



- LEHRER-MOBING: Wie Schüler leiden ▶ Seite 28
- Was hilft bei Internet-Fallen? ▶ Seite 56
- Report: Kinder in Armut ▶ Seite 74
- Die nervigsten Eltern-Sprüche ▶ Seite 78
- Geld sparen als Frühbucker ▶ Seite 118

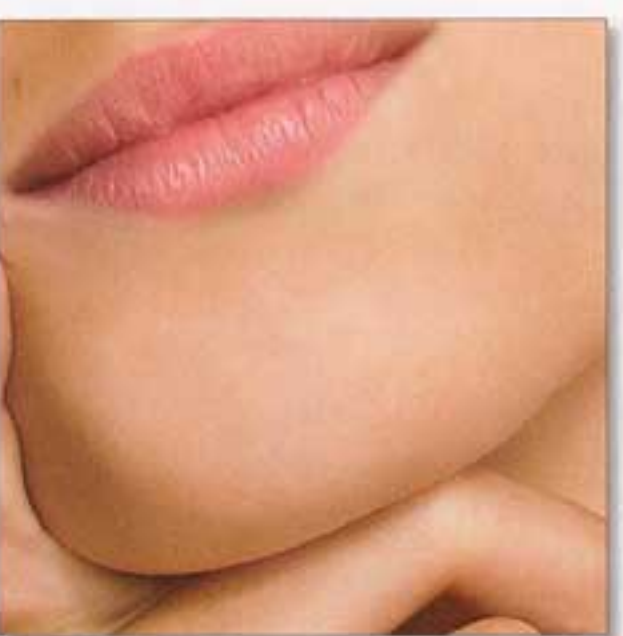
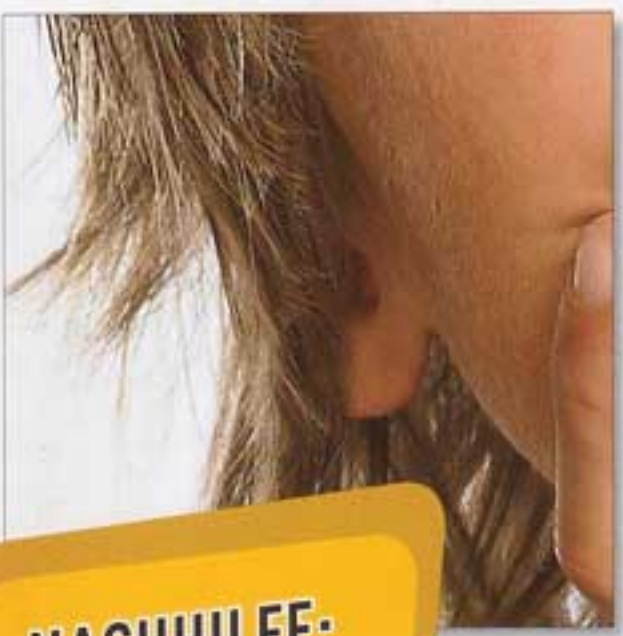
Nr. 1 Januar/Februar 2009 5,80 Euro

▶ Nr. 1/09 ▶ Titelthema: Der große Gedächtnis-Trainer



Nützliche Techniken
für leichteres Lernen

Mit Merk-Test
und Übungen



NACHHILFE:
Check-Liste für
alle Angebote

▶ Achtsamkeits-Prinzip
So leben Schüler entspannter

▶ Erster Liebeskummer
Eine 15-Jährige über ihren Herzschmerz

▶ ALLE ZWEI MONATE NEU

Gedächtnis richtig trainieren!

Memotechnik | Verflixt und zugenäht – wie war das noch? Dass einem etwas partout nicht einfällt, erleben Schüler wie Erwachsene. Mit guten Merktechniken bringen Junge und nicht mehr ganz Junge ihr Gedächtnis auf Trab

Von Fuß bis Kopf: Lerninhalte mit Körperteilen zu verknüpfen ist der beste Schutz gegen das Vergessen

Beispiel: Wie hießen die drei Astronauten, die auf dem Mond gelandet sind? Neil Armstrong (**Arm**), Edwin Aldrin (alles drin in der **Hand**), Michael Collins (collarbone – engl. für **Schlüsselbein**)

Die Schüleraugen leuchten so ungläubig, als fielen Weihnachten und Ostern auf einen Tag: Wie kann sich dieser Mann nur 20 beliebige Begriffe innerhalb weniger Minuten merken und fehlerfrei wiedergeben? Jedesmal, wenn Gedächtnistrainer Markus Hofmann seine Kunst des schnellen Auswendiglernens vorführt, wird er vom jugendlichen Publikum mit staunenden „Ahhs“ und „Ohhs“ belohnt.

Diesen Zaubertrick würde jeder Schüler gern beherrschen: Nachmittags 20 Vokabeln im Eiltempo abspeichern – und sie am nächsten Tag beim Abfragen fehlerfrei aufsagen können. Was auf den ersten Blick wie Hexerei aussieht, praktizieren Manager und Verkaufsprofis schon lange. Dank sogenannter Memotechniken halten sie Vorträge, ohne ins Stocken zu geraten, oder erinnern sich im Verkaufsgespräch an den Namen der Lieblingskatze ihrer Kundin. Weil die Tricks von Gedächtnisexperten wie Markus Hofmann, Gregor Staub und Oliver Geisselhart auch Schüler einsetzen können, touren sie durch die Klassen und er-

klären in Seminaren, Büchern sowie auf CDs und DVDs, wie man schneller und effizienter lernt. Memotechniken lassen sich für Vokabeln, Formeln, Daten, Definitionen und Zahlenreihen ebenso anwenden wie für Einkaufslisten: die zehn letzten US-Präsidenten, die 16 deutschen Bundesländer, die sieben Weltwunder – oder alle Zutaten für den Geburtstagskuchen, die man im Supermarkt besorgen soll.

