

***Vorbereitungskurs
für
Aufnahmeverfahren
an
Medizinuniversitäten

Merkfähigkeit***

Mag. A. Starzacher/2022

Inhalt

1. Vorwort.....	4
2. Allergieausweis.....	4
3. Fragestellung bei der Prüfung.....	5
3.1 Beispiele für die Prüfungsphase.....	5
4. Background.....	5
5. Grundregel für alle Techniken.....	7
6. Merkstrategien für Worte/Text.....	7
6.1 Sonderfall – “einfach merken”.....	7
6.2 Worte in Bilder verwandeln.....	8
6.2.1 Bild und Name und eventuell auch gleich das Ausstellungsland.....	8
6.2.2 Name.....	9
6.2.3 Geburtstagsmonat.....	10
6.2.4 Medikamenteneinnahme.....	11
6.2.5 Blutgruppe.....	12
6.2.5.3 Chunking.....	13
6.2.5 Allergien.....	13
6.2.6 Ausstellungsland.....	13
6.3 Was kann man mit dem Ergebnis nun machen?.....	14
6.3.1 Pro Allergieausweis eine Bildgeschichte „erfinden“.....	14
6.3.2 Die Bilder in den Gedächtnispalast einbauen.....	14
7. Merkstrategien für Zahlen.....	15
7.1 Zahlen-Symbol-Methode.....	15
7.1.1 Geburtstag.....	16
7.1.2 Ausweisnummer.....	16
7.2 Major-System.....	17
7.2.1 Wie funktioniert das Major-System?.....	18
7.2.2 Beispiel Allergieausweis mit Major-System codiert.....	20
8 Zusammenfassung der Bilder zum Beispiel.....	22
9 Umsetzung in 1 Zusammenfassung/Allergieausweis.....	23
9.1 Eine Bildgeschichte pro Allergieausweis.....	23
9.2 Loci-Methode bzw. Gedächtnispalast.....	23
9 Loci-Methode.....	23
10 Der Gedächtnispalast.....	24
10.1 Schritte zum selbst gewählten Gedächtnispalast.....	25

11.1 Ein neues Gebäude als Gedächtnispalast nutzen	28
9.1. Beispiel Gedächtnispalast beim Allergieausweis auf Basis Wohnzimmer Starzacher	30
12. Links.....	34
13. Anhang 1 – Symbole/Bilder.....	36
13. Anhang 2 – Major Codes.....	39

1. Vorwort

Sehr geehrte Schülerinnen und Schüler!

Das vorliegende Skriptum soll Sie bei der Vorbereitung der kognitiven Kompetenz „Merkfähigkeit“ unterstützen, in dem es Ihnen aus der Vielzahl von Merktechniken diejenigen vorstellt, die für die beim Aufnahmetest abgefragten Aufgabenstellungen am besten geeignet sind. Man findet diese im Internet unter den Begriffen, Loci-Methode, Gedächtnispalast, Gedächtnistheater, Mind-Palace, Major-System und Mnemotechnik/Mnemonics.

In diesem Prüfungsteil wird abgefragt, wie schnell sie sich neu zu lernende Fakten einprägen können.

Bei diesem Prüfungsteil kann man im besten Fall 25 Punkte lukrieren, die man nicht liegenlassen sollte. Insgesamt kann man beim kognitiven Testteil 50 Punkte sammeln, das heißt, die Hälfte kommt vom Thema Merkfähigkeit. Wenn man geübt ist, kann man hier leicht punkten.

Die Frage ist nur, wie man sich in 8 Minuten 64-80 Details (die Anzahl der Allergien schwankt) auf 8 verschiedenen Ausweisen merken soll und wie man das Gelernte dann 30 Minuten, nachdem ein anderes Testkapitel abgefragt wurde, möglichst fehlerfrei wiedergeben kann.

Das erfahren Sie in diesem Skriptum.

Ein früher Lernbeginn und regelmäßiges Üben sind der Schlüssel zum Erfolg!

Ich wünsche Ihnen schon jetzt alles Gute für Ihre Vorbereitung und die Prüfung!

2. Allergieausweis

Allergieausweise sehen vom Aufbau her alle gleich aus, unser Beispiel für dieses Skriptum ist:

ALLERGIEAUSWEIS	
	Name: CHANENDRA
	Geburtstag: 04. Dezember
	Medikamenteneinnahme: ja
	Blutgruppe: 0
	Bekannte Allergien: Pfirsich, Avocado
	Ausweisnummer: 63087
	Ausstellungsland: Weißrussland

@Mag. A. Starzacher, 2021

3. Fragestellung bei der Prüfung

- Einprägephase 8 Minuten für 8 Allergieausweise (keine Notizen erlaubt!)
- 40 Minuten werden andere Testteile (Zahlenfolgen/Implikationen) abgefragt
- Prüfungsphase Allergieausweise 15 Minuten für 25 Fragen (36s/Frage) (hier sind Notizen wieder erlaubt☺!)

3.1 Beispiele für die Prüfungsphase

Bezogen auf unser Beispiel:

Wessen Ausweis wurde in Weißrussland ausgestellt?

- a) RAMIRAL
- b) SUMAN
- c) RANTAS
- d) CHANENDRA
- e) Keine Antwort ist richtig

Welche Blutgruppe hat die Person, die am 04. Dezember Geburtstag hat?

- a) B
- b) 0
- c) A
- d) AB
- e) Keine Antwort ist richtig

usw.....

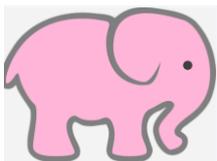
4. Background

Das Merken von Orten, die Reihenfolge der amerikanischen Präsidenten, Zahlen, Namen, Vokabel, Formeln usw. kann man sich mit sogenannten Mnemotechniken merken. Das Wort „Mnemotechnik“ ist vom griechischen „Mneme“ = Gedächtnis, Erinnerung abgeleitet.

Es gibt je nach Aufgabenstellung verschiedene Merktechniken, die Grundidee ist immer die Gleiche – Worte oder Zahlen werden in Bilder verwandelt, da sich das Gehirn Bilder leicht einprägt und so am schnellsten lernt.

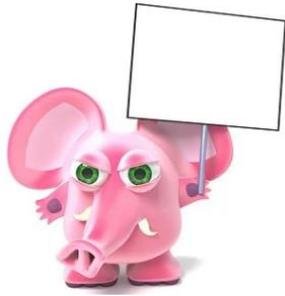
z.B. „Denken Sie z.B. an einen rosa Elefanten“

Haben Sie nun vor Ihrem geistigen Auge die Worte „R O S A E L E F A N T“ stehe oder doch ein Bild -



Quelle: <https://pixabay.com/de/images/search/rosa%20elefanten/>

Oder noch besser, weil verrückter:



Quelle: <https://pixabay.com/de/images/search/rosa%20elefanten/>

Worte und Zahlen sind für das menschliche Gehirn einfach abstrakt und daher schwer zu lernen. Bilder aber bleiben im Kopf hängen. Die Reihenfolge:



Ball – Ski – Bus in Bildern lässt sich einfacher merken, als 057812!

5. Grundregel für alle Techniken

Je verrückter das Bild ist, desto besser prägt es sich ein!

Machen Sie Bilder und Geschichten, die so verrückt, irrwitzig, anstößig, ungewöhnlich, kindisch, niveaulos, außergewöhnlich, lebendig und schräg wie möglich ist. Alles ist erlaubt!

Oder um es im Originalton zu sagen:

“Make it crazy, ridiculous, offensive, unusual, extraordinary, animated, nonsensical – after all, these are the things that get remembered, aren't they? Make the scene so unique, that it could never happen in real life.”

Die einzige Regel lautet:

If it's boring, it's wrong!

Quelle: <https://litemind.com/improve-memory-speaking-minds-language/>

Vorab: Die im Anhang und im Skriptum vorgestellten Listen sind eine von vielen Möglichkeiten, die einzelnen Begriffe zu codieren. Wenn Sie sich mit den angebotenen Codes nicht wohl fühlen, machen Sie sich ihre Codierungen, die merkt man sich dann auch noch einmal leichter, Sie müssen Ihnen entsprechen! Die im Skriptum angeführten Lösungen sollen beispielhaft zeigen, wie es geht.

6. Merkstrategien für Worte/Text

In diesem Kapitel befassen wir uns nur mit den Wörtern im Allergieausweis, Zahlen folgen dann unter Kapitel 7.



Folgende Strategien kann man wählen:

*einfach merken“

*Worte in Bilder verwandeln

6.1 Sonderfall – “einfach merken”

Diejenigen unter Ihnen, die mit der Gabe gesegnet sind, sich Dinge, wie die Allergieausweise einfach bildlich einprägen zu können, können an dieser Stelle aufhören zu lesen. Seien Sie dankbar für die Gabe, üben sie und sie werden diese Aufgabe super meistern!

Für alle anderen gilt – bitte weiterlesen!

6.2 Worte in Bilder verwandeln

Mit dieser Strategie codieren Sie jedes Wort auf dem Ausweis durch ein (möglichst verrücktes Bild).

Diese Bilder können Sie dann in eine Bildgeschichte pro Ausweis verwandeln, oder sie bauen die Bilder in Ihren Gedächtnispalast (kommt bei Kapitel 9) ein.

