

# Lernlust statt Lernfrust

Interview mit Reinhold Vogt, Spezialist für Lern-/Gedächtnis-Trainings

**Als Sekretärin sollte Ihr Gedächtnis immer gut funktionieren, denn täglich müssen Sie sich eine Vielzahl Namen und Gesichter von Geschäftspartnern, außerdem Telefonnummern oder Artikel- und Kontonummern merken. Dies ist nicht immer einfach und manch eine von Ihnen klagt über ihr „schlechtes Gedächtnis“. Doch Sie können Ihre Merkfähigkeit durchaus verbessern. Wir sprachen mit dem Trainer Reinhold Vogt, der sich auf Lerntechnik- und Gedächtnistrainings spezialisiert hat.**

**sekretaria:** Herr Vogt, woran liegt es, dass sich jemand Zahlen gut merken kann, aber keine Namen? Ein anderer wiederum merkt sich zu jedem Gesicht den richtigen Namen, kennt aber keine fünf Telefonnummern auswendig.

**Vogt:** Und viele Leute haben sogar mit beiden Bereichen Probleme ... Anschauliche, begreifbare Informationen lassen sich meist ganz leicht aus dem Gedächtnis abrufen. Dagegen werden Zahlen und auch Namen von vielen Menschen als abstrakte bzw. isolierte Informationen wahrgenommen. Solche Informationen erscheinen unseren ‚Lager-Mitarbeitern‘ im ‚Gedächtnis-Archiv‘ als kaum speicherfähig.

Möglicherweise waren es nur Zufälligkeiten, die dazu führten, dass manche Menschen sich gut an Zahlen oder an Namen und sogar an beides erinnern können. Wenn zum Beispiel ein Mädchen bereits in seiner Schulzeit Freude im Umgang mit Zahlen hatte, dadurch auch gute Noten in Mathematik erzielte, dann hat es sich die erste wichtige Telefonnummer vielleicht nur in spielerischer Absicht eingeprägt. Die Telefonnummer ‚25 49 81‘ könnte es sich zum Beispiel über den rechnerischen Umweg von  $5 \times 5$ ,  $7 \times 7$  und  $9 \times 9$  gemerkt haben. Und bei der Telefonnummer ‚36 91 2‘ hat es vielleicht die aufsteigende Zahlenreihe der ‚3‘ entdeckt. Auf diese Weise betrachtet werden Zahlen viel einfacher erinnerbar.

Sofern das Mädchen wegen seines überraschend guten Zahlengedächtnisses auch noch gelobt wurde, dann wird das ein zusätzlicher Ansporn gewesen sein, auch

bei anderen Zahlen entsprechend nachzudenken. (‚Gedächtnis‘ kommt übrigens von ‚gedacht‘!) Wenn die junge Frau später bereits eine Menge Telefonnummern und Jahreszahlen oder Postleitzahlen im Gedächtnis hat, dann helfen ihr diese, sich noch viel mehr Zahlen einzuprägen. Das ist etwa so, als würden die weniger(?) Begabten in der Zahlenkette ‚220 42 37‘ ganz rasch ‚220 Volt‘, ‚42 km Marathonstrecke‘ und ‚37 Grad Körpertemperatur‘ entdecken können.

**sekretaria:** Geben Sie mir bitte auch ein kurzes Beispiel für das schnelle Erlernen von Personennamen.

**Vogt:** Früher hatten die Namen häufig einen inhaltlichen Bezug zur betreffenden Person: Der Schneider war eben der Herr Schneider, oder die Familie Breitenbach wohnte am breiten Bach. Heutzutage kann man – jedenfalls in unserem Kulturkreis – die Namen im Normalfall überhaupt nicht mehr vom Beruf, vom Wohnort oder zum Beispiel von ihrem Aussehen (Frau Klein, Herr Großkopf) ableiten.

