

DRUCKEN | VERSENDEN |

## So vergessen Sie nie wieder etwas

06.01.10



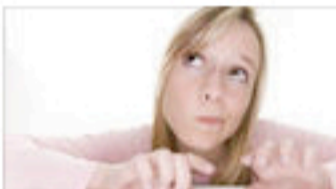
Foto: imagesource/teen spirit

Schon wieder vergessen, wie Ihr Nachbar heißt? Oder die Telefonnummer Ihres aktuellen Dates? Wenn wir uns Namen, Ziffern, bestimmte Ausdrücke etc. nicht direkt in Handy oder Computer abspeichern, würden wir sie wahrscheinlich sofort vergessen. Leider sind wir es gewohnt, nicht mehr viel behalten zu müssen und so wird unser Gedächtnis immer schlechter. Dabei ist es gar nicht so schwer, sich etwas zu merken...

### Namen merken

Einen Namen hat sicher jeder von uns schon einmal vergessen. Besonders schnell geht das, wenn wir jemanden mit dem gleichen Namen bereits kennen. Wenn man sich einen Namen wirklich merken will, muss man sich diesen, nachdem man den Namen erfahren hat, in verschiedenen Zeitabständen noch einmal zu sich selbst sagen. Das heißt, wenige Sekunden nach der Vorstellung der Person, dann wenige Minuten später, in einer halben Stunde noch einmal und nach rund zwei Stunden ebenfalls. Je häufiger Sie sich den Namen ins Gedächtnis rufen, umso fester bleibt er dort.

Eine weitere Variante hat Gedächtnistrainer Oliver Geisselhar parat. Er rät dazu, sich beim Gegenüber ein auffälliges Merkmal zu speichern. Bei der Person Geisselhar wäre das beispielsweise seine dicke schwarze Brille. Zu diesem Merkmal fügen Sie jetzt in Gedanken eine Handlung, an die Sie der Namen erinnert. Bei "Geissel", könnte man zum Beispiel an eine Domina-Peitsche denken. Mit dieser geisselt sich die Person ganz hart. Die Brille trägt er, um meine Augen zu schützen.



Wie gut ist Ihr Gedächtnis? [Machen Sie jetzt den Test](#) |>



[Alles lässt nach](#) |>

Und wie klappt das bei Herrn Müller? Auch für ihn sucht man sich am besten ein einprägsames Bild, z.B. einen Müller und seine Mühle. Dazu kommt das Merkmal der Person, beispielsweise ein weißer Bart. Dann könnten Sie denken, der Herr Müller arbeitet schon so lange in seiner Mühle, der hat schon einen ganz weißen Bart.

Finden Sie in dem Namen keinen Sinn, suchen Sie sich ein Synonym oder etwas, dass sich reimt. Es gilt stets: Je kurioser das Bild, desto besser merken Sie es sich!

SEITE 1 VON 2

[WEITER](#) |>

## So vergessen Sie nie wieder etwas

06.01.10



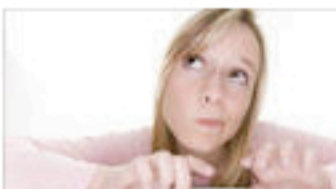
erinnern. Wie beispielsweise ein Ei für die Ziffer 0.

### Merken Sie sich jede Zahl

Ständig sollen wir uns irgendwelche Zahlen merken, Telefonnummern zum Beispiel, unsere Steuernummer oder auch die Bank-PIN. Ab einer gewissen Länge wird das Vorhaben aber dann doch recht schwierig. So ab vier Zahlen nämlich kommt unser Gedächtnis schnell mal ins Schleudern. Gedächtnistrainer Oliver Geisselhar aber rät zu folgender Hilfe: Für jede Zahl gibt es ein leicht zu merkendes Symbol, wie auf dem neben stehenden Bild ersichtlich (Quelle: Bild). Am besten ist es, wenn die Symbole irgendwie an die Zahl

Lernen Sie die Symbole zu jeder Zahl auswendig. Wenn sie diese richtig drauf haben, denken Sie sich zu der Zahlenreihe, die Sie sich merken wollen eine Geschichte mit den Symbolen aus.

Beispiel: Die PIN 2 - 8 - 5 - 3 für eine EC-Karte. Am Geldautomaten erinnern Sie sich an die Geschichte: Es kommt ein Schwan daher, holt eine Sanduhr heraus, stellt sie auf Ihre Hand und sie wehren sich mit dem Dreizack.



Wie gut ist Ihr Gedächtnis? [Machen Sie jetzt den Test](#) |>



[Alles lässt nach](#) |>

### Vokabeln merken leicht gemacht

An unsere Schulzeit erinnern wir uns manchmal noch mit Grauen zurück. Zumindest, wenn wir über den Vokalbüchern brüteten und es uns nicht gelingen wollte, auch nur 20 neue Wörter zu behalten. Geisselhart dagegen behauptet sogar: Jeder schafft beim Lernen 100 Vokabeln pro Stunde. Eine gewagte Ansage.

Und so geht's: Ähnlich wie beim Namen merken müssen wir uns auch für jede Vokabel ein bildliches Synonym suchen. Am besten eines, an das wir bei dem Wort zwangsläufig denken. Das lateinische Wort 'Cubare' beispielsweise bedeutet liegen. Es klingt für uns Deutsche aber nach Kuh und Bahre. Oder wie Kuba und Reh. Jetzt müssen wir dieses Bild nur noch mit der echten Übersetzung verknüpfen: Die Kuh liegt auf der Bahre. Oder auf Kuba liegt ein Reh.

Ja, das ist doch ganz einfach! Und lustig dazu.

[|<ZURÜCK](#)

SEITE 2 VON 2

ANZEIGE

ESPRIT  
SUMMER DRESSES  
▼ 49,95 € ▼  
ZUM E-SHOP ▶

### Papa und ich!



Gestalten Sie mit der Gratis-Software in nur drei Minuten Ihr CEWE-Fotobuch.

[Ab ins Fotobuch](#) |>

Fotos toll verpackt

### Wow - echt schrill!



Farbenprächtige Taschen und bunte Koffer sind diesen Sommer angesagt.

[Jetzt stöbern](#) |>

Rabatt sichern