6.2.1 Bild und Name und eventuell auch gleich das Ausstellungsland

Unser Beispiel:



Vorgehensweise:

6.2.1.1 Passbild

*Bild genau anschauen – was ist **auf den ersten Blick** auffällig (Lachen, Zähne, Scheitel, Augen, Nase, Zähne, Gesichtsform, Kopfform, Farben, Haare.....)? – das ist ihr Merkmal (=ihr Bild)

z.B. fallen mir ihr Mund mit den weißen Zähnen auf

Mein Bild: der Mund, das Lachen, blitzweiße Zähne, von denen weiße Funken wegsprühen

Eine weitere Hilfe:

*Stellen Sie sich vor, wie die Person ist – haben Sie da eine Assoziation?

6.2.2 Name

ALLERGIEAUSWEIS	
	<p>Name: CHANENDRA</p> <p>Geburtstag: 04. Dezember</p> <p>Medikamenteneinnahme: ja</p> <p>Blutgruppe: 0</p> <p>Bekannte Allergien: Pfirsich, Avocado</p> <p>Ausweisnummer: 63087</p> <p>Ausstellungsland: Weißrussland</p>

©Mag. A. Starzacher, 2021

Bei der Med-Prüfung kommen üblicherweise nur Namen ohne jede Bedeutung vor, z.B. Ashabul, Shyamol, Mali usw.. Hier ist ihre Phantasie gefragt – bauen Sie auf ihrer ersten Assoziation auf, z.B. Ashabul – meine erste Assoziation wäre Asche (die er sich über sein Haupt kippt ☺!).

Folgende Überlegungen können Ihnen helfen, ein Bild zum Namen zu generieren:

- *Haben Sie eine Assoziation, wenn Sie den Namen lesen?
- *Erinnert er sie an Namen berühmter Personen, oder Personen, die sie kennen?
- *Fallen Ihnen Begriffe ein, die in dem Namen stecken?

z.B. bei CHANENDRA fällt mir ein - „ chat“ (französisch für „Katze“)

Mein Bild: ein riesige, weiße, langhaarige Katze

- *Sprechen Sie den Namen im Geiste ein paar Mal aus.
- *Zerlegen Sie den Namen in Teile/Silben (es reicht, sich einen Teil zu merken).

6.2.3 Geburtstagsmonat

Man verbindet jedes Monat mit einem Bild. Entweder Sie verwenden die u.a. Liste, oder wie bereits erwähnt, erstellen ihre eigen Liste. Der erste Begriff, der Ihnen einfällt, ist ihr privater „richtiger“ Begriff!

In diesem Skriptum arbeiten wir mit der folgenden Codierung:

Bild	Zahl	Wort
	0	Ei
	1 und Jänner	Schneemann
	2 und Februar	Krapfen
	3 und März	Schneeglöckchen
	4 und April	Osterhase
	5 und Mai	Blumenstrauss
	6 und Juni	Erdbeeren
	7 und Juli	Baden
	8 und August	Party
	9 und September	Apfel
	10 und Oktober	Blatt
	11 und November	Grabstein
	12	12 Apostel
	12	Christbaum

Für unser Beispiel:

ALLERGIEAUSWEIS	
	Name: CHANENDRA
	Geburtstag: 04. Dezember
	Medikamenteneinnahme: ja
	Blutgruppe: 0
	Bekannte Allergien: Pfirsich, Avocado
	Ausweisnummer: 63087
	Ausstellungsland: Weißrussland

©Mag. A. Starzacher, 2021

„Dezember“: Der giftgrüne Christbaum
Um das Datum kümmern wir uns ab Kapitel 7!



6.2.4 Medikamenteneinnahme

Die Medikamenteneinnahme erhält auch eine fixe Codierung, die immer gleich bleibt.

6.2.4.1 Medikamenteneinnahme codieren

Ja: Personen hält Daumen hoch

Nein: keine Codierung

Oder:

Ja: Person hat einen Sombrero, Faschingshut, Krone (eine Kopfbedeckung) auf

Nein: nichts dazu merken

Oder:

.....

6.2.4.2 Muster suchen in den 8 Allergieausweisen

Alternative Methode:

Für die Medikamenteneinnahme Muster/Rhythmus in der Reihenfolge der 8 Ausweise suchen, z.B.

ja/ja/ja/nein/nein/nein/ja/ja

6.2.4.3 Chunking

Eine Vereinfachung um sich 2 Details zu merken, die zwar auf den ersten Blick nichts gemeinsam haben (hier: Blutgruppen und Medikamenteneinnahme), sich aber nicht ändern, ist das sogenannte Chunking. Damit lässt sich die Anzahl an zu merkenden Bildern beim MedAT reduzieren. Je nach Medikament (ja/nein) gibt es ein Substantiv für jede Blutgruppe.

Medikament	A	B	AB	0
Ja	Apfel	Banane	Airbag	Oliven
Nein	Auto	Bus	Airbus	O-Bus



6.2.5 Blutgruppe

6.2.5.1 Blutgruppe codieren

- A rotes T-Shirt
- B blaues T-Shirt
- A/B violettes T-Shirt
- 0 nackter Oberkörper

*Wenn ich kein Chunking verwenden würde, wäre mein Bild z.B. wie folgt:
Die Frau tanzt im Bikini Hula Hula.*

Oder

- A Astronaut, Weltall
- B Bäume (Dschungel, Liane....)
- 0 Fussballspiel
- AB nichts zu merken

Oder

- A Glas Apfelsaft
- B Glas Bier
- 0 Glas Cola
- AB nichts zu merken

Oder

.....lassen Sie ihrer Fantasie freien Lauf!

6.2.5.2 Muster suchen in den 8 Allergieausweisen

Alternative Methode:

Für die Blutgruppen Muster/Rhythmus in der Reihenfolge der 8 Ausweise suchen, z.B.
0AB0AAAB

6.2.5.3 Chunking

Siehe Kapitel 6.2.4.3



6.2.5 Allergien

Bei den Allergien kann man sich im Vorfeld beim Üben eine Liste mit den Bildern dazu machen, oder man verlässt sich auf seine Phantasie.

Nachfolgend ein paar Beispiele:

Wespe, Hornisse, Katze, Hausstaubmilbe –durchs Bild fliegen/gehen lassen

Pollen –gelbe Bälle durchs Bild fliegen lassen oder mit dem Bild verknüpfen

Penicillin –Pilz in das Bild einbauen

Haselnuss, Mais, Weizenfeld einbauen, Bäume einbauen

Kalk –Karawanken einbauen

Asthma –Husten einbauen

Eiweiß, Eigelb –Eier einbauen

Kasein –Käse essen lassen

Gluten –auf Glut gehen lassen

Kokosnuss –auf den Kopf fallen lassen

Milcheiweiß –weiße Milch trinken lassen

Früchte umhängen oder als Korb auf den Kopf

Wolfram - ein Wolf beißt die Person

Nickel – der kleine Nick hüpf und singt seinen Song

Oder

.....lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf!

6.2.6 Ausstellungsland

*Bemühen Sie Stereotypen, desto absurder die sind, desto einprägsamer

*Typische Gegenstände für diese Länder

* Nur Silben verwenden, z.B. für Nicaragua – „Nic“ -> Niki Lauda, wird von einem Jaguar gefressen

Italien	Pizza essende schwarzhaarige laute Menschen, die „oh sole mio“ singen
Mexiko	Caramba, tragen alle Sombreros und spielen Gitarre
USA	stark übergewichtige Fastfood mampfende Menschen

*Teppich oder Vorhänge in den Landesfarben (kann man verwenden, wenn man mit dem Gedächtnispalast arbeitet).

.....lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf!

6.3 Was kann man mit dem Ergebnis nun machen?

Achtung: Zahlen sind derzeit noch bewusst ausgeklammert, die kommen im nächsten Kapitel.

6.3.1 Pro Allergieausweis eine Bildgeschichte „erfinden“



Mein Bild unter Verwendung der Chunking Methode: Eine weiße Langhaarkatze sitzt am Kopf der Frau, ihre Zähne blitzen weiß und sprühen weiße Funken (*Bild, Name, Ausstellungsland*). Sie trägt glitzernde grüne Christbaumohrringe (*Geburtsmonat*), zerquetscht mit beiden Händen je einen Pfirsich und eine Avocado (*Allergien*), so dass der Matsch hinuntertropft. Sie tanzt vor einem Olivenbaum im Sonnenuntergang (*Chunking für Blutgruppe/Medikamenteneinnahme*)!

Mir ist bewusst, wie fremd Ihnen diese Vorgehensweise vorkommen muss, aber man gewöhnt sich daran!

Übung: Wie schaut ihr Merkbild aus?

6.3.2 Die Bilder in den Gedächtnispalast einbauen

Siehe Kapitel 9

7. Merkstrategien für Zahlen

Es geht auch hier immer darum, Zahlen in Bilder zu verwandeln. Hier werden 2 Varianten vorgestellt, die Zahlen-Symbolmethode und das Major-System.

Ich habe für beide Methoden jeweils eine Liste im Anhang beigefügt.

Um das Ganze noch effektiver zu gestalten, sollten Sie, wenn Ihnen die Beispiellisten nicht 100%ig zusagen, unbedingt ihre eigenen Listen erstellen.

Dabei nehmen Sie die 1. Assoziation, die Ihnen zu den Zahlen einfällt.

Das Mühsame an den Strategien ist es, dass man, egal welche Strategie man verwenden möchte, zuerst die Listen auswendig lernen muss. Danach heißt es üben, üben, üben.

