

Beck kompakt

Gedächtnistraining

Nie wieder vergesslich

von
Jens Seiler

Jens Seiler, geb. 1966, arbeitet als Gedächtnistrainer. Mit seiner Bühnenshow war er bisher in 27 Ländern, darunter auf dem Weltwirtschaftsgipfel in Davos, sowie in verschiedenen Fernsehsendungen, darunter der RTL Samstagabendshow Unglaublich, zu Gast. In der Reihe Beck Kompakt sind von ihm erschienen: Gedächtnistraining (2009) und Schneller lesen (2009). (Stand: Dezember 2010)

2. Auflage

Gedächtnistraining – Seiler

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

[Coaching, Training, Supervision](#)



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 66221 8

9 = Kegel + Dänemark

- Mit Ihren Freunden gehen Sie um DÄN letzten MARKstück kegeln.

Schaffen Sie sich möglichst viele Loci-Routen. So können Sie nahezu grenzenlos zuordnen und sich Wissensnetze im Kopf bilden.



Die Zuordnungsmethode ist immer dann sinnvoll, wenn die Zuordnung bzw. die feste Reihenfolge an sich schon vorhanden ist.

Einige Beispiele, die sich für diese Form der Gedächtniskunst eignen, sind vor allem die Artikel von Gesetzestexten, die Zuordnung der amerikanischen Präsidenten oder die Sieben Weltwunder. Mit diesen geht es auch gleich weiter.

Die Sieben Weltwunder der Antike

1. Weltwunder (Kerze)

Die hängenden Gärten der Semiramis zu Babylon:

- Zuerst lernte ich in einem Seminar (Semiramis), wie man Kerzen herstellt, die nach unten hängen (hängende), aber nicht pappen (Babylon). Mit diesen kreierte ich Tropfen für Tropfen hängende Gärten.



2. Weltwunder (Schere)

Der Koloss von Rhodos:

- Mit einer Schere zerteilte ich einen Kloß (Koloss), um an das Rohe (Rhodos) im Inneren zu gelangen.

3. Weltwunder (Pyramide)

Das Grab des Königs Mausolos II. zu Halikarnassos:

- Die Pyramide ist ein Grab, in welchem zwei Mäuse (Mausolos II) auftreten wie Harlekins (Halikarnassos).

4. Weltwunder (Kleeblatt)

Der Leuchtturm auf der Insel Pharos vor Alexandria:

- Nachdem auch Alexander (Alexandria) die Insel verlassen hatte, weil er dort nicht fahren (Pharos) durfte, wucherten Kleeblätter sogar den Leuchtturm zu.

5. Weltwunder (Hand)

Die Pyramiden von Giseh:

- Das einzige antike Weltwunder, das heute noch existiert, könnte heute gar nicht mehr gebaut werden. Wer würde solche Bauwerke noch mit eigenen Händen, ganz ohne Technik errichten können?



6. Weltwunder (Gitarre)

Der Tempel der Artemis in Ephesos:

- Ich sitze vor einem Tempel und spiele so viel auf meiner Gitarre, das ich ganz außer Atem (Artemis) komme. Warum auch kann ich so viele Stücke aus dem Effe (Ephesos)?

7. Weltwunder (Zwerg)

Die Zeusstatue des Phidias von Olympia:

- Zeus führt (Phidias) Zwerge zu Olympia. Als Andenken macht er viele Dias (Phidias).

Auch die neun olympischen Musen können wir uns mit der Zuordnung dieser Bilder einprägen:

Die neun olympischen Musen

1. Klio (Kerze)

Muse der Geschichte:

- Ein Tipp aus dem Haushalt: Gerüche aus dem Klo kann man entfernen, indem man ein brennendes Streichholz hineinschmeißt. Manche benötigen allerdings eine Kerze, um solch geschichtsträchtige Gerüche zu entfernen.



2. Melpomene (Schere)

Muse der Tragödie:

- Ich habe so viel gegessen, dass ich gar das Mehl, das sich dabei abgesetzt hat, mit einer Schere aus meinem Po entfernen muss. Wenn das keine Tragödie ist.

3. Terpsichore (Pyramide)

Muse der Chorlyrik und des Tanzes:

- Während wir eine aus Teepappe (Terp) gebaute Pyramide hochklettern, sieht (si) man unten einen Chor, der tanzt.

4. Thalia (Kleeblatt)

Muse der Komödie:

- Rodeln im Winter kann jeder. Richtig komisch wird es, wenn wir auf einer Kleewiese in Richtung Tal rutschen.

