

Wolfgang Müller

Alles lernen

Gedächtnis trainieren



Wichtige Informationen für die Nutzer dieses Buches:

Eigentlich ist dieses Buch als **Begleitbuch zu meinem Kurs** gedacht. Man kann aber auch so damit umgehen, nur ist der **Audio Kurs wesentlich effektiver**. Also deshalb die Hinweise auf den Audio Kurs. Zu bestellen bei mir. Der Link dazu am Schluss. Allerdings geht der Audiokurs nicht in der Reihenfolge des Buches vor. Er springt ein wenig.

Der Autor hat größtmögliche Sorgfalt aufgewendet, dieses Buch zu publizieren. Alle Informationen in diesem Buch sind sorgfältig vom Autor erwogen und geprüft. Für die Richtigkeit der Informationen kann keine Garantie übernommen werden. Für eventuelle übersehene Rechtschreibfehler entschuldige ich mich hier schon einmal.

Eine Haftung des Autors bzw. seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das Werk ist einschließlich seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Autor: Wolfgang Müller

Titelgestaltung: Wolfgang Müller

4. Auflage September 2017

Inhalt

Autor: Wolfgang Müller

Titelgestaltung: Wolfgang Müller

Vorwort

Geschichtentechnik

Los geht's

„Hunderter Liste“

Baumliste 01 bis 20

Praxis

 *Audio Kurs Lektion 4c*

Ungerade Zahlen

Schlafzimmerliste 21 bis 30

Badliste 31 bis 40

Symbole merken

Küchenliste 41 bis 50

Wohnzimmerliste 51 bis 60

Gartenliste 61 bis 70

Büroliste 71 bis 80

Autoliste 81 bis 90

Körperliste 91 bis 100

Übung mit der Liste die wir bereits hatten

Weitere Übungen

Eigenes Training zum Vertiefen der Liste

Abstrakte Begriffe

Ein sehr langer Begriff

Übung Die 20 Regionen Italiens

Ernährung und Stress

1.) Blutfluss im Gehirn:

2.) Versorgung mit Nährstoffen zur Bildung von Neurotransmittern:

Ernährung

Ausreichende sportliche
Betätigung/Bewegung/Training:

Stress

Lernbedingungen

Ausreichend Schlaf

Übung mit Wortpaaren:

Übung Checkliste

Jeder kann es

Namen merken

Zusatzinformationen zu Namen

Vokabeln lernen

Wie viel Sprache braucht ein Mensch?

Masterzahlen

Geschichtsdaten die man kennen sollte

Loci Methode

Die Welt ist voller Wege

Greifliste

Spielkarten merken

Jetzt zu einem Beispiel mit Karten

Als Hirn Trainingsgerät nutzen

ABC Liste noch nutzen

Weitere Übung mit der Körperliste erweitert

Farben merken und anderes Abstraktes

Binäre Zahlen

Haltbarkeit

Kalender im Kopf

Das ganze Jahr im Kopf

Sätze, Zitate und Artikel

Formeln

Zusatzübung Sternzeichen

Weitere Übungen

Eselsbrücken

Rechtschreibung Übung für Kinder und weiteres

Die Zahl Pi

Periodensystem der Elemente

Kopf - Fitness

Ausgleichen:

Abschalten:

Aufladen:

Aktivieren:

Zusatzübungen

Die Bundespräsidenten Deutschland

Die Gattinnen der Bundeskanzler und
Bundespräsidenten von Deutschland

Die höchsten Berge der Erde

Noch eine Übung Frankreichs neue Regionen

Die sieben Weltwunder der Antike

Die sieben Weltwunder der Neuzeit

Die Länder Afrikas

Eine Fahrt mit dem Auto ohne Navi

Die Bundesstaaten der USA mit Route 66

Die elf wichtigsten Opernkomponisten mit ihren wichtigsten Opern

Links

Quellen:

Schlussbetrachtung

Danksagung

Inhaltsverzeichnis Audiokurs

Stichwortverzeichnis

Vorwort

👉 Audio Kurs Lektion 1 und 2

Das Gedächtnis der meisten Menschen ist eher launisch wie eine Diva: Manche Dinge merkt es sich gern. Andere halb. Und wenn es gerade keine Lust hat, tritt es - ätsch! - einfach in Streik!

Es ist kein Problem mehr, alles was man will zu lernen, wenn man weiß wie es geht, d.h. mit der richtigen Technik. Man wird dadurch zwar nicht intelligenter, aber das Lernen geht leichter und es macht zudem Spaß.

