



Wie kann man sich das denn merken?!

Keine Angst, es gibt Techniken, die uns helfen, uns auch an Informationen zu erinnern, die wir scheinbar vergessen haben. Denn es ist alles da, irgendwo in unserem Gehirn! Das Geheimnis besteht darin, zu wissen, wo man danach suchen muss.

Mentale Routen

Es handelt sich um die berühmte Loci-Technik (Plural des lateinischen Wortes „locus“, d.h. „Ort“), die bereits von den alten Griechen und Römern angewandt wurde und mit der man sein Gedächtnis verbessern kann. Mit ein wenig Training könnten wir uns leicht Listen von Namen und Daten einprägen, indem wir uns vorstellen, sie an bekannten physischen Orten zu platzieren. Mehrere Studien haben gezeigt, dass dies tatsächlich funktioniert. Und sie belegen auch, dass unser Gedächtnis viel mehr kann, als wir von ihm fordern

Es ist dieselbe Methode, die auch der große Sherlock Holmes, der Protagonist der Geschichten von Sir Arthur Conan Doyle,

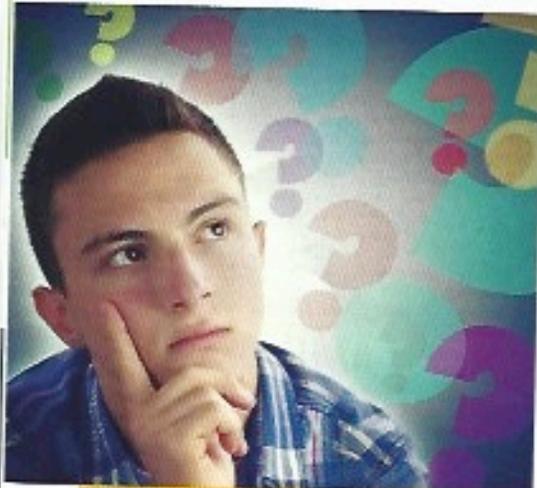
anwendet. Sie wird in der ihm gewidmeten BBC-Serie gezeigt und erklärt. Der große Detektiv (gespielt von Benedict Cumberbatch) taucht immer wieder in seine mentalen Räume ein, um Erinnerungen abzurufen*, die für die Lösung seiner Fälle nützlich sind.





Alles an seinem Platz

In der Praxis stützt sich diese Methode auf eine „organisierte Visualisierung“. Nehmen wir an, wir müssen uns eine lange Reihe von Zahlen oder Wörtern merken: Es geht darum, die Abfolge von Orten an einem konkreten Ort (z. B. unserem Haus) in unserem Gedächtnis zu verankern^A und sie mit den Elementen zu verbinden, die wir uns merken wollen. Auf diese Weise werden die Haustür, die Garderobe, das Sofa im Wohnzimmer, der Kühlschrank usw. zu „Orten“, mit denen wir Informationen verknüpft^A haben und von denen wir abrufen können, was wir brauchen, wenn wir es brauchen.



Es braucht viel Übung, um gute Ergebnisse zu erzielen, aber wenn man diese Technik beherrscht, kann man sich viel mehr Dinge merken, als man es gewohnt ist. Einen mentalen Raum zu bauen bedeutet, einen Ort zu haben, in dem man geistig umhergehen kann, um Erinnerungen und Informationen abzurufen. Probier es aus, du wirst überrascht sein!

Es gibt auch andere wirksame Lerntechniken, wie z. B. die Wiederholung (mehrere Male wiederholen, bis die Begriffe im Gedächtnis verankert sind) und die Verwendung von Abkürzungen, die sehr nützlich sind, um Namen und Wörter nicht zu vergessen.

Wir könnten mit einer oder mehreren dieser Methoden experimentieren, um herauszufinden, welche für uns am besten funktioniert. Und nicht nur das: Wenn wir verschiedene Techniken kombinieren, können wir unsere Gedächtnisleistung steigern^A und sehr effizient werden!





