

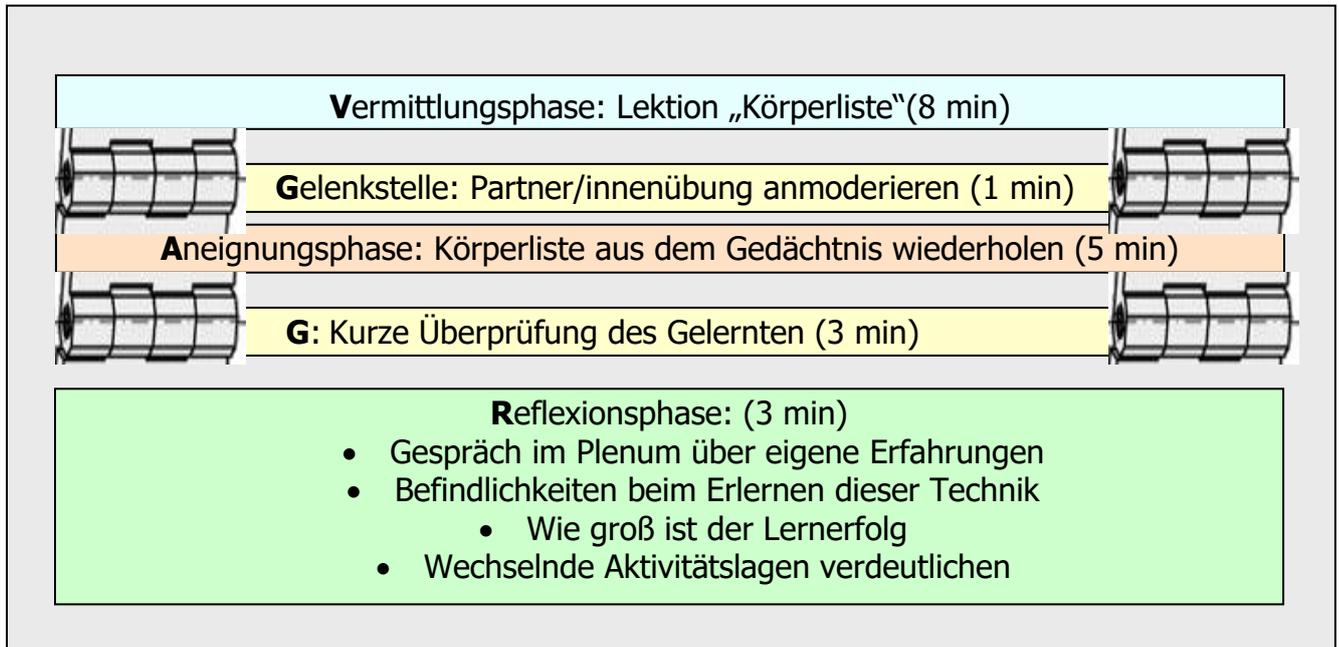
„KÖRPERLISTE 1“

Modellhafte Einführung in die Mnemo-Technik

Ablauf:

WAL (Wechselnde Aktivitäts-Lagen)

Dauer: ca. 20 Minuten



Didaktischer Ort:

Oft einmal ist es für den weiteren Lernprozess wichtig, sich neue Begriffe in der richtigen Reihenfolge schnell dauerhaft zu merken. Die Körperliste ist eine 10er-Gruppe aus der 100er-Liste. Die Technik heißt „elementare Assoziation“ und arbeitet mit der Tatsache, dass gehirngerechtes Lernen immer auf einer körperlich-physischen Grundlage beruht. Sie ist ein Basis-Tool der Mnemo-Technik.

Wirksamkeit:

