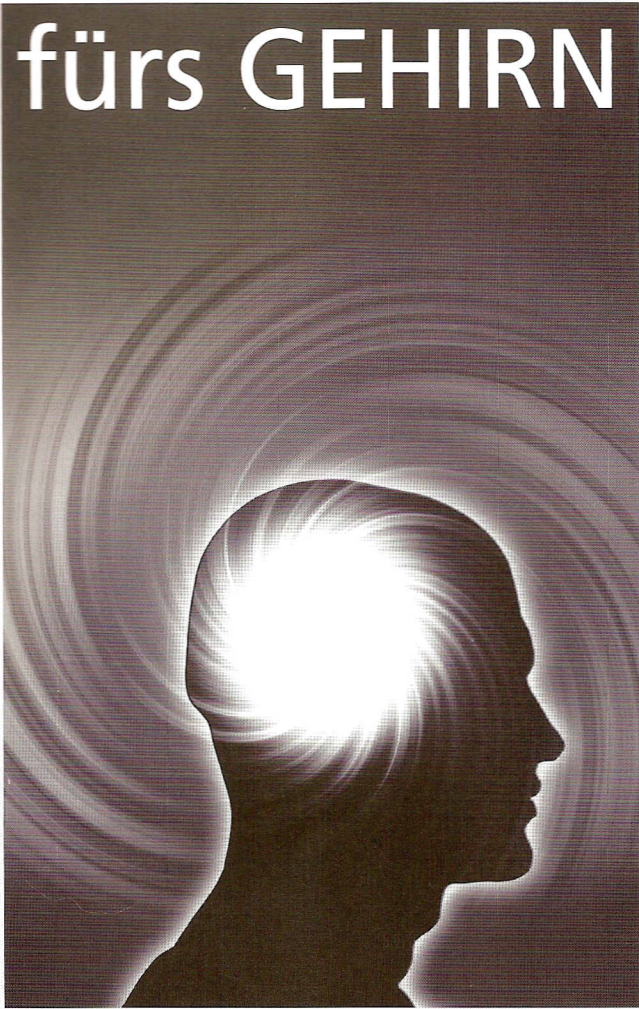


# FITNESSÜBUNG

## fürs GEHIRN



Wie können wir „trockene“ Daten und Fakten für unser Gehirn spannend gestalten und gleichzeitig das Gedächtnis trainieren? Mit unserer Fantasie! Und zwar, indem wir Lerninhalte mit Emotionen verbinden:

Die über 2500 Jahre alte „LOCI-Technik“ hilft besonders beim Lernen von Stichwörtern, Listen und Aufzählungen. Es werden dabei alle wichtigen Begriffe (z.B. Schlüsselwörter von Vorträgen) im Geiste an einen bestimmten Ort „gehängt“. Später - beim Vortrag oder bei einer Prüfung - brauchst du dich nur noch an diese Fantasie-Orte zu erinnern und schon verbinden sich die Begriffe mit den dort abgelegten Informationen und sind sofort abrufbar.

Dein Gehirn ist perfekt für das fantasievolle Lernen ausgestattet! Vertraue deinem Gedächtnis - lass die Bilder, die in deinem Kopf entstehen, einfach zu.

Bist du bereit für einen Versuch?  
Dann probiere folgendes einfach mal aus:

### So funktioniert's:

**1. Wähle 5 fixe Stationen in einem Raum** (z.B. Büro, Wohnzimmer, Küche...). Beginne immer bei der Tür, denn diese ist die erste Station. Stelle dich also zur Tür, wende dich nun nach links und suche dir 5 Gegenstände aus, die sich dort befinden - z.B. ein Kasten, ein Bett, ein Spiegel... (Achte darauf, dass die Gegenstände, die du auswählst nebeneinander und nicht übereinander sind.)

**2. Gehe dann nochmal in Gedanken** deine 5 Stationen durch - auch rückwärts.

**3. Und jetzt stell dir folgende Informationen** ganz belebt, so „MERK-würdig“ wie möglich vor - je verrückter, umso besser!

- **Platz 1 (Eingang):** Du willst deinen Raum betreten, wirst jedoch beim Öffnen der Tür von oben mit einem Fass voller Wodka begossen. Total durchnässt und nach Wodka riechend betrittst du nun den Raum...

- **Platz 2:** Da steht ein außergewöhnlicher „Wackeldackel“ (wie sie früher oft auf der Hutablage von Autos standen), ...der kann sogar sprechen: „Kana da? Kana da?“...

- **Platz 3:** Hier befindet sich ein Cheeseburger mit sehr viel Käse darin, der über die gesamte Fläche quillt... alles rundum ist schon voller Käse.

- **Platz 4:** Eine wertvolle chinesische Vase steht dort - du staubst sie täglich und besonders sorgfältig ab...

- **Platz 5:** Hier tanzt eine schöne Frau/ein schöner Mann einen verführerischen Samba.

**4. Wiederhole die Stationen von 5 bis 1 in deiner Vorstellung** - dann alle noch einmal von 1 bis 5...

### Gratulation!

Du hast gerade die flächenmäßig größten Länder der Erde in der richtigen Reihenfolge gelernt:  
Russland (Wodka) - Kanada („Kana da“) - USA (Cheeseburger) - China (Vase) - Brasilien (Samba).

Ab jetzt kannst du sie ganz sicher in der richtigen Reihenfolge aufzählen - und sogar noch mehr: Welches Land liegt zwischen Kanada und China? Welches Land ist an 5. Stelle?... Faszinierend, nicht wahr?!...

### Viel Spaß beim Lernen

wünscht euch Gerhild Löchli

(*BRAINOBIC - Kompetenzzentrum für Gedächtnis & Lernen*)

Noch mehr Tipps auf meiner Homepage:

[www.brainobic.at](http://www.brainobic.at)