

Christiane Sauer & Dirk Konnertz

Power-Gedächtnis

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei
Der Deutschen Bibliothek erhältlich

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg
Redaktion: Astrid Hansel, Frankfurt/Main
Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel
Layout, Satz: Frank Werner, Kassel
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2000: GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 3-89749-071-4

auf die Überholspur!

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie erfolgreiches Lernen funktioniert.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei zentralen Fragen, die im Verlauf des jeweiligen Kapitels beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

Hallo und herzlich willkommen!	6
 1. Der Weg ins Langzeitgedächtnis	8
Die linke und die rechte Gehirnhälfte	10
Vom Ultrakurzzeit- ins Langzeitgedächtnis	14
 2. Lernstoff erfolgreich abspeichern	18
Mehrkanaliges Lernen	20
Die richtigen Lernportionen	23
So wiederholst du richtig	26
Be cool – Lernen ohne Stress und Angst	31
 3. Gedächtnis-Turbo einschalten	34
Die Locitechnik	36
Die Geschichtentechnik	40
Die Ankertechnik	43
Der pfiffige Spickzettel: Die Mind-Map-Methode	48

4. Das Power-Gedächtnis-Training	52
Trainiere deine Sinne	54
Neurobics fürs Gehirn	57
Ausdauer und Nahrung für die „grauen Zellen“	59
 Weiterführende Bücher und Online-Gedächtnistrainer	 61
 Stichwortregister	 62



„Zu verlangen, dass einer alles, was er je gelesen, behalten hätte, ist wie verlangen, dass er alles, was er je gegessen hätte, noch bei sich trüge.“

Dieser Satz des Philosophen Arthur Schopenhauer spielt auf eine wichtige Eigenschaft unsers Gedächtnisses an: das Vergessen. Würde ein Mensch die vielen Informationen, die jeden Tag auf ihn einströmen, im Gedächtnis abspeichern, dann würde er bereits nach kurzer Zeit vor dem totalen Kollaps stehen. Davor bewahrt uns unser Gedächtnis, indem es in Sekundenschnelle darüber entscheidet, was es behalten und was es wieder vergessen will. Allerdings liegt auch gerade hier das Problem!

Also – was ist zu tun, damit dein Gedächtnis nicht ausgerechnet die wichtigen Englischvokabeln oder Matheformeln für die nächste Klassenarbeit vergisst? Wie kannst du schneller viele Informationen auf einmal in deinem Gedächtnis abspeichern?

Und wie kannst du in Zukunft nicht nur besser, sondern vor allem mit wesentlich mehr Spaß ans Lernen gehen? Auf diese und weitere Fragen rund um das Gedächtnis wirst du in diesem Buch viele Antworten in Form von interessanten, pfiffigen und erstaunlichen Lerntipps finden. Probier

die verschiedenen Techniken einfach einmal aus, und du wirst bald merken, wie dein Gedächtnis sich zu einem wahren Power-Gedächtnis entwickelt!

Aufbau des Buches

- In *Kapitel 1* erhältst du zunächst einige wichtige Informationen über die Funktionsweise deiner beiden Gehirnhälften und deines Gedächtnisses.
- In *Kapitel 2* erfährst du dann, wie du Lernstoff gehirngerecht lernen, wiederholen und dauerhaft abspeichern kannst.
- In *Kapitel 3* zeigen wir dir, wie du dein Gedächtnis „überlisten“ und deinen Gedächtnis-Turbo einschalten kannst. Mit den vorgestellten Techniken wird es dir wesentlich leichter fallen, innerhalb kurzer Zeit viele Informationen auf einmal zu lernen und dich optimal auf Klassenarbeiten vorzubereiten.
- In *Kapitel 4* erhältst du schließlich noch einige interessante und lustige Trainings-Tipps, damit aus deinen „kleinen grauen Zellen“ bald ein Power-Gedächtnis wird.