7.1 Zahlen-Symbol-Methode

Die Zahlen-Symbol-Methode eignet sich gut für das Einprägen von Zahlen (Geschichtsdaten, Kontonummern usw.), indem den Zahlen Bilder zugeordnet werden.

Beim Med-Test kann man damit vereinfacht den Geburtstag und etwas umständlicher die Ausweisnummer codieren (siehe unten beim Beispiel).

Im Anhang 1 sehen Sie eine mögliche Codierung der Zahlen 1-31. Diese kann natürlich beliebig erweitert werden.

Es gibt auch die Variante, mit 2 Listen zu arbeiten. Eine enthält für die Monate Bilder von 1-12 und die zweite Liste codiert dann Bilder für 1-31.

z.B. auf Basis Anhang 1

ALLERGIEAUSWEIS	
	Name: CHANENDRA
	Geburtstag: 04. Dezember
	Medikamenteneinnahme: ja
	Blutgruppe: 0
	Bekannte Allergien: Pfirsich, Avocado
	Ausweisnummer: 63087
	Ausstellungsland: Weißrussland

©Mag. A. Starzacher, 2021

7.1.1 Geburtstag

z.B. Geburtstag 04.12.:

04: Osterhase

12: 12 Apostel (lt. Anhang 1)

Mein Bild: Der Osterhase tanzt Reggae um den grünen Christbaum und jongliert ein paar bunte Eier

7.1.2 Ausweisnummer

Da die Zahlen der Liste bei 31 enden, muss man sich entweder entscheiden, mit Risiko, nur die erste Ziffer, oder ersten beiden Ziffern oder ersten 3 Ziffern zu codieren und zu hoffen, dass nicht 8 ähnliche Ausweisnummern bei den Ausweisen abgefragt werden, oder man teilt die Ausweisnummer (dafür wird die Bildcodierung länger) und codiert sie ganz.

z.B. „63087“ erste 3 Ziffern codiert -

6 Erdbeeren

30 Zelt

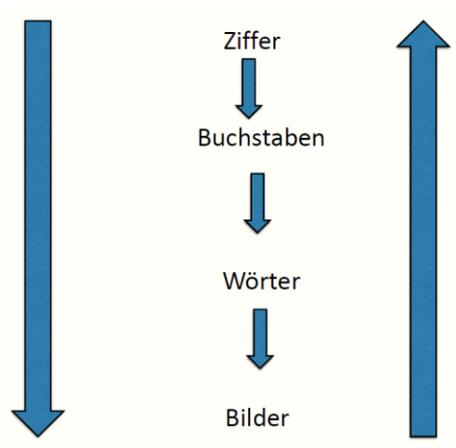
Mein Bild: Ein Zelt, über das Erdbeersaft strömt, alles rot!

Das anerkannt beste System zum Zahlenmerken ist das System, welches im nächsten Kapitel beschrieben wird!

7.2 Major-System

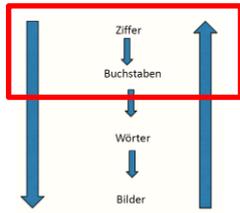
Mit dem Major-System kann man sich alle Arten von Zahlenkombinationen bis hin zu sehr großen Zahlenreihen in kurzer Zeit merken, wenn man geübt ist. Das Major-System stammt bereits aus dem 17. Jhd. und wurde in den folgenden Jahrhunderten weiterentwickelt. Das System verwandelt Ziffern über den Zwischenschritt „Buchstaben“ und weiter in Wörter und dann Bilder. Es ist sozusagen die „Königsklasse“ des Zahlenmerkens. Das System ist sehr leistungsfähig und wird auch von Teilnehmern der Gedächtnismeisterschaften verwendet, ist aber auch gut alltagstauglich, wenn man es erst beherrscht.

Es braucht einige Einarbeitungszeit – doch wenn man sie einmal beherrscht, ist keine Zahl mehr ein Problem!



7.2.1 Wie funktioniert das Major-System?

***Wir ordnen den Ziffern 0 bis 9 Konsonanten bzw. Laute zu.**



Zahl	Konsonanten	Merkhilfe 1	Merkhilfe 2
0	s, z, c	das englische Wort „zero“ beginnt mit einem „z“, ausgesprochen wie „s“	siehe Merkhilfe 1
1	t, d	„d“ und „t“ haben einen senkrechten Strich, wie der römische Einser I	römische I
2	n	„n“ hat 2 senkrechte Striche, daher die 2	römische II
3	m	„m“ hat 3 senkrechte Striche, daher die 3	römische III
4	r	Vier, Bier, Stier enden mit „r“	das Wort "vier" hat 4 Buchstaben, der letzte ist "r"
5	l	Die Hand hat 5 Finger, man kann mit der linken Hand mit Daumen und Zeigefinger ein "L" formen	römische Zahl für 50 ist L
6	j, sch, ch	Ausgeschrieben „sechs“ –steckt drin SCH, CH; „Jaguar“ hat 6 Buchstaben	1+ch+sch = 1+2+3 (Anzahl der Buchstaben)
7	k, ck, g	„g“ schaut ein bisschen aus wie eine verkehrte 7. „7“ ist eine Glückszahl	wenn man die 7 an der Längsachse spiegelt und dann dreht erhält man ein K
8	f, v, w	wenn man die 8 auf die Seite legt, ist die Forme einem „w“ ähnlich, V8 Motor bei vielen VW-Modellen	Schreibschrift "f" mit Schlingen schaut aus wie "f"
9	p, b	gespiegelt sieht die „9“ aus, wie ein „P“ und auf den Kopf gestellt, wie ein „b“)	"9" an der Längsachse spiegeln = P, drehen ergibt "b"

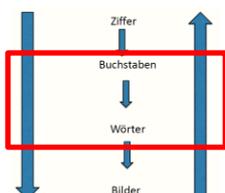
*Andere Laute, Konsonanten und alle Vokale sind neutral

*Das Major-System ist ein sogenannter phonetischer Code (der Wortklang ist entscheidend). Das heißt, es ist egal, wie die Worte geschrieben werden, es geht nur um die Aussprache. z.B. Garage – gesprochen wird das Wort [garasche]. Wir kommen später darauf zurück

* Doppelte Buchstaben zählen als einer

*Das Wort folgt der Reihenfolge der übersetzten Zahlen

***Im nächsten Schritt bilden wir Paare, das Endziel ist es Wörter mit Hilfe der Konsonanten für jede einzelne Zahl von 0-99 zu finden, indem Vokale und andere Konsonanten eingebaut werden (dabei kann es natürlich mehr als ein Wort für eine Ziffer geben☺) – Komplette Beispielliste siehe Anhang 2**



z.B.

02 entspricht „s, z, c“ und „n“ -> mögliche Wörter: **S**onne, **S**ohn, **S**auna, **Z**one usw.

(siehe auch komplette Liste Anhang 2)

Zum Beispiel:

3 3

m m

*Jetzt ein Wort bilden, indem die beiden m´s durch Vokale bzw. nicht belegte Konsonanten ergänzt werden, also Mama, Mumie...(das sind die Bilder)

8 6

f j

v ch

w sch

Fisch, Wache...

Für die Aufgabenstellung beim Med-AT macht es Sinn, eine fixe Liste für die Codierung der Zahlen von 0-99 zu haben, mit der man arbeitet. Es geht darum, am Ende des Tages, eine Liste von 0 bis 99 zu haben, wo jeder Zahl ein Begriff zugeordnet ist.

*Ein- und zweiziffrige Zahlen werden jeweils mit einem Bild gemäß Anhang codiert

*mehrziffrige Zahlen werden in Zweier-Einheiten geteilt und eine möglichst absurde Geschichte zu den Bildern lt. Anhang 2 erstellt.

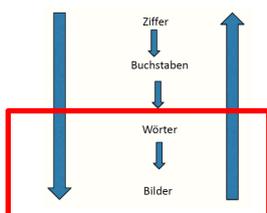
Grundsätzlich kann man:

Entweder mit der Liste im Anhang 2 arbeiten und diese lernen, oder,

wenn man sich das Leben maximal erleichtern will, eine eigene Liste erstellen, wo man seine spontanen Assoziationen zu den Zahlen einträgt (die muss man dann auswendig lernen).

Wenn Euch zu einer Zahl gar nichts einfällt, findet ihr mit Google leicht vorausgefüllte Listen.

***Sich zu den Wörtern (möglichst merk-würdige) Bilder machen**



z.B., um das Beispiel weiter zu führen –



„Sonne“

Auch hier gilt: desto spektakulärer und merk-würdiger das Bild, desto besser merkt sich das

7.2.2 Beispiel Allergieausweis mit Major-System codiert

Bitte beachten: Hier liegt die Codierung Anhang 2 zugrunde, mit Ihrer eigenen Liste sieht das Bild natürlich ganz anders aus!

ALLERGIEAUSWEIS	
	Name: CHANENDRA
	Geburtstag: 04. Dezember
	Medikamenteneinnahme: ja
	Blutgruppe: 0
	Bekannte Allergien: Pfirsich, Avocado
	Ausweisnummer: 63087
	Ausstellungsland: Weißrussland

7.2.2.1 Geburtstag

r	4 Reh	kleines, großäugiges Rehkitz mit weißen Flecken am Fell; Bambi
---	-------	--

Mein Bild: ...große braune Bambiaugen



t, n	12 Tanne	mit Lichtern, Sternen und Kerzen geschmückter Weihnachtsbaum; Geschenke
------	----------	---

Mein Bild:....



