

NAME DER ÜBUNG: EINEN GEDANKENPALAST BAUEN

Übung Nr. 2 / Gedächtnis & Vorstellungskraft

Inhalt	Fertigkeiten	Soft Skills
Gedächtnis & Vorstellungskraft	<ul style="list-style-type: none"> - Informationen verwerten können - Eselsbrücken bauen 	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse von Informationen - Fragen formulieren können - Kreatives Lernen

EINEN GEDANKENPALAST BAUEN	
Allgemeine Beschreibung	Diese Aktivität führt Sie durch die 5 wesentlichen Komponenten des Gedächtnistrainings. Jeder Schritt baut auf dem nächsten auf und gipfelt im letzten Schritt, in dem die Teilnehmer ihren eigenen Raum für Gedächtnistraining und -entwicklung schaffen.
Benötigte Materialien	Mehrere Blätter Papier/virtueller Desktop Einige Stifte, Textmarker
Duration	55 - 90 Minuten
Feasibility	Eignet sich für Gruppen oder Einzelarbeit.

Übung

Schritt 1: Freies Assoziieren

Sagen Sie nacheinander jedes der folgenden 10 Wörter und schreiben Sie sofort das erste Wort oder den ersten Gedanken auf, der Ihnen in den Sinn kommt.

Sand --- Telefon --- Natur --- Gehirn --- Kohle ---

Brise --- Impuls --- Gelegenheit --- Taube --- Erinnerung

Es gibt keine Regeln, die Logik wird also automatisch von Ihrer Vorstellungskraft erzeugt. Dies ist lediglich eine Möglichkeit, sich für Schritt 2 aufzuwärmen, indem Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen und denken, was immer sie denken wollen.

Versuchen Sie, nicht zu lange bei einem der Wörter zu verweilen. Ihre ersten Assoziationen werden die stärksten und wichtigsten sein.

Schritt 2: Verbinden

Dies ist ein einfaches und sehr effektives Verfahren, um sich eine beliebige Abfolge von Daten zu merken, sei es eine Einkaufsliste, eine Reihe von Begriffen, Objekten, Namen und so weiter. Sie führen es durch, indem Sie Aktionen und Interaktionen zwischen den verschiedenen Elementen, die Sie sich merken wollen, erstellen. Wenn Sie üben, stellen Sie sich die Elemente in der Reihenfolge vor, in der Sie sie sich merken wollen.

Verknüpfen Sie nun mit Hilfe Ihrer Vorstellungs- und Assoziationskraft die folgenden 5 Wörter und prägen Sie sie sich ein:

PAPIER-FENSTER-SCHNECKE-AUTO-GITARRE

Lassen Sie Ihren Geist "frei fließen" - das heißt, lassen Sie Ihre Vorstellungskraft frei arbeiten. Sie müssen sich die Verknüpfungen nicht ausdenken: Lassen Sie sie einfach in Ihrem Kopf auftauchen.

Wenn Sie Ihre Verbindungen hergestellt haben, vergleichen Sie sie mit dem folgenden Beispiel.



Ich werfe ein Stück aufgerolltes Papier gegen ein Fenster. Das Fenster öffnet sich und gibt den Blick auf eine Schnecke frei. Die Schnecke fährt in einem Auto. Auf dem Rücksitz des Autos liegt eine Gitarre. Bei dieser Methode mischt sich die Realität mit ein wenig Fantasie.

Es spielt keine Rolle, wie sich der Verstand für diese Ideen entscheidet. Wichtig ist, dass es die ersten Gedanken sind und dass sie dafür gesorgt haben, dass man sich die fünf Objekte in der richtigen Reihenfolge merkt.

Schritt 3: Verorten

Schauen Sie sich die folgende Liste mit 10 Wörtern an. Welche Orte werden bei jedem dieser Wörter in Ihrem Kopf wachgerufen? Vielleicht erinnert Sie das Wort "Tanz" an einen Ort, den Sie früher mit Freunden besucht haben. Halten Sie diese Orte fest, wenn sie Ihnen in den Sinn kommen, und notieren Sie so viele davon wie möglich in Ihrem Notizbuch.