Man sagt zwar am besten lernt man, was man auch begreift. Aber man kann zwar begreifen das Russland das flächenmäßig größte Land der Erde ist, wenn man auf einen Globus sieht, aber die 17.075.400 km² kann man nicht begreifen, aber mit der richtigen Technik lernen.

Einige dieser Techniken gab es bereits im Altertum. Man suchte sich eine bestimmte Route und legte dort etwas ab. Zu vergleichen mit einem Kopf Kino. Drehen Sie in Ihrem Kopf einen Film.

Wichtig ist jedoch bei allem, dass man das Ganze bildlich sieht, in der Vorstellung. Manchmal hilft es kurz die Augen zu schließen. Noch besser ist es auch, etwas dabei zu fühlen, etwas zu schmecken, etwas zu riechen, manchmal auch etwas zu hören. Also alle Sinne einbeziehen.

Dadurch verbindet man seine beiden Gehirnhälften.

In erster Linie ist dieses Buch Begleitmaterial für mein Seminar „**Alles lernen**“. Sie können mich gerne buchen. Aber man kann das Buch auch so autodidaktisch durcharbeiten, obwohl der **Kurs wesentlich effektiver** ist.

Forscher haben herausgefunden, dass ein Mensch sich fast unendlich viele Bilder merken kann, aber z.B. Zahlen ganz schlecht. Deshalb baut dieses Buch auf dem Lernen von Bildern auf, damit sie sich viel merken können, wenn sie wollen.

Wichtig ist es locker und entspannt zu sein, denn verkrampft sein und Stress sind kontraproduktiv.

Sich über ein längeres Lächeln in gute Laune zu versetzen, oder sich sein Lieblingsbild ansehen, oder seine Lieblingsmusik zu hören, das trägt wesentlich zum Lernerfolg bei.

Wenn Sie wissen wollen, wie gut Sie im Bilder merken sind, dann nehmen Sie eine Zeitschrift, die viele Fotos enthält. Entfernen Sie die Bindung, damit Sie einzelne Blätter haben. Dann bilden Sie zwei gleich große Stapel und schauen sich die Blätter eines Stapels aufmerksam an. Etwa 2 bis 3 Sekunden pro Blatt. Wenn Sie durch sind vermischen Sie die beiden Stapel zusammen. Anschließend gehen Sie den Stapel durch und sortieren Sie die Blätter aus, die Sie vorher gesehen haben. Das dürfte bis 100 Blätter kein Problem darstellen. Wenn Sie sich die Seitennummer notiert haben, dann können Sie sich auch kontrollieren.

Schaffen Sie sich eine angenehme Umgebung zum Lernen. Ihre Stimmung, der Geräuschpegel und ihre persönliche Einstellung sollten bereit sein, um den Anfang zu machen.

Auf einen Einstiegstest, den viele Bücher machen verzichte ich bewusst, bis auf eine kleine Übung.

Sie wissen auch so wie viel Sie sich merken können. In jedem Kapitel sind Übungen vorhanden. Aber **beginnen Sie bitte mit dem ersten Kapitel**, denn die einzelnen Kapitel bauen aufeinander auf. Zu Beginn lernen Sie Ihr Gehirn besser kennen. Die Leistung des Gehirns wird meistens unterschätzt, die Kapazität unseres Gehirns beträgt ungefähr 100 Terabyte.

Das sind viele Nullen 100.000.000.000.000 Aber die Aufnahmefähigkeit dürfte weit darüber liegen. Es gibt Wissenschaftler die behaupten, dass ein Mensch sein komplettes Leben im Gehirn abspeichert, aber wir nicht bewusst darauf zugreifen können. Unter Hypnose kann man feststellen, dass sich Menschen an angeblich vergessene Dinge im Detail erinnern können. Aber unter Hypnose kann man nicht arbeiten und für den Unterricht ist sie auch nicht geeignet. Vergleichen Sie bloß nicht unser Gehirn mit einem Computer. Denn unser Kopf verhält sich nicht wie ein Prozessor. Je mehr Informationen sich das Gehirn merkt, umso leichter fällt es, neue Fakten mit dem vorhandenen Wissen zu verknüpfen. Wer bereits eine, oder mehrere Fremdsprachen kann, dem fällt es leichter eine Neue zu lernen. Ein Schwamm der völlig trocken ist, saugt auch nicht so gut wie ein Feuchter. Es wird Ihnen nicht gelingen Ihr Gehirn an die Grenzen der Aufnahmefähigkeit zu bringen. Der amerikanische Psychologe George A. Miller fand heraus, dass das Kurzzeitgedächtnis eine Engstelle in unserem Gehirn ist, in der nur wenige Informationen für kurze Zeit behalten werden können. Man nennt das die Millersche Zahl, die besagt, dass ein Mensch nur 7 ± 2 Informationseinheiten (Chunks) im Kurzzeitgedächtnis vorhalten kann. Bei Ziffern passt das. Baddeley schlug später vor, dass das Arbeitsgedächtnis nicht nach der Anzahl begrenzt ist, sondern nach der Zeitspanne, sodass alle Chunks, die in zwei Sekunden zu sprechen sind, vollständig verarbeitet werden können. In der weiteren Forschung von Baddeley konnte gezeigt werden, dass zusammengehörige Chunks leichter gemerkt werden können, sodass im Experiment auch Sätze mit 15 Wörtern und mehr jeweils exakt wiedergegeben werden können. Auf der anderen Seite zeigt sich, dass eine untere Grenze schon durch Simultanerfassung von 4 bis 5 Chunks belegt ist. Neun Chunks kommen sehr selten vor und liegen schon im Genie-Bereich. Probieren Sie es aus.