Zusammengefasst: Mein Bild zum Geburtstag 04.12: Hinter der bunten Christbaumreihe schaut mit großen Augen ein Bambi hervor!

7.4.2.2 Ausweisnummer

z.B. 63087

sch, m	63	Schaum	gut duftendes Schaumbad
--------	----	--------	-------------------------

Mein Bild.....Schaumflocken kreisen um die Szene

s, z, c	0	Oase	grüne Oase mitten in der heißen Wüste, Kamele, Palmen
---------	---	------	---

Mein Bild.....ein Palme fällt in den Schaum um und verursacht ein Flockenchaos

w, g	87	Waage	Personenwaage im Bad, Justizia mit der Waage
------	----	-------	--



Mein Bild.....Daraus steigt Justizia, wie Phönix aus der Asche

8 Zusammenfassung Codierung Allergieausweis

Anbei nun eine Zusammenfassung der entwickelten Bilder aus den Vorkapiteln zum Beispielallergieausweis.

ALLERGIEAUSWEIS	
	Name: CHANENDRA
	Geburtstag: 04. Dezember
	Medikamenteneinnahme: ja
	Blutgruppe: 0
	Bekannte Allergien: Pfirsich, Avocado
	Ausweisnummer: 63087
	Ausstellungsland: Weißrussland

©Mag. A. Starzacher, 2021

Passbild: *der Mund, das Lachen, blitzweiße Zähne, von denen weiße Funken wegsprühen*

Name: *eine riesige, weiße, langhaarige Katze*

Geburtstag:

a) Mit Zahlen/Symbolmethode

Der Osterhase tanzt Reggae um den grünen Christbaum und jongliert ein paar bunte Eier

b) Mit Major-System

Hinter der bunten Christbaumreihe schaut mit großen Augen ein Bambi hervor!

Medikamenteneinnahme/Blutgruppe:



Bekannte Allergien:



Ausweisnummer:

a) Mit Zahlen/Symbolmethode (nur die ersten 3 Ziffern codiert)

Ein Zelt, über das Erdbeersaft strömt, alles rot!

b) Mit Major-System (gesamte Nummer)

Schaumflocken fliegen durch die Luft, eine Palme fällt um, alles ist aufgewirbelt und plötzlich sieht man Justizia mit der Waage, die wie Phönix aus der Asche steigt!

Ausstellungsland: *blitzweiße Zähne, von denen weiße Funken wegsprühen*

8.1 Zusammensetzung der Bilder

Es gibt 2 Varianten, die Bilder nun systematisch zusammensetzen:

8.1.1 Eine Bildgeschichte pro Allergieausweis

Meine Geschichte dazu lautet (Zahlen mit Majorcode codiert):

Die Frau steht mit einer riesigen weißen Katze auf dem Kopf lachend vor einem Sonnenuntergang mit Olivenzweigen. Ihre Zähne blitzen und sprühen Funken. Links von ihr steht ein Christbaum, dahinter schaut ängstlich das Disney-Bambi mit großen Rehaugen hervor. Es schneit Schaumflocken. Krachend fällt die Palme um, die rechts von ihr steht, Schaum stiebt auf, da steigt Justizia mit der Waage aus dem Schaum empor, tippt die Waage an und spricht ein Machtwort.

8.2.2. Loci-Methode bzw. Gedächtnispalast

Siehe nachfolgende Kapitel

9 Loci-Methode

Die Loci-Methode ist eine Vorübung für den Gedächtnispalast, den wir für unsere Allergieausweise dann verwenden werden, da auch dort Bilder auf bestimmten Plätzen (=Loci) abgelegt werden. Es macht daher für Sie Sinn, das Ablegen von Bildern in dieser Form zu üben.

Die Loci-Methode ist eine der ältesten Mnemotechniken und wurde schon von den griechischen und römischen Rednern verwendet, um nichts zu vergessen. Sie stellt eine Vorstufe für den Gedächtnispalast dar, den wir für die Allergieausweise verwenden können.

Man wählt einen vertrauten Weg und legt die Gegenstände, die man sich merken möchte als möglichst verrücktes Bild an den definierten Plätzen (=Loci) ab. Dies erleichtert später das Erinnern.

Als Loci/Orte für die Bild-Erinnerungen können z.B. der Schulweg, ein wohlbekanntes Zimmer, Wohnung/Haus, ein Weg durch ein Museum, dessen Ausstellungsgegenstände man kennt oder auch der eigene Körper sein. Sie wählen entlang Ihrer Route so viele markante Plätze oder Gegenstände (Laterne, Bushaltestelle, Briefkasten, Fahrradständer...) aus (=Loci), wie sie sich Begriffe merken möchten. Oder Sie wählen sich zehn markante Stellen in ihrer Wohnung aus, die eine natürliche Reihenfolge ergeben, etwa indem Sie sich vorstellen, vom Eingang über den Flur in die Küche zu gehen und so weiter. Allgemein gilt: Wählen Sie Orte oder Gegenstände, die Sie gut kennen, und die nicht veränderlich sind.

Dann legen Sie die zu merkenden Begriffe in Form von möglichst skurilen Bildern auf den Loci ab.

Allgemein gilt: Wählen Sie Orte oder Gegenstände, die Sie gut kennen, und die nicht veränderlich sind.

Exkurs: Die Methode der Orte eignet sich auch gut, um sich die Posten etwa einer Einkaufsliste zu merken. Denken Sie an die Gegenstände, die Sie kaufen wollen und platzieren Sie diese an ausgewählten Stellen in Ihrer Wohnung. Zum Beispiel ragt die Salami, die Sie kaufen wollen, aus Ihrem Briefkasten heraus und lockt damit den Hund des Nachbarn an. Der Kohlkopf, den Sie besorgen wollen, blockiert den Zugang zu ihrer Küche usw. Je phantasievoller und extremer die Bilder sind, die Sie in ihrem Kopf erzeugen, desto

besser können Sie die Dinge behalten, die Sie kaufen wollen. In der Praxis benutzt man die Methode beispielsweise, um gerade entwickelte Gedanken ohne Blick aufs Papier in einer Gesprächsrunde äußern zu können. Während ein anderer spricht, knüpft man seine Gegenargumente an Gegenstände auf dem Tisch (Aschenbecher, auffällige Krawatte, Bierglas, Feuerzeug etc.) oder an die gegenüberstehenden Personen. Sie werden feststellen, dass es auf viele Menschen sehr beeindruckend wirkt, wenn man spontan, ohne Stift und Papier und in freier Rede systematisch Argumente aufzählen kann, ohne sich zu verzetteln. (Stangl, 2021).

Verwendete Literatur:

Stangl, W. (2021). *Spezielle Mnemotechniken*. [werner stangl]s arbeitsblätter.

WWW: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/MnemotechnikSpezial.shtml> (2021-03-02).

Trainieren Sie diese Fertigkeit!

9.1 Regeln

1. Lege Routen nur in einer dir gut bekannten Umgebung fest.
2. Die Abfolge der Routenpunkte muss klar und eindeutig sein.
3. Die Routenpunkte sollten sich gut voneinander unterscheiden.
4. Die Routenpunkte an sich müssen eindeutig und ohne Zweifel zuordbar sein.
5. Die Routenpunkte sollten alle in etwa die gleiche Größe haben und nicht zu groß oder zu klein sein.
6. Die Routenpunkte sollten nicht zu nah beieinanderliegen.
7. Notiere deine Routen, damit du nicht durcheinanderkommst.

10 Der Gedächtnispalast

Der Gedächtnispalast ist eine der mächtigsten Memory-Techniken die wir kennen. Mit diesem Schema können Sie beliebig viele Ausweise in Form von Merkbildern abspeichern.

Der Gedächtnispalast ist eine Erweiterung der Loci-Methode, sodass das Beherrschen der Loci-Methode eine Voraussetzung ist, um den Gedächtnispalast effektiv anwenden zu können. Mit Hilfe eines Gedächtnispalastes lassen sich die verschiedensten Informationen im Gedächtnis abspeichern, etwa Geschichtsdaten, Vokabeln oder längere Texte.

Er beruht auf der Tatsache, dass wir extrem gut in der Lage sind, uns an Plätze und die Details dort zu erinnern, wenn wir sie gut kennen.

Das Wort Gedächtnispalast ist nur eine Metapher für Orte, die Sie gut kennen und die Sie sich daher gut vorstellen können.

Das kann ihr Zuhause sein oder ein anderer Ort, den Sie gut kennen.

Wie bei der Loci-Methode werden auch bei dieser Mnemotechnik Daten an unterschiedlichen Stellen abgelegt, wofür man möglichst lebhaft und emotionale Bilder erzeugen muss, d. h., je lebendiger und realistischer die Assoziationen sind, desto länger kann man sich die Informationen merken.

Der Ablageort ist allerdings ein Gebäude - eben der Gedächtnispalast.

Es geht somit darum, entweder ein bestehendes Gebäude (Wohnung+Keller oder Haus) zu verwenden, welches man gut kennt (man braucht für die 8 Ausweise 8 Räume) zu nutzen, oder alternativ für sich selbst einen neuen Gedächtnispalast zu zeichnen.

