

Es gibt viele Gründe, warum es sich lohnt, ein gutes Gedächtnis zu haben und dieses zu trainieren. 10 davon sind weiter unten angeführt.

Gleichzeitig möchte ich beweisen, dass es möglich ist, „trockene“ Fakten schnell zu speichern und sie auch in beliebiger Reihenfolge abrufen zu können.

Die einzige Voraussetzung für das Gelingen ist Ihr Wille. Lassen Sie verrückte Bilder zu. Je verrückter umso besser.

VerTRAUEN Sie Ihrem Gehirn. Es ist bestens dafür ausgestattet und es liebt gerade diese außergewöhnlichen Bilder und wird sie rasch abspeichern.

Um die kommenden Informationen memorieren zu können, ist eine kleine Vorbereitung nötig. Investieren Sie ein paar Minuten für Ihren Erfolg!

Sie lernen jetzt eine Mnemotechnik kennen und setzen sie gleich ein.
Sind sie bereit?

Wir benötigen 10 Stationen unseres Körpers. Diese Stationen sollten Sie vorwärts und rückwärts aufsagen können. Ist aber ganz einfach - ist eine logische Folge von unten nach oben.

1. Füße
2. Knie
3. Oberschenkel
4. Gesäß
5. Hüfte
6. Brust
7. Schulter
8. Hals
9. Nase
10. Kopf



Geschafft? Hervorragend.

Nun brauchen Sie nur mehr die Bilder, die in Ihrem Kopf entstehen, zulassen:

Viel Spaß bei der folgenden Übung!

1. Füße: Stellen Sie sich vor, an einem Fuß hängt ein Stapel Bücher, am anderen hängen Bilderrahmen. Jeder Schritt stellt sich schwierig heraus, da die angebundenen Bücher und Bilderrahmen klappern, sich ständig verheddern.
2. Knie: Sie entdecken, dass an Ihren Knien plötzlich Flügel herauswachsen - Sie streichen darüber, sie sind ganz weich. „Fantastisch“, denken Sie, jetzt können Sie fliegen!
3. Oberschenkel: Hier legen Sie Geschenkpapier ab, welches Sie sorgfältig entfalten, um ein Präsent sehr kreativ zu verpacken.
4. Gesäß: Sie bemerken, dass Sie auf der Kugel einer Wahrsagerin sitzen. Ihre Pohälften beschweren sich und unterhalten sich ausdrucksstark, welche denn nun mehr beleidigt wurde



STOPP: Wiederholen Sie die ersten vier Stationen.

Haben Sie Probleme? Beleben Sie die entstandenen Bilder etwas intensiver!

5. Hüfte: Sie berühren Ihre Hüften und bemerken, dass sich kleine Speckröllchen gebildet haben. Sie stehen vor einem Spiegel. Motiviert denken Sie daran, dass Sie eine Diät machen werden und stellen sich schon jetzt vor, wie selbstbewusst Sie nach der Diät sein werden und voller Selbstvertrauen in das Gelingen, beginnen Sie.
6. Brust: Sie haben ein ganz besonderes T-Shirt an. In Brusthöhe sind zwei Uhren eingenäht, damit Sie an alle Termine des heutigen Tages denken. Ganz deutlich hören Sie das Ticken der Uhren und dieses passt sich an Ihren Herzschlag an.
7. Schulter: Zwicken Sie sich in die Schulter - beobachten Sie, wie sich der Schmerz in konzentrischen Kreisen ausbreitet.
8. Hals: Sie berühren Ihren Hals. Plötzlich entdecken Sie, dass sich Falten gebildet haben. Diese breiten sich wie ein Spinnennetz aus. Vor Schreck fassen Sie sich rasch an den Hals und wollen diese Stellen bedecken, damit sie keiner bemerkt.
9. Nase: Ihre Nase hat die Form einer Glühbirne. Sie leuchtet schnell auf und geht wieder aus - wie bei Rudolf, dem Rentier.
10. Kopf: Sie berühren Ihre Haare - sie sind schweißnass. Stress ist die Ursache. Ihre Hände sind ganz feucht. Sie legen die Hand auf den Kopf, ganz langsam bemerken Sie, wie Ruhe in Sie einströmt.



