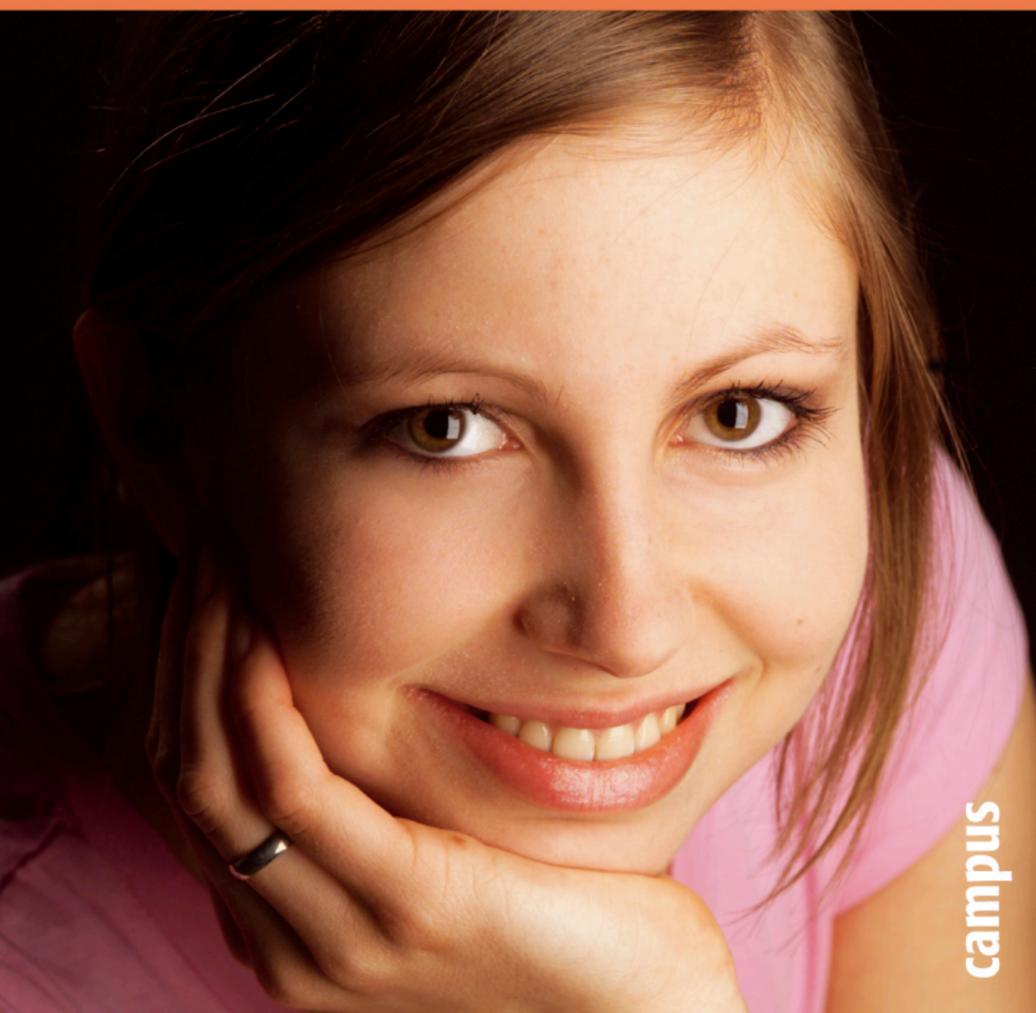


Christiane Stenger

**Warum fällt  
das Schaf vom Baum?**

**Gedächtnistraining mit  
der Jugendweltmeisterin**



campus



## Inhalt

Vorwort	7
1. Warum Gedächtnistraining? -- Zehn Gründe	11
2. Wie gut ist Ihr Gedächtnis heute? -- Anfangstest	26
3. Motivation ist alles -- das erste Erfolgserlebnis	38
Eine ganz normale Merkliste	38
Noch besser: das Erinnern mit der Routenmethode	41
4. Gedächtnis -- Was Sie dazu über das menschliche Gehirn wissen sollten	46
Zum Aufbau des Gehirns	48
Die Struktur unseres Gedächtnisses	50
5. Wie können Sie Ihre Gedächtnisleistung verbessern?	55
Visualisieren Sie und nutzen Sie die Kraft der Bilder	56
Verknüpfen Sie neue Informationen mit Bekanntem	67
Wiederholen Sie Wichtiges	77
6. Wie können Sie Ihr Gedächtnis trainieren?	81
Einfache Merksysteme	83
Die Routenmethode	93
Das Master-System: warum das Schaf vom Baum fällt...	100
7. Wie wenden Sie die Mnemotechniken an?	124
Zahlen	125
Wörter	132
Auditives Training	136
Die Probe aufs Exempel	138

