

### Regeln für erfolgreiches Einprägen

Warum fällt es oft so schwer, uns Fremdwörter, Namen, Telefonnummern, Vokabeln und Unternehmenskennziffern zu merken? Warum vergessen wir Informationen, die wir uns merken wollen und können andere Gedanken nicht vermeiden, die uns bis in den Schlaf verfolgen? Warum werden Informationen überhaupt mental gelöscht, wenn die geläufige Behauptung stimmt, dass wir nur ein Bruchteil unserer Gehirnkapazität in Anspruch nehmen?

Leider haben wir nie eine Bedienungsanleitung für unseren Mentalcomputer erhalten. Obwohl wir in der Schule sehr viel lernen, ist oft nicht Teil des Unterrichtsinhalts, wie wir uns den Stoff am besten einprägen können.

Lassen Sie uns ein kleines Experiment durchführen, an dem sehr deutlich wird, wie wir uns Inhalte merken. Denken Sie an Ihren letzten Urlaub. Versuchen Sie, sich so genau wie möglich an eine bestimmte Situation zu erinnern. Was passiert? Wie erinnern Sie sich daran? Sehen Sie die erlebte Szene wieder vor Ihrem geistigen Auge? Sehen Sie bildhafte Eindrücke, die Sie unbewusst abgespeichert haben? Die meisten von uns speichern Informationen in optischen Signalen, also in Bildern ab. Denken Sie nun an einen Roman, den Sie kürzlich gelesen haben. Wie kommt Ihnen diese Erinnerung in den Sinn? Auch bildhaft? Der Großteil der Menschen sehen spontan entweder das Titelbild oder die Szenen, die sie sich beim Lesen vorgestellt haben.

Aus dieser einfachen Erkenntnis leiten wir die erste Regel ab:

#### **REGEL 1**    Prägen Sie sich Informationen bildhaft ein.

Wenn Sie sich Namen, Zahlen oder Vokabeln einprägen wollen, haben Sie es etwas schwerer als mit Urlaubserlebnissen. Dass sich Namen, Zahlen und Vokabeln sehr einfach in Bilder umdeuten lassen, wird später deutlich.

Welche Lehre können wir noch aus dem Experiment oben ziehen?

Haben Sie gemerkt, wie Sie sich bei den Gedanken an Ihr letztes Urlaubsvergnügen nicht nur optische, sondern darüber hinaus auch noch andere Sinnesreize eingestellt haben? Konnten Sie die Meerluft förmlich riechen, den Sand auf Ihrer Haut spüren und die Möwen kreischen hören?

Offensichtlich erinnern Sie sich nicht nur an Ihren Urlaub, Sie erleben ihn vielmehr. Ergo:

#### **REGEL 2**    Aktivieren Sie möglichst viele Sinnesorgane.

Wenn ein Ereignis emotional polarisiert, also beispielsweise entweder als unbegreiflich schön und angenehm empfunden wird oder aber als überaus traurig oder kränkend, prägt es sich deutlich tiefer in das Gedächtnis ein als bei emotionaler Indifferenz.

Der erste Kuss ist eine Erfahrung, die die meisten von uns wohl nicht vergessen haben.

Auch ein Autounfall brennt sich, meist zuwider unseres Willens, tief ins Gedächtnis.

Aus dieser Eigenschaft leiten wir die dritte Regel her:

#### **REGEL 3**    Verbinden Sie starke Emotionen mit den Informationen.

## Namen und Gesichter merken

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie auf einen Parkplatz auffahren, auf dem bereits eine Vielzahl von Autos parken. In der Mitte dieses Parkplatzes steht ein gelber Wohnwagen, der vor allem wegen seiner Höhe und seiner grellen Farbe auffällt. Wenn Sie eine Stunde später wieder an diesen Parkplatz denken würden, fiel Ihnen wahrscheinlich sofort dieser Wohnwagen ein. Wir merken uns also außergewöhnliche Dinge leichter als durchschnittliche:

**REGEL 4** Gestalten Sie Informationen außergewöhnlich.

Eine bedeutende Rolle in dem Wohnwagenbeispiel spielt die Farbe des Gefährts. Kräftige Farben sind einfacher zu merken als matte oder schwarz-weiße Oberflächen.

**REGEL 5** Prägen Sie sich Informationen in Farbe ein.

Stellen Sie sich vor, sie liegen im Urlaub jeden Tag einige Stunden faul am Strand herum.