STOPP: Wiederholen Sie die letzten Stationen.

Vielleicht haben Sie eine andere Möglichkeit gefunden, um ein Bild besser zu speichern? Grandios - die selbst gemachten Bilder sind die besten.

Nun gehen Sie alle Stationen noch einmal durch - von oben nach unten, bzw. von unten nach oben. Vielleicht starten Sie auch einmal in Höhe der Hüften? Ich bin überzeugt, dass Sie Ihre kleinen Speckröllchen spüren. Haben Sie keine? Auch gut, dann könnten Sie sich vorstellen, Sie hätten welche.

Was hat das jetzt alles mit den versprochenen 10 Gründen, die für ein gutes Gedächtnis sprechen, zu tun?

Hier die Auflösung:

1. Gedächtnis ist die Basis für Wissen (Bücher) und Bildung (Bilderrahmen)
2. Es beflügelt (Flügel) Ihre Fantasie
3. Sie entfalten Kreativität (Papier wird aufgefaltet, Geschenk wird kreativ verpackt)
4. Sie verbessern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit (Kugel einer Wahrsagerin), Ihre soziale Kontaktfähigkeit (Pohälften unterhalten sich ausdrucksstark), und Ihre Ausdrucksfähigkeit
5. Es steigert Ihre Motivation (Diät), das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen (Blick in den Spiegel, wie Sie sich nach der Diät sehen)
6. Sie entwickeln ein gutes Zeitgefühl (Uhren am T-Shirt)
7. Sie denken vernetzt und haben eine rasche Auffassungsgabe. (Falten, wie ein Spinnennetz, rasch fassen Sie an den Hals)
8. Sie erhöhen Ihre Konzentrationsfähigkeit. (Schmerz, der sich in konzentrischen Kreisen ausbreitet)

9. Schnelles Denken (Glühbirne als Symbol für das Denken)
10. Auch im Stress behalten Sie Ihre Fähigkeiten und können ruhig, konzentriert arbeiten und denken. (Schweiß = Stress, Handauflegen = Ruhe)

Sie staunen? Zu Recht!

Sie haben es bewiesen: es klappt!

Wenn Sie es wollen, es sich zutrauen und auf Ihr Gehirn vertrauen.

Mit diesen Argumenten können Sie bei der nächsten Diskussion mit Freunden, Bekannten, Kollegen, Vorgesetzten,...brillieren.

Sie haben keinen Stichwortzettel, können nun ganz spontan 10 Gründe anführen, warum es sich lohnt, etwas für sein Gedächtnis zu tun.

Zum Schluss noch ein paar wichtige Informationen zur gehirn-gerechten Wiederholung:

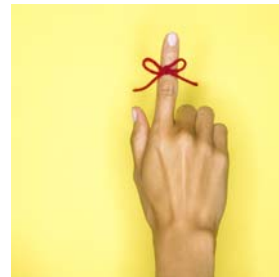
Mit dieser Technik können Sie Fakten rasch speichern.

Diese gelangen ins Kurzzeitgedächtnis.

Natürlich gehen Sie verloren, wenn Sie sie nicht wiederholen.

Wie wieder-holen Sie nun gehirn-gerecht, um die Informationen ins Langzeitgedächtnis zu bringen?

1. Wiederholung: nach zwanzig Minuten,
2. Wiederholung: nach einem Tag,
3. Wiederholung: nach drei Tagen,
4. Wiederholung: nach einer Woche,
5. Wiederholung: nach drei Wochen,
6. und letzte Wiederholung: nach drei Monaten!



Probieren Sie es aus und genießen Sie das Staunen, die Verblüffung Ihrer Diskussionsteilnehmer, wenn Sie diese Gründe anführen.

Viel Spaß beim Anwenden der gelernten Technik!

Ihre
Gerhild Löchli