

Wenn Sie aus irgendeinem Grund unglücklich mit diesem Buch sind, fordere ich Sie auf, es innerhalb der ersten 30 Tage zurückzugeben. Ich habe kein Interesse daran, Geld an Leuten zu verdienen, denen dieses Buch nicht hilft. Zuvor möchte ich Sie allerdings bitten, mir Ihr Problem mitzuteilen, damit ich versuchen kann, Ihnen bei der Problemlösung zu helfen.

Außerdem möchte ich Sie noch einmal daran erinnern, dieses Buch nicht zu kopieren. Wenn Sie es an andere weitergeben wollen, leiten Sie sie an www.waterclearmind.com weiter und schlagen Sie Ihnen vor, eine eigene Version des Buches zu besitzen. Es ist nicht nur Diebstahl und verhindert, dass ich mein Studium finanzieren kann. Sondern ich wäre außerdem gezwungen, rechtliche Schritte einzuleiten. Das würde keinem zum Guten gereichen. Wenn Sie die Inhalte dieses Buches stehlen, stehlen Sie nicht von einer großen Firma, sondern das geistige Eigentum einer Einzelperson.

Der Autor hat dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler übernimmt er dennoch keine Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Autor schriftlich genehmigt werden.

© 2011 Lukas Rütten
Erste Auflage
Gestaltet von Robert Goesch
Hergestellt in Deutschland

lukasruetten.de
ISBN: 978-3-00-035394-9

— Inhaltsverzeichnis

—	FAQ für Zweifler	008
—	Ich bin der Gedächtnis-Palast	010
—	Kleine „Gebrauchsanweisung“	012
—	Das Gedächtnis-Palast-Buch und wie Sie damit arbeiten	012
—	Die drei Grade der Gedächtniszunft	016
—	Sie und das Gedächtnis-Palast-Buch	017
1	Der Gedächtnis-Palast – Ein Bild für den menschlichen Verstand	020
—	Die 15 größten Gedächtnis-Irrtümer	022
—	Mnemosyne – Eine griechische Sage	027
—	Wo das Gedächtnis wohnt: Das Nervensystem	029
—	Der Grenzübergang: Die Sinne	029
—	Die Hauptstraße: Das periphere Nervensystem	031
—	Der Palast: Das Gehirn	032
—	Der Thronsaal: Das Großhirn	035
—	Eine Reise durch den Palast	039
—	Informationsaufnahme bildlich betrachtet	039
—	Informationsaufnahme wissenschaftlich betrachtet – Der Papezsche Schaltkreis	042
—	Wie das Gedächtnis auf neuronaler Ebene funktioniert	045
—	Neuronen	045
—	Das Gehirn – Ein Computer?	050
—	Was Donald Hebb einfiel	053
—	Wissen und Erfahrungen	057
2	Der Gedächtnis-Palast – Eine Technik für optimales Lernen	060
1	Das Fundament – Die Grundlagen für ein gutes Gedächtnis	062
—	Fünf Komponenten für ein festes Fundament	062
2	Das Design – Mit Farbenpracht in den Kopf	080

—	Besitzen Sie folgende mentale Kräfte?	080
—	Muster im Wissensnetz	081
—	Farbenpracht	082
—	Wissensinkubation: Erinnerung durch Nichts-tun	083
—	Wissenskonsolidierung: Erinnerung nach dem Lernen	083
—	Kontextabhängiges Lernen	085
—	Emotionen beim Lernen	087
—	Noch mehr Erinnerung	088
—	Die Gesandten des Königs	089
—	Visualisierung	090
—	Zum Regisseur einer Filmszene Ihrer Fantasie werden	091
—	Spielen Sie mit Ihren Wahrnehmungsfiltren	093
—	Sich an die eigene Vergangenheit erinnern	094
3	Die Statik – Einfache Merkmethode	097
—	Der Werkzeugkasten für den Palastbau	099
—	Eselsbrücken	100
—	Lernen – Aber das ist doch anstrengend	102
—	Verknüpfungsmethode	103
—	Ziffernsymbol-Methode	105
—	Eine Ziffernfolge merken	106
—	Ziffern-Reim-Methode	106
—	Peg-System	107
—	Körper-Methode	109
—	Schlüsselwort-Methode	111
—	Routen-Methode	112
4	Die Wände – Wie Sie den ersten Raum des Gedächtnis-Palastes errichten	121
—	Vom Anmut des Gedächtnis-Palastes	121
—	Was Matteo Ricci den Chinesen erzählte	123
—	Wissen im Gedächtnis-Palast	125
—	Innenarchitektur und Palastsäle	127
5	Der Bauplan – Vom ersten Raum zum Gedächtnis-Palast	130
—	Wann wird es Zeit für den Palast-Anbau?	130
—	Checkliste für Architekten	131
—	Einen Bauplan zeichnen?	132
—	Sich im Schloss wie zu Hause fühlen	134

