

humboldt

U L R I C H B I E N

Einfach. Alles. Merken.

Geniale Merktechniken für
ein perfektes Gedächtnis

Plus DVD: Der Kompakt-Kurs
zum Anschauen

Inhalt

Vorwort: Das geht? Das geht!	10
Einleitung: Einfach. Alles. Merken.	14
Aller Anfang ist ... schwer!	14
Merken im Selbstversuch	15
Was ist mit Ihrem Kopf passiert?	16
Aller Anfang ist ... leicht!	17
Lernen, ohne zu lernen	23
Wie gehts weiter? Ausbau und Erweiterung	26
Was ist drin? Der Werkzeugkasten	27
Einführung: Warum die Birne brennt	30
Zwischen den Ohren: So tickt der Kopf	30
Kopf-Kapazität	30
Rein und raus	34
Kopfgenie – Merktechniken funktionieren!	37
Damals war alles schlauer	37
Nicht alle tun es	39
Kopf der unbegrenzten Möglichkeiten	41
Die zwei Arten von Wissen	43
Hoch die Tür! Wie viel geht rein?	47
Nur eine Frage der Technik	47
Augen auf! Kopf an! – Einstellungssachen	49
Tugenden der Merk-Meister	49
Im Fadenkreuz – Konzentration	50
Wie gehts weiter?	52
Schlau wie Sherlock – Aufmerksamkeit	52
Schubladendenken – Symbolisieren	55

Tiefer blicken – Weitere Wahrnehmung	56
Wie gehts weiter?	60
Erst denken, dann merken – Analyse	61
Von links nach rechts und von oben nach unten	61
Wissen, was man weiß	62
Prinzip Kettensäge – Zerlegen	64
Lernen auf neuen Wegen	66
Gewohnheitswidrig: Entgegen der Einbahnstraße	69
Wie gehts weiter?	75
Lerne lieber ungewöhnlich	75
Wie gehts weiter?	76
Sinn und Unsinn	76
Musterschüler – Muster und Regeln	77
Sinn drin?	82
Unsinn statt Sinn	89
Wie gehts weiter?	94
Angeln – Basistechniken	95
Mal mal! – Verbildern	95
Ein Wort, ein Bild	102
Die Formel für Formeln	104
Entfernte Geschwister – Assoziationen	104
Zerstörerisches Merken – Attribution	106
Exkurs: Verbildern rückwärts – Passwörter	107
Wie gehts weiter?	109
Was sich ewig bindet – Verbinden	109
Merkwürdige Paare	109
Wie gehts weiter?	113
Orte des Erinnerns – Verorten	113
Kaspers Kopf-Klopfen	114
Wo hieß der Künstler?	115
Wie gehts weiter?	117

Welche Technik für welchen Zweck?	117
Verhören, Verriechen, Verfühlen – Sich mit allen Sinnen etwas merken	118
Gefragte Klassiker – Anwendungsmöglichkeiten	119
Punkt, Punkt, Komma, Strich – Namen und Gesichter	119
Der Name der Blume mit den Dornen? Rosi!	119
Namen merken: Erst hinten, dann vorne	121
Der widerspenstigen Vornamen	124
Jeder ein anderer – Gesichter merken	127
Alles in einem: Einer in allem	128
Wer war das? Wenn nichts hilft	130
Wie gehts weiter?	131
Fremdsprachen und Vokabeln	131
Wie viel Sprache braucht der Mensch?	131
Der Vokabel-Schlüssel	133
Mehr Schlüssel machen	134
Wenn kein Schlüssel ins Schloss passt	135
Minenfeld Tabellenteil – Grammatik	138
Wie gehts weiter?	140
Kopf und Zahl	141
Wie es nicht geht!	142
1 + 2 = Tonne! Oder: Wie es geht!	143
Die Zahl ins Bild und umgekehrt	147
Einfach nur einstellig	149
Wenn es schnell gehen muss: Major-Zweistellig	152
Von null auf zehntausend in zehn Minuten	154
Wie gehts weiter?	158

