

ULRICH BIEN

# Einfach. Alles. Merken.

Das perfekte Gedächtnistraining  
Geniale Merktechniken

Plus DVD:  
Der Kompakt-  
Kurs zum  
Anschauen

ULRICH BIEN

Einfach. Alles.  
Merken.

**humboldt**

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

© 2015 Humboldt • Berlin • Vn

ULRICH BIEN

# Einfach. Alles. Merken.

Das perfekte Gedächtnistraining  
Geniale Merktechniken



# INHALT

<b>Vorwort: Das geht? Das geht!</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung: Einfach. Alles. Merken.</b>	<b>12</b>
<b>Aller Anfang ist ... schwer!</b> .....	12
Merken im Selbstversuch .....	13
Was ist mit Ihrem Kopf passiert? .....	14
Aller Anfang ist ... leicht! .....	15
Lernen, ohne zu lernen .....	22
Wie gehts weiter? Ausbau und Erweiterung ... ..	24
<b>Was ist drin? Der Werkzeugkasten</b> .....	26
<b>Einführung: Warum die Birne brennt</b>	<b>28</b>
<b>Zwischen den Ohren: So tickt der Kopf</b> .....	28
Kopf-Kapazität .....	28
Rein und raus .....	32
<b>Kopfgenie – Merktechniken funktionieren!</b>	<b>35</b>
<b>Damals war alles schlauer</b> .....	35
<b>Nicht alle tun es</b> .....	37
<b>Kopf der unbegrenzten Möglichkeiten</b> .....	39
<b>Die zwei Arten von Wissen</b> .....	41
<b>Hoch die Tür! Wie viel geht rein?</b> .....	45
<b>Nur eine Frage der Technik</b> .....	45
<b>Augen auf! Kopf an! – Einstellungssachen</b>	<b>47</b>
<b>Tugenden der Merk-Meister</b> .....	47
Im Fadenkreuz – Konzentration .....	48
Wie gehts weiter? .....	50
Schlau wie Sherlock – Aufmerksamkeit .....	51
Schubladendenken – Symbolisieren .....	53
Tiefer blicken – Weitere Wahrnehmung .....	54
Wie gehts weiter? .....	58

<b>Erst denken, dann merken – Analyse</b> .....	59
Von links nach rechts und von oben nach unten .....	59
Wissen, was man weiß .....	60
Prinzip Kettensäge – Zerlegen .....	62
Lernen auf neuen Wegen .....	64
Gewohnheitswidrig: Entgegen der Einbahnstraße .....	67
Wie gehts weiter? .....	73
<b>Lerne lieber ungewöhnlich</b> .....	73
Wie gehts weiter? .....	74
<b>Sinn und Unsinn</b> .....	75
Musterschüler – Muster und Regeln .....	75
Sinn drin? .....	80
Unsinn statt Sinn .....	87
Wie gehts weiter? .....	92

## **Angeln – Basistechniken** 93

<b>Mal mal! – Verbildern</b> .....	93
Ein Wort, ein Bild .....	100
Die Formel für Formeln .....	102
Entfernte Geschwister – Assoziationen .....	103
Zerstörerisches Merken – Attribution .....	104
Exkurs: Verbildern rückwärts – Passwörter .....	106
Wie gehts weiter? .....	107
<b>Was sich ewig bindet – Verbinden</b> .....	107
Merkwürdige Paare .....	108
Wie gehts weiter? .....	111
<b>Orte des Erinnerns – Verorten</b> .....	111
Kaspers Kopf-Klopfen .....	112
Wo hieß der Künstler? .....	114
Wie gehts weiter? .....	115
<b>Welche Technik für welchen Zweck?</b> .....	115

Verhören, Verriechen, Verfühlen – Sich mit allen Sinnen etwas merken .....	116
--	-----

## **Gefragte Klassiker – Anwendungsmöglichkeiten** 117

<b>Punkt, Punkt, Komma, Strich – Namen und Gesichter</b> .....	117
Der Name der Blume mit den Dornen? Rosi! .....	117
Namen merken: Erst hinten, dann vorne .....	119
Der widerspenstigen Vornamen .....	122
Jeder ein anderer – Gesichter merken .....	125
Alles in einem: Einer in allem .....	126
Wer war das? Wenn nichts hilft ... ..	128
Wie gehts weiter? .....	129
<b>Fremdsprachen und Vokabeln</b> .....	129
Wie viel Sprache braucht der Mensch? .....	130
Der Vokabel-Schlüssel .....	131
Mehr Schlüssel machen .....	132
Wenn kein Schlüssel ins Schloss passt .....	133
Minenfeld Tabellenteil – Grammatik .....	136
Wie gehts weiter? .....	138
<b>Kopf und Zahl</b> .....	139
Wie es nicht geht! .....	140
1 + 2 = Tonne! Oder: Wie es geht! .....	141
Die Zahl ins Bild und umgekehrt .....	144
Einfach nur einstellig .....	147
Wenn es schnell gehen muss: Major-Zweistellig .....	150
Von null auf zehntausend in zehn Minuten .....	153
Wie gehts weiter? .....	156

## **Es war einmal ein Netz – Geschichten und Römische Räume** 159

<b>Jenseits der magischen Sieben oder: Wie mehr reingeht und rauskommt!</b> .....	159
---	-----