Aufschreiben war gestern, dank Memotechnik haben wir den Notizzettel im Kopf. Das Prinzip ist schnell erklärt: Wir verknüpfen die rechte, eher emotionale Hirnhälfte (Bilder, Fantasie, Kreativität) und die linke rationale Hälfte (Zahlen, Daten, Fakten) miteinander. Will sich ein Achtklässler das lateinische Wort „cubare“ (liegen) merken, denkt er sich ein Bild aus. Zum Beispiel: Die Kuh liegt auf der Bahre. Phonetisch passt das gut (cu = Kuh, bare = Bahre). Das Bild ist zudem so absurd, dass man es einfach behalten muss. Damit die Sache funktioniert, braucht es allerdings einen Schuss Fantasie.

Wer sein Gedächtnis trainieren will, muss über die Realität hinausdenken. Grenzenloses Herumspinnen ist Voraussetzung für den Erfolg. Warum? Die Nervenzellen und Strukturen in unserem Gehirn lieben das Außergewöhnliche. ▶

Beispiel:
Kopf ist „oben“.
Der neue
US-Präsident heißt?
Na klar: Obama

KÖRPERROUTE-TECHNIK

Wie **Körperteile** zu **Spickzetteln** werden

- **Man kann sich alles aufschreiben** und es dann auswendig lernen. Auch wer einen Spickzettel verfasst (und ihn dann natürlich nicht benutzt), lernt schon mal eine Menge. Aber es geht schneller und sicherer mit der sogenannten Körperroute-Methode:
- **Erstklässler sollen sich die Wochentage** in richtiger Reihenfolge von Montag bis Sonntag merken. Man stelle sich vor, der Mond liegt auf den Schuhen (Montag), auf dem Knie sitzt ein Diener (Dienstag), in der Hosentasche liegt ein in der Mitte geteiltes Stoffstück (Mittwoch). Am Gesäß donnert es auf der Toilette (Donnerstag), der Bauchnabel ist frei (Freitag), Sand rieselt auf die Brust (Samstag), die Sonne scheint auf den Kopf (Sonntag).
- **Sie kennen die letzten zehn Präsidenten der USA nicht?** Auch dafür eignet sich die Körperliste: Die Schuhsohle ist aus Eisen

- (Eisenhower), das Knie kennen Sie (Kennedy), in der Hosentasche ist eine CD von John Lennon und seinem Sohn (Johnson), am Gesäß sitzt eine Nixe (Nixon), im Bauchnabel ein Auto (Ford), an der Brust krallt sich eine Katze fest (Carter), auf der Schulter regnet es (Reagan). Für Bush senior, Bill Clinton und Bush junior darf man sich selbst etwas einfallen lassen. Und Obama? Der neue US-Präsident sitzt ganz oben – auf dem Kopf. Alle Beispiele sind den Videos des Gedächtnistrainers Gregor Staub und den Vorträgen von Markus Hofmann entnommen.
- **Einkaufszettel im Kopf:** Statt Listen zu schreiben, die Lebensmittel von der Sohle bis zum Scheitel verknüpfen. Eine gute Übung für den Supermarkt.
- **Die Kunst** besteht darin, immer wieder neue kluge Verknüpfungen zu einzelnen Körperteilen zu finden. Wer die Gelenke oder Körperteile berührt, verstärkt den Erinnerungseffekt.

LOCI-TECHNIK

Ein Zimmer hilft beim Erinnern

- Locus heißt auf Lateinisch Ort, Platz, Stelle. Man kann auch Örtchen sagen und meint damit das Klo. Der antike Poet Simonidis war nicht nur für seine Wortgewandtheit berühmt, sondern auch für seine Gedächtnisstärke. Kurz nachdem er ein Haus verlassen hatte, stürzte dieses ein, und er konnte aus der Erinnerung die Position jeder einzelnen Person rekonstruieren. Griechische und römische Redner verfeinerten die Simonidis-Technik. Sie ordneten wichtige Wörter oder Sachverhalte ihrer Rede bestimmten Orten zu. Diese gingen sie während der Rede im Geiste ab und erinnerten sich an das, was sie ihren Zuhörern sagen wollten. Das Publikum lauschte gebannt. So entstand der Begriff Loci-Technik (Loci = Plural von Locus).
- **Kinderzimmer:** Wenn man die Augen schließt, ist es leicht, sich sein eigenes Zimmer vorzustellen. Man weiß genau, wo das Bett steht, das Regal, der Schreibtisch oder das Aquarium. Eine ideale Voraussetzung, um diese Gegenstände mit Wissensinhalten zu verknüpfen. Sind die abgespeichert, braucht man in der Prüfung im Geiste nur die Stationen abzugehen. Dann fällt einem jedes Detail wieder ein.
- **Noch besser klappt die Loci-Methode mit einer abenteuerlichen Geschichte:** Die drei längsten Flüsse der Welt sind der Nil, der Amazonas und der Jangtse. Das Stoff-Nilpferd (Nil, 6671 km) auf dem Bett beißt ein Blatt von der Topfpflanze (Dschungelfluss Amazonas, 6448 km) ab und malt dann ein chinesisches Schriftzeichen (Jangtse als längster Fluss Chinas, 6380 km) an die Wand.

Beispiel: Fotosynthese

! Aus Kohlenstoffdioxid und Wasser machen Pflanzen mit Hilfe von Licht Traubenzucker und Sauerstoff: Die Nixe sonnt (Licht) sich auf dem Aquarium (Wasser) und malt mit einem Bleistift (Grafit = Kohlenstoff) ein Herz auf den Bauch. Der süße Bär (Traubenzucker) auf dem Regal wird sauer (Sauerstoff), weil die Nixe lieber mit dem Fisch spielt als mit ihm.