Es war einmal ein Netz –	
Geschichten und Römische Räume	161
Jenseits der magischen Sieben oder:	
Wie mehr reingeht und rauskommt!	161
Eingestampft und gut verpackt – Geschichten	162
Bestseller, und wie sie gemacht werden	164
Ganz Kurz(e)geschichten	165
Breiter, tiefer, bunter	167
Leben statt lesen und lernen – Texte merken	169
Wie gehts weiter?	173
Römische Räume statt Böhmisches Dörfer	173
Ein Raum, der keiner ist	175
Platz für alles und jeden	176
Das Mehr-Raum-Gedächtnis	178
Wie gehts weiter?	179
Der Weg ist das Regal – Netztechniken II	181
Reihenfolgen folgen	181
Reihe statt Strecke	182
Durch Zählen merken	182
(Un-)Endlich: 100 auf einen Streich!	185
Das doppelte Navigations-ABC	187
104 Symbole, blitzschnell gemerkt!	189
Verwegte Vorträge und Reden	190
Weitere weite Wege	192
Wie wegt weiter?	195
Erd-ähnlich: Geografische Routen	195
Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt	196
Wo kommen wir da hin?	198
Wie gehts weiter?	201
Routen-Tuning	201
Durchzählen	202

Betreten Sie die Matrix!	204
Pi auf 520 Stellen	205
Wie gehts weiter?	210
Maximal: Die ganze Welt im Kopf	213
Welche Technik für welchen Zweck?	213
Die richtigen Merktechniken wählen – statt quälen	213
Über viele Routen musst Du gehen	215
Maßanzug – Anpassen der Merktechnik	216
Haltbarkeits-Denkturn	217
Die letzte Technik: Der Gedächtnispalast	219
Randerscheinungen: Was noch alles geht	221
Spezialfälle, Spiele und Übungen	223
Ass im Kopf statt Trumpf im Ärmel – Spielkarten merken	223
Memory [®] -Meister: Gedächtnisspiele gewinnen –	
Projektortechnik	226
Organisierend denken – Kalender	230
Die Woche und nichts als die Woche	231
Der ewige Kopfkalender	232
Merk-Magie – Zahlenlücke	237
Kopf-Fitness	238
Tanz auf der Eisbergspitze – Schluss, Ende und aus	242
Anhang: Wo gehts weiter?	244
Links – Informationen im Netz	244
Bücher	245
Register	246

Einleitung: Einfach. Alles. Merken.

Diese erste Übung ist ein komplettes Mini-Training. Sie werden auf den nächsten Seiten bereits effektive Merktechniken kennen lernen und eine schwierige Merkaufgabe meistern. Auch, wenn das Vorgehen auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheint: Es lohnt sich, denn Ihr Gehirn wird danach anders denken als vorher!

Alle Anfang ist ... schwer!

Theorie ist grau, deswegen beginnt dieses Buch mit einer Übung, die auf den ersten Blick ein wenig verrückt erscheint: Wozu sollen Sie sich eine Reihenfolge von 20 Symbolen merken? Eine Menge abstrakte (lateinisch „getrennt“, „entfernt“) Information, die ohne Bezug einfach so dasteht. Solche Fakten merkt sich das Gehirn nur ungern, denn wir können nicht besonders viel damit anfangen! Genau das macht diese Übung reizvoll, denn Sie können beobachten, wie Sie lernen und wie gut Sie sich etwas merken können. Und wenn Sie sich Symbole einprägen, dann können Sie auch anderes, nützliches Wissen lernen.

Das Lernen mit Merktechniken im zweiten Teil dieses Kapitels wird anfangs noch verrückter aussehen als diese Aufgabe. Probieren Sie es aus, auch wenn Sie im ersten Moment „durchgedreht!“ denken werden. Um die Reihenfolge der Symbole zu merken, werden Sie vier grundlegende Merktechniken anzuwenden lernen:

- Das **Verbildern** und **Übersetzen** von Informationen.
- Das **Verbinden** von Informationen.
- Die **Routentechnik**: Das schnelle Merken von vielen Informationen mithilfe der so genannten Zahlen-Symbol-Route.
- **Verdichten**: Die mehrfache, in diesem Fall die doppelte Belegung der Routenpunkte.

