

Telefonnummern

Herr Müller 648210
Frau Meier 896321
Herr Schmidt 327632

Der Test ist nun zu Ende. Haben Sie ihn durchgehalten? Falls ja, dann können Sie darauf stolz sein.

Gehen Sie jetzt bitte zur Auswertung.

Auswertung des Anfangstests

Nachdem Sie nun den Test durchgeführt haben, können Sie mit der Auswertung beginnen. Schreiben Sie einfach alles, was Ihnen einfällt, in die jeweiligen Zeilen. Halten Sie sich nicht lange mit Informationen auf, die Ihnen nicht spontan wieder einfallen. Gehen Sie dann zum nächsten Thema, und versuchen Sie es später noch einmal.

Schreiben Sie zuerst alles auf, bevor Sie nachschauen, ob die Ergebnisse auch richtig sind. Viel Erfolg beim Erinnern an die eingepprägten Informationen!

Geheimwörter

Geheimwort für Computerzugang – 2 Punkte

Geheimwort für Sparbuch – 2 Punkte

Punktzahl _____ (4)

Arbeitsanweisungen

je ein Punkt, bei richtiger Position je 1 Zusatzpunkt – gesamt 24 Punkte möglich

1.

2.

3.

4.

Gedächtnistraining

5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
	Punktzahl _____ (24)

Autonummern

pro Stadtkürzel je 1 Punkt, für die Mittelbuchstaben 1 Punkt, pro gesamte Zahl je 1 Punkt, also pro vollständige Autonummer 3 Punkte, gesamt 9 Punkte möglich

1.	_____
2.	_____
3.	_____
	Punktzahl _____ (9)

Vokabeln

pro richtige Vokabel je 1 Punkt, insgesamt 8 Punkte möglich

legno =	_____
lavoro =	_____
carta =	_____
camicia =	_____

Wie gut ist Ihr Gedächtnis heute?

pantalone = _____
coltello = _____
oro = _____
tavolo = _____

Punktzahl _____ (8)

Namen

pro erinnertes Name je 1 Punkt, bei richtiger Schreibweise je 1 Zusatzpunkt –
gesamt 16 Punkte möglich



Frau _____



Frau _____



Frau _____



Herr _____



Herr _____



Herr _____



Herr _____



Frau _____

Punktzahl _____ (16)

Einkaufsliste

pro richtige Information 1 Punkt, insgesamt 15 Punkte möglich

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
13.	_____
14.	_____
15.	_____
	Punktzahl _____ (15)

Wegbeschreibung

pro richtige Information 1 Punkt, gesamt 8 Punkte möglich.

Nach Buchstadt fahren Sie ...

■	_____
■	_____
■	_____

Wie gut ist Ihr Gedächtnis heute?

■	<input type="text"/>	_____
■	<input type="text"/>	_____
■	<input type="text"/>	_____
■	<input type="text"/>	_____
■	<input type="text"/>	_____
	Punktzahl	_____ (8)

Zahlen

pro richtige Ziffer (einstellige Zahl) an der richtigen Stelle 0,5 Punkte, gesamt 4 Punkte möglich

Geheimzahl Scheckkarte =	<input type="text"/>	_____ (2)
Geheimzahl Safeschloss =	<input type="text"/>	_____ (2)

Telefonnummern

pro richtige Ziffer 0,5 Punkte, pro richtige Zuordnung plus 1 Punkt, gesamt 12 Punkte möglich

Herr Müller =	<input type="text"/>	_____ (4)
Frau Meier =	<input type="text"/>	_____ (4)
Herr Schmidt =	<input type="text"/>	_____ (4)
	Punktzahl	_____ (4)
	Gesamtpunktzahl	_____ (100)

Ergebnis

- 0–20 Punkte: Verlieren Sie nicht den Mut. Sie haben die größten Steigerungsmöglichkeiten. Wahrscheinlich haben Sie sich von der Menge der Informationen überfordert gefühlt. Wenn Sie die Übungen im Buch durchführen, dürfte sich bald der Erfolg einstellen.
- 21–40 Punkte: Wahrscheinlich sind Sie mit Ihrem Ergebnis nicht zufrieden. Sehen Sie es als Herausforderung zur Verbesserung und nicht als Bestätigung dafür, dass Sie ein schlechtes Gedächtnis haben. Mit großer Wahrscheinlichkeit haben Sie kein schlechtes Gedächtnis, sondern es ist nur nicht richtig trainiert.
- 41–60 Punkte: Gut gemacht. Auch wenn Sie nicht zufrieden mit diesem Ergebnis sein dürften, war Ihre Leistung für diesen Test normal. Wenn Sie die Tipps und Techniken aus dem Buch beachten, können Sie sich um einiges steigern und Ihr Gedächtnis noch besser einsetzen.
- 61–80 Punkte: Gratulation. Sie liegen über dem Durchschnitt. Wenn Sie Ihre Techniken zum Einprägen und zum Erinnern noch weiter optimieren, werden Sie noch besser. Sie sind auf dem richtigen Weg.
- 81–100 Punkte: Sie sind ja super! Entweder haben Sie von Natur aus ein phänomenales Gedächtnis, oder Sie haben sich bereits mit der optimalen Verwendung Ihres geistigen Computers beschäftigt. Haben Sie Lust, anderen Ihre Fähigkeiten zu vermitteln? Falls ja, schreiben Sie mir?