MERKHILFE

Referate halten

- **Frei zu sprechen** ist nicht leicht. Die größte Angst: „Ich weiß nicht mehr, was ich sagen wollte ...“ Meist besteht ein vorbereitetes Referat aus vier oder sechs Text- oder Argumentationsbausteinen. Die lernt man stichwortartig auswendig. Um die richtige Reihenfolge beim Vortrag einzuhalten, helfen Anspitzer, Münze, Radierer oder Bonbon:
- **Das Bonbon ist zum Beispiel die Einleitung**, der Spitzer steht für den Abschnitt „geschichtlicher Hintergrund“, die Münze erinnert an das Experiment, das man beschreiben will, der Radiergummi an das Fazit. Die Gegenstände legt der Schüler auf den Tisch. Nur er weiß, was sie bedeuten. Notfalls steckt er sie in die Hosentasche und fühlt mit der Hand, was als Nächstes drankommt. Dann fällt ihm garantiert sein Text wieder ein.

Mit der geheimen Merkhilfe wissen Schüler die richtige Reihenfolge der Argumente

ZAHLENTRICK

Nummern merken

- **Wie merkt man sich Gesichtszahlen, Telefonnummern oder PIN-Zahl?** Ganz einfach: Selbst Erstklässler können sich für die Zahlen von null bis neun jeweils ein Symbol merken (vgl. Vorschlag rechts).
- **Was bedeutet 28 56?** Ein schöner Schwan (2) trägt eine Sanduhr (8) im Schnabel und schaut mir zu, wie ich mit meiner Hand (5) einen Elefanten (6) streichle. Diese Handy-PIN-Nummer vergisst keiner so schnell.

	Ei (0)
	Kerze (1)
	Schwan (2)
	Dreizack (3)
	Kleeblatt (4)
	Hand (5)
	Elefant (6)
	Flagge (7)
	Sanduhr (8)
	Schlange (9)

ESELSBRÜCKEN

Ein Reim ist wie Gedächtnis-Leim

- **Wann wurde Rom gegründet?** Klar, ein Klick ins Internet, und man weiß: 753 v. Chr. Es geht aber noch schneller – mit einem Eselsbrückenklassiker: 753 Rom kroch aus dem Ei. Rhythmische Sprüche sind eine beliebte Technik, sich einzelne Zahlen, aber auch Regeln und Formeln zu merken. Für alle Fächer haben Schüler und Lehrer im Laufe der Jahrzehnte witzige Eselsbrücken entwickelt. (Kluge Esel klettern nicht die Schlucht hinunter und dann wieder hinauf, sondern nutzen Brücken!) Gute Merksprüche findet man unter www.pohlw.de/lernen/kurs/eselsbru.htm, oder man baut sich selbst fantasievolle Brücken.
- **Deutsch:** Doppel-a – das ist doch klar – sind in Haare, Waage, Paar.
- **Religion:** 17 vor und 17 nach – sind dem Luther

753 Rom kroch aus dem Ei...

Der Klassiker für Geschichtsdaten ist das Gründungsjahr von Rom. Oder: 333 bei Issos Keilerei (Alexander der Große besiegte den Perserkönig in einer Schlacht bei Issos)

- seine Tach (1483 Geburt, 1517 Thesenanschlag).
- **Physik:** Halt den Löffel konkav, bleibt die Suppe brav, halt ihn konvex, macht die Suppe klecks.
- **Erdkunde:** Iller, Lech, Isar, Inn fließen rechts der Donau hin.
- **Englisch:** He, she, it – das s muss mit. Oder um den Gebrauch von „much“ und „many“ zu unterscheiden: Matsch kann man nicht zählen, Money (engl. Geld) aber schon.
- **Chemie:** Ha He Liebe Berta Bitte Comm Nicht Ohne Fahne Neu Nach Magdeburg Alle Sieben Pferde Saufen Chlor Argwöhnisch. Merksatz für die ersten 18 Elemente des Periodensystems.
- **Biologie:** Afrikanische Elefanten haben lange Ohren, indische haben winzige Ohren.

ABSURDE GESCHICHTEN

Wenn die Welt kopfsteht ...

- **Je verrückter, desto besser.** Diese Devise gilt für unser Gedächtnis – immer und ohne Ausnahme. Besonders gut können wir uns etwas merken, wenn es emotional besetzt ist: lustig, gruselig, eklig, traurig oder einfach nur absurd. Jeder muss aber seine eigenen Geschichten erfinden. Zwei Beispiele:
- **Entdecke Bilder – das ist die erste Übung:** Wie merkt man sich für den Lateinunterricht, was „terminare“ bedeutet. Na? „Terminare“ heißt „begrenzen, beenden“. Nach den Ferien landet man am Flughafen terminal und ärgert sich, dass die schöne Zeit vorbei ist. Wenn man jetzt traurig „schade“ sagt, dann wird das Gehirn „terminare“ lange nicht vergessen. Oder: Winken heißt im Englischen „to beckon“. Die Vorstellung, dass David Beckham einem zuwinkt, ist so interessant – egal ob man ein Fußballfan ist oder nicht –, dass sich das Gehirn sagt: „Das merk ich mir!“ Eine ideale Technik, um Vokabeln zu lernen, man muss eben nur ein gutes Bild finden ...
- **Die hohe Kunst der Mitternachts-Abc-Formel:** Die Juniorenge-dächtnisweltmeisterin Christiane Stenger merkt sich die Formel zur Auflösung quadratischer Gleichungen mit einer ekligen Story: Ein Bär läuft rückwärts (-b), fängt an zu torkeln (+/-), stolpert über eine Wurzel (√), ist total benebelt und sieht alles doppelt (b²). Jetzt wird ihm übel, und er erbricht 4 Ananas und Citronen (-4ac). Diese Masse teilt er und findet dabei unterm Strich 2 Ananas (2a).

$$ax^2 + bx + c = 0$$

$$\Leftrightarrow x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



Ein Dino hüpfte auf das Buch. Das merk ich mir beim ersten Versuch



BÜCHER + DVD

Oliver Geisselhart, einer der bekanntesten Mental- und Gedächtnistrainer, hat den Bestseller „Kopf oder Zettel?“ (Gabal 2005) geschrieben. Sein neues

Buch: „Notizbuch im Kopf“ (Gräfe & Unzer, März 2009)

Der Schweizer Gedächtnistrainer

Gregor Staub bietet eine DVD für Vier- bis Achtjährige an: Orthografie, Kopfrechnen, Alphabet

(www.megamemory.ch). Gregor Staub referiert kostenlos an Schulen. Bewerbungen unter: schulen@gregorstaub.com

Christiane Stenger, eine der jüngsten Gedächtnissportlerinnen, beschreibt in „Warum fällt das Schaf vom Baum?“ (Heyne Verlag, 2008) Merktechniken.

