



Leseprobe

Dr. Gunther Karsten

Erfolgs-Gedächtnis

Wie Sie sich Zahlen, Namen, Fakten, Vokabeln einfach besser merken

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 01. September 2004

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie war die Nummer doch gleich? Woher kenne ich bloß dieses Gesicht? Und wo sind schon wieder die Autoschlüssel? Für alle, die ihr Gedächtnis öfter mal im Stich lässt, gibt es jetzt das Mentaltraining von und mit Gedächtnis-Meister Gunther Karsten. Seine neuartigen Memo-Techniken bringen die grauen Zellen auf Trab und steigern die Gedächtnisleistung um mehrere hundert Prozent. Schon nach wenigen Stunden zeigen sich deutliche Fortschritte, und bald gehören lange Einkaufszettel, vergessene Pins und verpasste Termine der Vergangenheit an.



Autor

Dr. Gunther Karsten

Dr. Gunther Karsten ist vielfacher deutscher Gedächtnismeister und Gedächtnisweltmeister. Außerdem hat er zahlreiche Gedächtnis-Weltrekorde und Guinness-Weltrekorde aufgestellt. Seine enormen Fähigkeiten beruhen auf Techniken, die er sich vor Jahren selbst angeeignet und stetig weiterentwickelt hat. Er ist ein weltweit gefragter Gedächtnistrainer, aus dessen Trainingskursen bereits mehrere Kinder- und Junioren-Gedächtnisweltmeister hervorgegangen sind. Einem breiten Publikum wurde Dr. Karsten durch zahlreiche TV-Auftritte, wie bei Harald Schmidt oder J.B. Kerner, bekannt.

Dr. Gunther Karsten

Erfolgsgedächtnis

Wie Sie sich Zahlen,
Namen, Fakten, Vokabeln
einfach besser merken

GOLDMANN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

12. Auflage

Erweiterte und vollständig überarbeitete Taschenbuchausgabe März 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2002/2012 Mosaik Verlag, München

© 2002/2012 Dr. Gunther Karsten

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Delf Zeh

Bildnachweis: Walter Scheels (Seite 189)

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16473-8

www.goldmann-verlag.de

Mit Theorie zum Gedächtnis-»Tuning«	71
Die sieben mentalen Fähigkeiten für ein Erfolgsgedächtnis	74
<i>Wiederholen nur mit Geist</i>	81
Brainbooster, Smart Drugs, Lernpillen etc.	83
Zahlen, Zahlen, Zahlen – kein Problem!	88
Merken mit System	90
<i>Zahlen-Form-System</i>	91
<i>Zahl-Reim-System/Zahl-Symbol-System</i>	96
<i>Zahlen können kochen!</i>	98
Master-System: Werden Sie Master der Zahlen	99
<i>Regeln zum Erstellen des Master-Systems</i>	101
<i>Seien Sie kreativ mit Master-Zahlen-Geschichten!</i>	104
<i>Erstellen Sie Ihre Master-Begriffe von 0 bis 99</i>	108
Anwendungen	110
<i>Zahlen im Alltag</i>	110
<i>Zahlen im Beruf</i>	111
<i>Zahlen fürs Allgemeinwissen</i>	115
Übungsvorschläge	117
<i>Basteln Sie Ihre eigenen Zahlen-Karten</i>	117
<i>Zeichnen Sie Ihre Erfolgswentwicklung auf</i>	118
<i>Allenthalben gibt es ganze Zahlen</i>	119

Fakten, Fakten, Fakten – kein Problem!	123
Die Loci-Methode	123
<i>Vor 2500 Jahren begann es</i>	124
<i>600 Prozent Steigerung in nur drei Stunden!</i>	125
<i>Mit Routen durch den Dschungel des Wissens</i>	126
<i>Regeln zum Erstellen von Memo-Routen</i>	128
<i>Wie nutzt man die eigenen Routenpunkte?</i>	132
Anwendungen	134
<i>Eine freie Rede halten</i>	134
<i>Stichwörter eines Artikels abspeichern</i>	136
<i>Fakten lernen für Prüfungen</i>	141
<i>Nie wieder Einkaufszettel!</i>	142
<i>Nie wieder Termine verschwitzen!</i>	144
<i>Witze memorieren</i>	146
<i>Nie Argumente vergessen!</i>	148
Übungsvorschläge	151
<i>Die Welt ist voller Routenpunkte</i>	151
<i>Urlaube mit der Loci-Methode abspeichern</i>	151
<i>Persönliche Routen für das Selbstbewusstsein</i>	153
Als Gedächtnis-Jongleur den Alltag meistern	155
Erinnerungsprobleme des Alltags meistern	155
<i>Schussel sucht Schlüssel?</i>	158

