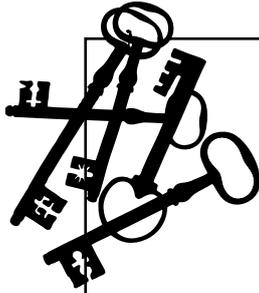


# Die Tricks der Gedächtniskünstler

**FÜNF MNEMOTECHNIKEN** für Alltag, Schule und Beruf,  
zwei Gedächtnistests und zwölf Internetlinks zum Gehirntest und -training.



## Die Schlüsselwortmethode

Um Vokabeln oder Fachbegriffe zu lernen, suchen Sie sich zunächst ein ähnlich klingendes Schlüsselwort. Verbinden Sie dieses Wort oder eine Silbe daraus mit dem Lernbegriff zu einem Merksatz.

**Beispiel:** Das englische Wort für Frau (woman) können Sie sich mit folgendem Spruch merken: Eine schöne Frau ist jemand, wo man gerne hinschaut.

## Das Zahlen-Symbol-System

Um sich Ihre PIN-Zahl oder den Geburtstag der Schwiegermutter leichter zu merken, ordnen Sie jeder Zahl ein ähnliches Symbol zu, beispielsweise 1 = Kerze, Mast; 2 = Schwan; 3 = Dreieck, Dreizack; 4 = Segel, Stuhl; 5 = Hand (5 Finger) usw.. Erfinden Sie jetzt eine kleine, einprägsame Geschichte mit den Symbolen.

**Beispiel:** Das Datum 24.12. merken Sie sich so: Ein Schwan (2) schwimmt über das Meer und sieht dort ein Segelboot (4). Auf dem Mast (1) sitzt eine schöne Schwanenfrau (2).



## Gedächtnistest 1

**Geben Sie Ihrem Partner diese Seite. Er soll die Buchstaben folgender Buchstabenreihen jeweils im 1-Sekundentakt vorlesen. Dann geben Sie die Reihe in umgekehrter Reihenfolge wieder. Schaffen Sie es auch, Reihe zwei und drei rückwärts aufzusagen? Super!**

K P A R S  
M V E S A D  
H T R B A L M

## Die Ankermethode

In Verbindung mit der Schlüsselwortmethode können Sie sich so die Namen von neuen Kollegen, Mitschülern oder Partygästen einprägen. Wählen Sie eine markante Eigenschaft (lautes Lachen, große Nase, typische Frisur) und verknüpfen Sie Ihre Schlüsselwörter damit.

**Beispiel:** Mike Krüger merken Sie sich, weil er seine große Nase (Anker) überall reinsteckt, sogar in Ihren Keramik-Krug (Schlüsselwörter für Mike und Krüger).



### Die Loci- bzw. Routenmethode

Damit können Sie den Text für die Geburtstagsrede, ein Kochrezept, die Packliste für den Urlaub oder auch komplexen Prüfungsstoff leichter behalten und abrufen. Ordnen Sie die einzelnen Komponenten bestimmten Orten auf einer festgelegten Route zu, beispielsweise auf dem Weg ins Büro, durch Ihre Wohnung oder von Kopf bis Fuß. Je bildhafter und phantasievoller Sie Ihre Route gestalten, desto besser. Die Details dürfen also ruhig völlig absurd sein.

**Beispiel:** Die US-Präsidenten Ford, Carter, Reagan und Bush merkt man sich mit der Körperroute so – und zwar in der richtigen Reihenfolge: Ein Ford fährt über den Fuß, der schwillt an und tut ganz stark weh; ein Kater kratzt so doll am Knie, dass es anfängt zu bluten; ein Reagenzglas steckt in der Hosentasche; auf dem Rücken wächst ein grüner Busch.



### Gedächtnistest 2

Führen Sie die Übung zu zweit durch. Der Partner liest Ihnen die nachstehenden Wörter vor – pro Sekunde ein Wort.

Anschließend geben Sie die Wörter wieder, an die Sie sich erinnern können. Der Partner kreuzt in der ersten Spalte die Wörter an, die Sie behalten haben.

Danach liest er die Wörter ein zweites Mal vor. Sie versuchen wieder, möglichst viele Begriffe zu wiederholen, und Ihr Partner kreuzt in Spalte 2 die entsprechenden Wörter an. Die Übung wird insgesamt fünfmal durchgeführt

Sie können diese Gedächtnisübung („auditory memory test“) auch mit 15 anderen Wörtern durchführen. In jedem Fall gilt: Bringen Sie es auf insgesamt 50 bis 60 Kreuze, verfügen Sie über ein normal leistungsfähiges Gedächtnis.

	1	2	3	4	5
Garten					
Liebe					
Hahn					
Boot					
Fußball					
Stadt					
Zaun					
Mond					
Hut					
Musik					
Fahrrad					
Ente					
Teppich					
Tisch					
See					

### Die Eselsbrückenmethode

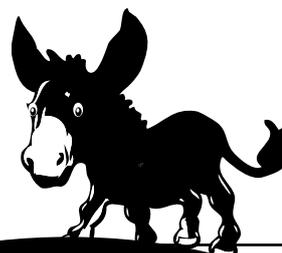
Eine der ältesten und bewährtesten Mnemotechniken ist die Eselsbrücke (lat. pons asinorum). Seit Jahrhunderten versteht man darunter eine sprachliche Hilfe zum Einprägen von Begriffen, einen kleinen gedanklichen Umweg zum Ziel. Als Eselsbrücke kann ein leicht einzuprägender Reim dienen, oder ein Satz, dessen Wort-Anfangsbuchstaben auf die zu merkenden Dinge hinweisen.

