

Zum richtigen Umgang mit diesem Buch

In diesem Buch sind Übungen und Techniken beschrieben, die unsere Gedächtnisleistungen stärken und das Lernen erleichtern können.

Neben Übungen zur Konzentrationsförderung allein oder mit Partner befinden sich weitere Konzentrationsübungen für Gruppen zu Beginn des Buches.

Die verschiedenen Merk- und Mnemotechniken werden jeweils am Beginn jedes Kapitels erklärt und dann anhand von Lernbeispielen praktisch dargestellt. Die bildhaften Verknüpfungen für die unterschiedlichen Lerninhalte sind jeweils

beispielhaft zu sehen und können nach Belieben neu verknüpft werden.

Das Arbeiten mit allen Merktechniken erfordert immer ein wenig Übung, damit das kreative Verknüpfen mit verrückten und merkwürdigen Bildern besser und schneller gelingt.

Der Erfolg beim Lernen mit diesen Techniken ist jedoch immer wieder verblüffend.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Agnes Boos



Übungen zur Förderung der Konzentration

1 Ungewöhnliche Reihenfolge

Bei dieser Übung geht es darum, gut eingeprägte Informationen anders zu wiederholen. Das erfordert eine hohe Konzentration.

Folgende Übungen sind möglich:

- Das Abc in umgekehrter Reihenfolge aufsagen
- Die 12 Monate in alphabetischer Reihenfolge aufsagen
- Wörter rückwärts buchstabieren

- Rückwärts von 100 bis 0 zählen, dabei immer jede dritte Zahl auslassen: 100, 99, –, 97, 96, –, 94, 93, –, 91, 90, –, 88 ...