Sofern es keine sinnvollen Bezüge zwischen einer Person und ihrem Namen gibt, dann können wir ersatzweise eine solche Beziehung mit Hilfe unserer Kreativität herstellen. Wenn mir zum Beispiel zu Herrn Schneider immer gleich einfällt, dass er mit großer Freude in seinem Garten arbeitet, dann kann ich dieses Wissen in phantasievoller Weise mit seinem Namen verknüpfen: Herr Schneider ruht sich alle fünf Minuten im ‚Schneider-Sitz‘ sitzend aus und genießt den Anblick seines prachtvollen Blumenbeetes. - Je ausgefallener eine solche Verknüpfung ist, desto leichter kann man sich an sie erinnern!

**sekretaria:** Sie unterscheiden zwischen Lerntechniken und Gedächtnistechniken. Wenn ich Probleme mit der Merkfähigkeit habe, woran erkenne ich, ob es an meinem Gedächtnis oder an meiner Lerntechnik liegt?

**Vogt:** Eine der zahlreichen Lerntechniken ist es, wichtige Informationen auf selbst-



Abb.: Mit Reinhold Vogt macht das Lernen sogar Spaß.

klebende Zettelchen zu notieren und diese Zettelchen zum Beispiel an die Wände des Badezimmers zu kleben (‚Mini-Lernposter‘). Es erfordert weder eine besondere Anstrengung noch einen merkbaren Zeitaufwand, um sich die betreffenden Stichpunkte immer wieder einmal anzuschauen.

Im Gegensatz zu den Lerntechniken erfordern Gedächtnistechniken ein intensiveres Denktraining. Die Gedächtnistechniken basieren im Wesentlichen auf nur zwei Grundlagen: der Veranschaulichung (Visualisierung) und der kreativen Verknüpfung (Assoziation).

Die obigen Beispiele zum Einprägen von Telefonnummern und zum Einprägen von Familiennamen haben Ihnen hierzu einen ersten Eindruck vermittelt. Aus den beiden Basis-Gedächtnistechniken werden noch speziellere Zusatztechniken abgeleitet. Mit Hilfe solcher Techniken können Sie sich in kürzester Zeit zum Beispiel eine Vielzahl von Vokabeln, 30 Nachkommastellen der Zahl Pi oder die Inhalte einer von Ihnen vorzutragenden Rede nahezu mühelos einprägen.

Dieses Interview wurde von Eva Blumenthal-Braun geführt. ■

@ Der sekretaria-Webtipp:  
<http://www.memopower.de>

»Je ausgefallener eine solche Verknüpfung ist, desto leichter kann man sich an sie erinnern.«

»Mit Hilfe einer solchen Technik können Sie sich in kürzester Zeit 30 Nachkommastellen der Zahl Pi nahezu mühelos einprägen.«

memoPower<sup>®</sup> mit Edutainment: Picken Sie sich die Rosinen raus!

Denken Sie bereits über Ihre nächste Jahrestagung, Ihren nächsten Kongress, Ihr nächstes Vertriebspartner-Treffen, Ihre nächsten Kunden-Meetings, Ihre nächsten Incentiv-Veranstaltungen nach?

Hier ist eine Anregung für Sie: Nutzen Sie als externes Highlight eine oder mehrere 'Rosinen' aus meinen memoPower-Trainings und -Workshops! ... zum Beispiel:

