

Lernen lernen



Mnemotechniken

Mnemotechniken helfen uns Informationen ohne große Anstrengung schnell und langfristig im Gedächtnis zu speichern. Schon die griechischen Redner haben bereits diese Methoden verwendet, um ihren roten Faden nicht zu verlieren.

Mit einer Mnemotechnik werden Informationen mit emotionalen Eindrücken **verbunden**, darum bleiben diese länger in Erinnerung.

Verknüpfungen sogenannte Assoziationen können mit Geschichten zwischen Symbolen, Wörtern, Bildern, Zahlen und Plätzen gelegt werden.

Mit den schon erwähnten Emotionen kann ein kreativer Denkprozess in Gang gesetzt werden, der durch Organisation und aktiver Teilnahme schnell mehrere Sinne anspricht. All diese Prozesse sind wirksam und durch wiederholtes Tun und Üben entsteht zusätzlich eine Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit.



Storytelling ist eine Mnemotechnik, die Spaß macht

Informationen werden in eine spannende Geschichte eingebaut. So verarbeitet das Gehirn die Inputs leichter und die Geschichte und der dahinter liegende Inhalt werden gut gemerkt.

Mit der **Zahl-Form-Methode** werden Ziffern in Gegenstände oder Formen umgewandelt. Durch diese bildlichen Darstellungen kann man sich Zahlenfolgen oder Formeln leichter merken.

Zum Beispiel zum Lernen der ersten Zahlen von **Pi 3,1415**

Zahlen werden mit Wörtern belegt:

0: Mull, 1: Klein(e), 2: bei, 3: Frei, 4: Bier, 5: Strümpf(e), 6: Hex(e), 7: lieben, 8: Nacht, 9: freun

Jetzt werden Zahlen und Reimwörter gemerkt und dann mit einer Geschichte (Storytelling😊) verknüpft. Z.B.: Ein Sklave war **frei (3)**. Er wollte seinen Freund, der sehr **klein (1)** war, im Gasthaus treffen. Er war zuerst da und bestellte ein **Bier (4)**. Wenig später gesellte sich der **8** Freund zu ihm. Er trug neue **Strümpfe. (5)**

Die **Akrostichon-Methode** kennen viele wahrscheinlich aus der Volksschule. Da werden Anfangsbuchstaben von Wörtern oder Begriffen umgeformt in einen leichten Satz oder ein Wort. Das Beispiel der acht Planeten mit Abstand von der Sonne, kennt wahrscheinlich jeder: **M**ein **V**ater **e**rklärt **m**ir **j**eden **S**onntag **u**nseren **N**achthimmel. (**M**erkur, **V**enus, **E**rde, **M**ars, **J**upiter, **S**aturn, **U**ranus, **N**eptun)

Durch diese Techniken, die leicht erlernbar sind, kann die Gedächtnisleistung um ein **Vielfaches** gesteigert werden. Ziel wäre es den Speicherplatz unseres Gehirns von 2,5 Petabyte möglichst hoch auszulasten.