

FORSCHUNG & TECHNIK



BESTES GEDÄCHTNIS DER WELT

- **Durchmarsch**
Clemens Mayer aus Brannenburg (Bayern) wurde 2005 Deutscher und Weltmeister im mentalen Zehnkampf.
- **Der 20-jährige**
Jurastudent trainiert seit drei Jahren sein Gedächtnis. Er merkt sich z. B. in 30 Minuten 1040 Ziffern oder in 36 Sekunden ein gemischtes Kartenspiel mit 52 Blatt.

Tipps vom Weltmeister

VORAB

DAS IST FÜR EIN EFFIZIENTES GEDÄCHTNIS-TRAINING WICHTIG:

- **Motivation**
Machen Sie sich bereit: „Jetzt will ich mir etwas merken.“ Sich mal nebenbei komplexere Dinge einprägen zu wollen, das funktioniert nicht.
- **Konzentration**
Das Gedächtnis reagiert beim Einprägen empfindlich auf Störungen. Daher Ablenkungen möglichst minimieren. Aber nicht lasch werden: Ein gewisses Maß an „gesunder innerer Anspannung“ ist ratsam, um auf Touren zu kommen.
- **Zeitbedarf**
Die ersten drei Wochen 20 bis 30 Minuten täglich, danach reichen zehn Minuten völlig aus.
- **Abwechslung**
Üben Sie während einer Trainingseinheit nicht nur eine Sache, sondern mixen Sie – z. B. fünf Minuten Zahlen, dann fünf Minuten Wortlisten.
- **Die Tageszeit**
spielt eine Rolle, hängt im Detail aber von der persönlichen Leistungskurve ab. Trainieren Sie dann, wenn Sie sich geistig fit fühlen.

BESSER MERKEN

Tricks des Champions

Visuelle Vorstellungskraft und eine gute Portion Spaß am Knobeln sind der Schlüssel zum **Supergedächtnis**

Die Weinkarte des Landgasthofs „Waldvogel“ in Leipheim ist über den ganzen Hof verstreut. Der Chianti hängt zum Beispiel am Busch, und der Merlot steht auf dem Blumenkübel. Jede Sorte ist mit einer Landmarke verbunden – alles natürlich nur in Gedanken, um dem Personal die Arbeit zu erleichtern. Der Service prägt sich mit den Merkricks der Meister viele Details wie Sortenname, Kassenummer und Charakter der Flaschen ein.

Chef Gebhard Ihle schwört auf die mentale Landkarte, die er seinen Azubis schon im ersten Lehrjahr beibringt. Sie können sich mit ihrer Hilfe mehr als 200 Getränke und Speisen merken. „Meine Leute dachten anfangs, ich spinne. Aber es macht Spaß und ist effizient“, erklärt Ihle. Im Biergarten sind die Arbeitsabläufe nun effektiver.

Auch für Weltmeister Clemens Mayer ist diese Loci-Methode („Ortsmethode“) das Rückgrat seines sportlichen Erfolgs. Für seinen Weltrekord mit 1040 gemerkten Ziffern hat er sich 300 Orte

auf einer Route durch seine Wohnung eingepägt: Kühlschrank, Backofen usw. Ziffern merkt er sich paarweise mit einem festen Bild – die „14“ etwa ist ein Affe, die „64“ ein Schmetterling. Dann verbindet er diese Zahlen mit den Stationen seines virtuellen Rundgangs: „Der Affe sitzt auf dem Kühlschrank und fängt einen Schmetterling“, also: „1464“. Mit jedem Ziffernpaar reiht sich im Gedächtnis des Meisters eine skurrile Bildergeschichte aneinander. „Gedächtnistraining hat mein Denken verändert. Früher wäre ich gar nicht auf die Idee gekommen, diese Kraft der Bilder zu nutzen“, so Mayer.