3	Der Gedächtnis-Palast – Ein Wegweiser für die Welt	138
6	Vom Schlossherrn zum Universalgenie	140
—	— Universalwissen	142
—	— Multiple Intelligenzen	145
—	— Aber: Nicht nutzlos Wissen anhäufen!	148
7	Lernen und Dienen	151
—	— Über den Autor	155
—	— Danke	156
—	— Literatur	158

FAQ FÜR ZWEIFLER

Sie wollen wissen, ob der Gedächtnis-Palast – ein System zum Lernen, zum Speichern und zum Erinnern von Wissen – für Sie überhaupt geeignet ist? Ich vermute, dass es so ist. Hier lesen Sie die häufigsten Befürchtungen, die Menschen davon abhalten, aus ihrem Gedächtnis mehr herauszuholen.

Muss ich ein gutes Gedächtnis zum Nutzen des Merksystems haben?

Menschen sind keine Maschinen. Es geht nicht um gut oder schlecht. Ihr Gedächtnis kann nur so gut sein, wie es Ihr Wissensstand über den menschlichen Verstand und Ihr Wissen um den optimalen Umgang mit dem Gedächtnis erlaubt. Ich will zunächst Bewusstheit für die Leistung des menschlichen Verstandes schaffen, dann will ich Ihnen erklären, wie Sie optimal mit Ihrem Gedächtnis arbeiten.

Muss ich mich schon mit Gedächtnis-Techniken auskennen?

Jeder Mensch ist in der Lage, auch völlig neue Erfahrungen und völlig neues Wissen in sein vorhandenes Verständnis der Welt zu integrieren. Wer bereits einige Kenntnisse hat, mag einen Vorsprung haben, aber ich gebe mir jede Mühe, Sie dort abzuholen wo Sie stehen – und wenn dies beim Punkt Null ist, dann treffen wir uns dort und machen gemeinsam die ersten kleinen Schritte.

Muss ich einen guten Schulabschluss haben, um den Gedächtnis-Palast nutzen zu können?

Definitiv nicht. Es gibt sehr viele Menschen, die herausragende Gedächtnisleistungen vollbringen ohne einen guten Schulabschluss zu haben. Ihr Schulabschluss ist ein Indikator dafür, wie gut Sie in der Vergangenheit mit Prüfungen umzugehen wussten. Ein Schulabschluss kann nicht den gesamten Reichtum unseres Verstandes widerspiegeln.

Muss ich viel Fantasie haben?

Quatsch. Wir Menschen denken vor allem in Bildern. Wenn Sie nachvollziehen können, dass im Wort Fantasie eine Flasche Fanta und eine „hübsche Sie“ stecken und Sie sich vorstellen können, wie an einer Bar eine Frau Limonade trinkt, dann haben Sie alles, was wir brauchen. Fantasie ist ein anderes Wort für Denken. Und wer würde schon von sich behaupten, nicht viel seinen Kopf zu benutzen? Sie und ich jedenfalls nicht.

Kann ich auch als unkonventioneller Lerner vom Gedächtnis-Palast profitieren?

