



Best of-
Edition

Nicol Jahns

Einfach behalten

Das schnellste Erinnerungssystem

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Los geht's!

Auf einen Blick: Alles eine Frage der richtigen Technik

- Bereits die alten Griechen wendeten Erinnerungstechniken an, um sich Informationen besser einprägen zu können. Überliefert ist beispielsweise die Wegstrecken-Technik, die Fakten an bestimmte Orte knüpft.
- Seit Menschen miteinander kommunizieren, dienen Geschichten als Erinnerungshilfen für Informationen.
- Je mehr Emotionen mit einer Story verbunden sind, desto besser behalten wir sie in Erinnerung.

Warum das Gehirn kann, was es kann

Das menschliche Gehirn ist ein Organ der Superlative. Es birgt ein riesiges Potenzial an Ressourcen. Nahezu unbegrenzt kann es Informationen aufnehmen und speichern.

In diesem Kapitel erfahren Sie unter anderem,

- wozu unser Denkkapazität imstande ist,
- warum ein Seepferdchen dabei eine wichtige Rolle spielt,
- wie Sie das Potenzial Ihres Gehirns optimal nutzen.

Wozu unser Gehirn imstande ist

„Jeder Mensch ist hochbegabt!“ Wenn ich das den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Seminare erzähle, glauben mir die meisten erst einmal nicht. Sie denken, ähnlich wie ich selbst früher, dass sie mitnichten begabt sind, schon gar nicht hochbegabt. Ich erzähle ihnen dann eine einprägsame Geschichte über Büroklammern.

Das Büroklammer-Experiment

Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Büroklammer in der Hand. So eine ganz normale, handelsübliche Büroklammer aus Metall. Was kann man damit machen? Überlegen Sie bitte, bevor Sie weiterlesen.

Natürlich kann man damit Papier zusammenheften. Sie können die Büroklammer auch aufbiegen und als Zahnstocher verwenden. Oder sie so hinbiegen, dass sie ganz, ganz gerade wird – ein schnurgerader Metallfaden. Wenn Sie einen magnetischen Büroklammerhalter haben, können Sie versuchen, die Klammer aufrecht hinzustellen. Was ist Ihnen noch eingefallen?

Im Bildungskontext wurde zu dieser Frage eine aufschlussreiche Langzeitstudie durchgeführt. 1.500 Kinder im Kindergartenalter

bekamen eine Büroklammer in die Hand und sollten die Möglichkeiten aufzählen, was sie damit machen könnten. Bei den meisten Kindern sprudelten die Ideen. Sie kamen auf sehr unterschiedliche, vielfältige Verwendungsmöglichkeiten – zum Beispiel Figuren zu basteln, Dinge für ihre Kuscheltiere herzustellen, Sachen zu reparieren oder zu verschönern, sich mit anderen zusammenzutun und Ketten als Zubehör für Spielzeuge zu bauen, und vieles mehr.

98 Prozent der Kinder im Kindergartenalter bewiesen in diesem Test eine ausgeprägte Fähigkeit zum divergenten Denken. Das ist die Fähigkeit, offen und experimentierfreudig an Fragen heranzugehen und Problemlösungsstrategien aus unterschiedlichen Perspektiven zu entwickeln.

Divergentes Denken hängt mit kreativer Intelligenz zusammen. Das Experiment bestätigte, dass viele der teilnehmenden Kinder eine außerordentliche Begabung hatten, was kreative Intelligenz anbelangte. Wohlgemerkt betraf das also Menschen, die drei bis fünf Jahre alt waren und weder schreiben noch lesen konnten. Sie konnten jedoch Ideen entwickeln und sich lustige, abseitige, nutzlose oder auch höchst nützliche Verwendungsmöglichkeiten für ein schlichtes Ding wie eine Büroklammer ausdenken.

Der Test wurde mit denselben Kindern alle fünf Jahre wiederholt, bis sie die Schule verließen. Nach fünf Jahren zeigten jedoch nur noch 32 Prozent diese ausgeprägte Fähigkeit zur kreativen Intelligenz. Nach weiteren fünf Jahren, also gegen Ende der Schullaufbahn, wurde schließlich der niedrigste Anteil an divergenten Hochleistungsdenkern gemessen – nur noch zehn Prozent. Sie nannten in der Regel nur noch ein bis zwei Lösungen. Neben „Papier zusammenheften“, was nicht besonders kreativ ist, der zweithäufigste Vorschlag: die SIM-Karte aus dem Handy entfernen ... Viel mehr kam bei den Zehntklässlern oft nicht.

Kreative Intelligenz steckt also offenbar in uns allen, nimmt aber mit der Zeit ab. Vielfach wurde die Vermutung geäußert, dass sie verkümmert, je länger ein Kind in einem herkömmlichen schulischen Lernumfeld steckt. Hier herrscht oft die Grundregel: Es gibt *eine* richtige Lösung – und die muss man für die Prüfung kennen.

Wer mit Fünfzehnjährigen zu tun hat, weiß, dass diese oft ohnehin ihre ganz eigenen Themen im Kopf haben – Themen, die mit Büroklammern rein gar nichts zu tun haben. Doch auch nach dem Ende der Pubertät kehrte die Begabung nicht zurück. Bei 200.000 getesteten Erwachsenen kamen nur noch zwei Prozent auf außergewöhnlich hohe Werte.