<b>Eingestampft und gut verpackt – Geschichten</b> .....	160
Bestseller, und wie sie gemacht werden .....	162
Ganz Kurz(e)geschichten .....	163
Breiter, tiefer, bunter .....	165
Leben statt lesen und lernen – Texte merken .....	167
Wie gehts weiter? .....	171
<b>Römische Räume statt Böhmisches Dörfchen</b> .....	171
Ein Raum, der keiner ist .....	173
Platz für alles und jeden .....	174
Das Mehr-Raum-Gedächtnis .....	176
Wie gehts weiter? .....	177

## **Der Weg ist das Regal – Netztechniken II** 179

<b>Reihenfolgen folgen</b> .....	179
<b>Reihe statt Strecke</b> .....	180
Durch Zählen merken .....	181
(Un-)Endlich: 100 auf einen Streich! .....	183
Das doppelte Navigations-ABC .....	185
104 Symbole, blitzschnell gemerkt! .....	187
Verwegte Vorträge und Reden .....	188
Weitere weite Wege .....	190
Wie wegts weiter? .....	193
<b>Erd-ähnlich: Geografische Routen</b> .....	193
Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt .....	195
Wo kommen wir da hin? .....	196
Wie gehts weiter? .....	199
<b>Routen-Tuning</b> .....	199
Durchzählen .....	200
Betreten Sie die Matrix! .....	202
Pi auf 520 Stellen .....	203
Wie gehts weiter? .....	208

<b>Maximal: Die ganze Welt im Kopf</b>	<b>211</b>
<b>Welche Technik für welchen Zweck?</b> .....	211
Die richtigen Merktechniken wählen – statt quälen .....	211
Über viele Routen musst Du gehen .....	213
Maßanzug – Anpassen der Merktechnik .....	214
<b>Haltbarkeits-Denkturn</b> .....	215
<b>Die letzte Technik: Der Gedächtnispalast</b> .....	217
<b>Randerscheinungen: Was noch alles geht ...</b> .....	219
<b>Spezialfälle, Spiele und Übungen</b>	<b>221</b>
<b>Ass im Kopf statt Trumpf im Ärmel – Spielkarten merken</b> .....	221
<b>Memory®-Meister: Gedächtnisspiele gewinnen –</b> <b>Projektortechnik</b> .....	224
<b>Organisierend denken – Kalender</b> .....	228
Die Woche und nichts als die Woche .....	229
Der ewige Kopfkalender .....	230
<b>Merk-Magie – Zahlenlücke</b> .....	235
<b>Kopf-Fitness</b> .....	236
<b>Tanz auf der Eisbergspitze – Schluss, Ende und aus</b>	<b>240</b>
<b>Anhang: Wo gehts weiter?</b>	<b>242</b>
<b>Links – Informationen im Netz</b> .....	242
<b>Bücher</b> .....	243
<b>Register</b> .....	244



# VORWORT: DAS GEHT? DAS GEHT!

*„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

(Galileo Galilei)

Nein, ich lerne keine Telefonbücher auswendig! Meine Merkleistungen genügen meinen Ansprüchen – die sind natürlich gigantisch astronomisch – und trotzdem erlebe ich immer wieder, wie mich Teilnehmer in den Seminaren nach ein paar Stunden Training bei Übungen mühelos überflügeln. Das freut mich! Denn ich habe mich darauf spezialisiert zu lehren, wie Sie sich einfach alles merken können!

Die Teilnehmer meiner Gedächtnistrainings sind anspruchsvoll: nach einem Tag anders denken, mühelos lernen, alles merken, mehr wissen. Firmenchefs, Unternehmensberater, Wissenschaftler und Ärzte glauben nicht an esoterisches Vokabeltanzen und hypnotische Hirnvermehrung. Sie wollen Schritt halten in einer rasenden Welt, in der Wissen wächst wie Unkraut. Beruflicher Erfolg und persönlicher Fortschritt hängen von der persönlichen Leistungsfähigkeit ab.

Wer vorne fahren will, muss immer mehr Informationen da haben, wo sie hingehören: im Kopf! Auch, wenn die Werbung etwas anderes verkündet: Überholspur-Internet überall, Google auf dem iPhone und die hyperschnelle Terabyte-Festplatte nützen gar nichts bei Bewerbungstests, Besprechungen, Abschlussprüfungen und im Operationsaal. Stellen Sie sich einen Chirurgen vor, der bei Wikipedia nachschlägt, wie ein Blinddarm entfernt wird! Niemand macht Karriere mit dem Laptop. Eine Schnittstelle in den Schädel hat die Computer-

industrie nicht im Angebot. Das menschliche Gehirn hatte keine Zeit, sich auf das Medien- und Informationszeitalter vorzubereiten. Wir tragen zwar kein Fell mehr, aber das Hirn hat sich seit der Urzeit kaum verändert. Die Informationsangriffe, die unsere Köpfe in Schule und Beruf jeden Tag zum Glühen bringen, sind nicht für unsere Hirne gemacht. Informationsüberlastung ist zum Reizwort für Arbeits- und Lernexperten geworden.

Die Masse geschmackloser, hirnunfreundlicher Fakten, Fakten, Fakten nimmt weiter zu. Zahllose Studien über gehirngerechtes Lernen und Arbeiten verstauben in den Archiven. Ein paar Laborschulen tanzen vor und keiner schaut hin. Die Kreidetafel hängt immer noch im Klassenraum. Frontalunterricht vorprogrammiert! Pauken ist das einzige Instrument, das jeder Schüler spielt. Auswendiglernen ist tragischer Leistungssport der Medizin- und Jurastudierenden. In vielen Unternehmen ist ein Informationsdschungel aus Datenmüll gewachsen, aus dem kein Mitarbeiter mehr herausfindet.