Unkonventionell sein, bedeutet, andere Wege zu gehen. Es heißt aber nicht, dass man nicht ans Ziel kommt. Ich bin mir sicher, dass jeder Weg Abenteuer, Spannung und eine reiche Landschaft bereithält.

Kann ich auch als konventioneller Lerner vom Gedächtnis-Palast profitieren?

Sie Lernen, also versuchen Sie Ihr Verständnis von der Welt, in der Sie leben, zu erweitern. Ich werde es schaffen, auch in Ihrem Fall etwas Licht in die dunklen Flecken Ihrer Landkarte zu bringen.

Muss ich besonders begabt sein, um überhaupt mit meinem Gedächtnis etwas anfangen zu können?

Natürlich haben wir evolutionsbedingt einige Begabungen. Jedoch: Ich bin davon überzeugt, dass die größte Einschränkung für das Lernen das Konzept der Begabung ist. Wenn etwas von Begabung abhängig wäre, dann bedeutet dies: Es ist unlernbar. Es entsteht eine unüberbrückbare Kluft. Das ist Stillstand. Das darf nicht sein. Erweitern Sie Ihr Wissen und Können! Lernen heißt nicht Wissen, sondern Bewegung.

3 DIE STATIK – EINFACHE MERKMETHODEN

Nun möchte ich Ihnen einen Werkzeugkasten für das Gedächtnis an die Hand geben. In einfachen Übungen erproben Sie grundlegende Merkmethode für Ihren Alltag.

Die in diesem Kapitel vorgestellten Merkmethode sind vergleichbar mit einem Werkzeugkasten für den Kopf. Jede Methode ist eng mit einer anderen verknüpft. Wenn Sie einen Palast bauen wollen, reicht Ihnen dafür nicht nur ein Hammer. Sie brauchen noch ganz andere Werkzeuge und müssen wissen, wie man diese anwendet. Das Zusammenspiel ist entscheidend. Alle Merkmethode bedienen sich mindestens einer der drei Gedächtnissäulen: Imagination (Vorstellungskraft), Assoziation (Verknüpfung) und Lokation (Verortung).

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir – bildlich gesprochen – das Fundament für den Gedächtnis-Palast gelegt und Möglichkeiten zur Veränderung seines Aussehens kennengelernt und gestärkt:

- **Imagination.** Die Vorstellungskraft haben wir ausgebaut, indem wir Sie vom Kinobesitzer zum Regisseur Ihrer Fantasiefilme machten und mit Ihren Wahrnehmungsfiltern spielten.
- **Assoziation und Lokation.** Anschließend haben wir eine Reise in die Vergangenheit gemacht, die Sie einerseits an unterschiedliche Orte führte und andererseits eine ganze Flut von Verknüpfungen in Ihrer Erinnerung auslöste.

Nun kümmern wir uns um das Grundgerüst, damit der Palast auch steht und nicht plötzlich wegbröckelt oder in sich zusammenfällt. Zunächst will ich Sie mit den Werkzeugen zum Bau des Gedächtnis-Palastes bekanntmachen. Dazu will ich Ihnen einfache Methoden zeigen, die Ihre Gedächtnisleistung Schritt für Schritt verbessern sollen. Wenn Sie sich erstmalig mit dem Gedächtnistraining beschäftigen, werden Sie verblüfft sein, wie einfach und gut Sie diese Methoden lernen und anwenden können.

Dabei sollen in diesem Kapitel zunächst grundlegende Methoden für den Einsatz im Alltag vorgeführt werden bis Sie schließlich in der Lage dazu sind, auch komplexe Lerninhalte mit Gedächtnistechniken zu merken und in Ihrem Gedächtnis-Palast abzuspeichern.

Ein Wort noch zum Gedächtnis-Palast, unserem großen Ziel: Möglicherweise werden Sie schon einmal in einem Buch zum Gedächtnistraining über den Gedächtnis-Palast oder eine ähnliche, abgewandelte Form gelesen haben.

Dabei ist anzumerken, dass solche Bücher oft von Autoren geschrieben werden, die an Gedächtnismeisterschaften teilnehmen. Ich finde Gedächtnismeisterschaften spannend und faszinierend, Sie mögen da vielleicht anderer Meinung sein. Worin wir sicherlich übereinstimmen, ist, dass sportliche Turniere immer eine künstliche Situation darstellen.