Die typischen Lern- und Merktests, wie Sie sie in anderen Büchern finden, fehlen an dieser Stelle, weil Ihnen am Ende dieses Buches keine Merkübung mehr Mühe machen wird. Der Vorher-nachher-Vergleich ist unnötig, denn Ihr Gehirn wird ganz anders und grundsätzlich besser funktionieren.

Merken im Selbstversuch

Schauen Sie sich die Reihenfolge der 20 Symbole in der Abbildung unten an. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und merken Sie sich die Reihenfolge von so vielen Symbolen wie möglich. Schätzen Sie bitte vorher, wie viele Symbole Sie sich in dieser Zeit fehlerfrei merken werden. Sollten fünf Minuten für Sie zu kurz sein, um sich überhaupt etwas von dieser Reihe merken zu können, verlängern Sie auf zehn oder fünfzehn Minuten Lernzeit.

Los gehts! Prägen Sie sich die Reihenfolge möglichst vieler Symbole in der vorgegebenen Zeit ein:



Was ist mit Ihrem Kopf passiert?

Wie wars? Bevor Sie zu einem Zettel greifen und die Reihenfolge notieren, denken Sie ein paar Minuten über folgende Fragen nach (natürlich auch, um Sie von der gerade gelernten Reihenfolge abzulenken):

- Hat Ihnen das Lernen Spaß gemacht (oder ganz im Gegenteil)? Welche Gefühle hatten Sie beim Lernen?
- Wie haben Sie versucht, sich die Reihenfolge der Symbole einzuprägen?
- Haben Sie mit einem System gelernt (unbewusst, oder weil Sie bereits Erfahrungen mit Merktechniken gemacht haben)? Wenn ja: Welche Methoden haben Sie angewandt?
- Wie haben Sie gelernt? Sind Sie mit dem Buch im Garten herumgelaufen oder haben Sie den Schreibtisch leer gefegt, das Buch darauf platziert, sich auf die Symbole konzentriert und für fünf Minuten nichts anderes mehr gesehen und gehört?
- Waren Sie entspannt oder angespannt beim Merken?
- Wie weit sind Sie gekommen? Wie viele Symbole haben Sie sich merken können? Haben Sie sich an Ihrem Ziel orientiert, bei der geplanten Anzahl einfach aufgehört oder munter weitergemacht? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Ergebnis?
- Überlegen Sie, wie viel von der Reihenfolge Sie nach einer Stunde, einem Tag, einer Woche noch wissen werden!
- Schätzen Sie: Wie viel Zeit würden Sie brauchen, um die ganze Reihenfolge zu lernen? Und was müssten Sie tun, um sich die Reihenfolge für immer zu merken? „Aufschreiben“ gilt nicht als Antwort!

Bei vielen Menschen wird während dieser fünf Minuten das Lernen sichtbar: Ihr Gefühlszustand ändert sich drastisch, das Selbstwertgefühl bricht zusammen, Verzweiflung breitet sich aus; währenddessen murmeln viele „kann ich nicht“ oder „nichts für mich“, dazu Kopfschütteln oder die vollständige Weigerung, das Können des Gehirns auf diese Probe zu stellen.

Überprüfen Sie nun, wie viele Symbole Sie ohne Fehler im Kopf behalten haben. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es weniger waren, als Sie erwartet haben. Wenn Sie fünf Symbole in Reihe ohne Fehler geschafft haben, liegen Sie im wissenschaftlich ermittelten Durchschnitt nämlich zwischen fünf und neun Informationseinheiten, die sich das Gedächtnis für wenige Minuten merken kann. Das gilt als menschlich normale Merkleistung.

Sie werden diese Werte in wenigen Minuten bei Weitem übertreffen. Versprochen!

Aller Anfang ist ... leicht!

Nun werden Sie Merktechniken benutzen, um die Symbole auf eine ganz andere Art zu lernen. Sie werden sich die Reihenfolge komplett merken und sich an alle 20 Symbole ohne Fehler erinnern können.

