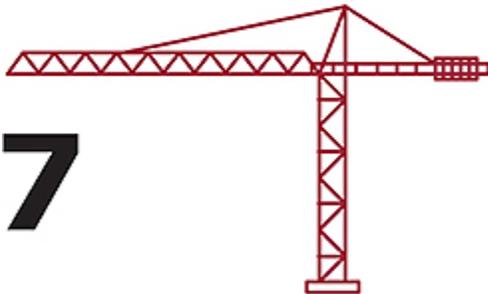


**1****2****3****4****5****6****7****8****9****10**

Denken Sie alle zehn Zahlen durch und suchen Sie für jede ein Bild, in dem Sie die jeweilige Zahl sicher wiedererkennen. Beide Denkrichtungen sollten in Ihrem Kopf gut funktionieren: Dabei ist es schwerer, von der Zahl an einen Gegenstand zu denken als umgekehrt. Wenn Sie sich etwas merken, brauchen

Sie den Hinweg (Zahl → Gegenstand), zum Erinnern den leichteren Weg zurück (Gegenstand → Zahl).

Einen Vorschlag für die Übersetzung aller Zahlen in Bilder sehen Sie rechts. Dabei ist nicht jede Zahl durchgehend in einen ähnlich aussehenden Gegenstand übersetzt worden: Die zehn steht für die Anzahl der Finger an den Händen – das Bild trägt bei dieser Art der Übersetzung die Zahl in sich. Auch ähnlich klingende Begriffe können als Platzhalter für eine Zahl benutzt werden, zum Beispiel bei der 6, ohne an dieser Stelle das ähnlich klingende Bild beim Namen zu nennen. Das sind zwei weitere Möglichkeiten, abstrakte Zahlen in vorstellbare Bilder zu verwandeln.

Haben Sie für jede Zahl ein gutes Bild gefunden? Wenn Ihrem Kopf die Vorschläge oben nicht gefallen, benutzen Sie unbedingt Ihre selbst ausgedachten Bilder, dann bleibt die Reihenfolge später besser im Gedächtnis „kleben“.

Machen Sie eine Lesepause und denken Sie Zahlen und Bilder in Ruhe durch. Wenn jedes Bild der jeweiligen Zahl ähnlich genug sieht, dann sollten Sie – ohne lernen zu müssen – die Zahl-Bild-Kombinationen im Kopf haben. Wenn nicht, stellen Sie sich die Kombinationen, an die Sie sich nicht gut erinnern konnten, noch einmal vor. Wenn ein Bild gar nicht vor Ihrem inneren Auge auftaucht, tauschen Sie es gegen eine bessere Assoziation.

Die Symbole könnten Sie nun genauso in Bilder übersetzen: Das Dreieck sieht aus wie eine Tanne, der Kreis ähnelt einer Pizza, das Kreuz ist das Zeichen für einen Krankenwagen und das Sechseck hat die Form Ihres Wohnzimmertischs. Aber alle Symbole tauchen fünfmal in der Reihenfolge auf. Achtung: Fünfmal Pizza ist langweilig für das Gehirn! Und Langeweile sollten Sie unbedingt vermeiden. Deswegen wird bei Merktechniken für häufig wiederkehrende, gleiche oder ähnliche Informationen ein Übersetzungssystem benutzt, also für das Umwandeln der Symbole ein Thema gewählt. So können Sie sich jedes Symbol in der Reihenfolge als ein anderes Bild vorstellen, das dem Thema entspricht. Das Kreuz könnte zum Beispiel für das Thema „Mensch“ stehen. Damit kann es einmal in ein Körperteil (Fuß, Auge, Kopf) und ein anderes Mal in eine Person „übersetzt“ werden, zum Beispiel in Ihren Lieblingsschauspieler, den Partner oder den Chef.

