



| MNEMOTECHNIKEN FÜR PASSWÖRTER

## LEICHT ZU MERKEN, SCHWER ZU KNACKEN

Damit unsere Daten geschützt sind, müssen wir uns täglich zahlreiche Kennwörter und PINs merken. In nachfolgendem Beitrag erhalten Sie einige Tipps, wie Sie am besten Passwörter finden, die Sie sich merken können, ohne es Datendieben allzu leicht zu machen.

**EIN PASSWORT** brauchen Sie für Ihr soziales Netzwerk, eines für jeden Online-Shop, in dem Sie Kunde sind ... Und natürlich ist auch Ihr MasterCard® SecureCode™, der verhindert, dass Unbefugte mit Ihren Kreditkartendaten im Internet bezahlen können, nichts anderes als ein persönliches Passwort. Er muss zwischen sechs und zehn Zeichen enthalten, davon mindestens eine Ziffer. Wie alle Passwörter sollte auch dieses schwer zu erraten sein. Für Sie ist es jedoch entscheidend, sich mühelos daran erinnern zu können. Ein Widerspruch in sich? Ganz und gar nicht – mit diesen beiden Tricks:

#### DIE SPRICHWORT-METHODE

Sie überlegen sich einen Satz, der genau zum Anlass des Passwortes passt. Etwa „MasterCard SecureCode macht Interneteinkäufe noch sicherer“. Dann reduzieren Sie ihn auf die Anfangsbuchstaben – also MCSCMINS. Und schließlich ersetzen Sie einige dieser Buchstaben – zum Beispiel alle Vokale – durch eine Zahl. Aus „MasterCard SecureCode macht Interneteinkäufe noch sicherer“ könnte das Passwort MCSCM1NS werden. Ganz einfach – und doch nicht zu durchschauen.

#### DIE „IMMERWORT“-METHODE

All Ihre Passwörter basieren nach dieser Methode auf dem gleichen Ausgangswort – Ihrem „Immerwort“. Nehmen wir als Beispiel „ROSE“. An eine festgelegte Stelle – etwa in die Mitte – ergänzen Sie einen Hinweis auf das Forum, den Online-Shop oder den Service, für den Sie das Passwort nutzen wollen. Beim MasterCard SecureCode könnte es das Kürzel MCSC sein. Aus ROSE würde dann ROMCSCSE. Schließlich ergänzen Sie zwei Ziffern – wieder an einer bestimmten Position. Ihr Passwort könnte somit lauten: ROMCSCSE52. Für Sie ganz einfach nachzuvollziehen, für alle anderen aber völlig bedeutungslos.

Und wie merkt man sich die Ziffern im Passwort? Schließlich brauchen Sie nicht nur am Geldautomaten, wenn Sie mit Ihrer SparkassenCard oder Ihrer MasterCard Gold Karte Bargeld abheben wollen, in jedem Fall Ihre „Persönliche Identifikationsnummer“.

#### DIE ZAHL-SYMBOL-TECHNIK

Und auch im Ausland ist bei Zahlungen in Geschäften immer öfter Ihre PIN gefragt, gelegentlich auch in Geschäften hier in Deutschland. Aus Sicher-

heitsgründen haben Sie Ihre PIN selbstverständlich nirgends notiert. Mit der Zahl-Symbol-Technik, die Markus Hofmann, Gedächtnistrainer und Autor von Bestsellern wie „Hirn in Hochform“ oder „Das merk ich mir!“ in dem unten stehenden Interview vorstellt, wird auch das ganz einfach! Probieren Sie die Methode doch einfach selbst einmal aus. Sie werden sehen, wie einfach das geht!

Mehr zur Mnemotechnik finden Sie unter [www.unvergesslich.de](http://www.unvergesslich.de). ■

## „Lernen Sie bei guter Laune“

*Gedächtnistrainer Markus Hofmann verrät die besten Tricks, um sich Zahlen zuverlässig zu merken.*



**ON TOP:** *Wie man sich Dinge besser merkt, wussten schon die alten Griechen, die nachweislich Mnemotechnik, also Gedächtniskunst, anwendeten.*

*Warum sind Eselsbrücken so wichtig?*

**Hofmann:** Knochentrockene Fakten sind erst einmal langweilig und schwer zu behalten. Wir lernen leichter und erheblich schneller, wenn das limbische System unseres Gehirns, das für Emotionen zuständig ist, miteinbezogen wird

**ON TOP:** *Häufig hilft es, sich Dinge bildlich vorzustellen – eine PIN beispielsweise als Muster auf der Eingabetastatur des Geldautomaten. Gibt es noch bessere Merkhilfen?*

**Hofmann:** Am allerbesten erinnern wir uns, wenn Fakten in Geschichten verpackt sind.

**ON TOP:** *Was haben denn PIN-Codes mit Geschichten zu tun?*

**Hofmann:** Sehr viel – wenn man die Zahl-Symbol-Technik anwendet. Dazu brauchen Sie nur insgesamt zehn festgelegte Bilder, die jeweils für eine Ziffer stehen. Zum Beispiel

ein Schwimmring für die Null, ein Einhorn für die Eins, ein Zwilling für die Zwei, ein Dreirad für die Drei, ein Auto – mit vier Rädern – für die Vier, eine Hand für die Fünf, ein Lottoschein mit sechs Richtigen für die Sechs, sieben Zwerge für die Sieben, eine Achterbahn für die Acht und schließlich ein Schwein mit Kringelschwänzchen für die Neun

**ON TOP:** *Und damit, „übersetzen“ Sie eine PIN in eine Geschichte?*

**Hofmann:** Ganz genau. Wenn man sich etwa die Nummer 7481 merken möchte, denkt man eine Geschichte mit sieben Zwergen (7), die in ein Auto (4) steigen, damit über eine Achterbahn (8) düsen und in der letzten Kurve leider ein Einhorn (1) überfahren.

**ON TOP:** *Eindeutig unterhaltsamer als eine Zahlenfolge ...*

**Hofmann:** So soll es auch sein. Die Forschung zeigt, dass Gefühl und Denken eng verbunden sind – und Lernen bei guter Laune am besten funktioniert!