INTERNET

www.teste-dein-gedaechtnis.de Ein Online-Test für Eltern, Lehrer und Schüler

www.teamgeisselhart.de Die Webseite von Oliver Geisselhart

www.memo-mind.de Infos von Markus Hofmann

www.dextro-energy.de/fitimkopf

Einige Prüfungstipps von Christiane Stenger – speziell für Schüler

www.memovision.de Dr. Gunther Karstens, Gedächtnisweltmeister 2007, bietet Kreativitäts-, Gedächtnis- und Lernkurse auch für Kinder zwischen 8 und 16 Jahren an.

Das Normale wollen sie kaum zur Kenntnis nehmen, geschweige denn speichern. Deshalb muss man irrwitzige Geschichten oder Bilder erfinden, um ihr Interesse zu wecken. Eine Prise Humor macht das Ganze noch wirksamer.

„Grundsätzlich läuft ein Gedächtnistraining für Erwachsene nicht anders ab als für Kinder“, weiß der Dortmunder Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart. Nur die Übungsinhalte unterscheiden sich, „weil man für Kinder natürlich Inhalte aus ihrer eigenen Lebens- und Erfahrungswelt auswählt“. Mit jüngeren Kindern klappt es am besten: „Sie verstehen das Prinzip erstaunlich schnell.“ Welche der Memotechniken eignen sich für wen – die Körperroute-Technik, die Loci-Technik, Eselsbrücken, Geschichten oder Zahlentricks (vgl. Beispiele S. 11–13)? Das kommt auf Temperament und Kreativität des Einzelnen an. „Man muss selbst herausfinden, wie viel Fantasie man entwickelt“, rät Geisselhart, der bereits viele Schulklassen und Lehrer in Vorträgen mit der Memokunst vertraut gemacht hat. Wer die Techniken dann sofort in der nächsten Prüfung zwei Tage später anwenden will, dürfte jedoch enttäuscht werden.

„Ohne Übung funktioniert es nicht“, warnt der Experte. Zehn Übungsstunden in zwei Wochen hält er für einen guten Durchschnitt. Das heißt: an fünf Tagen in der Woche jeweils eine Stunde üben. Jüngere Schüler, die sich kaum länger als 25 Minuten konzentrieren können, sollten mindestens drei Wochen einplanen und an 21 Tagen hintereinander jeweils 25 Minuten trainieren. Das menschliche Gehirn lässt sich gut mit einem Muskel vergleichen: Der wird auch nur kräftiger und größer, wenn man ihn immer wieder trainiert. Im Gehirn bilden sich nur dann gefestigte Nervenverbindungen, wenn sie häufig aktiviert werden.

Schutz vor Blackout: Wer die Memotechnik beherrscht, lernt nicht nur schneller und effizienter, er ist auch vor einem Blackout geschützt. „Wenn man plötzlich in der Prüfung nichts mehr von dem weiß, was man gestern noch konnte, spielt der Faktor Angst eine große Rolle“, erklärt Geisselhart. Ist das Lernen von Vokabeln oder Grammatik bereits angstbesetzt, bleibt unter dem Stress einer Prüfungssituation nur die Angst übrig. Die Lerninhalte sind wie weggeblasen. Wer dagegen die richtigen Memotechniken mit lustigen Geschichten und Bildern beherrscht, habe Spaß am Lernen. Angst komme dann gar nicht zum Zug.

Kann jeder ein Gedächtnismeister werden? Im Prinzip ja, wenn er es versteht, seiner Fantasie

freien Lauf zu lassen. Wer sich schnell verrückte Geschichten ausdenken kann, hat anfangs einen Vorteil. 2006 belegte der Diplompädagoge Marcus Gummelt von der Universität Kiel, wie der Selbsttrainingskurs „Mega Memory“ in Schulen sinnvoll einzusetzen ist: Die memotechnikerprobte Schülergruppe konnte sich Lernstoff länger merken, und die Abiturklasse erzielte bessere Noten.

Was Eltern tun können. Wenn einem Schüler grundsätzlich die Lust zum Lernen fehlt, er keine Motivation empfindet, Neues wissen zu wollen, helfen wahrscheinlich auch die perfektsten Gedächtnistechniken nicht weiter. Das Interesse, die Neugier und die Freude am Verstehen zu wecken ist die beste Voraussetzung für den Schulerfolg. Die Journalistin Claudia Tebel-Nagy, Mutter zweier schulpflichtiger Töchter, erklärt deshalb in dem neuen FOCUS-SCHULE-Buch „Gedächtnis“ (vgl. unten), wie Eltern dies unterstützen können. Als Orientierung helfen Aktionspläne für eine Woche, einen Monat und ein halbes Jahr. Lesen, so schreibt Tebel-Nagy, schule das Gedächtnis ganz nebenbei. Auch ausreichend Schlaf, Entspannung, Sport, Spiel und Musik brächten das Gehirn auf Trab. Die wichtigste Aufgabe sei es aber, die Eigenverantwortung des Kindes zu fördern. Schließlich sitze am Ende nicht Vater oder Mutter in der Prüfung, sondern das Kind.

