



arago  
Consulting GmbH  
*Kundenakademie*



FITNESS FÜR IHREN KOPF – Wie Sie  
Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen!  
Fachbeitrag zur arago Consulting Kundenakademie

Um die Qualität des Leseflusses zu sichern, wird in der folgenden Broschüre ausschließlich die männliche Personenform verwendet. Dies schließt dennoch die weibliche Form gleichberechtigt mit ein.



**arago**  
Consulting GmbH  
*mehr als Druck ...*

**Die Spezialisten für Konzeption und Produktion  
von Seminar- und Tagungsunterlagen**

arago Consulting GmbH  
Hausener Weg 112a  
60489 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0) 69/957 39 09-0  
Fax +49 (0) 69/957 39 09-29

info@arago-consulting.de  
www.arago-consulting.de

# Editorial

Verehrte Kundinnen, verehrte Kunden,  
verehrte Interessentinnen und Interessenten,

getreu dem Satz »Teile Wissen und es vermehrt sich!« sorgen wir im Rahmen unserer arago Kundenakademie mit regelmäßigen Veranstaltungen für den Gedanken- und Ideenaustausch in unseren Räumlichkeiten.

Am Donnerstag, dem 16. Februar 2017, durften wir die beiden Gedächtnismeister Annalena und Christian Schäfer zu dem Thema »Fitness für Ihren Kopf - Wie Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen!« begrüßen.

Im vergangenen September erfuhren wir in einem informativen Fachvortrag der Neurowissenschaftlerin Dr. Karolien Notebaert zum Thema Neuromanagement bereits, wie sich durch Selbstregulation unser Potenzial und unser Wohlbefinden steigern lassen. Hieran anknüpfend freuten wir uns sehr, gemeinsam mit den Experten Annalena und Christian Schäfer einen weiteren Einblick in die Leistungsmöglichkeiten des Gehirns zu erhalten.

Das menschliche Gehirn besitzt ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen, zwischen denen Informationen mit einer Geschwindigkeit von ca. 400 km/h übertragen werden. Auf Basis dieser erstaunlichen Fähigkeiten kann auch die Gedächtnisleistung mit Hilfe erlernbarer Techniken und regelmäßigem Training innerhalb kurzer Zeit vervielfacht werden.

Ein zentraler Aspekt dessen ist die Verbildlichung des zu Lernenden, denn Bilder kann sich unser Gehirn deutlich besser merken als abstrakte Inhalte, wie beispielsweise Zahlenfolgen. Von genau diesem Wissen über die Funktionsweise des Gedächtnisses machen auch im Gedächtnissport etablierte Techniken - wie die Routenmethode oder das Master-System - Gebrauch.

In ihrem Fachvortrag führten uns Annalena und Christian Schäfer in interaktiven Übungen durch diese und weitere Techniken und vermittelten uns damit, wie auch wir unserem Gedächtnis im Alltag oder im Beruf auf die Sprünge helfen können.

Die Kernaussagen ihres Vortrages haben wir in dieser kleinen Broschüre zusammengefasst. Dabei greifen wir im Wesentlichen auf die gesprochenen und verbildlichten Inhalte des Fachvortrages zurück und ergänzen diese durch einige Zusatzinformationen des einzigen deutschen Gedächtnissport-Vereins »MemoryXL«: <http://www.memoryxl.de/>

Wir wünschen Ihnen interessante Anregungen bei der Lektüre und freuen uns auf Ihren Besuch bei einer der künftigen Veranstaltungen unserer arago Consulting Kundenakademie.

Ihr Team der arago Consulting GmbH

# Über die Referenten

Annalena und Christian Schäfer sind ein in Würzburg lebendes Ehepaar, das regelmäßig an Gedächtnismeisterschaften teilnimmt. In den vergangenen Jahren führte sie ihr außergewöhnliches Hobby über Deutschland hinaus, bereits unter anderem nach China oder in die USA.

Zu ihren größten Erfolgen gehören erste und zweite Plätze bei Gedächtnis-Weltmeisterschaften sowie mehrere Siege bei den Deutschen Meisterschaften. 2014 stellte Christian Schäfer einen Guinness Weltrekord im ZDF-Fernsehgarten auf

und wurde darüber hinaus im selben Jahr mit seinem spektakulären Unterwasser-Memory »Wetten, dass...?«-Wettkönig. Er wettete, dass er sich 30 Memory-Karten merken und diese unter Wasser wieder in die richtige Reihenfolge bringen kann. Dafür hatte er unter Atemnot insgesamt dreieinhalb Minuten Zeit.

Neben ihrer Leidenschaft für den Gedächtnissport studieren Annalena und Christian Schäfer Lehramt mit naturwissenschaftlichen Schwerpunkten an der Universität Würzburg.



..... Daniel Stöckel, Geschäftsführer der arago Consulting GmbH, mit den Referenten Annalena und Christian Schäfer



# Zusammenfassung



Das menschliche Gehirn ist zu faszinierenden Leistungen fähig. Auch wenn es uns selten bewusst ist, benötigen wir zur Bewältigung des Alltags und beruflicher

Anforderungen nahezu die Gesamtmasse unseres Denkorgans. Hirnforscher fanden allerdings heraus, dass unsere beiden Hirnhälften gewisse, verschiedene Spezialisierungen aufweisen. Während die linke Hirnhälfte für vorwiegend rationale Aufgaben wie Kopfrechnen oder das Erinnern von Fakten zuständig ist, sitzen in der rechten Hälfte Kreativität, Gefühle und Bilder.

