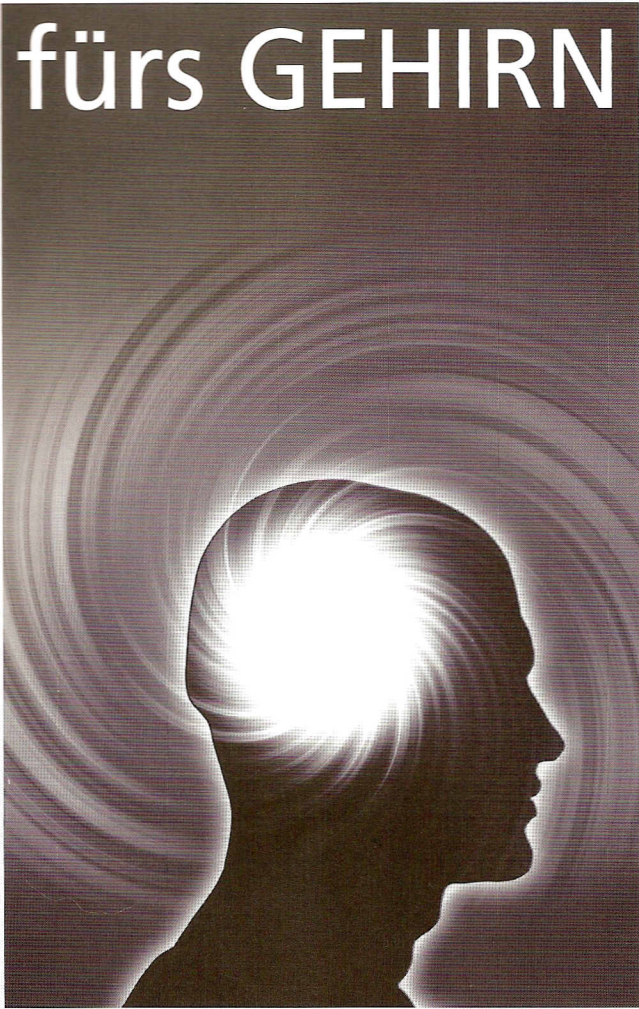


FITNESSÜBUNG

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