Kreativität und selbstverständliches Lernen fördern Eltern wie Lehrer am besten durch spannende Anreize. Die bieten Ausflüge in die Natur, Museen und Kunstausstellungen, Kino und Theater, Kochkurse oder auch ein Besuch im Zoo. Und wie memoriert man leicht, welche Tiere die Familie im Zoo gesehen hat? Mit der Körperroute-Technik: Das Gnu knabbert am Schuh, der Bär liegt auf dem Bauch, die Affen hangeln sich mit den Armen an den Lianen, die Giraffe kratzt sich am Hals, und der Elefant wackelt mit den Ohren ... ■

GABY MIKETTA

Das neue FOCUS-SCHULE-Buch

Gedächtnis – Wie Eltern ihr Kind unterstützen können von Claudia Tebel-Nagy, Deutscher Taschenbuch Verlag, 125 Seiten, 10 Euro. Der Ratgeber aus der FOCUS-SCHULE-Reihe „Konzentration“ und „Motivation“ erklärt, wie Schüler besser lernen. Ab sofort im Buchhandel oder im Online-Shop unter www.focus-mall.de



Test: Wie gut ist mein Gedächtnis?



Merkfähigkeit | Mit diesem Test kann

jeder Schüler feststellen, wie gut er sich Sachen, Formen, Buchstaben, Zahlen und Geschichten merken kann

Das Gedächtnis ist tückisch: Manchmal merkt man sich Dinge problemlos über lange Zeit, und manchmal erinnert man sich trotz großer Anstrengung nicht mehr an die Vokabeln, Gedichte oder Mathematikformeln, die man gestern noch gelernt hat und mühelos auf-sagen konnte. Dieser Test bietet Schülern eine erste Einschätzung, wie gut ihre Gedächtnisleistung ist. Er dauert etwa **25 Minuten**. Vor dem Start bitte zurechtlegen:

- eine Uhr mit Sekundenzeiger,
- einige Blätter unbeschriebenes Papier,
- einen Stift.

Ganz wichtig: immer erst genau die Anleitung für jede Aufgabe lesen und erst danach beginnen!

So funktionieren die Aufgaben: Der Test ist aufgeteilt in Altersgruppen. Entscheide zunächst, zu welcher Altersgruppe du gehörst, und löse dann nur diese Aufgaben.

ALTERSGRUPPE I: 1.–6. Klasse (ca. 6–12 Jahre)

Aufgaben 1 bis 6 lösen

ALTERSGRUPPE II: 7.–12. Klasse (ca. 13–18 Jahre)

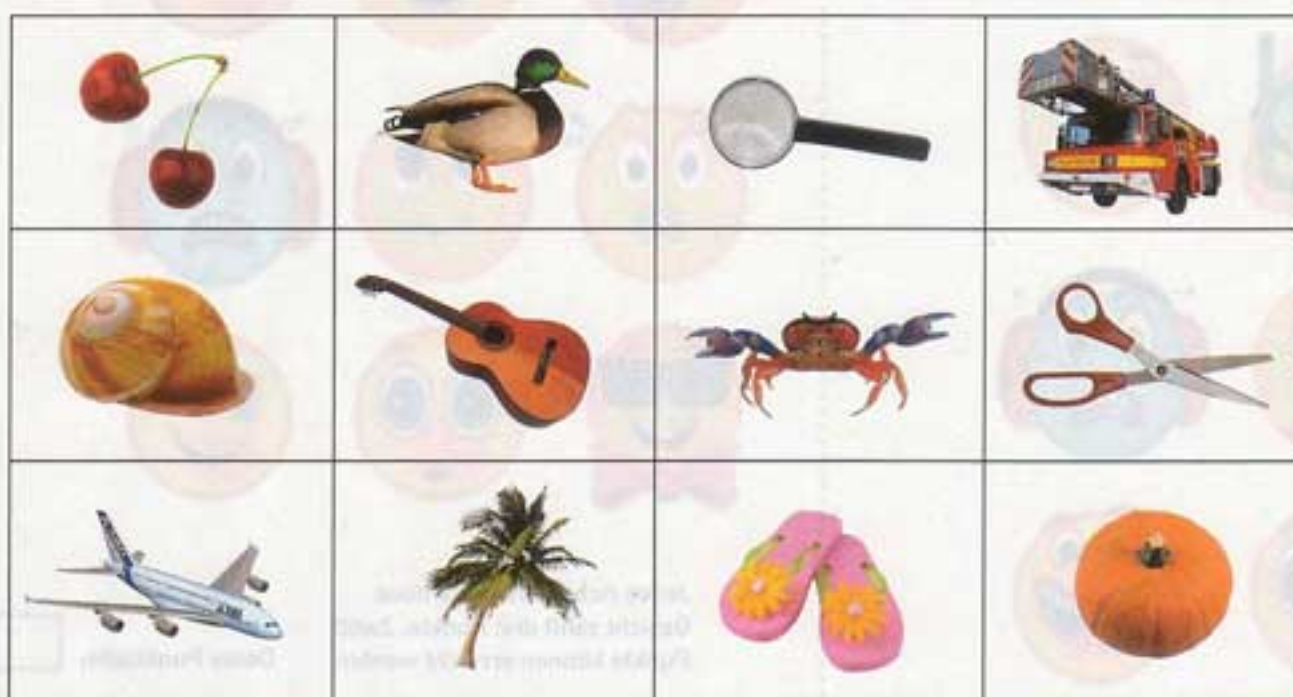
Aufgaben 3 bis 8 lösen

Wer Lust hat, kann natürlich alle Aufgaben lösen, auch wenn sie für eine andere Altersgruppe gedacht sind. **ABER:** Bei der Auswertung auf Seite 23 zählen nur die Aufgaben deiner Altersgruppe.

1

Aufgabe 1: bekannte Sachen einprägen

eine Minute lang einprägen und dann umblättern



Anleitung: Versuche, dir so viele der links abgebildeten Dinge wie möglich einzuprägen. Sprich einmal den Namen jeder Abbildung langsam laut aus. Nach einer Minute bitte die Bilder abdecken, ca. 30 Sekunden warten, dann umblättern und auf der nächsten Seite oben alles aufschreiben, was du dir gemerkt hast. Viel Erfolg!