Bei beiden Palästen ist es wichtig, seine Sinne bei der Gestaltung des Raums einzusetzen („VAKOG“: visuell: schaut der Raum aus, auditiv: was hört man dort, kinästhetisch: was fühlt man/wie fühlt sich der Raum an, was schmeckt man, olfaktorisch: was riecht man,), da dies den Gedächtniseindruck vertieft.

Wichtig ist dabei ein logischer und übersichtlicher Aufbau des Gedächtnispalastes, indem man die Räume und Stockwerke des Palastes z.B. auch mit unterschiedlichen Farben versieht, die als weitere Gedächtniskomponente für Übersicht sorgen. Ein Gedächtnispalast wird meist Stock für Stock und Raum für Raum aufgebaut,

Wie bei der Loci-Methode können sämtliche Informationen in dem Gedächtnispalast abgespeichert werden, die sich mnemotechnisch in Bilder umwandeln lassen. Handelt es sich um Zahlen, empfiehlt es sich ein zusätzliche Gedächtnissystem wie das Major-System zu nutzen, um Bilder zu erstellen (Stangl, 2021).

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2021). *Spezielle Mnemotechniken*. [werner stangl]s arbeitsblätter.

WWW: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/MnemotechnikSpezial.shtml> (2021-03-02).

10.1 Schritte zum selbst gewählten Gedächtnispalast

11.1.6.1 Gebäude wählen

Als erstes legen Sie den Ort fest, also das Gebäude, das Sie als Gedächtnispalast verwenden möchten.

Dabei gilt: Die Technik funktioniert umso besser, je besser Sie in der Lage sind, im Geist/in ihrer Vorstellung in der Lage sind, dieses Gebäude und die Zimmer darin zu sehen und einfach und ohne Anstrengung im Geist in diesem Gebäude herumzugehen.

Bedenken Sie, dass Sie für den MED-AT 8 Räume brauchen, berücksichtigen Sie das bei ihrer Auswahl!

Eine gute erste Wahl ist das eigene Zuhause (samt Keller, Garage etc.).

Es kann aber auch sein, z.B.:

*Landschaft – z.B. ein Park, durch den man regelmäßig joggt

*die jetzige oder eine frühere Schule/Sportgelände

(*Arbeitsplatz)

*Wege, die man regelmäßig geht und sehr gut kennt.

Bedenken Sie: Desto lebhafter, detaillierte und mit allen Sinnen Sie sich das „Gebäude“ vorstellen können, desto effizienter funktioniert die Technik.

11.1.6.2 Räume aussuchen

***Reihenfolge festlegen:**

Für den Med-AT benötigen Sie 8 Räume. Legen Sie die Reihenfolge fest, in denen Sie diese durchschreiten werden (=Folge der Allergieausweise) – also z.B. vom Eingang in die Küche, dann Arbeitszimmer, dann Ihr Zimmer, dann.... Geben Sie diesen die Nummern 1-8.

Sie können diese auch einmal physisch durchschreiten, oder eben nur im Geist.

***Räume methodisch analysieren:**

Betreten Sie ihren Gedächtnispalast, am besten physisch und gehen Sie in den ersten Raum. Sie brauchen 8 Einrichtungsgegenstände/Dinge als Loci, wo Sie später ihre Bilder darauf ablegen werden.

Sehen Sie sich in den Räumen um. Wo ist das Fenster? Welche Einrichtungsgegenstände, Dinge fallen Ihnen zuerst auf?

Legen Sie im ersten Raum die 8 Plätze fest, und legen Sie die Reihenfolge fest, in der Sie die Bilder ablegen werden (z.B. im/gegen den Uhrzeigersinn).

z.B. sollte, wenn z.B. auf 3 der Geburtstag codiert wird, dies in allen 8 Räumen auf der 3 sein.

Tip: Jeden Raum vom Eingang aus betrachten

Das Bild der Person kann man auch in der Raummitte platzieren.

11.1.6.3 Prägen Sie sich Ihren Palast tief ein

Damit die Technik funktioniert, ist das Wichtigste, dass die Räume bzw. Routen inkl. der Plätze, wo Sie die Bilder ablegen werden, zu 100% tief in Ihrer Vorstellung verankert werden.

Folgende Techniken helfen Ihnen dabei:

- Gehen Sie physisch in der von Ihnen festgelegten Reihenfolge durch die Räume, gehen Sie die Gegenstände/Loci der Reihe nach durch, wo sie die Bilder ablegen später ablegen möchten und sprechen Sie diese Orte auch laut aus, wenn Sie sie ansehen.
- Gehen Sie die Loci immer in der gleichen Reihenfolge durch.
- Bedenken Sie, dass Visualisieren nur eine Fertigkeit ist, die man lernen kann. Wenn Ihnen das schwerfällt, so müssen Sie diese entwickeln. Lesen Sie dazu im Kapitel xxx nach.
- Wenn Sie der Meinung sind, dass sie Ihren Palast „im Schlaf“ kennen, gehen sie ihn trotzdem noch einmal durch. Es ist wichtig, dass die den Weg durch ihren Palast buchstäblich „mehr als lernen“.

Gehen Sie diese so lange im Geist durch, bis Sie sich alle Details „im Schlaf gemerkt haben“. Nutzen Sie Ihre Sinne (VAKOG), um die Erinnerung zu verstärken.

11.1.6.4 Den Gedächtnispalast anwenden

Jetzt, nachdem Sie der „Master“ Ihres persönlichen Gedächtnispalasts sind, verwenden Sie ihn wie folgt:

- 1) Gehen Sie im Geist und betreten Sie den ersten Raum. Nehmen das erste Bild und legen sie es am 1. Loci ab. Fahren Sie fort, bis alle Bilder abgelegt sind.
- 2) Schauen Sie sich um, und schauen Sie sich die abgelegten Bilder in dem Raum in der Reihenfolge noch einmal an. Nutzen Sie VAKOG und nehmen Sie so viele Eindrücke wie möglich auf.
- 3) Betreten Sie den nächsten Raum und füllen Sie Raum für Raum mit ihren skurrilen Bildern.

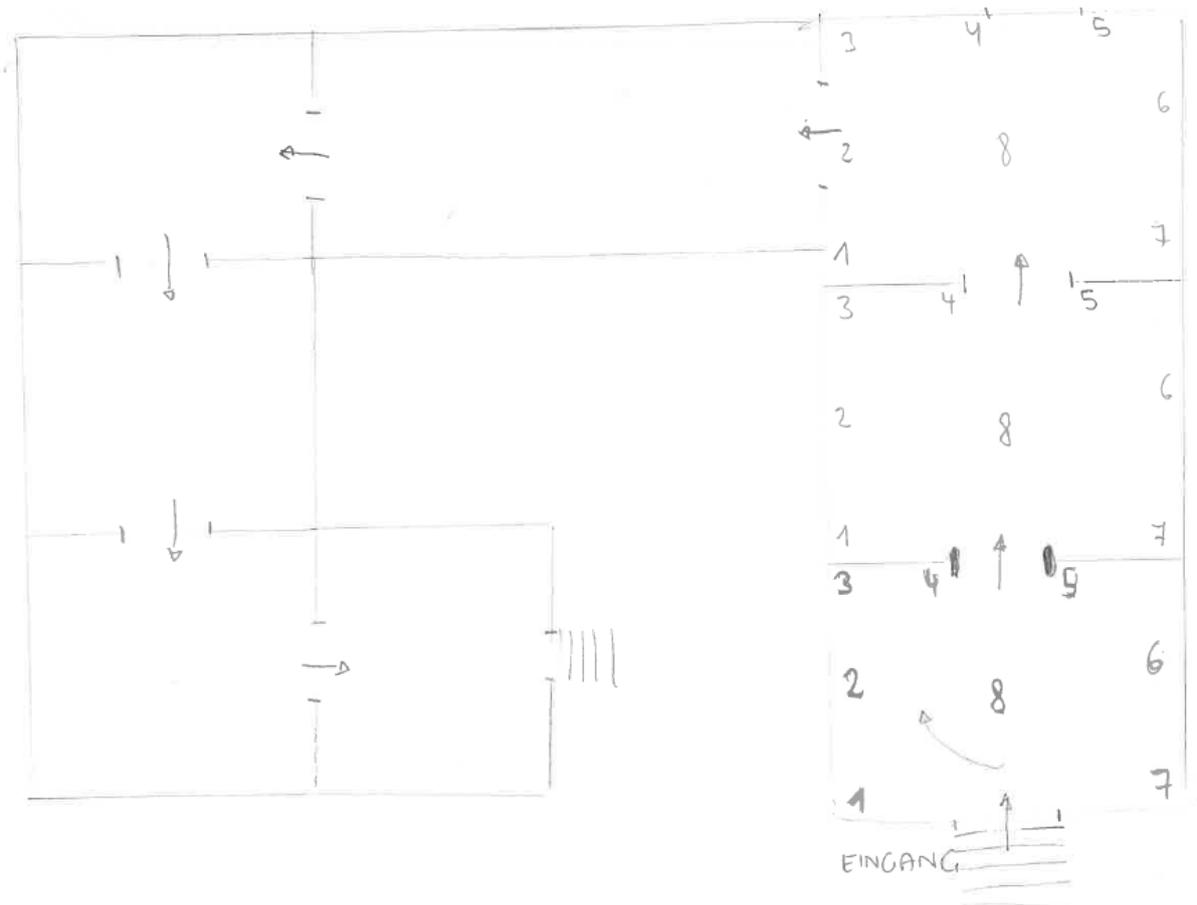
11.1 Ein neues Gebäude als Gedächtnispalast nutzen

- 1) Setting: Wo soll Ihr Gedächtnispalast stehen? Wie schaut die Umgebung aus? (Wald, Land, Berge, Hügel, Stadt.....) . Was für eine Jahreszeit ist gerade? VAKOG einsetzen!
- 2) Gebäude vorstellen, das dazu passt (kann auch eine Ruine, Burg, venezianischer Palazzo sein.....)
- 3) Fertigen Sie eine Zeichnung an. Grundriss, Größe, Stöcke, Anzahl der Räume (für den MedAT 8 Räume). Gibt es Treppen/Fenster? Welche Form haben die Räume (rechteckig, rund oder.....) mit VAKOG
- 4) Reihenfolge festlegen, in denen man diese durchschreiten wird (=Folge der Allergieausweise) – Durchnummerieren von 1-8. Nutzen Sie Ihre Sinne, wenn Sie die einzelnen Räume im Geist durchgehen
- 5) In den ersten Raum gehen und 8 Gegenstände/Plätze definieren, wo die Bilder des 1. Allergieausweises abgelegt werden sollen. Die Reihenfolge, in der man die Gegenstände/Plätze dann abschreitet, festlegen z.B. (im Uhrzeigersinn) Das Bild der Person kann man auch in der Raummitte platzieren.

