

Christiane Stenger
Grand Master of Memory

“Warum fällt das Schaf vom Baum?”

Lerntechniken und Gedächtnistraining

Sie müssen kein Genie sein,
um sich eine Menge an Informationen in der
richtigen Reihenfolge merken zu können.

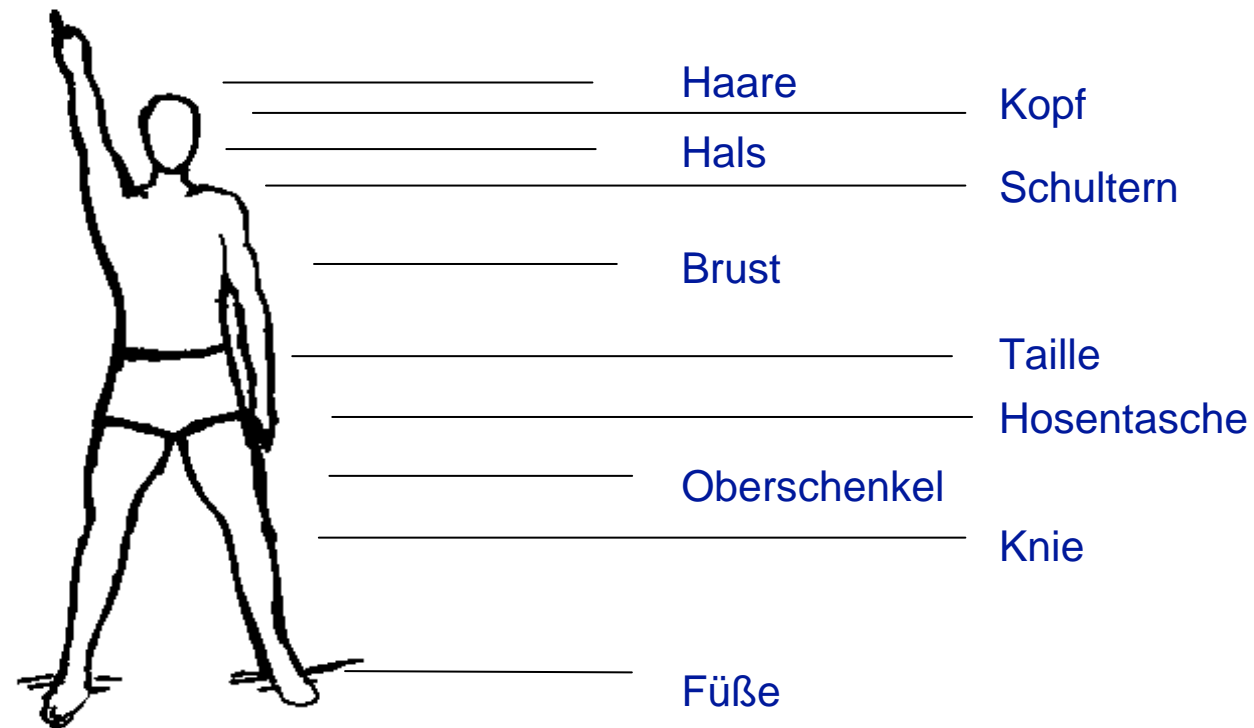
Sie erinnern sich besser, wenn Sie

- sich für ein Thema interessieren,
- etwas als außergewöhnlich empfinden,
- Informationen mit etwas Bekanntem verbinden.

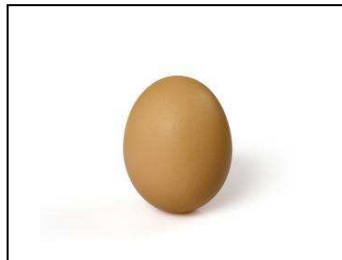
Was versteht man unter Gedächtnistraining?

- Bewusstes Nutzen der Struktur und Fähigkeiten unseres Gehirns, dass unser Erinnerungsvermögen weitgehend auf Bildern basiert.
- Einbeziehen aller Sinne in den Erinnerungsprozess, um beide Hemisphären unseres Gehirns anzuregen.
- Verknüpfen von Informationen.

Die Routentechnik - Körperroute



Das einfache Zahlensystem



0 Ei



1 Baum



2 Fahrrad



3 Schneemann



4 Schaf



5 Hand



6 Würfel



7 7 Zwerge



8 Achterbahn



9 Kegeln

Telefonnummern mit einer Geschichte merken

Zum Beispiel - 048251379

Auf einem **Ei** steht ein **Schaf**, um auch die **Achterbahn** sehen zu können, auf der gerade ein **Fahrrad** herunterfährt. Es wird immer schneller. Da wird es plötzlich von einer riesigen **Hand gestoppt**, damit es nicht in einen **Baum** geschleudert wird. Auf dem sitzen zufällig ein **Schneemann** und die **Sieben Zwerge** und rufen spontan runter: "Willst du nicht lieber mit uns zum **Kegeln** gehen?"

Namen und Gesichter einprägen



Betty Schimmer

Betrachten Sie Ihr Gegenüber genau und versuchen Sie, sich das Gesicht einzuprägen, und spontan eine Verbindung zwischen Namen und Person herzustellen. Bei Betty Schimmer fallen auf den ersten Blick die schimmernden Ohrringe auf. Stellen Sie sich also vor, wie Betty Schimmer abends ihre **schimmernden** Ohrringe neben ihr **Bett** legt.