

Gutes Gedächtnis durch Visualisierung



Sie wollen sich eine Einkaufsliste merken, den Redeleitfaden perfekt im Kopf haben, die Agenda des Meetings auswendig wissen oder die To-Do-Liste auswendig vorwärts und rückwärts können? Das geht ganz einfach, Sie brauchen nur ein wenig Kreativität und die Fähigkeit, sich etwas vorstellen zu können.

Dann können Sie sich in kürzester Zeit zehn oder mehr Punkte schnell, sicher und dauerhaft merken. Und das funktioniert so:

Als erstes brauchen Sie ein Ablagesystem für die Punkte eins bis zehn. Dieses Ablagesystem müssen Sie einmal lernen und können es dann für den Rest Ihres Lebens jederzeit benutzen. Heute stelle ich Ihnen dafür die **Körperliste** vor. Dabei werden die Zahlen von eins bis zehn von verschiedenen Körperteilen repräsentiert:

- Zehen = 1
- Knie = 2
- Schenkel = 3
- Po = 4
- Bauch = 5
- Brust = 6
- Schulter = 7
- Hals = 8
- Gesicht = 9
- Haare = 10

Diese Liste sollten Sie auswendig können. Sie ist einfach zu lernen, da die Körperteile von unten nach oben die Zahlen von unten nach oben repräsentieren. Lesen Sie sich die Liste nochmals durch und sehen Sie dabei die entsprechenden Körperteile vor Ihrem inneren Auge. Lassen Sie sich zwei bis drei Sekunden für jede Zahl bzw. jedes Körperteil Zeit ...

Gut, gehen Sie nun die Liste ein weiteres Mal durch und berühren Sie dabei die entsprechenden Körperteile mit Ihren Händen ...

Jetzt haben Sie wahrscheinlich die Liste fest im Kopf und können sie aus dem Gedächtnis wiederholen. Machen Sie die Probe aufs Exempel und gehen Sie in Gedanken Ihren Körper von unten nach oben durch ...

Bestimmt hat es geklappt. Nun haben Sie Ihr Handwerkszeug bereit und können sich z. B. die folgende **Einkaufsliste** leicht merken.

- Butter
- Kartoffeln
- Milch
- Honig
- Tomaten
- Brot
- Schokolade
- Steak
- Kaffee
- Bananen

Um sich die Liste zu merken, müssen Sie den ersten Artikel mit dem ersten Körperteil mit Hilfe eines Bildes oder eine Geschichte verbinden und verbildern. Dann den zweiten Artikel mit dem zweiten Körperteil usw. Das könnte z. B. so aussehen:

1. Zehen – Butter

Stellen Sie sich vor, Sie stecken, bevor Sie Ihre Schuhe anziehen, immer ein halbes Pfund **Butter** zwischen Ihre **Zehen**. Das ist bequemer als jede Einlage und Polsterung. Wichtig: Haben Sie es in Ihrer Vorstellung gesehen?

2. Knie – Kartoffel

Sehen Sie in Ihrer Phantasie, wie Sie Ihr **Knie** mit dem **Kartoffelschäler** schälen. Bitte gut vorstellen.

3. Schenkel – Milch

Das Einreiben der **Schenkel** mit **Milch** ist das beste Mittel gegen Orangenhaut. Fettarme H-Milch hilft am besten. Lassen Sie dieses Bild kurz vor Ihrem Kopfkino ablaufen.

4. Po – Honig

Damit die Hose (der Rock) nicht mehr rutscht, reiben Sie Ihren **Po** vor dem Anziehen mit **Honig** ein. Bitte kurz vor Ihrem inneren Auge sehen.

5. Bauch – Tomate

Irgendetwas drückt in Ihrem **Bauch**. Sie massieren daher Ihren **Bauch**, dabei erscheint aus Ihrem Bauchnabel eine **Tomate** nach der anderen. Bitte visualisieren.

6. Brust – Brot

Stellen Sie sich Ihre **Brust** als **Brotkruste** vor: knusprig, knackig, braun gebacken und noch warm. Sehen Sie das Bild deutlich vor sich?

7. Schulter – Schokolade

Sie haben auf Ihren **Schultern Schokolade** aufgeklebt, damit Sie unterwegs immer naschen können, rechts Zartbitter, links Vollmilch. In öffentlichen Verkehrsmitteln kann es da schon einmal vorkommen, dass Sie einfach ein Fremder anknabbert. Bitte kurz vorstellen.

8. Hals – Steak

Sie haben für heute kein **Steak**? Schneiden Sie sich eines aus dem **Hals**, dort wächst es innerhalb eines Tages narbenfrei nach. Morgen gibt es das nächste.

9. Gesicht – Kaffee

Für´s **Gesichtspeeling** brauchen Sie keine teuren Produkte, nehmen Sie **Kaffee**, das ist günstig, wirksam und erzeugt eine angenehme Duftnote. Können Sie sich das vorstellen?

10. Haare – Banane

Lockenwickler für Ihre **Haare** war gestern, heute benutzt man dafür **Bananen**. Wenn Sie die **Banane** zusätzlich unter Strom setzen, haben Sie sogar einen heizbaren Lockenstab. Bitte im Kopfkino ansehen.

Ich bin überzeugt, die Einkaufsliste ist nun fest in Ihrem Kopf verankert. Probieren Sie es aus. Gehen Sie die Körperliste im Geiste von unten nach oben durch und „schauen“ Sie nach, was Sie einkaufen wollten.

Diese Technik können Sie bei jeder beliebigen Liste anwenden. Testen Sie es aus bei Ihrer nächsten To-Do-Liste, dem nächsten Gesprächsleitfaden oder den ersten zehn Artikeln des Grundgesetzes. Gutes Gelingen!

Matthias Böhme