In allen Räumen immer die gleiche Reihenfolge zu verwenden macht hier Sinn, so das z.B. der Name in allen Räumen auf der Nummer 1 links vom Eingang in der Ecke platziert ist.

Tip: Jeden Raum vom Eingang aus betrachten

z.B. das Vorbild meines Gedächtnispalasts steht in Mysore (Südindien)



4) Gehen Sie nun zum Eingang und betreten Sie den ersten Raum (1. Allergieausweis). Nehmen das erste Bild und legen sie es am 1. Loci ab.

5) Schauen Sie sich um, und schauen Sie sich die abgelegten Bilder in dem Raum in der Reihenfolge noch einmal an. Nutzen Sie VAKOG und nehmen Sie so viele Eindrücke wie möglich auf.

6) Betreten Sie den nächsten Raum und füllen Sie Raum für Raum in der oben beschriebenen Weise mit ihren skurrilen Bildern.

9.1. Beispiel Gedächtnispalast beim Allergieausweis auf Basis Wohnzimmer Starzacher

ALLERGIEAUSWEIS	
	Name: CHANENDRA
	Geburtstag: 04. Dezember
	Medikamenteneinnahme: ja
	Blutgruppe: 0
	Bekannte Allergien: Pfirsich, Avocado
	Ausweisnummer: 63087
	Ausstellungsland: Weißrussland

©Mag. A. Starzacher, 2021

Zusammenfassung der in diesem Skriptum entwickelten Bilder:

Passbild: *der Mund, das Lachen, blitzweiße Zähne, von denen weiße Funken wegsprühen*

Name: *eine riesige, weiße, langhaarige Katze*

Geburtstag:

c) Mit Zahlen/Symbolmethode

Der Osterhase tanzt Reggae um den grünen Christbaum und jongliert ein paar bunte Eier

d) Mit Major-System

Hinter der bunten Christbaumreihe schaut mit großen Augen ein Bambi hervor!



Medikamenteneinnahme/Blutgruppe:

Bekannte Allergien: *Pfirsich, Avocado*

Ausweisnummer:

c) Mit Zahlen/Symbolmethode (nur die ersten 3 Ziffern codiert)

Ein Zelt, über das Erdbeersaft strömt, alles rot!

d) Mit Major-System (gesamte Nummer)

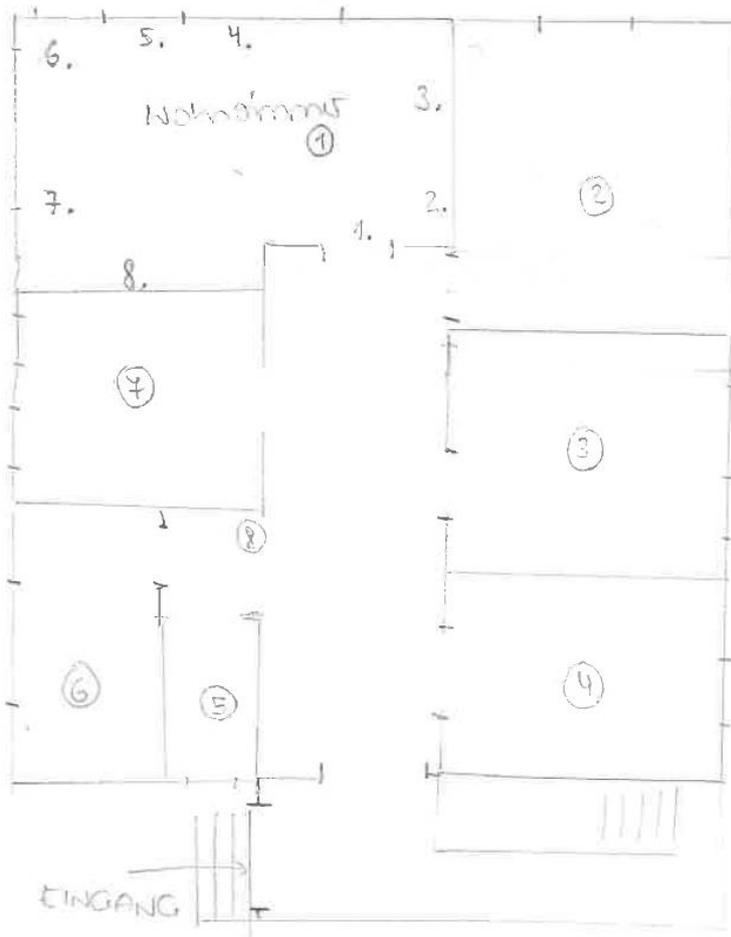
Schaumflocken fliegen durch die Luft, eine Palme fällt um, alles ist aufgewirbelt und plötzlich sieht man Justizia mit der Waage, die wie Phönix aus der Asche steigt!

Ausstellungsland: *blitzweiße Zähne, von denen weiße Funken wegsprühen*

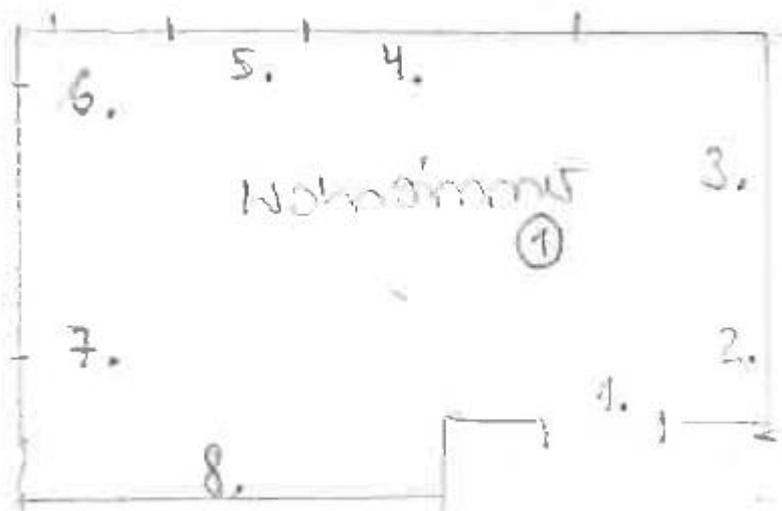
Umsetzung

1) Gebäude aussuchen – unser Haus in Klagenfurt

2) Durchnummerieren von 1-8



3) In den ersten Raum gehen und 8 Gegenstände/Plätze definieren, wo die Bilder des 1. Allergieausweises abgelegt werden sollen. Die Reihenfolge, in der man die Gegenstände/Plätze dann abschreitet, festlegen.



1 Eingang

2 Ofen

3 Bücherregal

4 Fensterbrett

5 Terrassentür

6 Statue

7 Fernseher

8 Couch

4) Im Geist das Wohnzimmer betreten, das erste Bild nehmen und am 1. Loci ablegen.
Fortfahren bis alle Bilder abgelegt sind:

1.Foto: Eingang - dort blockiert eine Frau in der Tür und grinst mit blitzenden weissen
Zähnen und roten Lippen an

2.Name: Ofen - dort krallt sich eine große weiße Katze fest und miaut ganz laut

3.Geburtstag: Bücherregal – die bunten Christbäume blockieren das Bücherregal. Bambi
kreischt, weil es zu brennen beginnt

4.Medikamenteneinnahme und Blutgruppe (mit der Chunkingmethode): Fensterbrett – am
Fensterbrett wächst ein riesiger Olivenbaum

5.Allergien: Terrassentür – Pfirsich und Avocados sind in der Tür eingequetscht, die Scheibe
ist voller Fruchtmatsch

6.Ausweisnummer (63087): Statue

Mit Major:

63 Schaum

0 Oase

87 Waage

->die Statue ist voller Schaum, ein Schaumbrunnen in Palmenform an dem 2 Waagschalen
hängen.

7. Ausstellungsland: wurde schon bei 1 mitcodiert. Wenn nicht: Fernseher – Schneetreiben
als einziges Programm

8. Nicht belegt

5) Sich im Zimmer die abgelegten Bilder in dem Raum in der Reihenfolge noch einmal an.
und so viele Eindrücke wie möglich aufnehmen.