Der schnellste Läufer im Stadion muss nicht der Schnellste sein, wenn es um die Flucht aus einem brennenden Haus geht. Bei Gedächtnismeisterschaften geht es um das Merken von abstrakten Informationen in einer festgelegten Reihenfolge.

Im wirklichen Leben muss man selten abstrakte Informationen lernen.

Ich möchte Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie den Gedächtnis-Palast im Alltag anwenden können – für das, was Sie sich echt merken müssen. Und wenn Sie mit den in diesem Buch vorgestellten Methoden einige Zeit gearbeitet haben, werden Sie ohnehin Ihre eigene Strategie entwickeln.

Der Werkzeugkasten für den Palastbau

Das Gedächtnis ist eine unserer menschlichen Verstandesleistungen. Es ist daher sinnlos, Einsatzgebiete für das Gedächtnis zu definieren. Mir fallen auf Anhieb zahllose ein, beispielsweise:

- Richtungen behalten,
- Gesichter merken,
- Telefonnummern und Codes behalten,
- Einkaufslisten lernen,
- Ein Gedicht auswendig lernen,
- Eine Geschichte auswendig lernen,
- Eine Rede einprägen,
- Das Periodensystem der Elemente erlernen,
- Historische Daten merken,
- Vokabeln lernen,
- Geographische Kenndaten einprägen,
- Für eine Runde Doppelkopf Kartendecks behalten etc.

Sie lernen auch keine Bewegungskombinationen auswendig, die Sie bei bestimmten Tätigkeiten mit Ihrem Körper ausführen müssen. Was Sie als Kind gelernt haben war das Laufen. Das Greifen war sogar schon genetisch festgelegt. Auch beim Gedächtnis kann man für alle denkbaren Anwendungsgebiete sinnvolle Kombinationen aus einigen Basismethoden erzeugen:

Was eine Merktechnik ausmacht

- Sie müssen wissen, wie Sie **abstrakte** (Zahlen, Namen, Symbole etc.) und **konkrete Fakten** (Gegenstände, Wörter etc.) auswendig lernen können.
- Außerdem brauchen Sie Methoden um die Fakten in **geordneter und ungeordneter Reihenfolge** erlernen zu können. Die Reihenfolge spielt bei einem Einkaufszettel vielleicht keine Rolle, aber beim Periodensystem der chemischen Elemente ist sie entscheidend.

- Außerdem wäre es hilfreich, wenn Sie **Fakten miteinander verknüpfen** können.
- Ein letzter methodischer Kniff hat weniger mit dem merken zu tun, sondern mit dem **Abrufen und Erinnern**: Es wäre gut, wenn unsere Merktechnik auch noch das Abrufen und nicht nur das Einspeichern vereinfachen würde.

Eine Kombination aus Methoden, die alle diese Aufgaben abdecken, wäre eine geeignete Technik für Ihr Gedächtnis. Wenn Sie diese mit der Zeit ausbauen, oder – für spezifische Aufgaben – erweitern, können Sie ein Leben lang davon profitieren. Hier sind die Methoden, die wir brauchen:

DER AUTOR



Lukas Rütten ist Autor des WaterClearMind-Blogs und Experte für effektives Lernen und Selbstmanagement.

Sein Interesse an der Kraft des Verstandes ist besonders inspiriert durch die tiefe Bewunderung für das Universalgenie Leonardo da Vinci und den Erfinder des Mind Mapping, Tony Buzan.

Ansonsten verbringt er als Speed Reader, Holistischer Lerner und Student den ganzen Tag zwischen Türmen von Büchern oder in den exzellenten Lehrsälen der RWTH Aachen University, welche in seinen Fächern Politik, Betriebspädagogik und Wissenspsychologie sein Wissen und Können um personelle und organisationale Weiterentwicklung, Wissensmanagement und Beratung (Moderation, Supervision, Coaching) erweitert.