Seien Sie bitte nicht wegen einem schlechten Ergebnis frustriert. Je schlechter Ihr Ergebnis, umso größer sind Ihre potenziellen Steigerungsmöglichkeiten.

Was beeinflusst das Gedächtnis?

Nachdem Sie jetzt den Test durchgeführt haben, fragen Sie sich wahrscheinlich: »Was ist denn der Grund, warum ich manchmal Dinge vergesse und manchmal nicht?« Dies fragen auch immer wieder Seminarteilnehmer. Es gibt nicht nur einen einzigen Grund, sondern auch viele Ursachen, die unser Gedächtnis beeinflussen.

Damit Sie die Tipps und Techniken der nachfolgenden Kapitel optimal einsetzen können, beschäftigen wir uns zunächst mit den Gründen, warum unser Gedächtnis nicht hundertprozentig funktioniert.

Wieso funktioniert es nicht immer gleich gut?

Wenn Sie sich zum Beispiel an den Namen einer Person nicht mehr richtig erinnern können, so kann das daran liegen, dass Sie sich den Namen nicht richtig eingepägt haben. Es kann auch daran liegen, dass Sie den Namen nicht rechtzeitig wiederholt haben oder dass Sie sich den Namen eigentlich gar nicht merken wollten. Vielleicht haben Sie auch einen allgemeingültigen Glaubenssatz mit dem Inhalt: »Ich kann mir Namen nicht merken!«

An diesem Beispiel wird deutlich, dass das Gedächtnis oftmals nicht die Ursache ist, sondern viele Faktoren zusammenspielen. Das Gedächtnis an sich ist wesentlich leistungsfähiger, als die meisten Menschen vermuten, wenn man erst einmal herausgefunden hat, woran es denn im einzelnen hängt. Nachfolgend finden Sie die hauptsächlichen Bereiche mit kurzen Erläuterungen. Überlegen Sie bitte, welcher der Hauptbereiche Ihr Schwachpunkt sein könnte, und fragen Sie sich, was Sie dagegen tun könnten.

Energie

Wenn Sie genügend geistige Kraft zur Verfügung haben, können Sie Ihr geistiges Potenzial auch richtig nutzen. Diese geistige Kraft wiederum wird beeinflusst durch gesunde Ernährung, ausreichend



Schlaf, körperliche Bewegung, Biorythmus, Ordnung und vor allem durch eine positive Grundeinstellung zum Leben.

Bei der Ernährung spielen zum Beispiel auch die Häufigkeit, die Schwere und die Art der Mahlzeiten eine Rolle für die Leistungsfähigkeit des Körpers und damit auch des Geistes. Auf jeden Fall sollten Sie darauf achten, dass Ihre Ernährung auch ausreichend frische Lebensmittel enthält, die Ihnen Energie liefern.

Konzentration

Mangelnde Konzentration führt meist dazu, dass Sie sich etwas nicht merken können. Konzentrationsfähigkeit ist »die Fähigkeit, bei einer Sache bleiben zu können unter Ausschluss innerer und äußerer Störungen.«



Äußere Störungen findet man hauptsächlich in Form von optischen und akustischen Reizen. Innere Störungen sind zum Beispiel Probleme, Sorgen, aber auch große Freude, Aufregung, Lampenfieber, die die Konzentration beeinflussen und uns vom Thema ablenken.

Immer wieder höre ich Seminarteilnehmer sagen, dass sie sich nicht konzentrieren können. Bei einer genaueren Befragung stellt sich dann heraus, dass dies eine Verallgemeinerung ist und die Grundfähigkeit der Konzentration durchaus vorhanden ist. Der Satz »Ich kann mich nicht konzentrieren!« ist zudem eine Programmierung an das Unterbewusstsein. Wer ihn oft genug wiederholt, wird irgendwann auch die Früchte tragen.

Meistens kann man sich nicht auf eine bestimmte Sache oder nicht so lange auf eine Tätigkeit konzentrieren. Dann liegt es entweder an der Art der Tätigkeit, an mangelnder Abwechslung oder an zu wenigen Pausen.

Generell ist die Konzentration stark von der geistigen Energie abhängig. Wer sich frisch, munter und gleichzeitig ausgeglichen und zufrieden fühlt, hat die besten Karten für eine gute Konzentration.

Zur Steigerung der Konzentration gibt es verschiedene Übungen. Von autogenem Training über Yoga bis hin zur Fähigkeit, eine längere Zeit an gar nichts zu denken, kann alles mit entsprechender Ausdauer trainiert werden. Am wichtigsten ist allerdings, dass Sie an die Ursachen für die schlechte Konzentration gehen. Bringen Sie Abwechslung in die Tätigkeiten, und überprüfen Sie Ihre grundsätzliche Motivation.