Viel Spaß und Erfolg wünschen dir

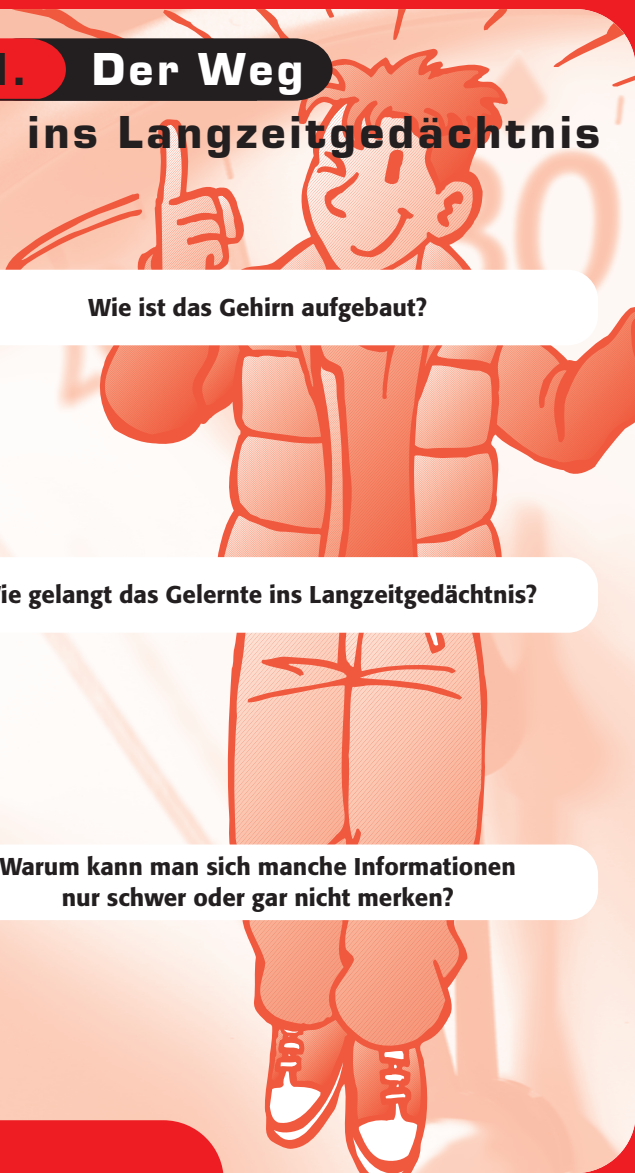
Christiane Sauer & Dirk Konnertz
(www.lernteam.de)

1. Der Weg ins Langzeitgedächtnis

Wie ist das Gehirn aufgebaut?

Wie gelangt das Gelernte ins Langzeitgedächtnis?

**Warum kann man sich manche Informationen
nur schwer oder gar nicht merken?**



Hast du dich schon einmal gefragt, warum du trotz stundenlangem Lernen viel bald wieder vergessen hast? Manche Wörter oder auch Zahlen und Fakten kannst du nur mit großer Anstrengung bis zur nächsten Klassenarbeit behalten, oder sie wollen erst gar nicht in deinem Gedächtnis bleiben. Woran liegt das? Und wie ist es angesichts dieser „Lernqualen“ zu erklären, dass dein Klassenkamerad neue Vokabeln viel leichter lernt oder z. B. ein Bühnenschauspieler seinen Text mühelos behalten kann?

Die Antwort auf diese Fragen hat zum Glück nichts mit der Größe des Gehirns zu tun, denn dann wäre uns ein Elefant, dessen Gehirn über 5.000 Gramm wiegt, geistig weit überlegen. Das ist er aber nicht, obwohl das menschliche Gehirn im Durchschnitt nur 1.500–1.600 Gramm wiegt. Das „Geheimnis“ des menschlichen Gehirns liegt vielmehr in seiner Struktur und Organisation, die uns zu fast unglaublichen Spitzenleistungen befähigt.

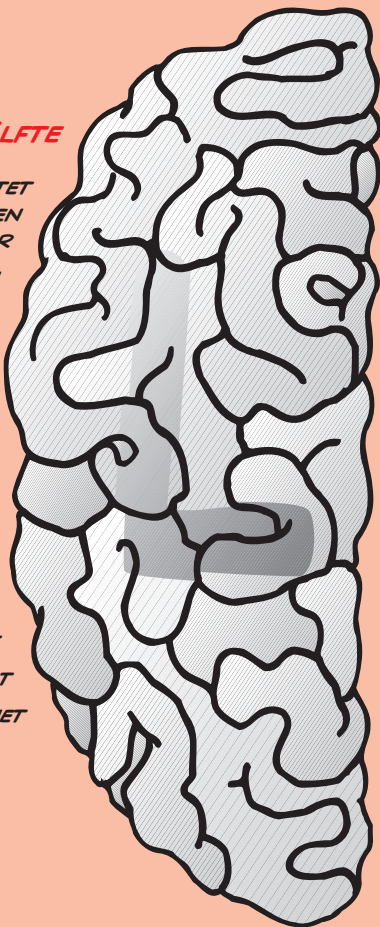
Vielleicht hast du im Fernsehen schon einmal Gedächtniskünstler beobachtet, die innerhalb kurzer Zeit z. B. eine schier endlose Zahlenreihe oder Wortliste auswendig lernen können. Dabei haben weder diese Künstler noch der schlaue Klassenkamerad oder der Schauspieler magische Fähigkeiten. Sie nutzen nur einfach auf sehr kluge Weise die Fähigkeiten ihres Gehirns. Ein kurzer Blick auf die Struktur des Gehirns ist also sicher lohnenswert.