<i>Verflixt: Auf der Zunge statt im Hirn</i>	160
<i>Der Herd, das Bügeleisen, die Kerze. Hilfe!</i>	163
<i>Besser als der Knoten im Taschentuch</i>	164
Gesichter ohne Namen müssen nicht sein	169
Ein wenig Ordnung	169
<i>Kategorisierung der Namen</i>	170
<i>Beflügeln Sie Namen mit Fantasie</i>	173
Die vier Grundmethoden	175
Mentalbilder für Vornamen	180
Tipps zum Vorstellen/Wiedertreffen	183
Beispiele zum Üben	188
Vokabeln lernen mit Tempo und Spaß	190
Die Schlüsselwort-Methode: fast doppelt so schnell	190
Der, die, das – kein Problem mehr	198
Wiederholungsschema	199
Mnemotechnik: Der Turbo des Lernens	204
Warum Eselsbrücken Expertenbrücken sind	205
Akustische Logik: Reime	207
Akronyme: Kürzel haften besser	208

Logomonik: Den Lernschlüssel finden	212
<i>Anwendung: Fremdsprache</i>	213
<i>Anwendung: Rechtschreibung</i>	213
<i>Anwendung: Sportbootführerschein</i>	214
Gedächtnistest-Finale: Der Erfolg winkt!	217
Wie hoch ist nun Ihr GQ?	218
Auswertung zum GQ-Test	249
Sie sehen, es funktioniert!	251
Und nicht zu vergessen!	253
Wenn Sie noch mehr wissen wollen	253
Hilfreiche Adressen	256
Informationen zu Gedächtnismeisterschaften	256
Register	260

Ich hoffe, dass diese Neuauflage in den nächsten Jahren genauso viele begeisterte Leser finden wird wie mein Erstlingswerk und dass ich damit möglichst vielen Menschen (wieder) Spaß und Erfolg beim Lernen schenken kann!

Erfurt, November 2011

Ihr

Dr. Gunther Karsten

Gedächtnisweltmeister 2007

Ein Gedächtnistest: Bestimmen Sie Ihren GQ!

Was ist der GQ – der Gedächtnis-Quotient?

Bevor Sie die Geheimnisse des neuen Lernens kennen lernen und Ihre Mentalkräfte durch zahlreiche Gedächtnisübungen verbessert haben, soll ein Eingangs-Gedächtnistest zeigen, auf welchem Niveau Ihre Mental-Power zu Beginn dieses Buches liegt. Durch zehn Tests, die insgesamt etwa eine Stunde für die Bearbeitung in Anspruch nehmen, werden Sie Ihren GQ erfahren. In Anlehnung an den IQ, den Intelligenz-Quotienten, steht der GQ für den Gedächtnis-Quotienten. In der Tat bildet das Gedächtnis, unsere Merkfähigkeit, einen Teilbereich der Intelligenz; und so wird die Gedächtnisleistung auch in fast allen fundierten wissenschaftlichen Tests zur Bestimmung der allgemeinen Intelligenz gemessen und beeinflusst den IQ-Wert entsprechend.

Der vorliegende Test hat dagegen zum Ziel, ausschließlich Ihre Gedächtniskapazität zu messen – Ihren GQ. Somit erfahren Sie am Ende einen den üblichen IQ-Skalen entsprechenden Wert, zum Beispiel 80, 102 oder 155. Außerdem können Sie sehen, wie viele Menschen einen geringeren – oder höheren – GQ haben als Sie. (Auch wenn dieser Test kein wissenschaftlich normierter Test ist, so ist er doch einerseits an Testfragen standardisierter Testbatterien angelehnt und beruht andererseits auf den Erfahrungen, die

ich mit Hunderten von Teilnehmern meiner Seminare und Veranstaltungen gesammelt habe.)

Wenn Ihr Wert deutlich unter 100 oder niedriger als Ihr IQ ist (falls Sie ihn kennen), seien Sie nicht enttäuscht; vielleicht waren Sie nicht voll konzentriert oder haben sich zu viel zugemutet – auf jeden Fall werden Ihnen die in diesem Buch dargestellten Gedächtnissysteme enorm weiterhelfen!