Möglicherweise setzt sich das Paradigma der einzigen richtigen Lösung also auch im Berufsumfeld fort.

Doch ganz unabhängig von den Gründen: Nicht-kreatives Verhalten wird offenbar erlernt. Anders ausgedrückt: Menschen kommen mit einer kreativen Gabe zur Welt und verlernen sie im Laufe des Lebens.

Kreatives Denken – eine Voraussetzung für leichtes Lernen

Menschen in meinen Seminaren erkennen sich oft darin wieder. Die unbeschwerte Lust und Leichtigkeit am Lernen, wie sie in der Kindheit selbstverständlich sind, sind ihnen irgendwann abhandengekommen. Nur wenigen Menschen bleiben sie erhalten. Die anderen haben auf der einen oder anderen Ebene Schwierigkeiten. Ihre kreative Intelligenz schwindet, und mit ihr die Leichtigkeit, sich Dinge zu merken.

Viele fühlen sich von der Geschichte mit der Büroklammer angesprochen. Sie erinnern sich an ihre Kindheit und mit welcher Freude sie sich mit den einfachsten Dingen ganze Spielwelten ausgedacht haben und in Rollenspielen aufgegangen sind. Und viele Menschen durchfährt ein eisiger Schreck, wenn sie an ihre eigenen Kinder denken, die diese Kreativität im Spiel noch zeigen oder die vielleicht gerade dabei sind, sie zu verlieren. Und vielleicht fragen sie sich, ob ihr Nachwuchs die richtige Schule besucht – denn natürlich gibt es auch gute Schulen, die das kreative Potenzial der Kinder fördern.

Dieses Potenzial steckt prinzipiell in jedem Menschen, auch wenn es bei den meisten von uns jenseits der Kindheit nicht mehr aktiviert wird. Die Herausforderung ist es also, die angeborene kreative Intelligenz mit den passenden Methoden wieder zu neuem Leben zu erwecken.

Im Grunde sind wir alle schon frühzeitig im Leben bereit für riesige Mengen an Wissen! Wir hatten diesen spielerisch-leichten Zugang schon vor der Schulzeit, als wir uns alles irgendwie mit Geschichten, Bildern und verrückten Begebenheiten merken und uns dazu nicht einmal Notizen machen konnten. Dieses Potenzial nutzt das einfach.behalten-System. Es untermauert die natürlichen Fähigkeiten, die in jedem von uns stecken. So wird es jedem Menschen möglich, sich mit Fantasie und positiven Gefühlen hunderte Informationen pro Tag zu merken und dauerhaft einzuprägen. Spielend leicht. Es sind nur wenige Werkzeuge dazu nötig, wie Ihnen die nächsten Kapitel zeigen werden.

Wichtig

Alle Menschen sind mit kreativer Intelligenz ausgestattet. So gut wie alle Kinder sind auf diesem Gebiet hochbegabt. Diese Begabung ermöglicht eine Denkweise, mit der man sich Informationen leicht merken kann. Bis zum Erwachsenenalter haben die meisten Menschen diese Begabung verlernt. Es gilt also, sie gezielt zu reaktivieren.

Festplatte voll?

Gut zu wissen, dass ich das zumindest schon einmal konnte, denken Sie nun vielleicht. Aber das war doch in der Kindheit, seitdem sind ja immer mehr Informationen hinzugekommen, zudem wird die Welt immer komplexer, zumindest fühlt es sich oft so an. Ist da das Gehirn nicht einfach irgendwann voll?

Diese Frage plagt viele Menschen. Sie stellen sich ihr Gehirn wie eine Festplatte vor, die immer voller wird, je länger das Leben dauert. In der Folge trauen sich manche Leute nicht, etwas komplexes Neues zu lernen, weil sie denken, dass sie mit der Ressource Gehirn sparsam umgehen müssen. Eigentlich ist es aber genau umgekehrt: Wer sich viel merken will, sollte das Gehirn möglichst viel benutzen.

Für die Begründung muss ich ein bisschen ausholen. In einem menschlichen Gehirn gibt es etwa 86 Milliarden Nervenzellen, auch Neuronen genannt – mehr als zehnmals so viele, wie es Menschen auf der Erde gibt. Nun ist es nicht etwa so, dass eine Zelle jeweils nur eine Information abspeichern kann. Vielmehr werden Erinnerungen in Verknüpfungen von Zellen gespeichert. Nach heutigem Wissensstand passiert dies in sogenannten Engrammen, einer Art dauerhafter Spur in den Zellverknüpfungen. Die Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen werden Synapsen genannt, wobei manche Nervenzellen zigtausende Synapsen bilden können. Sie ahnen es schon: Auf diese Weise kann im Gehirn eine gigantische Anzahl an Informationen gespeichert werden.

Das Gehirn sortiert aus

Dieses riesige Netzwerk Gehirn geht allerdings ziemlich pragmatisch vor: Es merkt sich das, was wichtig ist. Die Natur hat das klug eingerichtet, denn wichtige Dinge sind oft überlebensnotwendig. Würden