



## **Das Vergessen vergessen mit dem Zahlen-Bild-System**

**Haben Sie noch diesen Bericht aus dem Fernsehen vor Augen? War da nicht das 17-jährige Mädchen, welches sich 400 Zahlen in kurzer Zeit einprägen konnte? Oder kennen Sie die Fernsehsendung "Am laufenden Band" von Rudi Carrell aus den 70er Jahren? An einem Kandidaten liefen eine Menge Gegenstände auf einem Laufband vorbei. Alle Gegenstände, die der Kandidat dann innerhalb einer Minute aufzählen konnte, erhielt er als Preis. So manch einer hat sich damals gefragt: Wie macht der das bloß?**

### **So steigern Sie Ihre Merkfähigkeit**

Es gibt verschiedene Systeme für das Einprägen von Zahlen, Wörtern oder Kartenspielen. Eines haben alle Systeme gemeinsam: Sie sprechen die rechte Gehirnhälfte an. Diese Gehirnhälfte ist unter anderem zuständig für die Verarbeitung von Bildern, Farben, Rhythmus und Phantasie. Bei vielen Gedächtnistechniken geht es um das phantasievolle Erzählen von Geschichten, in denen die zu lernenden Informationen verpackt werden.

Eine Methode für den schnellen Erfolg ist die Zahlen-Bild-Methode. Diese Methode dient zum Einprägen von Themengebieten, Listen oder Arbeitsabläufen.

### **Grundlagen, die Spaß machen**

Die Grundlage für das Zahlen-Bild-System bildet das Einprägen von Positionsbildern, die für die Wiedergabe der zu lernenden Begriffe und für die richtige Reihenfolge notwendig sind. Übung für die Grundlagen: Merken Sie sich folgende Begriffe - wenn möglich auch in der richtigen Reihenfolge. Nehmen Sie sich pro Begriff genau zwei Sekunden Zeit!

Kerze - Schwan - Pyramide - Koffer - Hand - Elefant - Fahne - Eieruhr - Golfschläger - Zehn-Euro-Schein

Lesen Sie jetzt irgendeinen anderen Artikel der CoachAcademy und versuchen Sie erst anschließend, alle Begriffe in der richtigen Reihenfolge zu notieren. Eine großartige Leistung ist es, wenn Sie sieben oder mehr Begriffe wiedergeben konnten. Haben Sie von den 10 Begriffen „nur“ einen behalten? Trotzdem gut! Nachdem Sie sich ausgiebig mit dem Zahlen-Bild-System beschäftigt haben, werden Sie Ihre Merkfähigkeit ohnehin um ein Vielfaches gesteigert haben.



## Wie ein Schwan helfen kann ...

Hinter den folgenden Begriffen steckt das angesprochene Zahlen-Bild-System. Dies bedeutet, dass immer ein Zusammenhang zwischen der Zahl und dem Begriff besteht. Zum Beispiel:

- die 1: hat die Form einer Kerze
- die 2: hat die Form des Schwanes
- die 3: die Pyramide besteht aus Dreiecken
- die 4: der Koffer hat 4 Ecken
- die 5: die fünf Finger der Hand
- die 6: die Form des Elefanten Rüssel
- die 7: die wehende Fahne
- die 8: die Eieruhr, bei der der Sand durchrieselt
- die 9: der Golfschläger, wenn der Spieler zum Abschlag ausholt
- die 10: die Zahl 10 ist auf dem 10-Euro-Schein notiert.

Um Ihre Phantasie - die rechte Gehirnhälfte - bewusst einzusetzen, zeichnen Sie alle 10 Begriffe nach. Heben Sie in Ihren Zeichnungen die Zahlen hervor, zum Beispiel beim Elefanten den Rüssel, der nach innen zur 6 gebogen ist. Denn: Beim Zeichnen erhalten Sie viele Sinneseindrücke, die sich mit der Information fest verknüpfen. Vergessen ausgeschlossen!

## Interessante Beispiele mit Merkgarantie

Zunächst benötigen Sie einen „Grundstock“ für das Einprägen von Informationen. Zum Beispiel: Wenn Sie das Ergebnis der Aufgabe 27 mal 13 berechnen möchten, müssen Sie das  $1 \times 1$ , also den Grundstock für die Rechenoperationen, gelernt haben. Darauf aufbauend können Sie das Ergebnis berechnen:  $7 \times 13 = 91 + 2 \times 13 \times 10 = 260$ , gesamt 351.

Die Zahlen-Bilder benötigen Sie als solchen Grundstock und auch zugleich als Aufhänger für eine Geschichte. Es ist das  $1 \times 1$  der vorstehend genannten Rechenoperation. Hierzu ein kurzes Beispiel zum Einprägen von drei Begriffen und der Reihenfolge, in denen die Begriffe genannt wurden.

Stellen Sie sich noch einmal das laufende Band von Rudi Carrell vor. Sie sehen nacheinander die Gegenstände: Brot, Lampe und Buch. Das Brot prägen Sie sich mit Hilfe der ersten Position der Zahlen-Bild-Systems der Kerze ein. Die erfundene Geschichte könnte also lauten: Sie nehmen die Kerze und gehen damit in die Küche zum Gefrierschrank. Als Sie die Klappe öffnen um sich das **Brot** herauszuholen, bläst Ihnen der Eiskalte Luftzug des Gefrierfaches um die Nase. Ihnen wird kalt und das Licht der Kerze fängt an zu flackern. Nach der Herausnahme des Brotes tauen Sie dieses schnell mit Hilfe der Kerze auf.