Am Ende des Buches finden Sie dann einen zweiten, in gleicher Weise aufgebauten Test, den Sie allerdings erst machen sollten, nachdem Sie das Buch gelesen und »verdaut« haben, das heißt, nachdem Sie die speziellen Strategien und Techniken im privaten Leben und im Beruf wo immer möglich erfolgreich eingesetzt haben. Beherrzigen Sie diese, so wird sich beim Abschlusstest Ihr GQ im Geniebereich von deutlich über 140 befinden!

Bitte beachten Sie: Der Test besteht aus fünf Aufgaben zu je einer Minute und fünf Aufgaben zu je fünf Minuten. Da es jeweils recht kurze Testzeiten sind und sich natürlich bei mehr Zeit mehr merken lässt, ist die exakte Einhaltung der vorgegebenen Memorierzeiten – und Wiedergabezeiten – unbedingt notwendig, um ein zuverlässiges Ergebnis zu erhalten. Ferner sollten Sie konsequent den Modus der Punktevergabe für jeden Test befolgen; ansonsten bekommen Sie ein wenig aussagekräftiges und verfälschtes Endergebnis!

Was Sie für den Test benötigen

1. Eine Uhr mit Sekundenanzeige und gut ablesbarem Zifferblatt.

Um sich das lästige Kontrollieren der Zeit zu ersparen, können Sie sich auch von einer anderen Person helfen lassen, die Ihnen diese Aufgabe abnimmt. Noch geeigneter ist eine Uhr mit

Count-down-Funktion, die auf die vorgeschriebene Zeit eingestellt werden kann und ein Signal gibt, wenn die Zeit abgelaufen ist;

2. einen normalen, gut funktionierenden Stift;
3. ein einmal gefaltetes oder dickeres Papier mit DIN-A5-Größe zum Abdecken des eingepprägten Lernstoffs nach Ablauf der Memorierzeit;
4. ein abgeschiedenes Plätzchen, wo Sie für eine Stunde ungestört sind und Ihre Ruhe haben. Haben Sie keine ganze Stunde für den Test zur Verfügung oder werden Sie zwischendurch gestört, können Sie ihn auch in Portionen über mehrere Stunden oder Tage absolvieren;
5. Entspannung, Konzentration und die Motivation, mehr über sich zu erfahren.

Sind alle fünf Punkte erfüllt, starten Sie jetzt mit der ersten Aufgabe des Gedächtnistests. Lesen Sie vor jeder Aufgabe die Beschreibung sorgfältig durch, und fangen Sie erst dann an, wenn Ihnen die Aufgabenstellung und die Punktebewertung klar ist.

Ein Gedächtnistest mit zehn Aufgaben – Wo stehen Sie jetzt?

TEST 1

Telefonnummern-Geister

Memorierzeit: 5 Minuten

Für diesen Zahlentest haben Sie fünf Minuten Zeit zum Einprägen. Sie bekommen sechs Telefonnummern mit jeweils acht Ziffern. Versuchen Sie aber nicht zu viel – wenn Sie alle 48 Ziffern in fünf Minuten memorieren würden, so entspräche dies zum Beispiel dem Deutschen Rekord auf der Ersten Deutschen Gedächtnismeisterschaft im Jahr 1997. Stellen Sie sich vielleicht vor, dass jede Telefonnummer zu einem freundlichen Geist gehört, bei dem Sie, wenn Sie seine Nummer behalten können und ihn anrufen, einen Wunsch freihaben, und zwar in absteigender Reihenfolge; das heißt, der Geist mit der ersten Telefonnummer erfüllt Ihnen Ihren größten Wunsch, der Geist mit der zweiten Telefonnummer Ihren zweitgrößten Wunsch usw. Lernen Sie lieber nur ein, zwei oder drei Nummern korrekt als vier oder fünf bruchstückhaft oder inkorrekt. Kein Anschluss unter dieser Nummer wäre das Ergebnis. Entsprechend ist auch die Punktebewertung.

Bewertung: Für eine vollständig memorierte achtstellige Nummer erhalten Sie vier Punkte. Wenn Sie in einer Telefonnummer nur eine Ziffer falsch oder eine Lücke haben, können Sie sich noch zwei Punkte geben, ansonsten – auch bei einem Zahlendreher – gibt es null Punkte für diese Telefonnummer. Entsprechend sind die anderen Telefonnummern zu bewerten (Maximalpunktzahl: 24).