10. Scheitel/Haare
9. Gesicht
8. Hals
7. Schultern
6. Brust
5. Taille
4. Gesäß
3. Oberschenkel
2. Knie
1. Fußsohle



KÖRPERLISTE

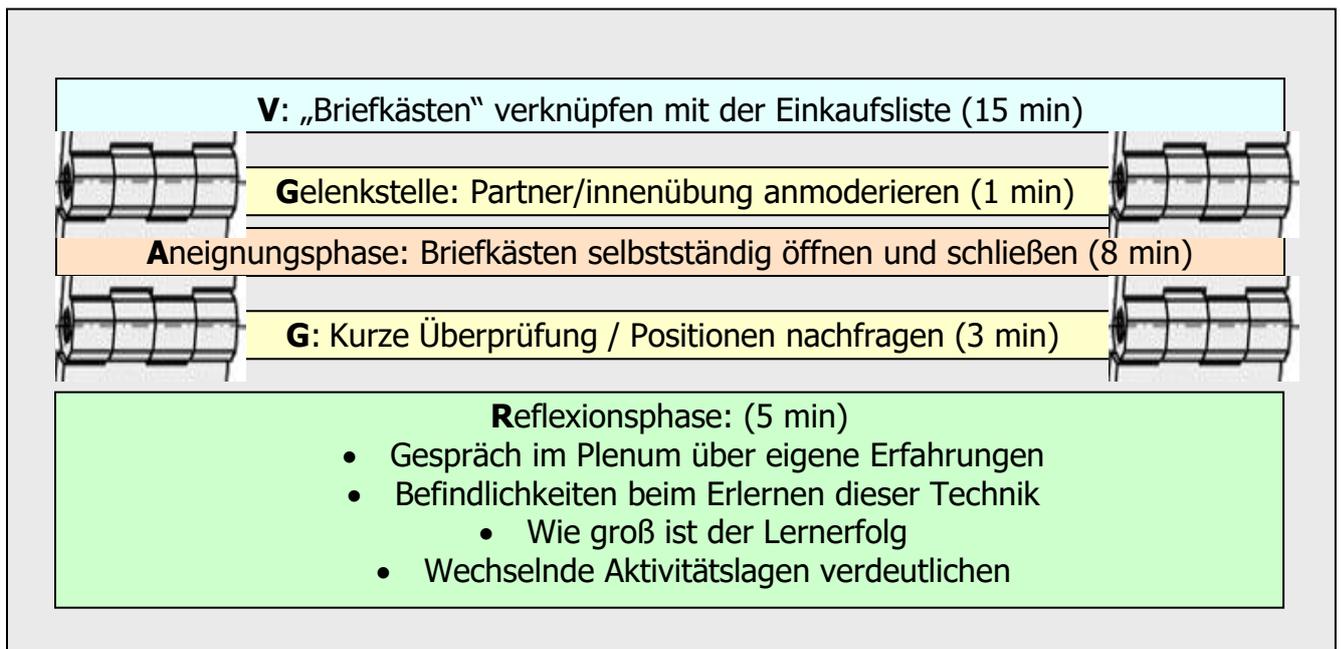
„KÖRPERLISTE 2 – Einkaufsliste“

Informationen ablegen – Verknüpfung der Briefkästen

Ablauf:

WAL (Wechselnde Aktivitäts-Lagen)

Dauer: ca. 30 Minuten



Didaktischer Ort:

Immer, wenn man sich etwas kurzzeitig merken möchte, ohne es gleich wieder zu vergessen, wie z.B. eine Einkaufsliste; ...

Wirksamkeit:

Durch das Erlernen der Körperliste werden 10 „Briefkästen“ installiert. Nun kann man neue Information in diesen Briefkästen ablegen. Diese Verknüpfung funktioniert folgendermaßen:

1. Briefkasten auswählen, in dem die Information abgelegt wird: ein klares, deutliches und farbiges Bild von diesem Platz machen
2. Die Information, die man sich merken möchte, in ein detailliertes, lebendiges und gefühltes Bild verwandeln
3. Die beiden Bilder mit möglichst viel „Action“ miteinander verknüpfen. Das Gehirn speichert vorzugsweise das Ungewöhnliche: daher möglichst verrückte und ausgefallene Bilder produzieren: je lächerlicher, absurder, unsinniger, lebendiger, schmerzhafter, erotischer, schmerzhafter... die Bilder sind, desto leichter wird man sich daran erinnern. Langweilige, phantasielose und farblose Bilder sind schlecht geeignet, weil diese nicht gut gemerkt werden können

ALP-Prinzip = Aktive Bewegung - Lebendige Vorstellung - Verknüpfungs-Phantasie

„KÖRPERLISTE 2 – Einkaufsliste“ Verknüpfung der Briefkästen mit einer Einkaufsliste

Nr.	Körperposition	Kaufen/Erledigen/Besorgen	Assoziative Bilder
10.	Oberhaupt	Zahnpasta	Ich schmiere mir die Haare mit Zahnpasta ein und schaue mich dann in den Spiegel; ob ich so auf die PH gehen soll?
9.	Gesicht	Reis	ich habe ein paar Reiskörner in den Nasenlöchern, wie sich das anfühlt
8.	Hals	Seife	mein Hals ist eingeseift und ich ziehe mir ein Hemd an; wie sich das anfühlt
7.	Schultern	Flugticket	auf meinen Schultern befindet sich eine Landebahn
6.	Brust	Salami	je eine Salamischeibe bedeckt die Brustwarze
5.	Hüfte/Taille	Brille	Brille vorne in den Gürtel stellen und sehr vorsichtig sein, damits nicht zerbricht...
4.	Gesäß	Karotten	Karotte steckt in der Gesäßtasche und das Karottengrün lugt hervor
3.	Oberschenkel	Mehl	Ein Kilo Mehl in der Hosentasche und wie es staubt, wenn man draufklopft
2.	Knie	Zwiebelringe	Zwiebelringe um das Knie, wie Ringe um dem Saturn
1.	Fußsohle	Eier	rohes Ei im Schuh – Gefühl, wenn man dreinsteigt

Quellen:

Gregor Staub, mega memory ® Gedächtnistraining, S. 25 f.