1

Aufgabe 1 lösen: bekannte Sachen eintragen

Wie viele Sachen konntest du dir merken?

Bitte trage sie links ein. Du kannst entweder den Begriff in das leere Feld schreiben oder eine einfache Zeichnung anfertigen.

Es zählt auch, wenn du nicht genau das richtige Feld triffst. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.

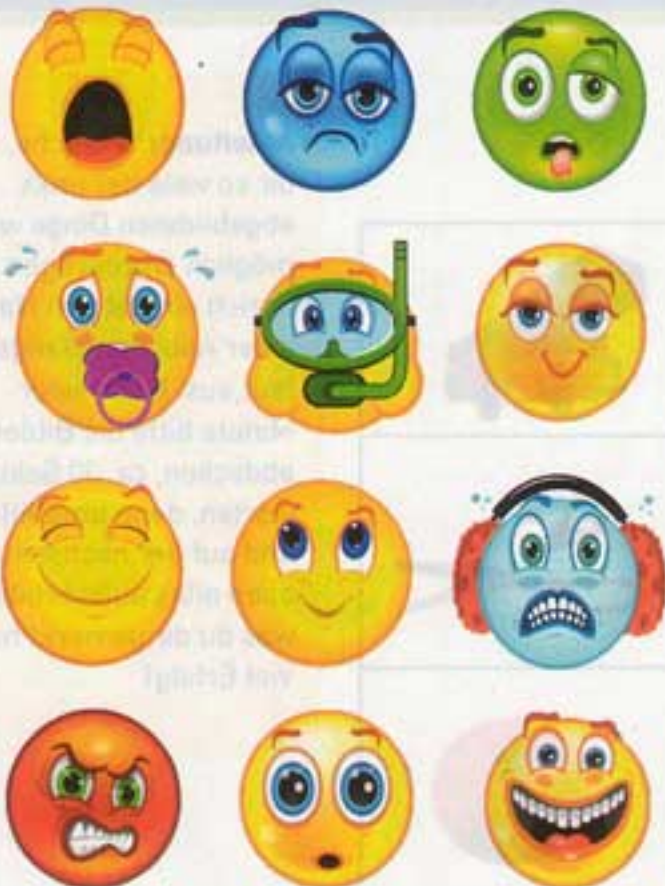
Vergleiche, an wie viele Sachen du dich richtig erinnert hast. Jeder Gegenstand zählt einen Punkt. Zwölf Punkte können erreicht werden.

Deine Punktzahl:

2

Aufgabe 2: Gesichter wiedererkennen

Anleitung: Unten siehst du verschiedene Gesichter. Versuche, sie dir gut zu merken. Schau nicht auf die rechte Seite. Du hast 45 Sekunden Zeit, danach deckst du die ganze Seite mit einem Blatt Papier ab und wartest ca. 30 Sekunden. Jetzt schaust du dir den rechten Teil an und lässt den linken Teil abgedeckt. Rechts siehst du die Bilder wieder, aber vier Bilder sind ausgetauscht worden. Die musst du herausfinden.



Aufgabe 2 lösen: neue Gesichter finden

Es haben sich vier neue Gesichter eingeschlichen, die vorher nicht da waren. Finde sie heraus.

Neue Gesichter bitte einkreisen























Jedes richtig erkannte neue Gesicht zählt drei Punkte. Zwölf Punkte können erreicht werden.

Deine Punktzahl:

3

Aufgabe 3: Formen merken

90 Sekunden lang einprägen, dann abdecken

Anleitung: Links siehst du viele verschiedene Formen. Präge sie dir genau ein, und zwar nicht nur, wie sie aussehen, sondern auch, wo sie sind. Die Farbe ist egal. Dafür hast du 90 Sekunden Zeit. Dann deckst du die Aufgabe mit einem Blatt Papier ab und wartest 30 Sekunden. Dann löse die Aufgabe unten – natürlich ohne oben nachzuschauen. Beachte: Unten musst du die richtigen Formen an die richtige Stelle setzen!

Aufgabe 3 lösen: Formen eintragen

Wo waren welche Formen? An wie viele kannst du dich erinnern?

Formen an der richtigen Stelle einzeichnen (muss nicht schön sein). Dann vergleichen und deine Punktzahl eintragen.

Auswahl



Jede richtig eingezeichnete Form an der richtigen Stelle zählt einen Punkt. 20 Punkte können erreicht werden.

Deine Punktzahl:

4

Aufgabe 4: Buchstaben wiederholen

Reihen einzeln einprägen, mit einem Blatt Papier abdecken, nach 30 Sekunden daneben aufschreiben.

Anleitung: Unten siehst du Buchstabenreihen, die immer länger werden. Nimm dir eine nach der anderen vor, und versuche, dich an sie zu erinnern. Schau dir eine Reihe an (alles andere ist abgedeckt), sage sie dreimal laut und langsam vor dich hin, und decke sie dann ab. Warte etwa 30 Sekunden. Jetzt trage die Buchstaben aus dem Gedächtnis in die freie Spalte ein. Dann gehst du zur nächsten Reihe.

- JLZ _____
- KOGW _____
- ABNXE _____
- ÖÄZQIY _____
- DHWVMUE _____
- PRUÄADIG _____
- ITPBQXCHJ _____
- MNVCEAKRTF _____
- ZPGWMCZSUAÜ _____
- ÄQRNVHRIKTMX _____

Jede richtige Buchstabenreihe zählt einen Punkt. Zehn Punkte können erreicht werden.