Jeden Tag sehen Sie viele Windsurfer mit ihren auffälligen Segeln auf dem Meer. Eines Tages bekommen Sie Lust auf Bewegung und stellen sich selbst auf ein Surfbrett. Sie kämpfen gegen den Wind und die Wellen und sind mit voller Konzentration bei der Sache. Manchmal jedoch verlieren Sie das Gleichgewicht und fallen ins Wasser.

Wenn Sie ein Jahr später wieder an Ihren Urlaub denken, so wird sich die Szene auf dem Surfbrett wahrscheinlicher als diejenigen am Strand in Ihrem Kopf aufbauen.

Aus dieser Erfahrung können wir zwei weitere Regeln ableiten:

**REGEL 6** Gehen Sie eine persönliche Beziehung mit Informationen ein.

**REGEL 7** Stellen Sie sich bewegte, lebendige Bilder vor.

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an Paris denken? Der Eiffelturm, die Champs-Élysées, Notre-Dame, Sacré-Coeur oder französische Straßencafés?

Diese Erinnerungen werden meist durch Gedankenverbindungen, gemeinhin Assoziationen genannt, induziert. Wer in Paris war und den Eiffelturm besucht hat, in dessen Gedächtnis verbinden sich diese beiden Informationen automatisch miteinander. Das ist die Grundmechanik des Lernens. Neue Informationen werden an alte angeknüpft. Also:

**REGEL 8** Bauen Sie Gedankenverbindungen auf!

An dieser Stelle eignet sich ein kurzer Überblick über die soeben hergeleiteten Faustregeln zur effektiven Bedienung Ihres Gehirns:

## **DIE ANLEITUNG FÜR IHR GEHIRN**

Acht Regeln für ein höheres Erinnerungsvermögen

- 1** Prägen Sie sich Informationen bildhaft ein.
- 2** Aktivieren Sie möglichst viele Sinnesorgane.
- 3** Verbinden Sie starke Emotionen mit den Informationen.
- 4** Gestalten Sie Informationen außergewöhnlich.
- 5** Prägen Sie sich Informationen in Farbe ein.
- 6** Gehen Sie eine persönliche Beziehung mit Informationen ein.
- 7** Stellen Sie sich bewegte, lebendige Bilder vor.
- 8** Bauen Sie Gedankenverbindungen auf.

### **Namen und Gesichter merken - ein Kinderspiel!**

Auf einer Cocktailparty fragen Sie Ihren Gegenüber nach dem Namen und nur kurze Zeit später, noch auf dem Weg zum Buffet ist er Ihnen wieder entfallen.

Viele von uns haben wenig Interesse, sich Namen proaktiv einzuprägen. Sie hören den Namen ein einziges Mal und erwarten, dass er sich wie von alleine in das Langzeitgedächtnis einnistet. Doch nur die Wiederholung des Namens vergrößert die Chance darauf, ihn später korrekt wiedergeben zu können. Beispielsweise ist es bereits sehr effektiv, den fremden Namen sofort zu wiederholen. Meistens freut sich die andere Person sogar darüber, wenn sie bemerkt, dass Sie sich den Namen gemerkt haben.

Kein Wort hört der Mensch lieber als seinen eigenen Namen. Es schmeichelt, wenn der andere den Namen kennt. Und derjenige, der sich einfach Namen und Gesichter merken kann, fühlt sich sicher und selbstbewusst. Er gewinnt an Sympathie und Zuneigung.  
Doch wie gut ist Ihr Namensgedächtnis überhaupt?

Machen Sie die Probe auf's Exempel, Sie haben zwei Minuten Zeit:

## TEST: IHR JETZTIGES NAMENS- UND GESICHTSGEDÄCHTNIS

Prägen Sie sich die folgenden Gesichter und Namen ein.

Dauer: **2 Minuten**



Herr Baumann



Frau Bilkendorf



Herr Bender



Frau Winkler



Frau Kettler



Herr Scholl



Herr Schuhmacher



Frau Balkowski

Scrollen Sie bitte nun herunter auf die nächste Seite, ohne den folgenden Textabschnitt zu lesen.  
Weisen Sie den Gesichtern die Namen zu, ohne oben nachzuschauen.  
Viel Erfolg!