Keiner quält sich gerne. Aber von Lernenden wird das immer noch verlangt – kein Schweiß, kein Porsche. Bunte Flucht vor diesem Frust: Fernsehen bedudelt jeden Kopf statistisch-durchschnittlich über drei Stunden am Tag. Das muss einen guten Grund haben, schließlich wird niemand gezwungen, sich vor die Glotze zu hängen. Das Programm führt uns vor, wie Wissen zu Geld gemacht wird – oder auch nicht: Bei Jauch & Co. fliegen Kandidaten reihenweise aus dem Millionensitz. Welcher Schokoriegel ist nach einem Kriegsgott benannt? Snickers! Und die Schweizer Flagge: rotes Kreuz auf weißem Grund!

Werden wir immer dümmer? Oder schlauer? Als Antwort wird Kontrastprogramm serviert: Kinder schufteten in der Schule wie die Großen. Der PISA-Daumen deutet direkt hinunter in die Bildungshölle. Eine Bildungslücke trennt die hartvergoldete Wissenselite von der dumpf-dummen Schuftermasse, die schon lange keine Klasse mehr ist. „Was Hänschen nicht lernt, schlägt Hans bei Wikipedia nach“, schreiben Anne Weiss und Stefan Bonner in ihrer Deutschlandschau *Generation Doof*. Sind es wirklich nur noch wenige, die

wissen, während der massige Rest mit TV-Programm Lebenszeit verheizt?

Es geht einfach anders! Kaum zu glauben, aber die Entwickler von Merktechniken sind der Generation Google voraus – auch, wenn sie auf hoch entwickelte Supercomputer verzichten und sich mit steinzeitlicher Gehirnmasse beschäftigen. Das Ergebnis funktioniert außerordentlich gut! Es lässt sich allerdings nicht vorzeigen wie iPhone, Blackberry und Playstation.

Merktechniken sind eine kleine, kräftige Änderung im Kopf, die sich ohne Operation einbauen lässt. Sie verändern den Umgang mit Informationen. Dem Gehirn schmeckt es besser, es merkt sich etwas mühelos und lernt leichter. Das Ergebnis: mehr Wissen. Technik kann Intelligenz nicht ersetzen und sie lässt sich auch nicht als Pille schlucken. Durch Merktechniken werden Lernen, Merken und damit Wissen in kürzester Zeit merklich verbessert. Nebeneffekt: Lust auf Wissen statt Frust beim Lernen!

Bereits nach wenigen Minuten nutzen meine Seminarteilnehmer diese Methoden, mit denen Informationen schnell, zuverlässig und lange im Kopf abgespeichert werden. Machen Sie das Experiment im ersten Kapitel und probieren Sie es selbst aus!

Die meisten sind überrascht, was der Kopf alles kann. Manchmal berichten Teilnehmer, dass das Erlernen von Merktechniken ihr Leben verändert hat. Sie haben nach dem Gedächtnistraining Dinge getan, die sie vorher nicht für möglich gehalten hätten: vom Erlernen eines Instruments oder dem Beginn eines Studiums im hohen Alter bis hin zum Flugschein und dem Prüfungsabschluss mit Bestnote. Mit Merktechniken geht es bis zum Mond – und noch ein gutes Stück weiter!

In den letzten Jahren habe ich viele Merktechniken, die teilweise bereits in der Antike benutzt wurden, so weiterentwickelt, dass sie vor allem schnell und leicht erlernt und angewandt werden können. Nichts von alledem ist Raketenwissenschaft. Es sind praktische

Denk-Instrumente, die einfach funktionieren! Aus den besten Techniken ist mein Gedächtnistraining entstanden: ein handlicher, gut ausgestatteter Werkzeugkasten, mit dem die Fähigkeiten des Gehirns voll genutzt werden können und den jeder nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen anpassen und ausbauen kann. Das Spannende an Merktechniken ist, dass jeder seinen eigenen, optimalen Lernweg geht. Wissen ist ein Rätsel, das mit Merktechniken mühelos gelöst werden kann.

Merktechniken sollen nicht nur bei Vokabeln, Namen und Gesichtern helfen. Der Grundsatz, nach dem alle Denktechnik gemacht ist: Das einfache Werkzeug erfüllt die größtmögliche Anzahl von Zwecken.

Dieses Buch richtet sich an Anfänger, die in die wunderbare Welt der Merktechniken einsteigen wollen, und es richtet sich an Fortgeschrittene, die Merktechniken kennen und auf der Suche sind nach Ideen, um ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Anwendungsgebiete zu erobern.

Dieses Buch ist anders als meine Seminare. Es ist ein wenig mehr und ein wenig weniger. Das Gedächtnistraining ist Vollkontakt mit den einzelnen Teilnehmern. Das Buch ist eine ausführliche, weite Schau tief in die Merktechniken hinein. Es biegt hier und da mal ab, um in Nischen zu blicken, für die im Training keine Zeit ist. Der tägliche Umgang mit Merktechniken ist so inspirierend, dass sich viele Ideen und Praxisbeispiele angesammelt haben, die in ein Buch gehören, weil sie in einem eintägigen Kurs keinen Platz haben. Und es wäre schade, sie nicht mit Ihnen und anderen zu teilen.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Merktechniken erlernen, anwenden und sich einfach alles merken – und vielleicht neue Wege in Ihrem Leben beschreiten.