In der Tabelle sehen Sie einen Vorschlag für vier Themen, denen die Symbole zugeordnet werden können:

### Übersetzungssystem für die Symbole

Symbol	Thema
Kreuz	Mensch
Dreieck	Natur

Symbol	Thema
Sechseck	Technik
Kreis	Essen

Damit es leichter ist, beim Erinnern zurück zum richtigen Symbol zu finden, denken Sie sich Merkhilfen für die Kombination von Symbol und Thema aus. Hier ein Lösungsvorschlag, beides fest im Kopf miteinander zu verbinden:

- **Kreuz = Mensch:** Das Kreuz als Symbol für einen Arzt oder ein Krankenhaus. Dort geht es ausschließlich um den Menschen (und alle seine Teile).
- **Dreieck = Natur:** Tannenwälder werden auf Landkarten als Dreieck dargestellt. (Denken Sie sich einen Strich darunter als Stamm.) Aber seien Sie vorsichtig, wenn Sie tief in die Kiste mit den Naturbildern greifen: Ein See wird häufig als Kreis zurückübersetzt, weil sich das Gehirn einen See gerne rund vorstellt.
- **Sechseck = Technik:** Schraubenmuttern haben einen sechseckigen Kopf.
- **Kreis = Essen:** Eine Pizza ist kreisrund, sofern der Teig von einem echten Italiener von Hand durch die Luft geschleudert wurde. Wieder aufpassen: Ein Stück Butter ist nicht unbedingt rund, steht aber auch für das Kreis-Symbol.

Nun können Sie es sich flexibel merken und den Kreis einmal mit Pizza übersetzen, ein anderes Mal mit Vollmilch oder Gummibärchen. Das Sechseck verwandelt sich in Bagger, Mixer oder in eine Raumstation (eine sechseckige Raumstation, dann hält sich das Bild besser am Gehirn fest). Das Dreieck wird zur Topfpflanze (eine ungewöhnliche Züchtung mit dreieckigen Blättern) und zu Regenwetter (mit dreieckigen Tropfen). Diese Bilder sind abwechslungsreich, und die unsinnigen Ergänzungen in den Klammern machen die Vorstellung amüsant – das Gehirn mag beides und merkt es sich besser als die abstrakte Information, die Sie am Anfang gelernt haben!

Übersetzen Sie nun alle Zahlen und Symbole aus dem Merk-Plan. Der widerspenstige Lernstoff sieht sofort ganz anders aus (siehe Tabelle unten). Sollten Ihnen die benutzten Begriffe nicht zusagen, dann ersetzen Sie diese durch Ihre eigenen Bilder. Denken Sie, was Ihrem Kopf gefällt – nichts anderes!

### Zahlen und Symbole gehirngerecht übersetzt

Zahlen	Symbole	Zahlen	Symbole
Pfeil	Wald + Filmstar	Kirsche	Torte + Heinzelmännchen

Zahlen	Symbole	Zahlen	Symbole
Schwan	Lutscher + Rotwein	Kran	UFO + Elektrozahnbürste
Kneifzange	Braut + Chefkoch	Kette	Pizza + Palme
Segelboot	Lichterkette + Zugspitze	Luftballon	Baby + Wüste
Abschleppwagen	Schlagsahne + Roboter	Hände	Motorboot + Blumenbeet

Beim Durchlesen der Begriffe haben Sie sicher an der einen und anderen Stelle geschmunzelt, oder? Lernen muss Spaß machen! Das ist der wichtigste Grundsatz. Und das Lernen der Reihenfolge besteht jetzt lediglich daraus, dass Sie jeweils drei Begriffe einmal in Ihrem Kopf zu einer lustigen Szene zusammensetzen. Das klingt vielleicht ungewöhnlich, aber Lernen durch Wiederholung ist so völlig unnötig.

Seien Sie hemmungslos kreativ! Spinnen ist erlaubt! Je lustiger und lebendiger die Szenen, desto besser bleiben sie im Hirn hängen. Und: Massives Übertreiben jenseits von Anstand und Vernunft malt die allerbesten Bilder. Keine Sorge, niemand kann Ihnen in den Kopf schauen, und Sie müssen auch niemandem erzählen, was Sie gerade denken.

Sie können das erste Bild (Pfeil + Wald + Filmstar) zum Beispiel so verbildern: Sie schießen den Pfeil in einen düsteren Wald. Dann bitten Sie Ihren weiblichen Lieblingsfilmstar (der zufällig neben Ihnen steht), ob sie den Pfeil nicht bitte zurückholen könnte. (Dabei wird sie sich Abendkleid und Frisur völlig ruinieren.) Können Sie sich diese kleine Szene vorstellen?