Aber das Lernergebnis mit Merktechniken ist noch ein ganz anderes: Sie werden sich die Reihenfolge mühelos einprägen und lange merken können. Und Sie werden die Symbole problemlos rückwärts nennen können. Sie werden sogar in der Lage sein, jedes Symbol innerhalb seiner Reihe zu nennen, ohne abzählen zu müssen.

Vielleicht werden Sie sich zunächst wundern, dass die Lösung mit Merktechniken viel aufwändiger und komplizierter aussieht, als die Symbole – wie immer – einfach irgendwie auswendig zu lernen. Und sollte Ihnen das auf den folgenden Seiten zu schnell gehen: Die gezeigten Merktechniken werden im weiteren Verlauf des Buchs alle noch einmal ausführlich erklärt und trainiert.

Los gehts! Um sich viele Informationen in Reihenfolge zu merken, werden so genannte Routen eingesetzt (Reihen von Merkpunkten). Solche Routen haben alle Menschen im Kopf – auch Sie! Die Zahlen von eins bis zehn sind so eine Reihe, die aber nicht sofort als Route benutzt werden kann. Die Routenpunkte dienen als Regal für die zu merkenden Informationen (in diesem Fall die Symbole). Später ver-

binden Sie jede Zahl mit zwei Symbolen, um die Fächer des Regals optimal zu belegen (Verdichten von Informationen).

In der Tabelle sehen Sie die Verteilung der Symbole auf die Zahlen von eins bis zehn. Das ist der Plan für das Regal, das wir in Ihrem Kopf bauen (konstruieren) werden:

Reihenfolge der 20 Symbole, auf 10 Zahlen verteilt

Zahl	Symbole
1	Dreieck, Kreuz
2	Kreis, Kreis
3	Kreuz, Kreuz
4	Sechseck, Dreieck
5	Kreis, Sechseck
6	Kreis, Kreuz
7	Sechseck, Sechseck
8	Kreis, Dreieck
9	Kreuz, Dreieck
10	Sechseck, Dreieck

Zahlen sind für den Kopf genauso abstrakte Informationen wie Dreieck, Kreuz, Kreis und Sechseck – das Merken sieht damit doppelt schwierig aus: Die 1 mit Dreieck und Kreuz zu verbinden, ist offensichtlich keine Sache für den Kopf. Deswegen wird alles in gehirnfremde Bilder übersetzt.

Denken Sie sich zuerst für jede Zahl einen Gegenstand aus, der Ähnlichkeit mit der Zahl hat. Die 1 kann in Ihrer Vorstellung durch einen Pfeil oder eine Rakete ersetzt werden, auch durch einen Mann oder eine Fahne. Suchen Sie das Bild, das Sie am besten mit der Ziffer verbinden (assoziiieren) können. Die 2 ähnelt einem Schwan, einem Abschleppwagen oder einem Seiltänzer. Die 3 kann eine Kneifzange

Register

- 360-Grad-Methode 173
- ABC-Groß-Klein-Route 188, 203, 206, 209
- ABC-Route 187 f., 195 f., 216, 223
- Arbeitsgedächtnis 75, 196
- Assoziationen 63, 104, 126, 142, 281
- Attribution 106
- Aufmerksamkeit 32, 52 ff.
- Begriffspaare 110
- Beobachtungsspiele 58
- Bildszenen 97
- Bündel 28, 109, 214 f.
- CBA-Konzentration 193
- Chinesisch 64 f., 71, 132, 135, 138
- Chinesische Schriftzeichen 70 ff., 87, 136 ff.
- Chunks 32 f.
- Deurabisch 144
- Eselsbrücken 97 f., 142, 212
- Faktenwissen 43 ff., 78, 92, 94, 113, 120, 242
- Formeln 72, 104
- Frage-Antwort-Schema 69
- Frage-Antwort-Spiel 69, 113
- Fremde Schriftzeichen 136
- Fremdsprachen 28, 42, 65, 131 ff.
- Gedächtniskarte 63
- Gedächtnispalast 28, 213, 219 f., 233
- Gedächtnisspiele 226 ff.
- Gehirnhälften 95, 238
- Gehirnrekorde 47
- Geografische Routen 195 ff., 210
- Geschichtenmethode 162, 164, 167, 171, 173
- Gewohnheiten 36, 50, 71
- Grammatik 65, 79, 138 ff.
- Grundwortschatz 133, 140 f.
- Hilfsmittel 24, 39
- Informationseinheiten 17, 32 ff., 47
- Internet 10, 27, 50, 59, 62, 69, 89, 96, 108, 135, 235
- Jahreskalender 232 f.
- Kalender 187, 230 ff.
- Konzentration 50 ff., 121, 195
- , -(s)phasen 52

