

WS-Nr. 115 Spickzettel adé – Gedächtnistraining für Alltag, Ehrenamt und Beruf

Referent/in: Vera Thumsch

*„Der Geist ist kein Schiff, das man beladen kann,
sondern ein Feuer, das man entfachen muss!“*

Plutarch

Einführung

Gedächtnistechniken sind ein Instrument, um sich das, was man im Kopf behalten möchte, so im Gedächtnis einzuspeichern, dass man es im passenden Moment wieder abrufen kann.

Alle Gedächtnistechniken arbeiten auf Basis des multimodalen Lernens, d.h. sie arbeiten viel mit allen Sinnen, viel Fantasie, Bildern, Gefühlen, Geschichten und Bewegungen. Auf diese Weise wird der Lernstoff über viele Kanäle und auf verschiedenen Ebenen erlebbar, was dem Gehirn die Verankerung der aufgenommenen Informationen erleichtert.

Allen Gedächtnistechniken gemeinsam ist, dass man zuerst die Technik als Solche lernt (Einmalaufwand), um sie dann in der Praxis einsetzen zu können. Ebenso brauchen alle Techniken etwas Übung bzw. eine Erprobungsphase, um zu sehen, wie man damit zurecht kommt. Probiert es einfach einmal aus!

Jeder Mensch lernt anders!

Das menschliche Gehirn ist mit seinen ca. 86 Milliarden Nervenzellen so einzigartig wie ein Fingerabdruck, d.h. jeder Mensch hat sein eigenes neuronales Netzwerk im Kopf.

LERNEN ist der PROZESS, bei dem die neuen Informationen AKTIV in das bereits vorhandene Wissensnetz eingewoben werden. Es passiert also nicht von alleine, sondern erfordert einiges an Aufwand. Die Kunst dabei ist, die passenden Brücken an das eigene Gehirn zu finden bzw. als Übungsleiter*in den Lernstoff so zu präsentieren, dass möglichst viele Kanäle bedient werden.



Vergessen ist überlebenswichtig!

Denn dadurch wirft unser Gehirn unnötigen Ballast ab. Das Vergessen ermöglicht es dem Gehirn, schneller zu denken und zu reagieren sowie uns auf die Zukunft auszurichten und neue Informationen aufzunehmen.



Mentale Vorbereitung ist der Schlüssel – so überlistest Du die „Vergessensautomatik“:

- Mache Dir klar, warum es für Dich wichtig, Dir den Lernstoff einzuprägen; das steigert die Motivation:
Welchen Nutzen hast Du davon? Was bringt es Dir?
- Entscheide ganz bewusst, was GENAU Du Dir behalten möchtest. Je konkreter Du dies festlegst, desto besser funktioniert es.

Eselsbrücken & Merksätze

Arbeite selbst mit Eselsbrücken und Merksätzen, um Dinge gut zu memorieren – sie sind die Brücke zu Deinem Gehirn!

Biete auch Deinen Kursteilnehmenden Eselsbrücken und Merksätze an bzw. frage sie danach. Oft haben sie auch gute Ideen!

Beispiel:

8 Planeten im Sonnensystem: „**Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.**“
Merkur – Venus – Erde – Mars – Jupiter – Saturn – Uranus – Neptun

Namen merken leicht gemacht – 5 Tipps

1. Fokus = volle Aufmerksamkeit!



2. Name richtig verstehen!





5. Nachbearbeitung nach 1-2 Tagen

3. Wiederholung



4. Name: warum WICHTIG und „MERK-würdig“ ?



Spickzettel adé! – Die Körperbriefkasten-Methode

Die Körperbriefkastentechnik ist universell einsetzbar. Du kannst Dir damit vom Einkaufszettel über 10 Schlüsselbegriffe, die wichtigsten 10 Argumente für Deine nächste Gehaltserhöhung bis hin zum roten Faden für einen frei gehaltenen Vortrag alles merken. Die 10 Briefkästen am Körper sind schnell gelernt und dann heißt es üben und ausprobieren.

Und Du kannst die Liste Deiner Briefkästen jederzeit erweitern.

Übrigens, jeder Einsatz dieser Technik ist gleichzeitig ein super Gehirnjogging, weil Dein Gehirn dabei so richtig zu Hochtouren aufläuft!



Viel Spaß beim Ausprobieren!