- **Wohin soll die Reise gehen?**  
Wir prägen uns 30 *italienische* Vokabeln ein ... einfach so! - Und wenn es noch ein bisschen schwieriger sein darf, dann machen wir das Gleiche mit 30 *türkischen* Vokabeln! (1 x 90 Minuten\*)
- **Olympisches Jonglieren**  
Wir jonglieren gedanklich mit den Austragungs-Orten und Jahreszahlen der Olympischen Sommerspiele von Athen (1896) bis Peking (2008) und erinnern uns anschließend, *in welchen Jahren* die Olympischen Sommerspiele *wo* stattgefunden hatten bzw. umgekehrt. (1 x 90 Minuten\*)
- **In Zeiten von Internet und SMS: Wir können auch noch morsen!**  
Hatten Sie schon mal versucht, mehr als 'S O S' zu morsen? - Wir basteln an den komplizierten Morse-Zeichen herum ... und übersetzen anschließend ein x-beliebiges Wort (oder einen Satz) ins Morse-Alphabet - aus dem Kopf. (1 x 90 Minuten\*)
- **Ein Bild sagt mehr als ... (z.B. sieben Argumente)**  
Wir lernen ein lerntechnisch interessantes Produkt kennen, denken über seine Vorteile nach und nutzen anschließend einen 'virtuellen Teleprompter', um diese Vorteile ganz einfach aus der Erinnerung abzurufen. In gleicher Weise können wir uns eine kleine Rede einprägen! - Eine wirkungsvolle Übung, nicht nur für Verkäufer! (1 x 90 Minuten\*)
- **Erd-Kunde für Clevere**  
Auf kreativ bildhaft-verknüpfende Weise kriegen wir vierzig geographische Fakten in den Kopf: Flächen von Inseln, Längen von Flüssen, Höhen von Bergen, Einwohnerzahlen deutscher Städte - na, und? (1 x 90 Minuten\*)
- **Wie seinerzeit bei Rudi Carell: 'Am laufenden Band'**  
Zwanzig alltägliche Gegenstände einprägen und in der richtigen Reihenfolge erinnern! - So konnte man vor 30 Jahren im Fernsehen tolle Gewinne absahnen ... (1 x 90 Minuten\*)
- **Ein prickelndes Erlebnis auf Ihrer nächsten Party?!**  
Wie Sie Ihre Bekannten, Freunde, Kunden und andere Gesprächspartner mit einem phänomenalen Namensgedächtnis verblüffen! (1 x 90 Minuten\*)
- **Wann haben Tante Käthe und Onkel Ernst Geburtstag?**  
Weil die Antwort auf diese Frage kaum jemanden interessiert, beschäftigen wir uns statt dessen mit den Geburtstagen von Marilyn Monroe, Queen

Elisabeth, John F. Kennedy, Rita Süßmuth, Goethe, Mozart und weiteren Prominenten - und haben sie anschließend im Kopf! (1 x 90 Minuten)

- **Reden wie die antiken Rhetoriker - heute auf deutsch!**  
Wir erörtern bewährte LernTechniken, die Sie sofort, also ohne vorheriges Einüben, anwenden können. Anschließend ist jeder von uns in der Lage, ohne Manuskript über diese LernTechniken eine Rede zu halten! (2 x 90 Minuten\*)
- **Die alte Geschichte**  
Wir bauen uns einen Einprägungs- und Erinnerungs-Schrank für das erste Jahrtausend unserer Zeitrechnung und bekommen dadurch klare Vorstellungen von diesem Zeitraum. So können wir neu kennen gelernte historische Ereignisse künftig richtig einordnen und eher erinnern. - Vielleicht hatten Sie sich so etwas in Ihrer Schulzeit erträumt ... (2 x 90 Minuten\*)
- **Die kleine Vogelkunde**  
Wir schauen uns die Fotos von zwölf Vogel-Arten an und haben anschließend deren Bezeichnungen im Kopf. - Weil das so einfach ist, machen wir das anschließend in gleicher Weise mit den Fotos von 15 'unbekannten Prominenten'. (1 x 90 Minuten\*)
- **Keine Angst vor langen 'Nummern'**  
Wenn uns Zahlen zum Einprägen viel zu abstrakt erscheinen, dann machen wir sie einfach lebendig! So prägen wir uns zum Beispiel vierzig Nachkommastellen der Zahl Pi ein - natürlich mit Leichtigkeit! (1 x 90 Minuten\*)
- **Europa, wir kommen!**  
Der 'Eiserne Vorhang' ist bereits vor mehr als zehn Jahren gefallen; auf dem Balkan (und nicht nur dort) sind neue Staaten entstanden. - Wir prägen uns in phantasievoller Weise die Hauptstädte von 20 'unbekannten' europäischen Staaten in ein. (1 x 90 Minuten\*)
- **Informationen aus drei Jahrhunderten**  
Wir spielen mit etwa 30 bis 35 historischen Informationen ... und verfügen anschließend über verblüffende Erinnerungs-Spuren. So können wir anschließend mühelos bestimmen, welche dieser Ereignisse zu welchen der drei Jahrhunderte gehören bzw. was so alles in diesen drei Jahrhunderten passierte. (1 x 90 Minuten\*)
- **Zwei clevere Alternativen mit memory®**  
Bislang haben wir dieses tolle Spiel eigentlich nur zum 'Beweis' bzw. zum 'Testen' unserer aktuellen Gedächtnis-Fähigkeit genutzt. Ab sofort können mit zwei cleveren Varianten zu diesem Spiel auch unserer Gedächtnis-Fähigkeit gezielt, aber dennoch spielerisch stärken und ausbauen - allein oder zusammen mit einigen Mitspielern. (1 x 90 Minuten\*)
- **Unser Kopf, unsere Hand, unser ganzer Körper**  
Als Kinder haben wir die Handknöchel genutzt, um 'abzählen' zu können, welche Monate wie viele Tage haben. Inzwischen sind wir alt genug, um auch unseren Kopf, unsere Hand und unseren gesamten Körper als Einprägungs- und Erinnerungs-Haken zu nutzen, z.B. für die acht Fragen an einen Bewerber für eine Führungsfunktion, z.B. für die fünf Säulen der Traditionellen