Eselsbrücken für Karrierebewusste. Ob Führungskraft, Sekretärin oder Student – Gedächtnistraining ist Lerntraining und gilt als probates Mittel, um das Oberstübchen aufzufrischen. Denn im Grunde sind wir faul. „Unser Gehirn aktiviert seine Leistungsfähigkeit erst, wenn es gefordert wird“, meint Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Kollege Klaus Kolb, Erfinder des „Memo-



BILDER

AUFGABE 1

GESICHTER

Kongressgetümmel

Auf einem Branchentreff stoßen Sie auf viele neue Gesichter. Prägen Sie sich die 40 Porträts oben ein. Aber nur 40 Sekunden lang. **Blättern Sie gleich um ...**

Überlegen Sie erst, ob beim Verkehrsschild „Vorsicht, Wildwechsel!“ eine Ecke nach unten oder nach oben zeigt. Zeichnen Sie dann die Symbolpaare richtig auf. Jedes korrekte Paar zählt 17 Punkte.

Ihr Ergebnis _____

AUFGABE 2

SYMBOLE

Zeichenpaare

Bei einer Fortbildung werden Sie mit einer Menge neuer technischer Symbole vertraut gemacht. Lernen Sie diese Formen auswendig. Einprägezeit: 2 Minuten. Danach die Symbole abdecken



Tipps vom Weltmeister

GESICHTER UND BILDER EINPRÄGEN – SO GEHT'S!

- **Ein Gesicht merkt man sich am besten**, indem man markante Merkmale sucht und sie sich bewusst einprägt. Hat sie schöne Augen? Hat er eine Narbe? Im Leben macht eine Person mehr aus als das Gesicht: Achten Sie daher auch auf Verhalten, Haltung, Sprache. Wie Sie sich dazu auch noch den Namen merken, erfahren Sie auf der nächsten Seite.
- **Bei abstrakten Formen müssen Sie** Ihren Assoziationen mit viel Phantasie freien Lauf lassen. Dies könnte eine umgekippte Sanduhr sein, das ein Labyrinth – also „Wettrennen im Labyrinth“. Das klingt komisch, aber es prägt sich ein.
- **Spickzettel-effekt: Viele Menschen** lernen besser, wenn Sie den Lernstoff aufzeichnen oder aufschreiben. Tun Sie es auch – dann werfen Sie den Zettel weg. Das hilft auch gut bei Telefonnummern, Formeln, Namen usw.

Quotienten“, ist überzeugt: „Ein gutes Gedächtnis ist ein Erfolgsfaktor im Job.“ Vergessene Namen und Zahlen könnten über Projekte und Karrieren entscheiden. Hofmann, Kolb und weitere rund 2000 Gedächtnistrainer im deutschsprachigen Raum schulen daher auch Berater von McKinsey oder Ingenieure von IBM.

Ein gutes Gedächtnis ist „gemacht, nicht angeboren“, meint K. Anders Ericsson, Gedächtnisforscher von der Florida State University. Seine gute Nachricht: „Mit den richtigen Strategien und Übungen können ganz normale Leute ihr Gedächtnis deutlich verbessern.“ Die schlechte: Außer bei ihren Spezialaufgaben waren trainierte Superhirne bei Intelligenztests nicht besser als Untrainierte. Die Konsequenz für den Alltag: Gedächtnistraining nützt dem ungemein, der die richtigen Merkricks kennt.

TESTEN SIE IHREN M.Q.

Der Memo-Quotient M.Q. ermittelt Ihre Stärken und Schwächen, indem er Ihre Merkleistung beim Zahlen-, Sprach- und Bildergedächtnis mit dem Durchschnitt einer Testgruppe von 200 Personen zwischen 16 und 65 Jahren vergleicht. Der Test dauert 20 bis 30 Minuten. Sie benötigen eine Uhr mit Sekundenanzeige, ein Blatt und einen Stift. Mit dem Ergebnis können Sie Ihre Gedächtnisleistung auf einer Skala von 0 bis 200 einordnen.



Wiedergabe von der vorherigen Seite:

Überlegen Sie erst: Kennen Sie jemanden mit Vollbart? Jetzt suchen Sie aus diesen 20 Bildern die Personen, die Sie vorhin schon gesehen haben. Machen Sie ein Kreuz auf Bilder der Personen, die nicht dabei waren, und einen Haken auf Bilder, die vorhin dabei waren. Geben Sie sich für jedes richtige Kreuz und jeden richtigen Haken jeweils 10 Punkte.

Ihr Ergebnis _____

Sie können nun Ihren **M.Q. für Bilder** berechnen: Zählen Sie die Ergebnisse der Aufgaben 1 und 2 zusammen, und halbieren Sie diese Zahl.