Deine Punktzahl:

Trick: Probier's doch mal mit der sogenannten Loci-Methode. Merke dir feste Punkte in deinem Zimmer und klebe in Gedanken die Buchstaben daran, am besten auffällig bunt oder in seltsamen Formen oder als sprechende Comic-Figuren. Je verrückter deine Idee, desto besser bleibt normalerweise der Inhalt im Gedächtnis. Warte nach dem ersten Versuch ca. eine Minute, und schreibe das Ergebnis auf ein separates Blatt Papier. Kannst du einen Unterschied feststellen? Die Loci-Methode kannst du übrigens auf unterschiedlichsten Gebieten einsetzen. **(Die neuen Punkte werden nicht bewertet.)**

5

Aufgabe 5: Ziffern und Zahlen merken

Reihen einzeln einprägen, abdecken, nach 30 Sekunden rechts daneben aufschreiben.

Anleitung: Unten siehst du Zahlenreihen, die immer länger werden. Nimm dir wieder eine nach der anderen vor, und versuche, dich an sie zu erinnern. Schau dir eine Reihe an (alles andere ist abgedeckt), sage sie dreimal laut und langsam vor dich hin, und decke sie dann ab. Warte etwa 30 Sekunden. Jetzt trage die Zahlen aus dem Gedächtnis in die freie Spalte ein. Dann nimmst du dir die nächste Reihe und so weiter.

- 469 _____
- 6581 _____
- 16572 _____
- 250477 _____
- 2192783 _____
- 91854926 _____
- 769564532 _____
- 1513269278 _____
- 43867501920 _____
- 037587519801 _____

Jede richtig erinnerte Zahlenreihe zählt einen Punkt.

Zehn Punkte können erreicht werden. Deine Punktzahl:

Trick: Probier's doch auf einem separaten Blatt Papier mal wieder mit einer anderen Technik, dem sogenannten Transformiersystem.

Vorbereitung: Ordne jeder Zahl, z. B. von 1 bis 20, ein bestimmtes Bild zu. Bilder können wir uns nämlich besser merken, z. B. für die 1 einen einsamen Kaktus in der Wüste, für die 2 ein Zwillingsspärchen, das als Clowns verkleidet ist, usw. Sollst du dir nun etwas merken, hefte es nacheinander an diese Bilder. Ist der erste Begriff „Banane“, dann setzt du z. B. dem Kaktus eine Bananenschale auf den Kopf. Warte nach dem ersten Versuch wieder ca. eine Minute. Kannst du einen Unterschied feststellen? Transformiersysteme kannst du in vielen Bereichen einsetzen. **(Die neuen Punkte werden nicht bewertet.)**

Aufgabe 6: Regeln behalten

Bitte einprägen, dann abdecken

Anleitung: Unten findest du Regeln, die Wanderer und Bergsteiger berücksichtigen sollten. Schau sie dir zwei Minuten lang an, lies sie laut vor dich hin, und decke sie dann mit einem Blatt Papier ab. Nun wartest du wieder ca. 30 Sekunden.

Anschließend versuchst du, so viele Regeln wie möglich in der rechten Spalte hinzuschreiben. Die Reihenfolge ist nicht wichtig. Bei jüngeren Schülern können auch die Eltern die gemerkten Texte eintragen.

1. Prüfe vor dem Wandern deine körperliche Eignung.
2. Plane jede Bergtour genau.
3. Achte auf die richtige Wanderausrüstung.
4. Vergiss dein Mobiltelefon nicht.
5. Beachte die Wettervorhersagen.
6. Sag jemandem, wo du bist.
7. Sei rechtzeitig zurück, Nächte am Berg sind gefährlich.
8. Geh nicht allein.
9. Der oder die Schwächste in der Gruppe ist der Maßstab.
10. Teile deine Kräfte ein, geh nicht zu schnell.
11. Verlasse nicht die Wanderwege.
12. Halte die Bergwelt sauber.

Aufgabe 6 lösen: Regeln wiederholen

Bitte hier die Regeln für Wanderer eintragen, an die du dich sinngemäß erinnerst (muss nicht wörtlich sein)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Jede Anweisung zählt einen Punkt.

Zwölf Punkte können erreicht werden.

Deine Punktzahl:

Trick: Probier's doch beim zweiten Mal wieder mit einem Trick: Baue jede Anweisung in ein Bild ein, das dir gerade einfällt, am besten wieder so ungewöhnlich wie möglich. Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie du auf originelle Weise selbst diese Anweisung ausführst. Warte nach dem ersten Versuch ca. eine Minute, und schreibe die Sätze dann auf ein separates Blatt Papier. Kannst du einen Unterschied feststellen? Auch diese Methode kannst du auf vielen Gebieten einsetzen. **(Die neuen Punkte werden nicht bewertet.)**

7

Aufgabe 7: Ortsschilder einprägen

Anleitung: Du bist mit dem Fahrrad unterwegs und hast weder Zettel noch Stift, weder Navi noch Diktiergerät oder Landkarte dabei. Du musst dir die Ortsschilder mit den Kilometerangaben merken. Direkt unter dieser Anleitung findest du sechs solcher Schilder. Präge sie dir 90 Sekunden lang ein, und decke dann die unteren drei ab. Warte 30 Sekunden und decke die oberen drei ab.



Aufgabe 7 lösen: Ortsangaben prüfen

Welche Aussagen sind richtig, welche falsch?
Bitte ankreuzen

1. Nach Neuholzkrug ist es am weitesten.
 richtig falsch
2. Wenn ich nach Groschlattengrün will, muss ich nach links abbiegen.
 richtig falsch
3. Wenn ich neun Kilometer nach links fahre, komme ich nach Dickebülten.
 richtig falsch
4. Verlorenwasser liegt rechts und ist näher als Kirschroth.
 richtig falsch

Jede richtige Antwort zählt drei Punkte.
Zwölf Punkte können erreicht werden.

Deine Punktzahl:

8

Aufgabe 8: Geschichte merken

Anleitung: Unten steht ein Auszug aus einer Geschichte. Versuche, dir alle Sätze innerhalb von drei Minuten genau zu merken. Dann wieder abdecken und 30 Sekunden warten. Versuche nun, möglichst viele Ideen, Vorgänge oder Sätze aus der Geschichte auf der Seite rechts aufzuschreiben. Die Geschichte dabei mit einem Blatt Papier abgedeckt lassen.

