

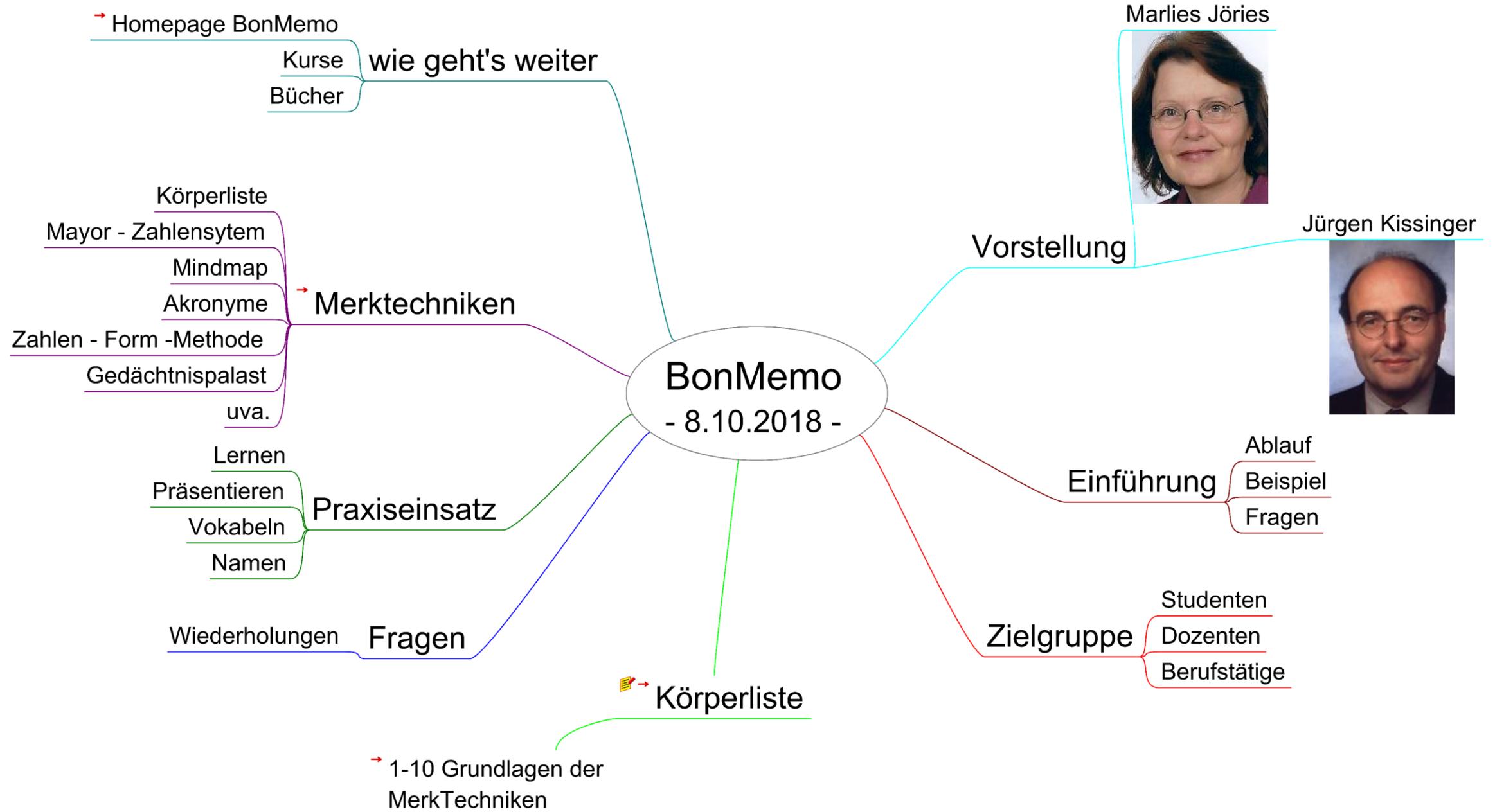
BonMemo

Grundlagen für ein gutes Gedächtnis

von

Marlies Jöris und Jürgen Kissinger

www.bonmemo.de



BonMemo

Wahrnehmen -> Merken -> Erinnern

"In Bildern wahrnehmen, merken und erinnern" bilden die **Grundlage** der meisten Merkstechniken.

Die bekanntesten Merkstechniken sind z.B. Körperlisten, Loci und das kleine Zahlensystem. Sie erleichtern unserem Gedächtnis das Merken und Erinnern von Fakten, Namen und Zahlen.

BonMemo

Mitmachübung Körperliste

[Körperliste Merktechniken.docx](#)

BonMemo

???

Wir beantworten jetzt ihre Fragen

???

BonMemo

Praxisanwendungen

Lernen, Präsentationen – Mindmap

Faktenwissen – Loci-Methode, Gedächtnispalast

Zahlen – Zahlenform-, Zahlenreim- Methoden

Namen – Verbildern und Verknüpfen

Gesichter und Namen – Verbildern und Verknüpfen

Vokabeln – Verbildern und Verknüpfen

... uva

BonMemo

Wie geht's weiter?

[Homepage: www.bonmemo.de](http://www.bonmemo.de)

Kurse vor Ort

www.bvgt.de

Bücher

„Use it or loose it“

Körperliste	Grundlagen der Merktechnik	Erklärung	Merkbild
Füße	Verbildern	„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Wir haben ein phänomenales Bildergedächtnis, das nutzen wir. Begriffe als Bilder merken.	Bild
Knie	Verknüpfen	Unser Gedächtnis kann hervorragend assoziieren. „Was fällt Ihnen bei Blume ein? – Häufigste Antwort: Rose“ etc. Diese Fähigkeit nutzen wir, indem wir zwei Bilder merkwürdig verknüpfen.	Seil
Oberschenkel	Routentechnik	Unser Gedächtnis liebt Ordnung und Strukturen. Eine feste Route von A nach B. (z.B. der Arbeitsweg)	R(o)ute
Po	Wahrnehmen	„Nur was man wahrnimmt kann man merken“. Wer keinen Blick für Automarken hat kann sich diese auch nicht merken.	Klobrille
Hüfte	Konzentrieren	Ohne Konzentration keine Fokussierung. Aller Speck konzentriert sich auf der Hüfte.	Fett -Konzentrat
Brust	Stress	Stress stört die Aufnahmefähigkeit unseres Gedächtnisses. Die Stresssituation erfordert unsere ganze Aufmerksamkeit.	Herz(rasen)
Schulter	Ernährung	„Voller Bauch lernt nicht“. Eine gesunde Ernährung fördert die Gedächtnisleistung.	Apfel (Zwerge)
Mund	Trinken	Unser Gehirn braucht genügend Flüssigkeit. Je mehr Wasser desto schneller fließt die Information in unserem Gehirn.	Wassertrichter
Augen	Schlaf	Das Gedächtnis braucht Pausen um Neues zu Ordnen und Speichern – Ohne Schlaf kein Langzeitgedächtnis.	Schal
Haare	Wiederholen	“Use it or loose it” – Die Wiederholung ist der einfache Ersatz für die aktive Anwendung des neu Erlernten.	Vokabelheft

BonMemo

Danke für die Aufmerksamkeit!