1. Telefonnummer	8	1	2	5	0	7	9	6
2. Telefonnummer	2	0	6	4	3	6	1	8
3. Telefonnummer	6	5	8	7	1	4	6	0
4. Telefonnummer	9	2	0	4	7	0	3	5
5. Telefonnummer	6	8	1	7	0	8	2	9
6. Telefonnummer	1	4	2	9	5	8	0	7

Telefonnummern-Geister **Wiedergabezeit: max. 5 Minuten**

Tragen Sie nun die memorierten achtstelligen Zahlenreihen in die entsprechenden vorgegebenen Telefonnummer-Kästchen ein (nicht spicken!). Kontrollieren Sie dann Ihre Zahlen, und geben Sie sich entsprechend den beschriebenen Bewertungsregeln Ihre Punkte.

									Punkte:
1. Telefonnummer									
2. Telefonnummer									
3. Telefonnummer									
4. Telefonnummer									
5. Telefonnummer									
6. Telefonnummer									
Gesamtpunktzahl:									

TEST 2

Bilder-Sprint

Memorierzeit: 1 Minute

Bei dieser Aufgabe haben Sie eine Minute Zeit, sich von 25 Bildern so viele wie möglich einzuprägen, wobei es jedoch nicht erforderlich ist, gleichzeitig die Abfolge der Bilder zu memorieren. Nach der einminütigen Einprägephase decken Sie bitte sofort die Abbildungen mit einem Blatt Papier ab, und geben Sie dann aus dem Gedächtnis die Bilder, an die Sie sich noch erinnern, in Form eines entsprechenden Stichworts im Wiedergabebereich der nächsten Seite wieder. Wie gesagt, die Reihenfolge müssen Sie sich nicht einprägen.

Bewertung: Für jedes Bild, das Ihnen noch richtig in Erinnerung geblieben war und von Ihnen aufgeschrieben wurde, erhalten Sie einen Punkt (Maximalpunktzahl: 25).

Bilder-Sprint**Wiedergabezeit: 2 Minuten**

Mit einem kurzen Stichwort können Sie nun die memorierten Bilder wiedergeben. Vergleichen Sie dann Ihre Begriffe mit den Bildern, und ermitteln Sie entsprechend der obigen Punktebewertung Ihre Gesamtpunkte für diese Disziplin. Minuspunkte für falsche Begriffe gibt es nicht!

Gesamtpunktzahl:				

TEST 3

Vokabel-Challenge

Memorierzeit: 5 Minuten

In diesem Test werden Ihnen insgesamt 26 erfundene Vokabeln mit jeweils einer deutschen Übersetzung gegeben. Versuchen Sie, sich in fünf Minuten so viele Vokabeln wie möglich einzuprägen. Danach erhalten Sie eine Auflistung dieser 26 Vokabeln in veränderter Reihenfolge, wobei Sie die erfundenen Vokabeln vorgelegt bekommen und lediglich die entsprechende deutsche Übersetzung ergänzen müssen.

Bewertung: Für jede richtig zugeordnete Vokabel erhalten Sie einen Punkt (Maximalpunktzahl: 26).



rauschu	lieben	zissiniko	Kühlschrank
kajaschava	Stuhl	motho	Zorn
mekusmo	Schere	telfige	Kanne
lonafischka	Hoffnung	nerhalen	lügen
kesseligi	sauer	muckeris	Schuh
mundipredo	Brot	klikozep	Klavier
frotan	Zahn	fatromen	bauen
pleckogula	Spinne	arklam	Pferd
kalibo	Papier	roschem	Blume
mischken	lachen	belbarnito	Mund
konara	Birne	stelon	Kerze
etinen	hören	wiloner	Bügeleisen
pregal	Pokal	reschala	Brieftasche

Vokabel-Challenge**Wiedergabezeit: 5 Minuten**

Nun versuchen Sie, sich an möglichst viele Vokabeln zu erinnern. Wenn Ihre deutsche Übersetzung dem Wortlaut nach nicht vollständig richtig ist, aber sehr sinnverwandt ist, zum Beispiel Gebüsch statt Busch, so können Sie sich zumindest noch einen halben Punkt statt einen Punkt geben. Zählen Sie am Ende alle Punkte dieser Aufgabe zusammen.