- Kopf-Fitness 223, 238 f.
Kopfkalender 232 ff.
Kopf-Klopfen 49, 114
Kopf-Spaziergänge 218
Kurzzeitgedächtnis 31 f.
- Langzeitgedächtnis 43, 161
- Major-System 144 ff., 233 f.
–, einstellig 131, 149 f., 182, 185, 187, 202
–, zweistellig 152, 157, 185, 202
Manager-Meditation 240
Matrixverfahren 204 f., 212
Mehr-Raum-Gedächtnis 178
Merkhilfen 21, 102 f., 126, 150, 156, 231, 234
Merk-Pannen 53
Merkmale 17, 178, 182, 187, 193 f., 197 f., 205, 212
Merksätze 165
Merksprüche 97
Merktechniken 12 f., 24 f., 37 ff., 63 ff., 95, 99, 117 f., 138 ff., 186 ff., 213 ff., 237 ff., 242
–, Anpassung 216
–, antike 37
–, Auswahl 213
–, mittelalterliche 38
Mindmap 63
Mnemorieren 41
Morsecode 82, 85
- Muster 34, 77 ff., 93
- Nachnamen 121 ff.
–, -kategorien 123
Namen 41, 45 ff., 119 ff., 130
Netztechniken 161 f., 181 ff., 214
Noten 66 ff., 89 f.
- Ordnungszahlen 202
- Passwörter 107 f.
Pi 204 ff.
Präsentationen 167, 190
Projektortechnik 226 ff.
- Rastertechnik 204
Reaktion 69
Reden 167, 190, 214
Regeln 34 f., 77 ff.
Reihenfolgen 181 f., 214
Reiz 69, 213 f.
Römische Räume 161 f., 173
Routen 17, 182, 186, 190, 192 ff.
–, -technik 14, 85, 162, 181 f.
–, -verbesserung 201
- Schlüsselwortmethode 133, 135, 141
Sinne 34, 60 f., 82, 118
Spielkarten 26, 28, 47, 187, 223 ff.
Sprache 46, 62 ff., 131 ff.

- Subtext 169 f.
Symbole 14 ff., 72 f., 189 f.
Symbolisieren 55
- Texte merken 169
- Übersetzungssystem 20 f., 223
Uhrzeiten 232
- Verbildern 14, 95 ff., 104, 107 ff.
–, rückwärts 107
Verbinden 14, 109 ff.
Verdichten von Informationen
 18
Vergessens-Fallen 218
Verorten 113 ff.
Verstehenswissen 43 f., 46, 92
Vokabellernen, einseitiges 71
Vokabeln 131
Vornamen 124
–, -kategorien 125
Vorstellungskraft 56, 196
- Vorträge 190
- Wahrnehmung 56, 240
Wiederholungen 117, 158
Winkeralphabet 79, 81, 94
Wissen
–, -(s)anwendung 218
–, -(s)arten 43 ff.
–, -(s)umgang 217
–, ungenutztes 217
Wochenkalender 231 f.
Würfelnetz 78 f.
- Zahlen 141
–, -ähnlichkeit 18
–, -Routen 183, 187, 216
–, -Symbol-Route 14, 25, 32,
 143, 182. 184, 225
Zahlenlücke 237
Zerlegen 64, 134
Zweiseitiges Lernen 72
Zwillingsspiel 226 f.