Pferd	Stadt	Schule	Gedicht
Mutter	Beispiel	Fach	Kind
Münze	Vater	Hinrichtung	Gelegenheit
Beruf	Bildung	Fremdsprache	Weg

Lesen Sie sich die Liste von Gegenständen durch und prüfen Sie wie viel Sie sich merken konnten. Diese Liste kommt später noch einmal als Übung, wenn Sie bereits mit der Merktechnik geübt haben. Ihr Ergebnis dürfte zwischen sieben und neun liegen, wenn Sie keine Merktechnik benutzt haben.

Aber wir wollen ja keine Gehirnkünstler werden, denn z.B. die Kommastellen der Zahl Pi kennt ein Mr. **Suresh Kumar Sharma** mit aufgesagten **70.030 Nachkommastellen**. Aufgestellt wurde der Rekord am 21 Oktober 2015. Die Vortragsdauer lag bei gut 17 Stunden. Wir wollen auf dem Teppich bleiben, obwohl ich in einem späteren Kapitel noch erkläre wie man so etwas angehen kann. Eine besondere Technik.

Aber wenn Sie immer noch glauben, ein Computer könnte mehr als ein Gehirn, dann stellen sie sich vor sie wollten einen Roboter entwickeln, der ein Schnitzel braten kann. Eine Aufgabe, die für einen Menschen kein Problem ist. Wie schwierig ist es einen Roboter zu bauen, der den Weg alleine zum Fleischer findet und wieder zurück in die Küche, eine Bratpfanne aus dem Schrank zu holen, das passende Fett in die Pfanne...

Ich glaube das gibt es in absehbarer Zeit nur in Science-Fiction-Filmen. Beim Schach gibt es zwar schon Supercomputer, aber die sind von Menschen programmiert.

Aber bereiten Sie Ihr Gehirn erst einmal etwas vor. Nehmen Sie die Computermouse zur Abwechslung einmal in die

andere Hand, die Gewohnheiten ändern sorgt dafür, dass unser Gehirn aktiviert wird.

Aber was nützt alle Theorie? Fangen wir doch direkt mit praktischen Übungen an, damit Sie merken ich kann es ja!

Geschichtentechnik

👉 Audio Kurs Lektion 3a und 3b

Für einfache und nicht zu viele Dinge, so bis 15 Stück, kann man sich die Sachen über eine sogenannte „Geschichtentechnik“ merken. Das funktioniert so ähnlich wie ein Märchen, an das kann sich ein Kind auch gut erinnern.

Los geht's

Sie haben den Luxus von Ihrem Hotel aus den Eiffelturm zu sehen. Dort essen Sie eine Calzone mit ganz viel Käse drin. Zum Nachtisch gibt es Schokolade. Die Servietten sind mit Spitzen besetzt.

Danach wollen wir ein Bier trinken gehen.

Augen zu und die Geschichte bisher noch einmal vor sich sehen.

Dann geht es weiter. Das Bier trinken wir in einem Irisch Pub. Der heißt „Kopenhagen“.