		Punkte:			Punkte:
roschem			fatromen		
reschala			wiloner		
etinen			mekusmo		
klikozep			belbarnito		
muckeris			frotan		
rauschu			mundipredo		
pregal			pleckogula		
stelon			zissiniko		
motho			kesseligi		
kajaschava			mischken		
lonafischka			konara		
kalibo			nerhalen		
telfige			arklam		
Gesamtpunktzahl:					

TEST 4

Personen-Sprint

Memorierzeit: 1 Minute

Diese Aufgabe kennt jeder aus dem Privatleben und der Berufswelt. Man trifft auf einer Party oder einer Veranstaltung viele neue Menschen, erfährt ihre Namen – und steht später vor der zermürbenden Aufgabe, sich wieder an die Personen und ihre Namen zu erinnern. Nur sehr selten will es einem gelingen. Bei diesem Test sehen Sie zehn Gesichter mit zugehörigem Vor- und Nachnamen. Sie haben eine Minute Zeit, sich alle Namen möglichst auch mit richtiger Schreibweise einzuprägen.

Bewertung: In der Wiedergabephase sind wieder alle zehn Gesichter aufgeführt, allerdings in anderer Reihenfolge. Schreiben Sie den korrekten Vornamen und/oder Nachnamen unter jedes Foto. Für jeden richtig zugeordneten Vornamen sowie Nachnamen erhalten Sie einen Punkt. Ist der Name nicht hundertprozentig korrekt wiedergegeben, enthält er aber die Hauptmerkmale des ursprünglichen Namens, so können Sie sich noch einen halben Punkt geben (Maximalpunktzahl: 20).

TEST 5

Termin-Cocktail

Memorierzeit: 5 Minuten

Bei der nächsten Aufgabe stellen Sie sich vor, dass Sie von frühmorgens bis nachts viele Dinge zu erledigen haben. Da es insgesamt 25 Verpflichtungen sind, die Sie zeitlich so gelegt haben, dass Sie auch wirklich alles an diesem Tag erledigen können, müssen Sie unbedingt die Reihenfolge korrekt memorieren. Wie so oft im Leben hätte es fatale Folgen, wenn Sie etwas vergessen hätten oder – weil »verschwitzt« – zu spät dazu kämen. Versuchen Sie deshalb, eher weniger von diesen stichwortartig aufgeschriebenen Terminen bzw. Aufgaben zu lernen, aber dafür lückenlos und fehlerfrei.

Aber bevor Sie mit dem Test loslegen, lesen Sie sich den nächsten Absatz über den Bewertungsmodus durch, damit Sie genau wissen, worauf es bei diesem Test ankommt.

Bewertung: Sie bekommen fünf Spalten mit je fünf Wörtern. Für jede vollständig memorierte Spalte bekommen Sie fünf Punkte. Haben Sie einen Fehler in einer ansonsten kompletten Spalte gemacht, erhalten Sie noch zweieinhalb Punkte für diese Spalte (bei zwei oder mehr Fehlern pro Spalte erhalten Sie null Punkte). Leichte Abwandlungen, z. B. statt »Kontoauszug« »Bankauszug«, zählen nicht als gravierende Fehler; allerdings sollten Sie sich einen Punkt für eine solche Ungenauigkeit abziehen. Wenn Sie z. B. die ersten vier Spalten zu memorieren versuchten und die erste Spalte vollständig korrekt, nur eine Lücke in der zweiten Spalte, zwei Fehler in der dritten Spalte und eine leichte Abwandlung in der vierten Spalte haben, so ergibt sich folgende Gesamtpunktzahl: $5 + 2,5 + 0 + (5-1) = 11,5$ Punkte (Maximalpunktzahl: 25).



1. Teewasser	6. Tadel	11. Zahnarzt	16. Telefonat	21. Hochzeits- strauß
2. Haus- meister	7. Tabletten	12. Konferenz	17. Planung	22. Sport- tasche
3. Auto- batterie	8. Bestellung	13. Aerobic	18. Steuer- berater	23. Tennis- match
4. Diktat	9. Imbiss	14. Interview	19. Reinigung	24. Herz- tabletten
5. Akten- ordner	10. Brief- kasten	15. Geburtstag	20. Geschenk	25. Tagebuch