Ein gutes Namens- und Personengedächtnis ist das A und O eines jeden Berufs, in dem andere Menschen -- Kollegen, Klienten, Kunden oder Patienten eine wichtige Rolle spielen. Das Vertrauen zu einem Arzt, der nicht nur den Namen, sondern auch Teile der Krankheitsgeschichte kennt und die Fragen wiederaufnimmt, die den Patienten beim letzten Besuch umgetrieben haben, punktet mit Glaubwürdigkeit und Vertrauen. Selbstverständlich ist es wenig zweckmäßig, sich an Informationen über Personen bis in die letzte Detailstufe zu erinnern.

Hier kann nur ein geeignetes EDV-System Abhilfe schaffen, dass Personendaten zuverlässig und strukturiert erfasst.

Gleichwohl kann man auf diese Daten nur in den wenigsten Fällen ad hoc zugreifen, sodass es sich also lohnt, die folgenden Gedächtnistechniken gut einzustudieren.

## SO BLEIBT DER NAME IN ERINNERUNG

Vier einfache Regeln für ein besseres Namensgedächtnis

- 1** Person beobachten und außergewöhnliche Muster im Aussehen oder Verhalten identifizieren. Auslöser suchen: Was fällt mir sofort auf bzw. ein?
- 2** Namen geistig bildhaft vorstellen: An welches Bild erinnert mich der Name?
- 3** Personen bzw. Auslöser mit dem Namen verbinden.
- 4** Namen richtig aussprechen: Wiederholen, damit sich der Name richtig einprägt.

Wollen Sie den Namen über einen längeren Zeitraum hinweg im Gedächtnis behalten, dann ist das fast nur durch Wiederholung möglich. Der fremde Name einer Person hat dann gewissermaßen Vokabelcharakter.

Einige Beispiele helfen, die Regeln zu illustrieren:

- Sie lernen eine Dame kennen, die »Müller« heißt. Jetzt haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder stellen Sie die neu kennengelernte Frau Müller geistig zu einem Herrn oder einer Frau Müller, die Sie bereits kennen, oder Sie verwenden die oben beschriebene Technik.
- Sie lernen jemanden kennen, der »Schneider« heißt. Sofort stellen Sie sich vor, wie er im Schneidersitz sitzt. Danach folgt noch die Wiederholung des Namens.
- Es stellt sich eine Dame mit dem Namen »Schütz« vor. Auf den ersten Blick fällt Ihnen die große Halskette an der Dame auf. Selbst wenn Frau Schütz die Halskette am nächsten Tag nicht trüge, Sie würden wahrscheinlich wieder an die Halskette denken. Folgende mnemotechnischen Assoziationen sind möglich: Die Dame schützt sich mit der Halskette. An ihrer Halskette hängt ein Schütze (Sternzeichen). Die Dame hat ein Geschütz als Halskette. Nun sollten Sie den Namen noch einmal wiederholen, damit Ihnen kein Fehler unterläuft. Die Dame heißt richtig »Schütz«.
- Es stellt sich Ihnen jemand vor mit dem Namen »Fabris«. Sie denken an eine Fabrik, und aus dem Schornstein kommt Rauch in Form eines S. Oder der Herr streicht die Fabrik mit Farbe, und zwar in S-Linien. Jetzt sollten Sie den Namen noch einmal wiederholen. Der Herr heißt richtig »Fabris«.
- Immer wieder sehen Sie einen Herrn beim Angeln. Eines Tages lernen Sie ihn näher kennen, und er nennt seinen Namen. Er heißt »Schikowski«. Als Auslöser nehmen Sie seine Tätigkeit als Angler, weil Ihnen diese sowieso immer sofort wieder einfällt. Sie stellen sich Folgendes vor: Er angelt einen Ski und »koft« sich einen zweiten. Somit heißt er »Schikowski«.



## Namen und Gesichter merken

- Herr Paraskewogloubos fliegt Paraski. Wo? Auf dem Globus. »ParaskiWoGlobus«. Den Namen richtig zu wiederholen, ist auch hier wichtig.

Mit diesem Hintergrundwissen dürfte Ihnen die Übung oben deutlich einfacher fallen. Denken Sie an die vier Regeln und prägen Sie sich die Gesichter und Namen ein. Sie werden merken, es wird Ihnen deutlich einfacher fallen!

### ÜBERPRÜFEN SIE IHR NAMENSGEDÄCHTNIS

Welche Namen fallen Ihnen spontan ein?

			
Herr _____	Frau _____	Herr _____	Frau _____
			
Frau _____	Herr _____	Herr _____	Frau _____

Quelle: Gedächtnistraining.de