Ulrich Bien

# EINLEITUNG: EINFACH. ALLES. MERKEN.

*Diese erste Übung ist ein komplettes Mini-Training. Sie werden auf den nächsten Seiten bereits effektive Merktechniken kennen lernen und eine schwierige Merkaufgabe meistern. Auch, wenn das Vorgehen auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheint: Es lohnt sich, denn Ihr Gehirn wird danach anders denken als vorher!*

## Aller Anfang ist ... schwer!

Theorie ist grau, deswegen beginnt dieses Buch mit einer Übung, die auf den ersten Blick ein wenig verrückt erscheint: Wozu sollen Sie sich eine Reihenfolge von 20 Symbolen merken? Eine Menge abstrakte (lateinisch „getrennt“, „entfernt“) Information, die ohne Bezug einfach so dasteht. Solche Fakten merkt sich das Gehirn nur ungern, denn wir können nicht besonders viel damit anfangen! Genau das macht diese Übung reizvoll, denn Sie können beobachten, wie Sie lernen und wie gut Sie sich etwas merken können. Und wenn Sie sich Symbole einprägen, dann können Sie auch anderes, nützliches Wissen lernen.

Das Lernen mit Merktechniken im zweiten Teil dieses Kapitels wird anfangs noch verrückter aussehen als diese Aufgabe. Probieren Sie es aus, auch wenn Sie im ersten Moment „durchgedreht!“ denken werden. Um die Reihenfolge der Symbole zu merken, werden Sie vier grundlegende Merktechniken anwenden lernen:

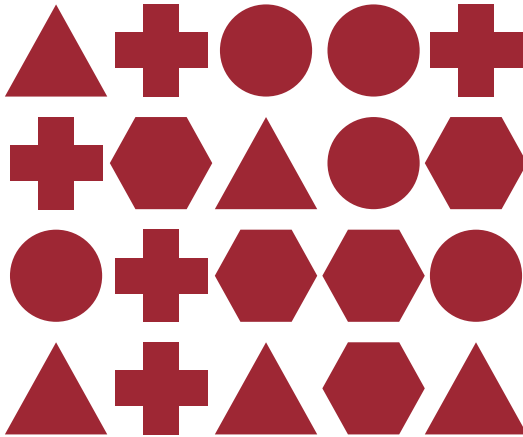
- Das **Verbildern** und **Übersetzen** von Informationen.
- Das **Verbinden** von Informationen.
- Die **Routentechnik**: Das schnelle Merken von vielen Informationen mithilfe der so genannten Zahlen-Symbol-Route.
- **Verdichten**: Die mehrfache, in diesem Fall die doppelte Belegung der Routenpunkte.

Die typischen Lern- und Merktests, wie Sie sie in anderen Büchern finden, fehlen an dieser Stelle, weil Ihnen am Ende dieses Buches keine Merkübung mehr Mühe machen wird. Der Vorher-nachher-Vergleich ist unnötig, denn Ihr Gehirn wird ganz anders und grundsätzlich besser funktionieren.

### Merken im Selbstversuch

Schauen Sie sich die Reihenfolge der 20 Symbole in der Abbildung unten an. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und merken Sie sich die Reihenfolge von so vielen Symbolen wie möglich. Schätzen Sie bitte vorher, wie viele Symbole Sie sich in dieser Zeit fehlerfrei merken werden. Sollten fünf Minuten für Sie zu kurz sein, um sich überhaupt etwas von dieser Reihe merken zu können, verlängern Sie auf zehn oder fünfzehn Minuten Lernzeit.

Los gehts! Prägen Sie sich die Reihenfolge möglichst vieler Symbole in der vorgegebenen Zeit ein:



### Was ist mit Ihrem Kopf passiert?

Wie wars? Bevor Sie zu einem Zettel greifen und die Reihenfolge notieren, denken Sie ein paar Minuten über folgende Fragen nach (natürlich auch, um Sie von der gerade gelernten Reihenfolge abzulenken):

- Hat Ihnen das Lernen Spaß gemacht (oder ganz im Gegenteil)? Welche Gefühle hatten Sie beim Lernen?
- Wie haben Sie versucht, sich die Reihenfolge der Symbole einzuprägen?
- Haben Sie mit einem System gelernt (unbewusst, oder weil Sie bereits Erfahrungen mit Merktechniken gemacht haben)? Wenn ja: Welche Methoden haben Sie angewandt?
- Wie haben Sie gelernt? Sind Sie mit dem Buch im Garten herumgelaufen oder haben Sie den Schreibtisch leer gefegt, das Buch darauf platziert, sich auf die Symbole konzentriert und für fünf Minuten nichts anderes mehr gesehen und gehört?
- Waren Sie entspannt oder angespannt beim Merken?
- Wie weit sind Sie gekommen? Wie viele Symbole haben Sie sich merken können? Haben Sie sich an Ihrem Ziel orientiert, bei der geplanten Anzahl einfach aufgehört oder munter weitergemacht?

- Überlegen Sie, wie viel von der Reihenfolge Sie nach einer Stunde, einem Tag, einer Woche noch wissen werden!
- Schätzen Sie: Wie viel Zeit würden Sie brauchen, um die ganze Reihenfolge zu lernen? Und was müssten Sie tun, um sich die Reihenfolge für immer zu merken? „Aufschreiben“ gilt nicht als Antwort!
- Sind Sie zufrieden mit Ihrem Ergebnis?