Lass dir ruhig Zeit.

1. Das Verfahren ist eigentlich sehr einfach. Zuerst sortiert man die Objekte in verschiedene Gruppen. Natürlich könnte auch ein Haufen genügen, je nachdem, wie viel zu tun ist. Wenn man wegen fehlender Ausrüstung woanders hingehen muss, ist es der nächste Schritt. Andernfalls kann es losgehen.
2. Es ist wichtig, nicht zu übertreiben. Das heißt, es ist besser, wenige Dinge auf einmal zu tun als zu viele. Das mag auf kurze Sicht unwichtig erscheinen, aber es können sich leicht Schwierigkeiten ergeben. Ein Fehler kann auch teuer sein.
3. Am Anfang sieht die ganze Prozedur kompliziert aus. Aber bald wird sie zu etwas, das zum Leben gehört.
4. Es ist schwierig zu erkennen, warum diese Arbeit sofort getan werden muss, aber man kann nie wissen.
5. Wenn der Vorgang beendet ist, sortiert man die Objekte wieder in verschiedene Gruppen. Dann kann man sie wieder dahin legen, wo sie hingehören.
6. Nach einiger Zeit werden sie wieder benutzt, und der ganze Zyklus muss wiederholt werden. Aber das gehört zum Leben.

Nachdem du die Geschichte gelesen hast, decke sie jetzt bitte mit einem Blatt Papier ab.

Aufgabe 8 lösen: Geschichte schreiben

Hier bitte die Ideen und Sätze, an die du dich erinnerst, eintragen.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Jede Aussage, an die du dich erinnerst, zählt zwei Punkte (maximal zwölf Punkte), auch wenn die Argumente nicht vollständig sind.

Deine Punktzahl:

Tipp: Bei der Geschichte links geht es ums Wäschewaschen. Ohne noch einmal die Geschichte anzuschauen, versuche nun, weitere Vorgänge aus der Geschichte zu sammeln. Du wirst feststellen, dass du dir viel mehr gemerkt hast, als im ersten Moment zu sehen war. Wenn man genau weiß, um was es geht, hilft das unserem Gedächtnis auf die Sprünge. **(Die neuen Punkte werden nicht bewertet.)**

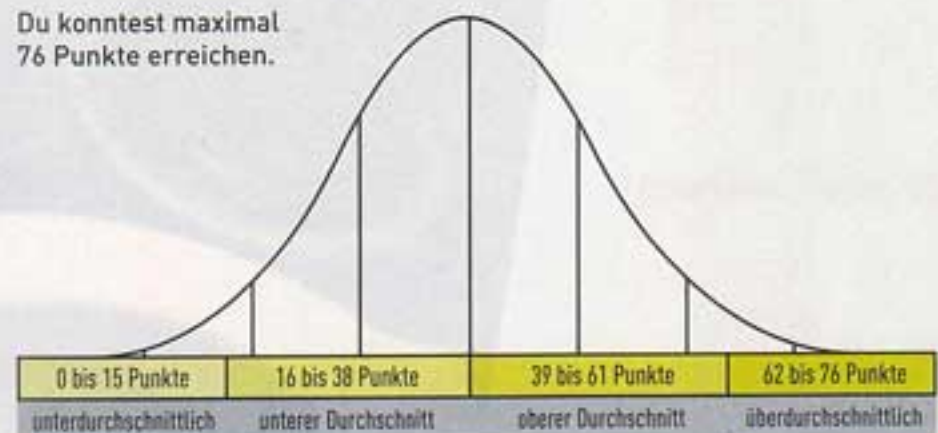
Auswertung

Alle Punkte zusammenzählen und eintragen:

Altersgruppe I (1.-6. Klasse) Gesamtpunktzahl
 Aufgaben 1-6

Altersgruppe II (7.-12. Klasse) Gesamtpunktzahl
 Aufgaben 3-8

Du konntest maximal 76 Punkte erreichen.



0 bis 15 Punkte:

Schwache Gedächtnisleistung. Im Moment scheinst du unkonzentriert und wenig aufnahmefähig zu sein. Eventuell stören dich bestimmte Umstände, z. B. Sorgen, Beschwerden, Stress und Ähnliches. Versuche, beim Lernen innerlich ruhig zu werden und dich nur auf die Inhalte zu konzentrieren. Arbeite auch mit den Techniken, die wir dir verraten haben. Vielleicht kannst du einen Kurs machen, in dem es um die Verbesserung der Merkfähigkeit geht.

16 bis 38 Punkte:

Gedächtnisleistung leicht unter dem Durchschnitt. Insgesamt kannst du noch zu wenig von den Dingen behalten, die du lernen möchtest. Achte darauf, dass dich beim Lernen nichts ablenkt und du innerlich ausgeglichen bist. Vielleicht helfen dir ja auch unsere Tricks, um besser zu werden? Und noch ein Tipp: Das Gedächtnis kann man wie einen Muskel trainieren.

39 bis 61 Punkte:

Gedächtnisleistung im oberen Durchschnitt. Du kannst dir die meisten Inhalte gut merken. Das ist toll, und du kannst stolz sein. Wenn du noch besser werden willst, kannst du dir selbst Gedächtnisübungen zusammenstellen. Wenn du z. B. einkaufen gehen sollst, versuche, dich an die lange Liste mit vielleicht 15 Dingen zu erinnern, ohne darauf zu schauen. Nach einer Weile wirst du merken, dass du immer noch besser wirst.

62 bis 76 Punkte:

Starke Gedächtnisleistung. Dein Gedächtnis funktioniert ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch! Vielleicht hast du aber Lust, mit ein paar Techniken, wie wir sie dir verraten haben, zu einem echten Gedächtniskünstler zu werden? Versuche es!



Thomas von Krafft hat unseren Test entwickelt. Sein Münchner Youngworld-Institut hilft Eltern, die Begabungen ihrer Kinder aufzudecken und zu fördern. www.youngworld.de