**Bekannte Beispiele aus der Schule sind:** „Wer nämlich mit h schreibt ist dämlich“ und „Wer brauchen ohne zu gebraucht, braucht brauchen gar nicht zu gebrauchen.“

Und zum Merken der Planetenreihenfolge (Merkur – Venus – Erde – Mars – Jupiter – Saturn – Uranus – Neptun – Pluto) eignet sich folgender Satz:  
**Mein Vater Erklärt Mir Jeden Sonntag Unsere Neun Planeten.**

**Die Herkunft des Wortes „Eselsbrücke“ erklärt man sich so:**

Die früher als Lasttiere genutzten Esel weigern sich angeblich strikt, auch nur den kleinsten Bach zu durchwaten. Deshalb baute man ihnen kleine Brücken, um ans Ziel zu gelangen.





## Links

### Deutschlands größter Gedächtnistest

Mit den 16 kniffligen Denkaufgaben aus der TV-Show „Deutschlands größter Gedächtnistest“ finden Sie Ihr wahres geistiges Alter heraus:  
[www.daserste.de/gedaechtnistest](http://www.daserste.de/gedaechtnistest)

### Alzheimer & You

Auf dieser Informationsseite erfahren Jugendliche, was es mit der Alzheimer-Krankheit auf sich hat, wie sie entsteht und wer sie bekommen kann. In einem Gedächtnistest kann jeder anhand von zehn Fragen seine Konzentrations- und Merkfähigkeit testen. Wer durchfällt, hat aber noch lange kein Alzheimer.  
[www.alzheimerandyou.de](http://www.alzheimerandyou.de)

### 50plus-Test

Versuchen Sie sich möglichst viele Details aus einem Text über die Milchstraße zu merken, und klicken Sie anschließend auf die Abfragemaske. Einen Tag später und eine Woche darauf wiederholen Sie jeweils die Abfrage, ohne dabei den Merktext noch einmal zu lesen. Alles vergessen? Zeit für Trainingsmaßnahmen!  
[www.50plus.at/gedaechtnis/gedaechtnistest.htm](http://www.50plus.at/gedaechtnis/gedaechtnistest.htm)

### memoryXL

Einen interaktiven Gedächtnistrainer zum kostenlosen Download finden Sie hier:  
[www.memoryxl.de](http://www.memoryxl.de)

### Langzeitgedächtnis

Ob Ihr Langzeitgedächtnis in Ordnung ist, können Sie mit diesem Selbsttest vom „Alzheimer Online Informations Service“ überprüfen:  
[www.alois.de/diagnose/selbsttest.htm](http://www.alois.de/diagnose/selbsttest.htm)

### Rekord-Trainingsprogramm

Schwierige Aufgaben, wie sie etwa der Weltrekordler Ramon Campayo im Wettbewerb lösen muss, trainieren Sie hier:  
<http://recordholders.org/de/records/quick-memory/frameset.html>

### Memotest

Testen Sie mit Hilfe des kostenlosen Onlinespiels Memotest Ihr Gedächtnis: Sie beobachten und hören immer längere Vorgänge und versuchen sie anschließend zu rekonstruieren. Um dabei weit zu kommen, brauchen Sie ein gutes Gedächtnis und viel Konzentration.  
[www.kostenlos-online-spielen.com/gedachtnis-test](http://www.kostenlos-online-spielen.com/gedachtnis-test)

### tetesept-Test

Wie steht es um Ihre geistige Fitness? Dieser fünfteilige Online-Test gibt Aufschluss:  
[www.tetesept.de/de/ratgeber/gedachtnistraining/gedachtnistest/gedachtnistest.html](http://www.tetesept.de/de/ratgeber/gedachtnistraining/gedachtnistest/gedachtnistest.html)

### Shareware

Kostenlose Trainingsprogramme und Spiele für Ihren Computer – magische Quadrate, Sudoku, Tonpaare suchen, ein Aufdeckspiel und mehr:  
[www.shareware.de/software/gedaechtnistraining](http://www.shareware.de/software/gedaechtnistraining)

### BrainSpeeder

Schnelle Games rund um Zahlen, Mathematik, Logik und Sudoku. Online-Übungen zum Gehirnjogging und kostenlose Denkspiele bieten abwechslungsreiches Gehirntraining für die ganze Familie:  
[www.brainspeeder.com](http://www.brainspeeder.com)

### Interaktiver Trainer

„Sie werden lernen, sich besser zu konzentrieren, sich Namen und Gesichter besser einzuprägen, Ihren Fremdwort- und Zitatenschatz zu erweitern, Ihre beiden Gehirnhälften zu synchronisieren und damit zu wesentlich besserer Gedächtnisleistung zu kommen.“ Das verspricht diese Internetseite. Zu jeder Übung gibt es ausführliche Erläuterungen und Hinweise auf die am besten geeigneten Lösungsmethoden.  
[www.testedich.de/gt/gt.htm](http://www.testedich.de/gt/gt.htm)

### GoFeminin-Test

Haben Sie ein gutes Gedächtnis? Der Online-Test dieses Internetportals für Frauen verrät es Ihnen:  
[www.gofeminin.de/carriere/memoire/memoire0.asp](http://www.gofeminin.de/carriere/memoire/memoire0.asp)