8. Wie setzen Sie die Techniken ein?	140
Umgang mit Freunden, Nachbarn, Kunden	141
Alltagssituationen	155
Schule und Beruf	161
9. Ableiten spezieller Merktechniken	187
Spielkarten	188
Binärzahlen	193
10. Wie fangen Sie an zu trainieren?	197
Fünf Tipps zum Anfangen	197
Die ersten sieben Tage	198
Wörter und Zahlen	200
Sieben Tipps zum Dranbleiben	201
11. Wie Sie sich sonst noch geistig fit halten können	203
Wahrnehmungen fokussieren	203
Jonglieren	204
Spiele	204
Kopfrechnen	206
Konzentrationsübungen	206
12. Abschlusstest	214
13. Und zum Schluss ...	225
Anhang	226
Tabelle zur Leistungsdokumentation	226
Weiterführende Informationen	227
Register	228

## Vorwort

Man muss kein Genie sein, um sich eine hundertstellige Zahl zu merken. Die meisten Menschen glauben, gewisse Talente wären erforderlich, um so außergewöhnlich viele Dinge im Kopf behalten zu können. Aber im Prinzip tragen wir alle die Voraussetzung dafür in uns. Und mal ehrlich: Nicht jeder muss imstande sein, sich eine dreitausendstellige Zahl zu merken. Dass es jedoch Sinn macht, wenn Schafe von Bäumen fallen und Kühe manchmal im Nil baden, werden Sie schon bald entdecken. Ein bisschen Geduld müssen Sie allerdings noch haben.

Abi mit 16 -- das klingt gut. Aber dahinter verbirgt sich bis auf die letzten Jahre eine ziemlich ungewöhnliche, aber zeitweise sehr

unglückliche Schullaufbahn: Schulverweigerung, Überspringen der 3. Klasse, drohendes Sitzenbleiben, Wechsel von einem humanistischen auf ein neusprachliches Gymnasium als Herausforderung, erneuter Wechsel mit guten Noten an ein privates Internatsgymnasium,

Überspringen der 9. Klasse und Absolvierung des regulären Schnellzugs, in dem der Stoff der 10. und 11. Klasse mit mehr Wochenstunden innerhalb eines Jahres durchgenommen wurde. In den acht Schuljahren vor der Kollegstufe habe ich sechs verschiedene Klassen an vier verschiedenen Schulen besucht.

Ich denke heute, dass ich diesen Weg nicht gegangen wäre, wenn ich nicht durch Zufall zum Gedächtnissport gefunden hätte. Das Training und die Teilnahme an Meisterschaften waren mir während der Schulzeit eine große Hilfe. Denn ich habe gelernt zu lernen, -- fast immer -- im richtigen Moment vorbereitet und konzentriert zu sein, und ich habe mein Selbstvertrauen in den ersten Gymnasialjahren nicht verloren, als in der Schule gar nichts funktionierte.

Ich möchte auch Sie ermuntern, mit Gedächtnistraining Ihr Potenzial zu entdecken. Unsere Gesellschaft braucht Kreativität und Engagement.

2003 haben die World-Memory-Championships, die Weltmeisterschaft der Gedächtnissportler, das erste Mal nicht in London, sondern in Kuala Lumpur, Malaysia, stattgefunden, und die Veranstaltung hat dort -- auch vonseiten der malaysischen Regierung -- große Aufmerksamkeit erfahren. In den asiatischen Ländern, vor allem in Indien und Malaysia, finden die aus dem Gedächtnistraining entwickelten Lerntechniken großes Interesse und Zulauf, während in Europa dieser Sport mehr oder weniger immer noch als eine exzentrische Form der Freizeitgestaltung angesehen wird.

Es geht in diesem Buch aber eigentlich um etwas ganz anderes als um die Teilnahme an Meisterschaften und das Auswendiglernen von ellenlangen Zahlen, Spielkarten und Wörtern, obwohl die mithilfe der Gedächtnistechniken erreichten Memorierleistungen phänomenal und beeindruckend sind. Das menschliche Gedächtnis ist der Schlüssel zur eigenen Person und verleiht ihr ihre Bedeutung. Denn die

›Archivierung‹ der Vergangenheit beeinflusst die Wahrnehmung der Gegenwart und bereitet damit auch die Zukunft vor. Mit bewusstem Gedächtnistraining stärken Sie somit nicht nur Ihr Erinnerungsvermögen, sondern Sie verbessern vor allem auch Ihre

Wahrnehmungsfähigkeit und können gleichzeitig Qualifikationen und Fähigkeiten vertiefen, die im Berufsleben eine große Rolle spielen, wie Kreativität, flexibles Denken, schnelle Auffassungsgabe, Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit unter Stress.

Ich möchte mit diesem Buch anhand vieler Beispiele und Übungen mit Lösungsvorschlägen zeigen, wie Sie Ihr Gedächtnis verbessern

können und Zugang zu verschiedenen Gedächtnistechniken finden. Mit dem bewussten Training Ihres Gedächtnisses werden Sie Ihre eigenen Fähigkeiten entdecken. Sie lernen mit der täglichen ›Informationsflut‹ besser umzugehen und Ihr Denken weiterzuentwickeln. Vor allem möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Gedächtnisübungen Ihren Alltag einfacher gestalten können.

Dazu müssen Sie sich jedoch auf eine etwas andere Welt einlassen, in der Logik und Naturgesetze keine große Rolle mehr spielen, ähnlich wie bei Alice im Wunderland (Lewis Carroll). Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Unterhaltung beim Lesen dieses Buches und viel Fantasie und Erfolg beim Trainieren!