Die linke und die rechte

Gehirnhälfte

LINKE GEHIRNHÄLFTE

*VERARBEITET
INFORMATIONEN
NACHEINANDER
NIMMT EINZELHEITEN
WAHR (Z.B. DAS BLATT)
DENKT LOGISCH
ANALYSIERT
STELLT REGELN AUF
VERMEIDET FEHLER
SPRICHT VERBAL
HÖRT DETAILLIERT
LIEST
SCHREIBT
RECHNET
PLANT
ORDNET*



RECHTE GEHIRNHÄLFTE

VERARBEITET
INFORMATIONEN
GLEICHZEITIG

ERFASST DAS GANZE,
HAT DEN ÜBERBLICK
(Z.B. DIE BLUME)

FÜHLT UND TRÄUMT

IST SPONTAN
UND NEUGIERIG

BRICHT REGELN

SPEKULIERT,
WILL DAS RISIKO

VERWENDET
NON-VERBALE
KÖRPERSPRACHE
(GESTIK, MIMIK)

IST INTERESSIERT
AM KLANG

FANTASIERT, STELLT
SICH BILDER VOR

MALT, ZEICHNET

SCHAUSPIELERT,
AHMT NACH

SINGT, TANZT,
BEWEGT SICH

SCHMECKT UND RIECHT



1981 erhielt der amerikanische Neurophysiologe Roger Sperry für seine Entdeckungen über das menschliche Gehirn den Nobelpreis für Medizin. Er fand in jahrelanger Forschungsarbeit heraus, dass die linke bzw. rechte Großhirnhälfte jeweils für bestimmte Fähigkeiten, Wahrnehmungen und Tätigkeiten verantwortlich ist. Die Grafik auf den beiden vorigen Seiten soll dir diese Arbeitsteilung modellhaft verdeutlichen.

Sperrys Testergebnisse trugen maßgeblich dazu bei, dass sich das Verständnis über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns änderte. Damit ist Sperry einer der Wegbereiter für eine Vielzahl von gehirngerechten Lern- und Arbeitstechniken geworden.

Die Dominanz der linken Gehirnhälfte

Welche Gehirnhälfte du z. B. bei der Lösung einer Aufgabe einsetzt, entscheidet sich innerhalb von Sekundenbruchteilen. Diese Entscheidung ist u. a. stark beeinflusst von deiner Erziehung und Schulausbildung. Wenn du dir das Gehirnmodell genau anschaust, wirst du schnell bemerken, dass in unserer westlichen Gesellschaft – also auch in unseren Schulen – die linke Gehirnhälfte oft bevorzugt wird. Das kann dazu führen, dass die vor allem auch für den Alltag wichtigen Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte verkümmern.

Abgesehen davon kostet das einseitig links-hirnige Lernen wesentlich mehr Energie und Zeit, da du ja nur mit halber Kraft lernst.

Teste dich selbst – bist du eher ein links- oder ein rechtshirziger Typ?

Das folgende kleine Experiment kann dir zeigen, welche Gehirnhälfte du bevorzugt einsetzt. Lies dir den folgenden Text einmal durch und versuche ihn dann auswendig zu wiederholen:

„Ein Zweibein sitzt auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Da kommt ein Vierbein und nimmt dem Zweibein das Einbein weg. Da nimmt das Zweibein das Dreibein und schlägt das Vierbein.“ (nach V. F. Birkenbihl)

Konntest du den Satz sofort wiederholen? Wenn ja, dann hast du beim Lesen (linke Gehirnhälfte) gleichzeitig die bildliche Vorstellungskraft deiner rechten Gehirnhälfte genutzt und dir für das Einbein, Zweibein, Dreibein und Vierbein z. B. ein Hühnerbein, einen Menschen, einen Schemel und einen Hund vor deinem inneren Auge vorgestellt.

Volle Kraft voraus mit beiden Gehirnhälften

Wie das Experiment zeigt, arbeitet dein Gedächtnis schneller und leichter, wenn du die Fähigkeiten deiner beiden Gehirnhälften sinnvoll nutzt.

Die in diesem Buch vorgestellten Lerntechniken für ein Power-Gedächtnis funktionieren genau nach diesem Prinzip.