5. Euterpe (Hand)

Muse der Lyrik und des Flötenspiels:

- Ich sehe meine Hände an Eutern. Doch anstatt zu melken, bewundere ich die lyrische Anordnung so sehr, dass ich die Euter gar als Flöte benutze.



6. Erato (Gitarre)

Muse der Liebesdichtung:

- Jedes Liebeslied, das auf einer Gitarre gespielt wird, kann ich locker erraten.

7. Urania (Zwerg)

Muse der Astronomie:

- Während ich in den Himmel schaue und den Uranus erblicke, fällt mir auf, wie zwergenklein dieser Planet von hier unten wirkt.

8. Polyhymnia (Achterbahn)

Muse der Hymnen:

- Andere kreischen nur, wenn sie Achterbahn fahren. Ich schmettere Hymnen, rauf und runter.

9. Kalliope (Kegel)

Muse der epischen Dichtung:

- Epoche für Epoche werden wir Männer kahl da oben.

Finden und nutzen Sie bereits bestehende Zuordnungen.



Es ist durchaus möglich, Zuordnungen ohne eine feste Loci-Route herzustellen. Auch die Bilder sind nicht unbedingt erforderlich. Beides ist beim Vokabellernen der Fall.



Hier ordnen Sie dem deutschen Wort die richtige Übersetzung zu. Das gleiche gilt für die Verknüpfung von Bundesländern und ihren Hauptstädten.

Die Hauptstädte der Bundesländer

Baden-Württemberg + Stuttgart

- Aus Stuttgart können Sie zwei Ersatzwörter bilden: stottern und Garten.
- Die Baden-Württemberger können ja bekanntlich alles, nur kein Hochdeutsch. Kein Wunder – sie leben nach ihrem Motto „Schaffe, schaffe, Häusle baue“. Davon sind sie so geschaffft, dass sie anschließend müde in ihrem Garten herumstottern.

Bayern + München

- Der FC Bayern München sollte hier als Verbindung reichen.

Brandenburg + Potsdam

- Es brennt auf der Burg – schnell nehmen Sie einen Pott und rennen zum Damm, um Wasser zu holen.

Hessen + Wiesbaden

- Kein Wunder, dass Hermann Hesse ein so ausgezeichnete Schriftsteller war. Er aalte sich den ganzen Tag auf der Wiese oder nahm ein Bad.



Mecklenburg-Vorpommern + Schwerin

- Wer den ganzen Tag meckert, weil er erst vor Pommern steht, hat es nun mal schwer.

Niedersachsen + Hannover

- Hannover zerlegen Sie in zwei Ersatzwörter: hangeln und over (engl. über).
- Warum „Niedersachse“? Hat es zum Sachsen nicht gereicht? Ernsthaft: Immer nur „nieder“ zu sein, ist nicht befriedigend. Also hangeln sich die Einwohner over jedes Hindernis.

Nordrhein-Westfalen + Düsseldorf

- Der Kölner sieht nördlich des Rheins nur „Dussel“.

Rheinland-Pfalz + Mainz

- Ein Vater zu seinem Sohn: „Das ganze Land um den Rhein und sogar noch die Pfalz, mein Sohn, ist heute meins ... und wird irgendwann dir gehören.“

Saarland + Saarbrücken

- Die Saar fungiert als Brücke zum befreundeten Nachbarn Frankreich.



Sachsen + Dresden

- Alle versuchen sich am sächsischen Dialekt. Das Ergebnis sind Sätze wie: „Dregsd du den Sack?“

Sachsen-Anhalt + Magdeburg

- In Sachsen wachsen die schönen Mädchen auf den Bäumen. In Sachsen-Anhalt fährt höchstens die Magd als Anhalter mit.

Schleswig-Holstein + Kiel

- Mit dem Kiel meines Schiffes habe ich in Schlesien lauter Steine ausgehöhlt.

Thüringen + Erfurt

- Diese Tür kann man nur mit viel Ehrfurcht durchschreiten.

Zugegeben: Aus manchen Städten bzw. Bundesländern habe ich sehr abstrakte Ersatzwörter gebildet. Doch vertrauen Sie auch hier wieder Ihrem Gehirn, dem diese Impulse zur richtigen Lösung verhelfen.

Übung: Zuordnungen herstellen

Mit dieser Übung können Sie immer und überall trainieren: Ordnen Sie die aktuellen Kinopлакate den richtigen Filmschauspielern zu oder die Bücher auf der aktuellen Bestsellerliste ihren Autoren.

