



Hirn in Hochform

MARKUS HOFMANN Deutschlands bekanntester Gedächtnistrainer begeistert ein Millionen-Publikum - mit Büchern, bei Vorträgen und im Fernsehen. Hier zeigt er jede Woche, wie wir mehr aus unseren grauen Zellen herausholen. Mehr Infos: www.markus-hofmann.de

Zahlenkombis besser merken

Nichts ist trockener als Zahlen. Es sei denn, wir verwandeln sie in Bilder, um sie besser zu behalten

Wenn ich will, kann ich mir jede Telefonnummer im Kopf merken. Nicht, weil ich Zahlenfreak wäre. Sondern weil ich einen Trick kenne, wie Zahlen mir im Gedächtnis bleiben. Ich mache mir ein Bild zu jeder Zahl. Sie wollen ein paar Beispiele? Bitte sehr: Für die 0 steht - ganz einfach - ein Ei, die 1 ist ein Baum, die 2 ein Zwillingpaar, die 3 ist ein Hocker mit drei Beinen, die 4 ein Auto mit vier Rädern. Bei 5 denke ich an eine Hand. 6 symbolisiert ein Würfel, 7 Schneewittchens sieben Zwerge. 8 merke ich mir als Achterbahn, die 9 mit einer Katze und ihren neun Leben. Das Spannende: Je länger ich gebraucht habe, um mir ein solches Bild auszu-denken, desto besser bleibt mir die Zahl im Gedächtnis. Denn, das Gehirn hat sich einmal mit der Zahl beschäftigt und viel abgespeichert. Mit dieser Technik können Sie sich alle möglichen Zahlenkombis merken. Ich liefere Ihnen im Kasten nebenan Beispielbilder für die Zahlen bis 20. Zerlegen Sie eine beliebig lange Zahlenfolge in Einzelzahlen oder Paare und denken Sie sich Ihre eigenen Bilder aus. Verbinden Sie die mit einer Geschichte. Sie werden sehen: Dazu muss man kein Gedächtnis-Weltmeister sein ... ●

Wie Bilder dabei helfen

Auch die Zahlen bis 20 kann man sich bildhaft merken. Hier sind meine Eselsbrücken



10 - Die Bibel steht für die 10 Gebote.



11 - Spieler hat ein Fußballteam.



12 - Um 12 Uhr ist Geisterstunde.



13 - in den USA gibt es in Fahrstühlen nie einen 13. Stock.



14 - hat Herz. Denn am 14. Februar ist Valetinstag.



15 - Im 15. Jahrhundert sind Ritter ausgestorben.



16 - ist das typische Teenageralter.



17 - Ein einfaches aber lustiges Kartenspiel heißt 17 und 4



18 - Feierabend ist in vielen Firmen um 18 Uhr.



19 - Um 19 Uhr wird in vielen Familien zu Abend gegessen.



20 - Um 20 Uhr läuft die Tagesschau im Fernsehen.

1/3 hoch