Die Lampe prägen Sie sich mit Hilfe des Schwans ein. Der Schwan schwimmt genüsslich an einem schönen Sommerabend über den See. Er genießt es, die Uferpromenade und die Menschen dort zu sehen, die ein großes Fest feiern. Leider wird es schlagartig dunkel, so dass der Schwan nichts mehr erkennen kann. Auch die Menschen werden ruhig. Da kommt dem Schwan die rettende Idee. Unter seinem Flügel holt er eine riesige **Lampe** hervor mit dessen Hilfe er die ganze Uferpromenade hell beleuchten kann. Die Menschen freuen sich riesig und fangen an zu tanzen.

Das Buch prägen Sie sich mit Hilfe der Pyramide ein. Sie stehen in Ägypten im Zentrum der Pyramide und wissen nicht, wie Sie aus dieser wieder herausfinden sollen. Wie von Geisterhand erhalten Sie durch eine verschlossene Wand von einem Pharao ein **Buch** zugesteckt. Sie ergreifen es sofort und sehen, dass hierin alle Wege der Pyramide eingezeichnet sind und Sie problemlos den Ausgang finden.

Um sich weitere Begriffe einzuprägen, nutzten Sie die verbleibenden Symbole vom Koffer bis zum Zehn-Euro-Schein. Je mehr Phantasie in der Geschichte steckt, das heißt je mehr Sinne ihres Körpers Sie ansprechen, umso besser verankert sich der Begriff in Ihrem Gedächtnis.

### **Warum präge ich mir erst die Symbole und nicht gleich die Begriffe ein?**

Die Symbole dienen als Aufhänger. Ihnen werden die eingepprägten Geschichten und somit Begriffe Brot, Lampe und Buch einfallen, wenn Ihnen der Anfang der Geschichte bewusst wird. Vergleichen Sie das mit einer alltäglichen Situation: Sie benötigen einen Buntstift für eine Markierung in einem Text den Sie gerade lesen. Sie stehen auf, gehen in das Nachbarzimmer und stellen dort fest, dass Sie nicht mehr wissen, was Sie wollten. Der Aufhänger (= der Text den Sie gerade lesen) ist Ihnen nicht präsent. Sie gehen also wieder zurück zu der Tätigkeit, die Sie gerade ausgeübt haben - Sie lesen den Text. Sofort fällt Ihnen der benötigte Stift ein - der Aufhänger ist wieder da. Genauso verhält es sich mit den Aufhängern Kerze, Schwan und so weiter. Mit diesen Aufhängern fällt es Ihnen wesentlich leichter, sich Informationen einzuprägen.

### **Funktioniert das Zahlen-Bild-System auch in anderen Bereichen?**

Dieses System bietet die Möglichkeit, sich Abfolgen oder bestimmte Inhalte jeder Art einzuprägen. Es dient dazu, den Grundstein für neues Wissen zu legen. Allerdings: Wenn Sie keine Vorkenntnisse zu bestimmten Informationen haben, können Sie diese Informationen nur mit größerer Anstrengung behalten. Haben Sie bereits Vorkenntnisse - wie zum Beispiel bei Ihrem Hobby - fällt Ihnen das Merken deutlich leichter.



## Übung für Gedächtnismeister

Handschuh - Socke - Computer - Osterei - Kuchen - Regal - Weltall - Gardine - Lautsprecher - Schlüssel

Na, ist Ihnen eine gute Geschichte eingefallen? Sie werden sehen, dass Sie anschließend keine Chance haben, Ihre Geschichte zu vergessen. Durch die Verknüpfung von Zahlen und Bildern läuft Ihr Gehirn zu Hochtouren auf! Nicht nur Begriffe sondern auch andere Informationen können Sie sich einprägen. Versuchen Sie es einmal mit den ersten zehn Artikeln des Grundgesetzes:

1. Würde des Menschen
2. Freiheit der Person
3. Gleichheit aller vor dem Gesetz
4. Glaubens- und Gewissensfreiheit
5. Freiheit der Meinungsäußerung und -verbreitung
6. Schutz der Ehe und Familie
7. Schulwesen und Religionsunterricht
8. Versammlungsfreiheit
9. Vereinigungsfreiheit
10. Brief-, Post- und Fernmeldegeheimnis

Trainieren können Sie diesen System und damit auch Ihr Gedächtnis bei vielen Gelegenheiten: Zum Beispiel auch in Bezug auf Ihren Einkaufszettel. Lassen Sie Ihren Einkaufswagen gegen den Butterberg fahren, der unter lautem Krach auf die Waschmittel kracht, so dass alle Pakete zerplatzen. Nachdem der Staub des Waschmittels sich gelegt hat, können Sie noch immer nichts sehen. Nur mit einem Glasreiniger gelingt es Ihnen, Ihre Brille zu reinigen um wieder einen Durchblick zu bekommen .....

Bei allen Geschichten werden Sie über den schnellen Erfolg der Methode überrascht sein. Allerdings gilt: Nur Übung macht den Meister. Das positive Erfolgserlebnis, welches Sie durch diese Methode schnell erhalten werden, hilft Ihnen sicher, weiter fleißig zu sein!

Viel Erfolg!