6) ...Raum für Raum befüllen.

12. Die visuelle Vorstellungsfähigkeit trainieren

Für den Fall, dass es Ihnen schwerfällt, sich Räume, Wege, Bilder etc. vorzustellen, anbei eine Zusammenfassung, wie man diese Fähigkeit trainieren kann.

Alles was wir tun, beginnt mit einem Gedanken. Jede Handlung, jedes Wort existiert zuerst in unserer Vorstellung. Denken Sie an Spitzensportler, die diese Techniken als fixen Teil ihrer Vorbereitung verwenden. Das ist ein Schlüssel für uns alle, unsere Ziele zu erreichen.

Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir uns eine Handlung nur vorstellen, oder diese tatsächlich tun, es messbare Gehirnaktivität ist gleich.

Anbei nun 5 Techniken, die Ihnen helfen, ihre Vorstellungskraft zu trainieren.

1. Übung

Nehmen Sie ein Foto oder Bild und nehmen Sie sich Zeit, dieses zu analysieren, jedes Detail. Dann schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie das Bild vor ihrem geistigen Auge entstehen (inkl. Farbe und in allen Details). Öffnen Sie die Augen, um sich noch mehr Details zu merken, wenn Sie sich Details nicht gemerkt haben und wiederholen Sie die Übung. Machen Sie diese Übungen, bis Sie gut darin sind.

2. Übung

Nehmen Sie ein kleines 3-dimensionales Objekt (Stift, Schlüssel). Wieder die Details analysieren und Augen schließen und im Geist vorstellen.

Die Herausforderung ist nun, das Objekt rotieren zu lassen. Schauen Sie sich alle Details aus allen Winkeln an.

Wenn Sie das gut können, bringen Sie das Objekt im Geist in eine andere Umgebung. Legen Sie es z.B. auf einen Tisch. Beleuchten Sie es nun im Geist und stellen Sie sich vor, wie die Schatten sich verhalten.

3. Übung

Manche werden diese Übung schwierig finden, manche einfach. Nehmen Sie wieder ihr Objekt, diesmal mit offenen Augen, drehen Sie es, spielen Sie damit. Sehen Sie wie es mit anderen Dingen z.B. auf ihrem Tisch interagiert. Stellen Sie sich im Geist vor, es liegt auf ihrer Tastatur und wirft einen Schatten, es wirft ihre Kaffeetasse um usw.

4. Übung

Hier beginnt der Spaß. Jetzt kommen Sie ins Bild! Stellen Sie sich eine Ihnen angenehme Umgebung vor (Couch, Strand, was auch immer). Es ist wichtig, dass Sie in der Szene sind, nicht nur von außen mit ihrer Vorstellung darauf schauen.

Jetzt setzen Sie ihre Sinne ein (VAKOG).

Nehmen wir das Beispiel Strand.

Was sehen Sie um sich herum? Das blaue Meer (schauen Sie sich alles genau an), den Sand, Menschen, Sonnenschirme, Sandburgen, eine Bar....)

Was hören Sie? (das Meerrauschen, Leute, die sich unterhalten, Möwenschreie, den Eisverkäufer rufen....)

Was fühlen Sie? (den Wind auf der Haut, den Sand zwischen den Zehen.....)

Was riechen Sie? (das Meer, Sonnenöl, Frittenduft von der Bar....)

Was schmecken Sie? (Sand zwischen den Zähnen, Salzwasser, einen Cocktail....)

Stellen Sie sicher, dass Sie wirklich in der Szene sind! Machen Sie ihren mentalen Film so stark und lebendig und detailliert wie möglich.

5. Übung

Jetzt machen wir den Film noch lebendiger. Rufen Sie den mentalen Ort von Übung 4 nochmals in Erinnerung. Bewegen Sie sich jetzt und interagieren Sie mit den Dingen rund um Sie herum. Setzen Sie sich auf eine Liege am Strand, Laufen Sie ins Wasser, Spielen Sie Volleyball...

Treffen Sie im Geist dort eine Freundin/Freund. Führen Sie ein Gespräch. Stellen Sie sich genau vor, wie ihr gegenüber lächelt oder sich benimmt. Wie fühlt sich das an!

Wenn Sie diese 5 Übungen gut beherrschen, dann sind Sie jedenfalls fit für die Loci-Methode und den Gedächtnispalast.

Literatur in Anlehnung an:

<https://litemind.com/how-to-develop-visualization-skill/>

12. Schlusswort

Da es hier auch darum geht, kreative Bilder zu finden, ist es total wichtig, dies im entspannten Zustand zu machen. Üben Sie im entspannten Zustand. Setzen Sie sich nicht selber unter Druck. Üben Sie Entspannungstechniken, das brauchen Sie auch bei der Prüfung.

Man muss die Listen, die man verwenden möchte, wenn man will, selber erstellen und dann lernen. Wenn man diese beherrscht, heißt es üben, regelmäßig üben (jeden 2. Tag 0,5 bis 1 Stunde). Starten Sie zuerst nur mit einem Ausweis und steigern sie sich dann. Zu Beginn ist man langsam beim Merken und wird die 8 Minuten nicht erreichen, aber dann steigert man sich. Es kann immer wieder einmal eine Schwelle kommen, wo man schwer drüber kommt. Hier gilt: Nicht aufgeben. Konkrete Hilfestellung gibt es auch, indem man schreibt an:

office@rethinkingmemory.com

Unten finden Sie den Link zum Podcast:

<https://www.rethinkingmemory.com/67-medat-2021-gedaechtnis-und-merkfaehigkeit-medat-allergieausweise-merken-schritt-fuer-schritt-teil-33/>

12. Links

*Rethinking memory ist eine Seite, die u.a. Podcasts zur Verfügung stellt, die sehr hilfreich bei der Beschäftigung mit dem Thema sind u.a. ein 3-teiliger Podcast zum Thema Med-Ausweise lernen.

<https://www.rethinkingmemory.com/slp1-schneller-lernen-palast/>

<https://medium.com/swlh/the-most-useful-memorisation-techniques-explained-5d17d9554348>

<https://www.rethinkingmemory.com/66-medat-2021-gedaechtnis-und-merkfaehigkeit-medat-allergieausweise-merken-schritt-fuer-schritt-teil-23/>

<https://www.rethinkingmemory.com/67-medat-2021-gedaechtnis-und-merkfaehigkeit-medat-allergieausweise-merken-schritt-fuer-schritt-teil-33/>

https://www.rethinkingmemory.com/themen/?ck_subscriber_id=737964756

*Litemind (in Englisch):

<https://litemind.com/memory-palace/>

*<https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/MnemotechnikSpezial.shtml>

*Quelle für Gratisbilder:

<https://pixabay.com/de/images/search/standuhr/>

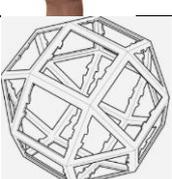
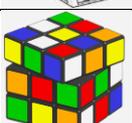
*Generator, um Wörter zu den Major Codes automatisiert zu erhalten (falls man seine Liste selber bauen möchte, und die Ideen zu passenden Wörtern fehlen):

<https://www.lerntipp.com/major-system>

*App „Mnemo Mastersystem Trainer von Gerals Reindl. (sehr hilfreich beim Erstellen eigener Listen)

13. Anhang 1 – Symbole/Bilder

Bild	Zahl	Wort
	0	Ei
	1 und Jänner	Schneemann
	2 und Februar	Krapfen
	3 und März	Schneeglöckchen
	4 und April	Osterhase
	5 und Mai	Blumenstrauss
	6 und Juni	Erdbeeren
	7 und Juli	Baden
	8 und August	Party
	9 und September	Apfel
	10 und Oktober	Blatt
	11 und November	Grabstein
	12	12 Apostel
	12	Christbaum
	13	Freitag der 13.

	14	Ofen
	15	Sale
	16	..sweet sixteen
	17	Holzlaten
	18	Würfelpokern
	19	Schneckenform
	20	Zum 20. Geburtstag ein Auto
	21	Urlaubsfeeling bei 21
	22	2 Schwän
	23	Dreizack
	24	Weihnachten
	25	5 Finger
	26	Rhombicuboctahedron hat 26 Seiten
	27	Rubikswürfel in 27s