Bei vielen Menschen wird während dieser fünf Minuten das Lernen sichtbar: Ihr Gefühlszustand ändert sich drastisch, das Selbstwertgefühl bricht zusammen, Verzweiflung breitet sich aus; währenddessen murmeln viele „kann ich nicht“ oder „nichts für mich“, dazu Kopfschütteln oder die vollständige Weigerung, das Können des Gehirns auf diese Probe zu stellen.

Überprüfen Sie nun, wie viele Symbole Sie ohne Fehler im Kopf behalten haben. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es weniger waren, als Sie erwartet haben. Wenn Sie fünf Symbole in Reihe ohne Fehler geschafft haben, liegen Sie im wissenschaftlich ermittelten Durchschnitt nämlich zwischen fünf und neun Informationseinheiten, die sich das Gedächtnis für wenige Minuten merken kann. Das gilt als menschlich normale Merkleistung.

Sie werden diese Werte in wenigen Minuten bei Weitem übertreffen. Versprochen!

### **Aller Anfang ist ... leicht!**

Nun werden Sie Merktechniken benutzen, um die Symbole auf eine ganz andere Art zu lernen. Sie werden sich die Reihenfolge komplett merken und sich an alle 20 Symbole ohne Fehler erinnern können.

Aber das Lernergebnis mit Merktechniken ist noch ein ganz anderes: Sie werden sich die Reihenfolge mühelos einprägen und lange merken können. Und Sie werden die Symbole problemlos rückwärts nennen können. Sie werden sogar in der Lage sein, jedes Symbol innerhalb seiner Reihe zu nennen, ohne abzählen zu müssen.



Vielleicht werden Sie sich zunächst wundern, dass die Lösung mit Merktechniken viel aufwändiger und komplizierter aussieht, als die Symbole – wie immer – einfach irgendwie auswendig zu lernen. Und sollte Ihnen das auf den folgenden Seiten zu schnell gehen: Die gezeigten Merktechniken werden im weiteren Verlauf des Buchs alle noch einmal ausführlich erklärt und trainiert.

Los gehts! Um sich viele Informationen in Reihenfolge zu merken, werden so genannte Routen eingesetzt (Reihen von Merkpunkten). Solche Routen haben alle Menschen im Kopf – auch Sie! Die Zahlen von eins bis zehn sind so eine Reihe, die aber nicht sofort als Route benutzt werden kann. Die Routenpunkte dienen als Regal für die zu merkenden Informationen (in diesem Fall die Symbole). Später verbinden Sie jede Zahl mit zwei Symbolen, um die Fächer des Regals optimal zu belegen (Verdichten von Informationen).

In der Tabelle sehen Sie die Verteilung der Symbole auf die Zahlen von eins bis zehn. Das ist der Plan für das Regal, das wir in Ihrem Kopf bauen (konstruieren) werden:

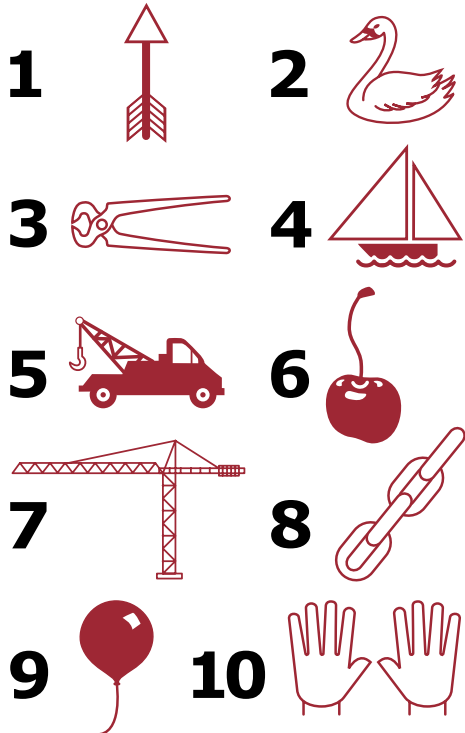
#### Reihenfolge der 20 Symbole, auf 10 Zahlen verteilt

Zahl	Symbole
1	Dreieck, Kreuz
2	Kreis, Kreis
3	Kreuz, Kreuz
4	Sechseck, Dreieck
5	Kreis, Sechseck
6	Kreis, Kreuz
7	Sechseck, Sechseck
8	Kreis, Dreieck
9	Kreuz, Dreieck
10	Sechseck, Dreieck

Zahlen sind für den Kopf genauso abstrakte Informationen wie Dreieck, Kreuz, Kreis und Sechseck – das Merken sieht damit doppelt schwierig aus: Die 1 mit Dreieck und Kreuz zu verbinden, ist offensichtlich keine Sache für den Kopf. Deswegen wird alles in gehirnfreundliche Bilder übersetzt.

Denken Sie sich zuerst für jede Zahl einen Gegenstand aus, der Ähnlichkeit mit der Zahl hat. Die 1 kann in Ihrer Vorstellung durch einen Pfeil oder eine Rakete ersetzt werden, auch durch einen Mann oder eine Fahne. Suchen Sie das Bild, das Sie am besten mit der Ziffer verbinden (assoziiieren) können. Die 2 ähnelt einem Schwan, einem Abschleppwagen oder einem Seiltänzer. Die 3 kann eine Kneifzange sein, eine Gabel, ein Schnurrbart oder ein auf die Seite gelegter Vogel, der auf Sie zufliegt (ein typisches Symbol in Zeichnungen von Kindern).