Den Geist trainieren

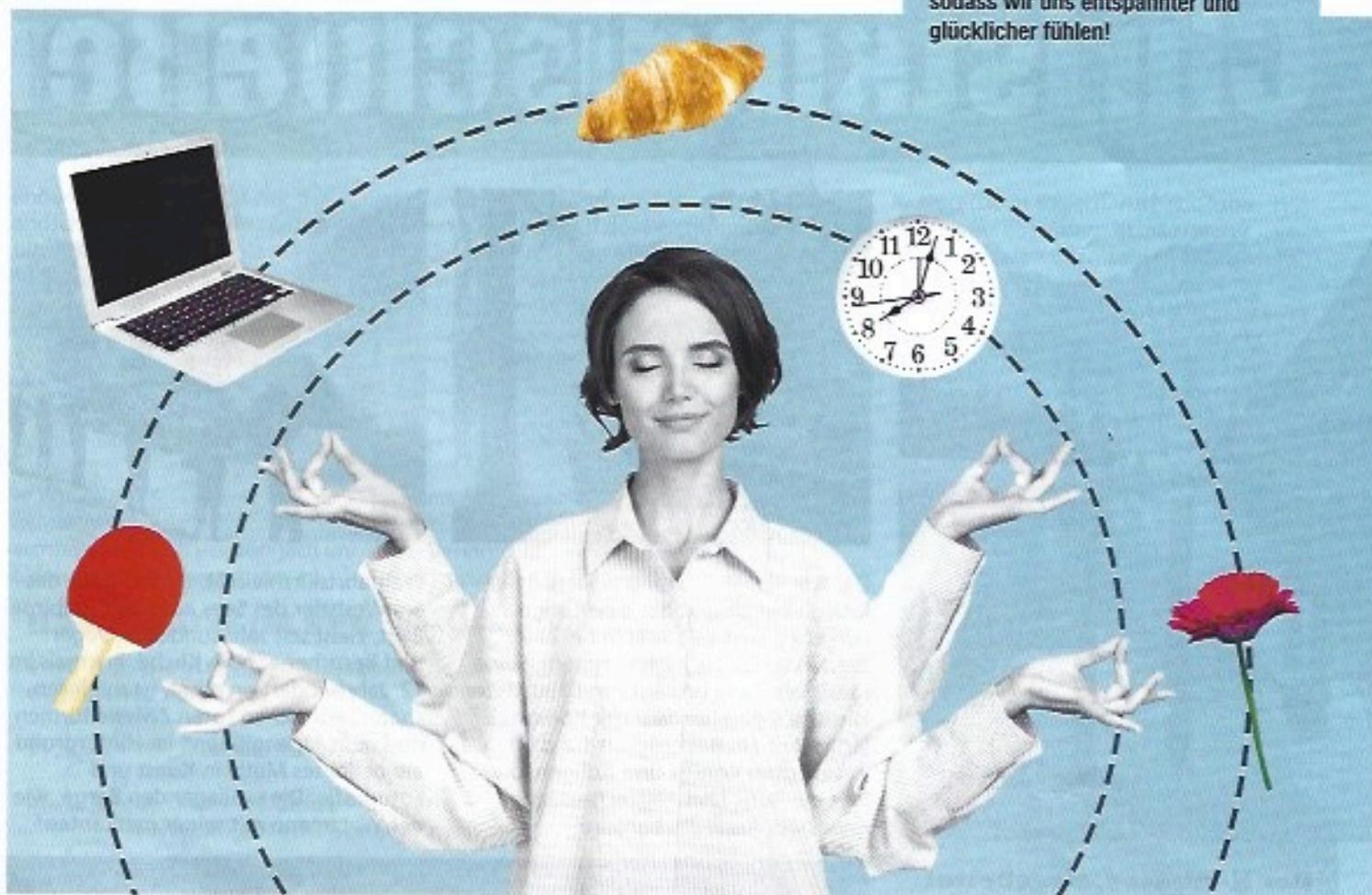
Für ein eisernes⁴ Gedächtnis gibt es viele Übungen, die wir täglich durchführen können. Von einfachen gedanklichen Assoziationen bis hin zum Bemühen, sich Details und Besonderheiten von Menschen, Orten oder Gesprächen zu merken und „aufzuzeichnen“. Wie das geht? Unser Gedächtnis ist wie eine Kamera, mit der man die Realität beobachten kann: Versuche, „mentale Schnapsschüsse“⁵ zu machen und sie nach einem logischen Muster zusammenzusetzen. Zu guter Letzt ... mach dir Notizen! Informationen zu gliedern, ist eine Übung für den Geist, die auch dazu dient, das Gedächtnis zu verbessern.

Nicht die Konzentration verlieren

Um sich etwas merken zu können, muss man sich natürlich immer gut konzentrieren. Zuallererst sollten wir versuchen, Multitasking zu vermeiden - wir sind keine Computer! Wenn wir mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt sind, wird unsere Aufmerksamkeit geteilt und „fragmentiert“. Um produktiver zu sein, wäre es auch eine gute Idee, das Telefon wegzulegen, um von allem „abzuschalten“ und die Ablenkungsquellen zu minimieren.

Mozart-Effekt

Wusstest du, dass das Hören von Musik (meist Instrumentalmusik, vorzugsweise klassische Musik) - während des Lernens - die Konzentration fördert und die Kreativität und das Gedächtnis anregt⁶? Insbesondere bestimmten Stücken des genialen österreichischen Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart wird nachgesagt, dass sie unsere kognitiven Fähigkeiten erweitern (wenn auch nur für einen Moment). Mehr noch: Mozart-Sonaten sollen Ängste und Befürchtungen abbauen, sodass wir uns entspannter und glücklicher fühlen!



DU HAST DAS WORT

Wie merkst du dir Informationen? Welche Technik verwendest du, damit du sie nicht vergisst? Erzähle es uns hier!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Und - unglaublich, aber wahr - Pausen helfen uns offensichtlich, die Konzentration auf die Arbeit nicht zu verlieren.

Glossar

- abrufen: holen, abfragen
- anregen: stimulieren
- eisern: unnachgiebig, unerschütterlich
- Schnapsschuss, der: Fotografie, deren Motiv gerade so im Bild festgehalten wird, wie es vorgefunden wird
- steigern: erhöhen, verbessern
- verankern: festmachen, fixieren
- verknüpfen: verbinden