Achten Sie beim Konstruieren der Bilder auf die richtige Reihenfolge, damit Sie beim doppelten Belegen die Symbole nicht vertauschen. Im ersten Bild schießen Sie zuerst den Pfeil ab, erst danach können Sie die Schauspielerin darum bitten, ihn zurückzuholen. In diesem Bild kann die Reihenfolge der Symbole beim Erinnern nicht verwechselt werden.

Das zweite Bild könnte ein Schwan sein, der Lutscher und Rotwein verspeist. Aber bei dem Bild besteht wieder die Gefahr, die Reihenfolge der Symbole zu verwechseln (Auch, wenn es sich in diesem Fall zweimal um einen Kreis handelt: trotzdem üben!). Erst Wein, dann Lutscher? Oder doch umgekehrt? Bauen Sie das Bild so, dass Ihr Gehirn die Reihenfolge nicht durcheinanderbringt: Der Schwan schluckt den Lutscher, der in seinem Hals stecken bleibt. Der Schwan hustet und muss würgen. Um den Lutscher in den Magen rutschen zu lassen, schüttet er sich dann eine Flasche Rotwein in den Hals.

## Lernen, ohne zu lernen

Gehen Sie jede Zeile der Tabelle durch und konstruieren Sie Ihre eigenen Szenen zu jedem Dreierpack (Zahl plus zwei Symbole). Stellen Sie sich jedes erdachte Bild nur einmal und so lustig wie möglich vor. Wenn Sie experimentierfreudig sind, gehen Sie die Liste von hinten nach vorne durch oder durcheinander – Sie werden sehen, dass Sie sich die Symbole trotzdem in der richtigen Reihenfolge merken.

Entdecken Sie den Spaß am Fantasieren! Damit geht alles besser in den Kopf, auch wenn verrückte Bilder von Filmstars und Schwänen nicht mehr viel mit der ursprünglichen Symbolreihenfolge zu tun haben.

Haben Sie sich alles vorstellen können? Herzlichen Glückwunsch, denn Sie haben die Sprache gewechselt: So muss man sich abstrakte Informationen merken, damit sie im Kopf bleiben! Alles, was Sie sich ausgedacht haben, ist kopfverträglich und gehirnfreundlich.



### TIPP: AUFSCHREIBEN ERLAUBT!

Merktechniken sind keine reine Kopfakrobatik. Ziel ist es, **nach** dem Lernen auf Hilfsmittel zu verzichten (Notizen, Lernkarten, Spickzettel). Das Experimentieren mit Lernstoff ist ein wichtiger Teil des Merkens. Das geht nicht immer freihändig und ausschließlich im Kopf. Aber: Schreiben und skizzieren Sie nur, um die Informationen in eine gehirngerechte Form zu bringen, und nicht, um Zettel voller Schönschrift ungelernt in einem Aktenordner verstauben zu lassen. Sie haben Ihren Kopf zwischen den Ohren! Er steckt nicht irgendwo im Regal.

Jetzt wieder raus damit! Überprüfen Sie, ob Sie sich an die ganze Reihenfolge erinnern. Gehen Sie die Zahlen von eins bis zehn im Kopf durch, verwandeln Sie jede Zahl in das entsprechende Bild und holen Sie aus den Szenen die Symbole heraus. Wenn Sie sich erfolgreich und vollständig erinnert haben, probieren Sie es auch von hinten nach vorne.

Sollte Ihnen ein Bild nicht mehr (vollständig) einfallen, dann ärgern Sie sich nicht, dass Sie etwas vergessen haben. Freuen Sie sich über das, was hängen geblieben ist! Aber fragen Sie sich, warum das Bild nicht wieder vor Ihrem inneren Auge auftaucht: Denken Sie sich das Bild verrückter als vorher, bis es so bunt ist, dass Ihr Kopf sich daran sicher erinnern kann.

Und es geht noch mehr: Was war das zehnte Symbol in der Reihe? Um das herauszufinden, müssen Sie auf dem fünften Merkpunkt (5 = Abschleppwagen) an das zweite Bild denken. Wenn Ihnen ein Roboter einfällt und Sie den in ein Sechseck übersetzen, dann sind Sie auf dem Weg der Merktechniken schon sehr weit vorangekommen. Versuchen Sie, weitere Positionen in der Reihenfolge auf diese Weise zu erinnern. Was war das 15. Symbol? Kleine Hilfe: Das erste Bild auf dem achten Merkpunkt!