Sollte Ihnen das Ausdenken von Bildern schwerfallen: Keine Sorge, das ist anfangs ganz normal. Das Gehirn gewöhnt sich schneller daran, als Sie denken! Übersetzen Sie die Symbole einfach in die Bilder, die Ihnen spontan einfallen. Und wenn nichts geht: Lassen Sie sich Zeit und stellen Sie sich die Zahl als eine gemalte Linie vor. Vergleichen Sie die Zahl mit allen möglichen Gegenständen, die sich zur Deckung bringen lassen. Oder wählen Sie sich durch Küche, Bastelkiste und Abstellkammer.



Denken Sie alle zehn Zahlen durch und suchen Sie für jede ein Bild, in dem Sie die jeweilige Zahl sicher wiedererkennen. Beide Denkrichtungen sollten in Ihrem Kopf gut funktionieren: Dabei ist es schwerer, von der Zahl an einen Gegenstand zu denken als umgekehrt. Wenn Sie sich etwas merken, brauchen Sie den Hinweg (Zahl → Gegenstand), zum Erinnern den leichteren Weg zurück (Gegenstand → Zahl).

Einen Vorschlag für die Übersetzung aller Zahlen in Bilder sehen Sie rechts. Dabei ist nicht jede Zahl durchgehend in einen ähnlich aussehenden Gegenstand übersetzt worden: Die zehn steht für die Anzahl der Finger an den Händen – das Bild trägt bei dieser Art der Übersetzung die Zahl in sich. Auch ähnlich klingende Begriffe können als Platzhalter für eine Zahl benutzt werden, zum Beispiel bei der 6, ohne an dieser Stelle das ähnlich klingende Bild beim Namen zu nennen. Das sind zwei weitere Möglichkeiten, abstrakte Zahlen in vorstellbare Bilder zu verwandeln.

Haben Sie für jede Zahl ein gutes Bild gefunden? Wenn Ihrem Kopf die Vorschläge oben nicht gefallen, benutzen Sie unbedingt Ihre selbst ausgedachten Bilder, dann bleibt die Reihenfolge später besser im Gedächtnis „kleben“.

Machen Sie eine Lesepause und denken Sie Zahlen und Bilder in Ruhe durch. Wenn jedes Bild der jeweiligen Zahl ähnlich genug sieht, dann sollten Sie – ohne lernen zu müssen – die Zahl-Bild-Kombinationen im Kopf haben. Wenn nicht, stellen Sie sich die Kombinationen, an die Sie sich nicht gut erinnern konnten, noch einmal vor. Wenn ein Bild gar nicht vor Ihrem inneren Auge auftaucht, tauschen Sie es gegen eine bessere Assoziation.

Die Symbole könnten Sie nun genauso in Bilder übersetzen: Das Dreieck sieht aus wie eine Tanne, der Kreis ähnelt einer Pizza, das Kreuz ist das Zeichen für einen Krankenwagen und das Sechseck hat die Form Ihres Wohnzimmertischs. Aber alle Symbole tauchen fünfmal in der Reihenfolge auf. Achtung: Fünfmal Pizza ist langweilig für das Gehirn! Und Langeweile sollten Sie unbedingt vermeiden. Deswegen wird bei Merktechniken für häufig wiederkehrende, gleiche oder

ähnliche Informationen ein Übersetzungssystem benutzt, also für das Umwandeln der Symbole ein Thema gewählt. So können Sie sich jedes Symbol in der Reihenfolge als ein anderes Bild vorstellen, das dem Thema entspricht. Das Kreuz könnte zum Beispiel für das Thema „Mensch“ stehen. Damit kann es einmal in ein Körperteil (Fuß, Auge, Kopf) und ein anderes Mal in eine Person „übersetzt“ werden, zum Beispiel in Ihren Lieblingsschauspieler, den Partner oder den Chef.

In der Tabelle sehen Sie einen Vorschlag für vier Themen, denen die Symbole zugeordnet werden können:

#### Übersetzungssystem für die Symbole

Symbol	Thema
Kreuz	Mensch
Dreieck	Natur
Sechseck	Technik
Kreis	Essen

Damit es leichter ist, beim Erinnern zurück zum richtigen Symbol zu finden, denken Sie sich Merkhilfen für die Kombination von Symbol und Thema aus. Hier ein Lösungsvorschlag, beides fest im Kopf miteinander zu verbinden:

- **Kreuz = Mensch:** Das Kreuz als Symbol für einen Arzt oder ein Krankenhaus. Dort geht es ausschließlich um den Menschen (und alle seine Teile).
- **Dreieck = Natur:** Tannenwälder werden auf Landkarten als Dreieck dargestellt. (Denken Sie sich einen Strich darunter als Stamm.) Aber seien Sie vorsichtig, wenn Sie tief in die Kiste mit den Naturbildern greifen: Ein See wird häufig als Kreis zurückübersetzt, weil sich das Gehirn einen See gerne rund vorstellt.
- **Sechseck = Technik:** Schraubenmuttern haben einen sechseckigen Kopf.

- **Kreis = Essen:** Eine Pizza ist kreisrund, sofern der Teig von einem echten Italiener von Hand durch die Luft geschleudert wurde. Wieder aufpassen: Ein Stück Butter ist nicht unbedingt rund, steht aber auch für das Kreis-Symbol.

Nun können Sie es sich flexibel merken und den Kreis einmal mit Pizza übersetzen, ein anderes Mal mit Vollmilch oder Gummibärchen. Das Sechseck verwandelt sich in Bagger, Mixer oder in eine Raumstation (eine sechseckige Raumstation, dann hält sich das Bild besser am Gehirn fest). Das Dreieck wird zur Topfpflanze (eine ungewöhnliche Züchtung mit dreieckigen Blättern) und zu Regenwetter (mit dreieckigen Tropfen). Diese Bilder sind abwechslungsreich, und die unsinnigen Ergänzungen in den Klammern machen die Vorstellung amüsant – das Gehirn mag beides und merkt es sich besser als die abstrakte Information, die Sie am Anfang gelernt haben!