Wer sitzt da im Pub? Das ist doch Prinz Charles, wir setzen uns zu ihm und Freunden uns mit ihm an, so gut, dass wir beschließen mit ihm einen antiken Tempel zu besuchen. In dem Tempel findet doch glatt ein Stierkampf statt. Wir sehen den wütenden Stier und den Torero mit seinem roten Tuch. Das ist so aufregend, dass wir zur Beruhigung erst einen Portwein trinken müssen, das reicht immer noch nicht und wir gehen in eine Original finnische Sauna und die Teile dazu haben wir in dem Laden mit dem Elch gekauft. Leider schmelzen uns da die Mozartkugeln, die wir beim Essen mitgenommen hatten.

Jetzt wieder die Augen zu, vielleicht noch einen Schluck Wasser trinken, ist gut fürs Gehirn und wir gehen die Geschichte im Geist noch einmal durch. Wenn Ihnen noch etwas fehlt macht das nichts, lesen Sie diese nochmals durch. Man braucht mindestens fünf Wiederholungen, bis das tatsächlich sitzt. Vorher brauchen Sie die Geschichte nicht zu können.

Jetzt lösen wir die Geschichte auf.

Es verstecken sich die ersten 15 Europäischen Länder darin in der Reihenfolge, wie sie der EU beigetreten sind.

Luxus steht für *Luxemburg*.

Eifelturm für, das wissen Sie - *Frankreich*.

Calzone ist eine zugeklappte Pizza ist Ihnen auch klar. - *Italien*

Käse da nehmen wir die *Niederlande*.

Die Super Schokolade und die Spitzen stehen für *Belgien*.

Bier wissen Sie auch. - richtig *Deutschland*.

Pub ist *Irland* und Kopenhagen also *Dänemark*.

Prince Charles - *England*. Der antike Tempel - *Griechenland*.

Der Stierkampf - *Spanien* und der Portwein - *Portugal*.

Die Sauna - steht für *Finnland* und Ikea, also der Laden mit dem Elch, für *Schweden*.

Und zum Schluss die Mozartkugeln für *Österreich*.

Das ging doch schon ganz gut, oder?

Wenn Sie das dauerhaft behalten wollen, müssen Sie diese Geschichte nochmals wiederholen, am nächsten Tag noch einmal und in einer Woche nochmal und in einem Monat auch noch einmal und vielleicht in vier Monaten bis zu einem halben Jahr. Dann haben Sie fünf Wiederholungen, dass sollte reichen, manche brauchen auch sieben Wiederholungen. Man muss sein Gehirn erst trainieren.

👉 **Audio Kurs Lektion 3c**

2004 traten folgende 10 Länder der EU bei: Estland (Äste), LETTLAND (große Lettern), Litauen (Litfaßsäule), Malta (Malen), Polen (Nordpol: Eisbär), Slowakei (Slow Fox), Slowenien (Slowenische Flagge, oder langsam(slow)und wenig), Tschechien (Cha-Cha-Cha), Ungarn (Garnrolle) und Zypern (Zypresse). Und bis heute sind noch Bulgarien (Boule-Spiel, oder Bulle), Rumänien (ein Glas, oder Fass Rum) und Kroatien (Krawatte) hinzugekommen.

Nun wissen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der vorgeschlagenen Merkwörter und einer Geschichte alle 28 Länder der Europäischen Union einprägen können.

Jetzt erweitern Sie doch die Geschichte, wenn Sie keine haben, können Sie hierunter nachsehen.

Wir kommen aus der Sauna und da liegen Äste auf dem Weg, wir formen daraus Buchstaben (auch Lettern genannt). Dann kommen wir an einer Litfaßsäule vorbei. Darauf malen wir den Nordpol mit einem Eisbären der war langsam (slow engl.) und watschelte, weil er fast keine Nahrung fand. Der ging halt sehr slow über die wenigen Eisschollen. Außerdem war an der Litfaßsäule noch eine Gruppe die Cha-Cha-Cha die hatten sich mit Garn aneinandergebunden. Hinter der Litfaßsäule stand eine große Zypresse, daneben ein Bulle mit einem Fass Rum Hals, Unwillkürlich fasste ich mir auch an den Hals, um zu fühlen ob meine Krawatte mit Kronen darauf noch richtig saß.

Die nächste Geschichte habe ich bei Gregor Staub (einem bekannten Gedächtnistrainer) gelernt.

www.gregorstaub.com

👉 Audio Kurs Lektion 3d nur Video

youtu.be/kctnwfIWX_I

Ein Mann hält in der Hand eine Tomate. Aus dieser Tomate wächst ein Erika Blümchen.

Da kommt der Nikolaus, schnappt sich das Blümchen und geht damit Golf spielen. Jedes Mal wenn er eingelocht hat, spielt er auf seiner Mundharmonika. Auf Grund der Musik kommt Königin Elisabeth, mit dem Ferrari von Michael Schumacher, angefahren.