	28	Sanduhr
	29	Kartenspiel „29“
	30	Zelt mit 3 Stangen, Eingang oval
	31	Gipfel

Quelle Bilder: <https://pixabay.com/de/images/search/standuhr/>

13. Anhang 2 – Major Codes

Ersatz. konson ant	Zahl	Wort	Vorschlag zum besseren Visualisieren
s, z, c	0	Oase	grüne Oase mitten in der heißen Wüste, Kamele, Palmen
s, z, c	0	Zeus	griechischer Göttervater, der Blitze vom Olymp schleudert
t, d	1	Tee	heißen, dampfenden Pfefferminztee schlürfen
t, d	1	CD	Audio-CD, die man in HiFi-Anlage einlegt und aufdreht
n	2	Noah	Tiere gehen paarweise über einen Steg in die große Arche Noah vor der Sintflut
n	2	Huhn	ein Huhn pickt wie verückt auf etwas ein
n	2	Zahn	Besuch beim Zahnarzt, der einem den Weisheitszahn zieht
m	3	Oma	eigene Oma
m	3	Osama	einer der meistgesuchten Leute; weißer Turban
r	4	Reh	kleines, großäugiges Rehkitz mit weißen Flecken am Fell; Bambi
r	4	Zorro	Held, der mit Maske, schwarzem Umhang und Degen für Gerechtigkeit kämpft
l	5	Allee	von großen grünen Laubbäumen gesäumte Straße im Sommer
l	5	Saal	großer Turnsaal; Zirkeltraining, Fußball, Volleyball
sch, ch, j	6	Ski	Lift oder Schlepplift fahren im Winter; Skirennen im Fernsehen
sch, ch, j	6	Seuche	Tiere müssen getötet werden; Seuchengrube
k, g	7	Kuh	lila Milkakuh mit Glocke auf Alm
k, g	7	Socke	weiße Tennissocken oder gefüllter Sparstrumpf
f, v, w	8	Ufo	runder fliegender Teller mit grünen Männchen
f, v, w	8	Sofa	weiche, gemütliche Ledercouch vor dem Fernseher
p,b	9	Boa	WürGESchlange, die gerade einen Elefanten verspeist hat, wie in „Der kleine Prinz“
p,b	9	Zippo	klassisch-elegantes Benzinfeuerzeug, das mit Aufschnippen geöffnet werden kann
t, s	10	Tasse	rote Porzellantasse mit schwarzen Punkten
t, d	11	Tod	Sensenmann mit schwarzem Umhang; Skelett. (oder: Teddy; Dein Lieblingsteddy)
t, n	12	Tanne	mit Lichtern, Sternen und Kerzen geschmückter Weihnachtsbaum; Geschenke
d, m	13	Damm	großer, mit Wasser gefüllter Staudamm zur Stromerzeugung
d, m	13	Dom	der Wiener Stephansdom

d, m	13	Dame	eine Schachfigur kreischt im Wunderland von Alice
t, r	14	Tor	ein Tor fällt im Fußballspiel und die Hälfte jubelt; Welle im Stadion
d, l	15	Duell	zwei Ehrenmänner stehen mit dem Colt in der Hand Rücken an Rücken
t, sch	16	Tasche	Schultasche mit Lehrbüchern und lecker gefüllter Pausenbox
t, k	17	Theke	hoher Thekenhocker mit Blick auf Barkeeper und Alkoholflaschen
t, f	18	Taufe	kleines schreiendes Kind im Arm der Mutter, das mit Weihwasser bespritzt wird
t, b	19	Taube	Friedenstaube mit Ölweig im Schnabel; Brieftaube
n, s	20	Nase	Nasenpiercing
n, d	21	Hund	bellen und beißen; vergräbt Knochen im Garten; struppiges Fell
n, n	22	Nonne	Nonne mit schwarzer Kutte und Rosenkranz in der Hand
n, m	23	Nemo	Kapitän Nemo mit Kapitänsmütze, der ehrenhaft mit dem Schiff untergeht
n, r	24	Nero	Kaiser in Rom, der gerne Leute in der Arena den wilden Tieren vorwirft
n, l	25	Nil	Nilpferd, welches den Kopf aus dem Wasser streckt
n, sch	26	Nische	in Wandnische stehende Heiligenfigur
	27	Unke	ein warziger, bunter Frosch
n, k	28	Nivea	blaue Cremedose mit weißer Hautcreme
n, b	29	Neubau	schöner Neubau mit spannender Architektur
m, s	30	Moos	grünes feuchtes Moos am Waldboden
m, t	31	Matte	neben Trampolin beim Turnen; dicke und weiche Yoga-Matte
d	31	Made	eine Made schwimmt in der Suppe
m, n	32	Mohn	rotleuchtendes Mohnfeld im Sonnenschein
m, n	32	Mann	ein riesiger oder winziger Zwerg
m, m	33	Mumie	eingewickelter, konservierter König im Sarkophag
m, m	33	Mama	sich ein Bild der Mama vorstellen
m, r	34	Meer	smaragdgrünes Wasser und menschenleerer Strand; salziges Wasser; heißes Wetter
m, l	35	Mühle	in Holland, mit drehenden Windrädern
m, sch	36	Masche	statt Krawatte, mit bunten Punkten
m, c	37	Mac	Apple Macintosh; leuchtender Apfel als Logo

m, f	38	Mafia	böse, grimmige Männer in Sizilien mit Pistolen, schwarzen Anzügen und Sonnenbrillen
m, p	39	Mopp	Staubbesen mit ölgetränkten Fransen
r, s	40	Rose	einzelne rote, dornige Rose mit süßem Duft
r, d	41	Radio	kleines tragbares Transistorradio; Ghettoblaster
r, n	42	Ruine	alte, verkommene Schlossruine
r, m	43	Armee	grün gekleidete Soldaten marschieren im Gleichschritt
r, r	44	Rohr	Rohrpost wird verschickt
r, l	45	Rolle	Klopapierrolle
r, ch	46	Rauch	beim Grillen aufsteigender gräulicher Rauch; Rauchzeichen
r, ck	47	Rock	laute, wilde Musik; E-Gitarren werden zertrümmert
r, f	48	Reif	Hula-Hoop-Reifen, den man um den Bauch kreisen lässt
r, b	49	Rabe	schwarzes Stofftier mit orangem Schnabel und Krallen
l, s	50	Lasso	Cowboy schwingt lässig das Lasso und fängt Kalb ein
l, t	51	Lotto	Lottokugeln schwirren in Kugel herum und Lottofee zieht die Gewinnnummern
l, n	52	Leine	Wäscheleine im frischen Sommerwind mit duftender Wäsche
l, m	53	Lama	Tier mit langem Fell; kann weit spucken
l, r	54	Leier	Leierkastenmann kurbelt und einfache Melodien ertönen; mit Affe auf Schulter
l, l	55	Lolli	süßer oranger Lolli mit Pfirsichgeschmack
l, ch	56	Leiche	im Seziersaal; stechender Formalingeruch
l, g	57	Lego	bunte Legosteine zum Bauen von Autos, Häusern und Raumschiffen
l, v	58	Lava	Vulkan spuckt rote, flüssige Lava aus; rinnt den Vulkan herunter und erstarrt dampfend
l, b	59	Laub	vergilbte Blätter im Herbstwind; werden zu Haufen zusammengekehrt
sch, s	60	Schuss	der Schuss, der sich aus einer Waffe löst
j, t	61	Yeti	der nie gesehene Bergmensch mit zotteligen Haaren am ganzen Körper
sch, n	62	Scheune	aufgestapelte Strohballen; in Scheune ins Stroh springen
sch, m	63	Schaum	gut duftendes Schaumbad
sch, r	64	Schere	große Gartenschere, um verblühte Blüten abzuschneiden
sch, l	65	Schal	selbst gestrickter, warmer Schal
sch, ch	66	Scheich	Ölscheich mit weißem Umhang auf Kamel
j, ck	67	Jacke	superwarme rote Snowboardjacke

sch, f	68	Schaf	weiße, gekräuselte Wolle; «mähhh»
sch, p	69	Schippe	breite Schaufel zum Schneeräumen
k, s	70	Kasse	alte mechanische Kasse; klingelt beim Aufmachen
k, t	71	Kitt	Fensterkitt; schwarzes, redendes Auto von Michael Knight
k, n	72	Kino	großer Kinosaal mit weichen Sesseln
k, m	73	Kamm	Haarkamm
k, r	74	Chor	Kirchenchor; Sänger vor Notenständern
k, l	75	Keule	Fred Feuerstein mit Keule und seinem tollen Steinzeit-Auto
k, ch	76	Koch	3-Hauben-Koch in Restaurant
g, g	77	Geige	klassisches Instrument, das mit Bogen gespielt wird
k, f	78	Kaffee	Kaffeebohnen in groben 25-Kilo-Säcken
k, p	79	Kappe	schwarze, weiche, warme Wollmütze
f, s	80	Fass	Fass Bier; Anzapfen beim Oktoberfest
f, t	81	Fit	Liegestütze und Sit-ups in Fitnessstudio
f, n	82	Föhn	nach dem Haarewaschen
w, m	83	WM	Sprinter laufen um Goldmedaillen
f, r	84	Feuer	wärmendes, knisterndes Lagerfeuer
f, l	85	Falle	Mäusefalle mit Käse und Speck als Köder
w, sch	86	Wäsche	ein Berg voller Wäsche; Waschmaschine
w, g	87	Waage	Personenwaage im Bad, Justizia mit der Waage
w, f	88	Waffe	Sturmgewehr
w, b	89	Wabe	Sechseck, aus Wachs, voll mit Honig
b, s	90	Bus	Linienbus
b, t	91	Bett	weiches, kuscheliges Bett
b, n	92	Biene	gelb-schwarz gestreift; Bienenstich schwillt rot an
b, m	93	Baum	einzelner Laubbaum mit großer Baumkrone
b, r	94	Bär	brauner großer Bär mit Tatzen und Krallen
p, l	95	Pool	Urlaub; am Pool liegen und Piña Colada schlürfen
b, ch	96	Bach	leise plätschernder Gebirgsbach in schöner Umgebung
p, ck	97	Puck	schwarzer Eishockeypuck; dick eingemummte Eishockeymannschaft
b, f	98	Bifi	Wurstsnack
b, b	99	Baby	Baby im Kinderwagen mit bunter Rassel in der Hand
Es gibt einen Wörtergenerator unter:			https://www.lerntipp.com/major-system