Übersetzen Sie nun alle Zahlen und Symbole aus dem Merk-Plan. Der widerspenstige Lernstoff sieht sofort ganz anders aus (siehe Tabelle unten). Sollten Ihnen die benutzten Begriffe nicht zusagen, dann ersetzen Sie diese durch Ihre eigenen Bilder. Denken Sie, was Ihrem Kopf gefällt – nichts anderes!

### Zahlen und Symbole gehirngerecht übersetzt

Zahlen	Symbole	Zahlen	Symbole
Pfeil	Wald + Filmstar	Kirsche	Torte + Heinzelmannchen
Schwan	Lutscher + Rotwein	Kran	UFO + Elektrozahnbürste
Kneifzange	Braut + Chefkoch	Kette	Pizza + Palme
Segelboot	Lichterkette + Zugspitze	Luftballon	Baby + Wüste
Abschleppwagen	Schlagsahne + Roboter	Hände	Motorboot + Blumenbeet

Beim Durchlesen der Begriffe haben Sie sicher an der einen und anderen Stelle geschmunzelt, oder? Lernen muss Spaß machen! Das ist der wichtigste Grundsatz. Und das Lernen der Reihenfolge besteht jetzt lediglich daraus, dass Sie jeweils drei Begriffe einmal in Ihrem Kopf zu einer lustigen Szene zusammensetzen. Das klingt vielleicht ungewöhnlich, aber Lernen durch Wiederholung ist so völlig unnötig.

Seien Sie hemmungslos kreativ! Spinnen ist erlaubt! Je lustiger und lebendiger die Szenen, desto besser bleiben sie im Hirn hängen. Und: Massives Übertreiben jenseits von Anstand und Vernunft malt die allerbesten Bilder. Keine Sorge, niemand kann Ihnen in den Kopf schauen, und Sie müssen auch niemandem erzählen, was Sie gerade denken.

Sie können das erste Bild (Pfeil + Wald + Filmstar) zum Beispiel so verbildern: Sie schießen den Pfeil in einen düsteren Wald. Dann bitten Sie Ihren weiblichen Lieblingsfilmstar (der zufällig neben Ihnen steht), ob sie den Pfeil nicht bitte zurückholen könnte. (Dabei wird sie sich Abendkleid und Frisur völlig ruinieren.) Können Sie sich diese kleine Szene vorstellen?

Achten Sie beim Konstruieren der Bilder auf die richtige Reihenfolge, damit Sie beim doppelten Belegen die Symbole nicht vertauschen. Im ersten Bild schießen Sie zuerst den Pfeil ab, erst danach können Sie die Schauspielerin darum bitten, ihn zurückzuholen. In diesem Bild kann die Reihenfolge der Symbole beim Erinnern nicht verwechselt werden.

Das zweite Bild könnte ein Schwan sein, der Lutscher und Rotwein verspeist. Aber bei dem Bild besteht wieder die Gefahr, die Reihenfolge der Symbole zu verwechseln (Auch, wenn es sich in diesem Fall zweimal um einen Kreis handelt: trotzdem üben!). Erst Wein, dann Lutscher? Oder doch umgekehrt? Bauen Sie das Bild so, dass Ihr Gehirn die Reihenfolge nicht durcheinanderbringt: Der Schwan schluckt den Lutscher, der in seinem Hals stecken bleibt. Der Schwan hustet und muss würgen. Um den Lutscher in den Magen rutschen zu lassen, schüttet er sich dann eine Flasche Rotwein in den Hals.

### Lernen, ohne zu lernen

Gehen Sie jede Zeile der Tabelle durch und konstruieren Sie Ihre eigenen Szenen zu jedem Dreierpack (Zahl plus zwei Symbole). Stellen Sie sich jedes erdachte Bild nur einmal und so lustig wie möglich vor. Wenn Sie experimentierfreudig sind, gehen Sie die Liste von hinten nach vorne durch oder durcheinander – Sie werden sehen, dass Sie sich die Symbole trotzdem in der richtigen Reihenfolge merken.

Entdecken Sie den Spaß am Fantasieren! Damit geht alles besser in den Kopf, auch wenn verrückte Bilder von Filmstars und Schwänen nicht mehr viel mit der ursprünglichen Symbolreihenfolge zu tun haben.

Haben Sie sich alles vorstellen können? Herzlichen Glückwunsch, denn Sie haben die Sprache gewechselt: So muss man sich abstrakte Informationen merken, damit sie im Kopf bleiben! Alles, was Sie sich ausgedacht haben, ist kopfverträglich und gehirnfreundlich.



#### TIPP: AUFSCHREIBEN ERLAUBT!

Merktechniken sind keine reine Kopfkrobatik. Ziel ist es, **nach** dem Lernen auf Hilfsmittel zu verzichten (Notizen, Lernkarten, Spickzettel). Das Experimentieren mit Lernstoff ist ein wichtiger Teil des Merkens. Das geht nicht immer freihändig und ausschließlich im Kopf. Aber: Schreiben und skizzieren Sie nur, um die Informationen in eine gehirngerechte Form zu bringen, und nicht, um Zettel voller Schönschrift ungelernt in einem Aktenordner verstauben zu lassen. Sie haben Ihren Kopf zwischen den Ohren! Er steckt nicht irgendwo im Regal.