Chinesischen Medizin, z.B. für die 10 bevölkerungsreichsten Staaten der Europäischen Union. (1 x 90 Minuten\*)

- o **Das genial einfache LernSystem für leichteres Erinnern**  
Damit erfassen wir fast alle Arten von Lern-/Gedächtnis-Inhalten: von einfachen Begriffen oder Namen über mathematische Formeln bis hin zu Faktenwissen aus Biologie, Gesellschaftslehre oder BWL / VWL. - Endlich einmal fundiert und motivierend dargestellt, um dieses System ab sofort auch tatsächlich nutzen zu wollen. (1 x 90 Minuten\*)

\*)

Die Zeitangaben umfassen *sowohl* den genannten sachlichen Inhalt *als auch* die Darstellung der hierfür jeweils verwendeten Gedächtnis-Technik (= *Warum* es so einfach funktioniert und *wie* man die betreffenden **Gedächtnis-Techniken auch für ganz andere Inhalte** nutzen kann.)

**Lockern Sie** Ihre nächste Tagung, Ihren nächsten Kongress, Ihre nächsten Kunden-Meetings, Ihre nächsten Incentiv-Veranstaltungen mit einer oder mit mehreren dieser 'Rosinen' auf! - Ihre Mitarbeiter, Ihre Kunden, Ihre Vertriebspartner werden überrascht sein, zu welcher ungeahnten Fähigkeiten ihr 'Kopf-PC' imstande ist. - Manch einer wird erstmalig in seinem Leben 'Lern-Lust' spüren ... und sie auskostend genießen!

**Vorschlag:** Kreuzen Sie diejenigen der obigen Highlights an, die der von Ihnen zu betreuenden Zielgruppe wahrscheinlich am besten gefallen und von denen die Zielgruppe den größten Nutzen haben werden. - Wenn Sie auf diese Weise eine Vorauswahl getroffen haben, stelle ich Ihnen gern ein passendes individuelles Durchführungs-Konzept zusammen.

**Natürlich führe ich** für Ihr Unternehmen gern auch ein kurzweiliges Lern-Technik-/Gedächtnis-Training durch, das einen ganzen Tag oder zum Beispiel sechsmal je einen halben Tag dauert.



Deutschlands innovativer Lerntechnik-/Gedächtnis-Trainer

"Das merk ich mir! - memoPower.de"