Jetzt wieder die Augen zu und wiederholen.

Die Auflösung danach.

Mann und Tomate ist Thomas Mann, der Schriftsteller.

Erika Mann

Nikolaus ist Klaus Mann

Golf und einlochen ist Golo Mann

Mundharmonika ist Monika Mann

Elisabeth Mann

Michael Mann

Das sind die 6 Kinder von Thomas Mann in der Reihenfolge wie sie geboren wurden.

Das war doch sicher auch einfach.

Sie sehen also mit einer Geschichte kann man sich einige wenige Dinge gut merken. Eine weitere Geschichte im Anhang. Aber besser noch einmal wiederholen.

„Hunderter Liste“

👉 Audio Kurs Lektion 4a, 4b

Diese Methode der Hunderter-Liste stammt von dem bekannten Gedächtnistrainer Gregor Staub. Der sie tausendfach ausprobiert und verfeinert hat. siehe auch www.gregorstaub.com

Jetzt machen wir etwas anderes als Geschichten, nämlich die Loci Methode, um sich Dinge in einer bestimmten Reihenfolge zu merken. Das heißt wir machen uns Briefkästen in denen wir etwas ablegen können, das mag unser Gehirn besonders gerne. Es gibt auch eine sogenannte Masterliste, aber das ist mehr Aufwand. Dazu mehr später.

Jetzt aber nicht weiterlesen, sondern erst mal zur Audio Lektion 4a


Wenn Sie das möchten brauchen Sie dazu so ca. 4 Stunden Training! Ohne Training geht es nun einmal nicht. So nach einer Stunde müssten Sie die Liste können, aber noch drei Stunden bis sie sitzt.

Wir lernen eine sogenannte „Hunderter Liste“. Oder auch Briefkästen genannt.

Damit kann man sich auch ganz gut Zahlen merken.

In unserem kostenlosen Beispiel hatten wir ja bereits die Körperliste, die bauen wir hier mit ein.

Es geht los mit der sogenannten „Baumliste“ oder 20er Liste wir nehmen alle Zahlen 2stellig.

 Aber bitte jetzt nicht weiterlesen, sondern sich zuerst am besten mit geschlossenen Augen die Audio Datei anhören. Das machen wir am besten mit allen Listenübungen so.

Baumliste 01 bis 20

01	Baum / Kerze	1 Stamm
02	Lichtschalter/Lampe	2 Zustände Ein oder Aus
03	Hocker	mit 3 Beinen
04	Auto	hat 4 Räder
05	Hand	5 Finger
06	Würfel	Sechs Seiten höchste Zahl
07	Zwerg	7 Zwerge
08	Achterbahn	die 8 steckt im Namen
09	Katze	Schwanz der Katze wie eine 9
Leben	Bibel	die 10 Gebote



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10

So jetzt wieder die Augen zu und wiederholen.

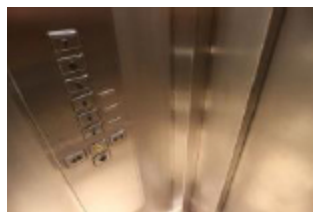
- | | | |
|-----|-------------|--|
| 11 | Fußball | 11 Spieler |
| 12 | Geist | Der Geist kommt um Mitternacht |
| 13 | Aufzug | Es gibt in vielen Häusern keinen |
| 13. | Stock | auch oft in Flugzeugen keine 13. Sitzreihe achten sie mal drauf. |
| 14 | Herz | 14. Februar Valentinstag |
| 15 | Ritter | bis zum 15. Jahrhundert |
| 16 | Teenager | mit 16 ist man noch Teenager |
| 17 | Kartenspiel | 17 und vier, oder Black Jack |
| 18 | Feierabend | Der Verkehr zum Feierabend um 18:00 Uhr |
| 19 | Abendessen | Für viele um diese Uhrzeit |
| 20 | Tagesschau | Die Hauptausgabe um 20:00 |



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

Jetzt wiederholen. Sie können auch etwas spielen statt der sieben Zwerge geht auch Schneewittchen, oder statt Ritter eine Rüstung, oder ein Schwert Sie merken sich das dann trotzdem.

Wie war noch die 18, ach ja, der Feierabend und die 15 die Ritter usw. einmal auch alle 20 Zahlen rückwärts. Denken wieder daran man kann ja wiederholen und nicht ärgern wenn eine Zahl fehlt, sie müssen sich die noch einmal genau vorstellen.