Jetzt wieder raus damit! Überprüfen Sie, ob Sie sich an die ganze Reihenfolge erinnern. Gehen Sie die Zahlen von eins bis zehn im Kopf

durch, verwandeln Sie jede Zahl in das entsprechende Bild und holen Sie aus den Szenen die Symbole heraus. Wenn Sie sich erfolgreich und vollständig erinnern haben, probieren Sie es auch von hinten nach vorne.

Sollte Ihnen ein Bild nicht mehr (vollständig) einfallen, dann ärgern Sie sich nicht, dass Sie etwas vergessen haben. Freuen Sie sich über das, was hängen geblieben ist! Aber fragen Sie sich, warum das Bild nicht wieder vor Ihrem inneren Auge auftaucht: Denken Sie sich das Bild verrückter als vorher, bis es so bunt ist, dass Ihr Kopf sich daran sicher erinnern kann.

Und es geht noch mehr: Was war das zehnte Symbol in der Reihe? Um das herauszufinden, müssen Sie auf dem fünften Merkpunkt (5 = Abschleppwagen) an das zweite Bild denken. Wenn Ihnen ein Roboter einfällt und Sie den in ein Sechseck übersetzen, dann sind Sie auf dem Weg der Merktechniken schon sehr weit vorangekommen. Versuchen Sie, weitere Positionen in der Reihenfolge auf diese Weise zu erinnern. Was war das 15. Symbol? Kleine Hilfe: Das erste Bild auf dem achten Merkpunkt!

Hat Ihnen diese Art zu lernen Spaß gemacht? Wie leicht ist das Merken und Erinnern der Bilder? Vergleichen Sie das mit Ihrem ersten Versuch ohne Merktechniken. Und an wie viele Symbole können Sie sich nach ein paar Stunden, nach Tagen und Wochen erinnern? Probieren Sie es aus! Mit richtig starken Bildern werden Sie die Reihenfolge sehr lange im Kopf behalten.

Was mit abstrakten Symbolen geht, das funktioniert auch mit richtigem Wissen – zum Beispiel mit Erdkunde. Versuchen Sie, sich mit der Zahlen-Symbol-Route die zwanzig Regionen von Italien zu merken. Gehen Sie genauso vor wie vorher, nur müssen Sie die Namen der Regionen in Bilder verwandeln.



### Die zwanzig Regionen Italiens

Sizilien	Abruzzen	Piemont
Sardinien	Latium	Aostatal
Kalabrien	Umbrien	Lombardei
Basilikata	Marken	Trentino-Südtirol
Apulien	Toskana	Friaul-Julisch Venetien
Kampanien	Emilia-Romagna	Venetien
Molise	Ligurien	

Stellen Sie sich für den ersten Merkpunkt zum Beispiel folgendes Bild vor: Eine Sardine (Sardinien) zielt mit einem Pfeil (die Eins) auf eine Basilika, auf der ein Kater sitzt (Basilikata). Der Schwan (die Zwei) sitzt auf Lilien (Sizilien) und kolibriert (macht Geräusche wie ein Kolibri – das Wort ist frei erfunden, erinnert aber an Kalabrien). Und jetzt sind Sie dran!

### Wie gehts weiter? Ausbau und Erweiterung ...

Sie haben in diesem Kapitel bereits viel über Merkstechniken gelernt. Nutzen Sie dieses Wissen und bauen Sie die Techniken weiter aus, damit Sie sich mehr merken können:

- Speichern Sie andere Dinge auf der Zahlen-Symbol-Route, zum Beispiel den Einkaufszettel oder eine Aufgabenliste.
- Erweitern Sie die Zahlen-Symbol-Route bis 20 oder darüber hinaus, um sich mehr darauf merken zu können. Wenn Ihnen keine Bilder für zweistellige Zahlen einfallen, dann können Sie sich für die Zahlen 1 bis 10 jeweils einen kleinen Gegenstand ausdenken und große Dinge für die Zahlen 11 bis 20. So könnte die 1 eine Kerze und die 11 ein Fernsehturm sein. Wenn Sie bis 30 weiterdenken wollen, dann sind die Zahlen von 1 bis 10 kleine Dinge

## Einfache Merktechniken, sofort einsetzbar!

Namen und Gesichter, Zahlen und Fakten, Telefonnummern und Termine, Vokabeln und viele andere Dinge mühelos einprägen? *Einfach. Alles. Merken.* ist ein kreatives Gedächtnistraining, mit dem viel mehr in Ihren Kopf passt. Zahlreiche Beispiele und Übungen veranschaulichen die Lern- und Merktechniken. Zusätzlich auf DVD: Das Gedächtnistraining in Seminarform.



## Für Beruf, Schule, Studium und Freizeit

ULRICH BIEN ist Gedächtnistrainer und Experte für effektives Lernen und Arbeiten. Außerdem ist der Autor Lehrbeauftragter an der Universität Eichstätt mit den Schwerpunkten Erwachsenenbildung und Pädagogik.

„Dem Autor gelingt es durch viele Übungsbeispiele, Erläuterungen sowie Tipps und Tricks die vielfältigen Methoden des Merkens und Lernens zu vermitteln. [...] Besonders empfehlenswert ist auch die DVD im Anhang des Buches.“

[www.business-wissen.de](http://www.business-wissen.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-512-3



9 783869 105123 24,99 EUR (D)