Das Ziel dieser Übung ist es, Ihr Assoziationsvermögen zu erweitern, indem Sie zeigen, dass jedes Wort einen bestimmten assoziierten Ort in Ihrem Kopf auslösen kann:

Spaziergang --- Sechzehn --- Affe --- Kuss --- Kaffee

Familie --- Zeit --- Dezember --- Pool --- Sturm

Schritt 4: Vorstellungskraft

Oft müssen wir uns an Informationen erinnern, die von Natur aus uninteressant oder unscheinbar sind, wie z. B. eine Liste mit Hausarbeiten für den Tag. Wenn wir jedoch unsere Vorstellungskraft nutzen, um uns ein Bild von dem bestimmten Gegenstand zu machen, an den wir uns erinnern wollen, können wir ihn spannend und damit einprägsam machen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssen sich daran erinnern, einen wichtigen Brief aufzugeben. Stellen Sie sich zunächst ein realistisches Bild von einem Briefumschlag vor. Verändern Sie dann dieses Bild, um es einprägsamer zu machen. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit einem riesigen Umschlag durch die Straßen taumeln. Der Umschlag ist mit leuchtend blauen Sternen verziert. Fügen wir nun noch ein paar weitere Merkwürdigkeiten hinzu. Stellen Sie sich vor, dass er nach Schokolade riecht und wie eine Uhr tickt. Jetzt haben Sie ein lebhaftes visuelles Bild geschaffen und die Dimensionen Geruch und Klang hinzugefügt. Wenn Sie zusätzlich zum visuellen Bild noch zwei weitere Sinne ansprechen, bleibt der Gegenstand noch besser im Gedächtnis haften.



Schritt 5: Reise

Wählen Sie zunächst einen vertrauten Ort, z. B. Ihr Zuhause, Ihren Arbeitsplatz, Ihre Heimatstadt oder einen nahe gelegenen Park. Nutzen Sie diesen Ort, um eine kurze Reise vorzubereiten, die aus einer Reihe von Orten oder Zwischenstopps auf dem Weg dorthin besteht. Diese Orte dienen dann dazu, die Punkte auf der Liste, die Sie sich einprägen möchten, mental zu speichern. Die Route, die Sie nehmen, wird die ursprüngliche Reihenfolge der Liste beibehalten.

Hier sind einige Beispiele für Haushaltsgegenstände, die Sie als Orte verwenden können:

- ✓ Schreibtisch
- ✓ Fenster
- ✓ Bett
- ✓ Kleiderschrank
- ✓ Herd
- ✓ Backofen
- ✓ Mikrowelle
- ✓ Kühlschrank
- ✓ Waschmaschine
- ✓ Couch
- ✓ Sofa
- ✓ Fernseher
- ✓ Kleiderschrank
- ✓ Waschbecken
- ✓ Toilette
- ✓ Kleiderbügel
- ✓ Haustür

Achten Sie darauf, dass die Reihenfolge der Haltestellen eine logische Route durch Ihr eigenes Haus/Ihre Wohnung bildet. Die Route soll wie ein "Leitseil" wirken, das Sie mühelos durch alle Stationen in der richtigen Reihenfolge führt.



Hier ist ein Beispiel für 10 Stops.

**Eingangstür --- Kleiderbügel --- Kühlschrank --- Mikrowelle --- Wäscherei ---
Backofen --- Couch --- TV --- Fenster**

Wenn Sie Ihre Reise vorbereitet haben und alle Haltepunkte mühelos vorwärts und rückwärts kennen, können Sie damit beginnen, Gegenstände von der Liste entlang Ihrer Route zu platzieren.

- Hundefutter
- Glühbirne
- Sonnenbrille
- Laptop
- Geschenk
- Manager
- Artikel
- Auto
- Badeanzug
- Pizza

Tipps/Vorschläge/Best Practices für diese Übung

- Bei jedem Schritt (insbesondere bei 2 und 5) haben Sie die Möglichkeit, eine zweite Runde der Übung mit mehr Wörtern zu machen. Wenn Sie zum Beispiel in der ersten Runde 5 oder 10 Wörter verwendet haben, können Sie in der zweiten Runde 20 verwenden. Natürlich müssen Sie Ihre Wortlisten im Voraus vorbereiten. Wenn Sie in Schritt 5 eine zweite Runde durchführen, müssen Sie den Teilnehmern zusätzliche Zeit geben, um weitere Orte vorzubereiten.
- Üben Sie in Schritt 5, sich die Orte zu merken, bevor Sie sie zum Speichern von Informationen verwenden können. Rufen Sie sie vom ersten bis zum letzten Ort auf; rufen Sie sie rückwärts auf; rufen Sie sie zufällig auf, indem Sie Fragen stellen wie "Welcher Ort ist Nummer 6".
- Sobald die Teilnehmer ihren Gedächtnispalast erstellt haben, sollten Sie ihnen die Möglichkeit geben, ihn mit Informationen aus dem wirklichen Leben oder anderen Informationen, die für die Ziele der Schulung relevant sind, zu verwenden.



QUELLE:

O'Brien D, (2014) Watkins Publishing Ltd.

[How to Develop a Brilliant Memory Week by Week: 50 Proven Ways to Enhance Your Memory Skills](#)