Ihr Ergebnis für den **Bilder-M.Q.** _____

Tipps vom Weltmeister

ZAHLEN MERKEN – SO GEHT'S

- **Bei Zahlen gilt immer:** Geben Sie ihnen eine Bedeutung, dann bleiben sie haften. Sonst sind sie einfach nur austauschbare Symbole ohne Sinn und Inhalt.
- **Kalenderdaten** merken Sie sich gut, wenn Sie die Termine mit persönlichen Erfahrungen oder historischen Daten verknüpfen: Vielleicht hat ein Bekannter zufällig an diesem Tag Geburtstag oder einen Monat früher oder später. Vielleicht gibt es andere Bedeutungen. Setzen Sie die Termine untereinander in Beziehung, z. B.: Das Firmenjubiläum findet fünf Tage nach dem 50. Gründungstag statt.
- **Bildergeschichten:** Wenn es – wie bei uns Gedächtnissportlern – um lange Zahlenkolonnen geht, müssen Sie systematisch herangehen. Wichtig: Sie müssen sich einmal ein Merksystem bis 100 aufbauen, das „Master“- oder „Major-System“. Jede Zahl steht dann für ein festes Bild. Zweistellige Zahlen reihen Sie im Geist zu einer Bildergeschichte aneinander. „0647“ bedeutet für mich: „Katze“ und „Maus“, also „Katze frisst Maus“. Man entwickelt Lieblingszahlen, die man sich leichter merkt. Mit Übung geht das dann blitzschnell. Kombinieren Sie die Bildergeschichten mit der Loci-Methode (Erklärung im Text S. 106).

ZAHLEN

AUFGABE 3

TELEFONNUMMERN & CO.

Merken Sie sich die Ziffern aus der folgenden Geschichte in der Reihenfolge, in der sie auftreten. Einprägezeit: 2 Minuten

Peters Gedächtnis

Auf der Telefonrechnung hat Peter es genau gezählt: In den vergangenen **17** Monaten hat er seine Freundin **231**-mal angerufen – das ging ins Geld – ihre Handy-Nummer **01398322678** kennt er noch nicht auswendig, denn er betätigt immer nur die Kurzwahltafel **4**. Die Festnetznummer seiner früheren Freundin, die **9352782**, wird er nie wieder vergessen, darin sind Elemente des Geburtsdatums seines Patenkinde enthalten: Es ist **93** an einem **27**. geboren.

Decken Sie die Zahlen zu, rechnen Sie zunächst die Aufgabe $4 \times 3 \times 8$ aus, und schreiben Sie danach die Ziffern in der richtigen Reihenfolge auf. Geben Sie sich für jede richtige Ziffer 7 Punkte. Ab der ersten falschen Ziffer dürfen Sie keine weiteren Punkte mehr vergeben!

Ihr Ergebnis _____

AUFGABE 4

DATEN & TERMINE

Prägen Sie sich diese acht Kalenderdaten ein. Einprägezeit: 2 Minuten

Unternehmensgeschichte

- 25.05.1947** Tag der Firmengründung
- 23.10.1966** Geburtstag des Juniorchefs
- 30.05.1997** große Jubiläumsfeier des Unternehmens
- 01.08.1994** Eintritt ins Unternehmen
- 11.09.1947** Patentierung des Rohrbiegers
- 23.06.1999** Börsengang
- 31.07.2004** planmäßige Beförderung zum Gebietsleiter
- 30.04.1998** Fusion mit Partnerfirma

Decken Sie jetzt die Liste zu, erinnern Sie sich an die Geburtstage zweier Verwandter, und schreiben Sie erst dann die oben gelernten Daten auf. Für jedes richtige Datum (Tag, Monat, Jahr) geben Sie sich 25 Punkte.

Ihr Ergebnis _____

BLITZSCHNELL

Mayer merkt sich lückenlos 198 vorgelesene Ziffern



Sie können nun Ihren **M.Q. für Zahlen** berechnen: Zählen Sie die Ergebnisse der Aufgaben 3 und 4 zusammen, und halbieren Sie diese Zahl.

Ihr Ergebnis für den **Zahlen-M.Q.** _____