In täglichen Herausforderungen muss man sich die Gesamtleistung des Gehirns jedoch als Zusammenspiel verschiedener Regionen vorstellen, die sich gegenseitig ergänzen.

Dieses Wissens bedienen sich auch im Gedächtnissport etablierte Techniken, durch die sich die Hirnleistung um ein Vielfaches verbessern lässt. Ergänzt man beispielsweise rein faktische Informationen – wie eine Zahlenfolge – durch ein Bild, lässt sich alleine durch Erinnerung der Verbildlichung eine Gedächtnisbrücke zurück zu den Zahlen bauen. Dadurch erlaubt man dem Gehirn ein Zusammenspiel von Kreativität und Rationalität, das die Erinnerung des Inhaltes letztlich deutlich erleichtert.

Dass das mit ausreichend Übung genauso auch in der Praxis möglich ist, bewiesen die Gedächtnisexperten Annalena und Chris-

tian Schäfer bereits direkt zu Beginn ihres Fachvortrages. Während Annalena Schäfer den Raum verließ, wurde ein Teilnehmer der Veranstaltung darum gebeten, aus 90 Nullen und Einsen zu kreieren, die beiden Referenten damit vorher völlig unbekannt war. Christian Schäfer prägte sich diese Zahlenfolge innerhalb weniger Minuten ein und leitete daraus eine Geschichte ab, die er anschließend seiner Ehefrau erzählte. Annalena Schäfer konnte alleine anhand der Geschichte die komplette Folge der 90 Zahlen aufsagen, die der Teilnehmer vorher erstellt hatte. Was anfangs großes Erstaunen auslöste, erwies sich im Laufe des Vortrages als geübte Anwendung einer bestimmten Gedächtnistechnik, des sogenannten Master-Systems.

## 1. ZAHLEN MERKEN MIT DEM MASTER-SYSTEM

Das Master-System eignet sich insbesondere zur Erinnerung einzelner Zahlen oder ganzer Zahlenfolgen. Hierzu werden mit Hilfe der »Ziffer-Konsonanten-Kodierung« den einzelnen Zahlen Konsonanten als Codes zugeordnet, aus denen sich dann Worte bilden lassen. Eine feste Vorgabe für diese Kodierung gibt es nicht, das ist der individuellen Assoziation der jeweiligen Person überlassen. Ein Beispiel hierfür wäre folgender Code:

Zahl	Merkhilfe	Konsonant
0	Auf Englisch: Zero	Z oder ähnlich klingend: S,ß,SS
1	Optisch ähnlich dem Buchstaben T	T

Lauten die ersten beiden Zahlen der Folge »0 0«, ließe sich daraus z.B. das Wort »Soße« bilden.

Nimmt man einige weitere Zahlen hinzu, würde statt eines einzigen Wortes schon ein ganzer Satz entstehen.

Mit Hilfe der Kodierung und etwas Kreativität könnte dann aus »00 10 11« der Satz »Die Soße in meiner Tasse sieht so giftig aus, dass ich befürchte, es führt zum Tod, wenn ich sie trinke« gebildet werden (siehe Tabelle unten).

Mehrere kodierte Sätze kann man zu einer ganzen Geschichte formen und sich damit lange Zahlenfolgen merken, die dem Ge-

dächtnis sonst vermutlich direkt wieder entfallen würden.

Geübte Gedächtniskünstler wie Annalena und Christian Schäfer, die regelmäßig sehr große Zahlenfolgen auswendig lernen, legen sich auf feste Codeworte für die Zahlen 0 bis 99 fest, die sie immer wieder verwenden. Das führt dazu, dass nicht immer wieder nach neuen Worten mit den jeweiligen Konsonanten gesucht werden muss und die gedankliche Verknüpfung der Zahlen mit den Codeworten nach einigen Wiederholungen immer schneller stattfindet.

Eine solche Master-System Tabelle aller zweistelligen Zahlen könnte wie folgt aussehen:

00	Soße	20	Nuss	40	Rose	60	Schuss	80	Weltall
01	Seide	21	Note	41	Ratte	61	Schutt	81	Watt
02	Sahne	22	Nonne	42	Ruine	62	Scheune	82	Wein
03	Sumo	23	Nemo	43	Rum	63	Schaum	83	WM
04	Säure	24	Narr	44	Rohr	64	Schere	84	Wäsche
05	Säule	25	Nil	45	Rolle	65	Schal	85	Wohnung
06	Seuche	26	Nische	46	Rauch	66	Schach	86	Wampe
07	Socke	27	Nike	47	Rock	67	Scheck	87	Waage
08	Seife	28	Neffe	48	Reif	68	Schaf	88	Waffe
09	Suppe	29	Noppe	49	Raupe	69	Scheibe	89	Wabe
10	Tasse	30	Moos	50	Lasso	70	Käse	90	Baby
11	Tod	31	Matte	51	Latte	71	Kette	91	Bett
12	Tanne	32	Mann	52	Linie	72	Kanne	92	Bahn
13	Team	33	Mama	53	Leim	73	Keim	93	Baum
14	Tor	34	Mauer	54	Lore	74	Karo	94	Bier
15	Tal	35	Mehl	55	Lolli	75	Keule	95	Ball
16	Tasche	36	Masche	56	Loch	76	Kilo	96	Buch
17	Theke	37	Mücke	57	Lok	77	Kacke	97	Bach
18	TÜV	38	Möwe	58	Lava	78	Kaffee	98	Bifi
19	Taube	39	Mappe	59	Lupe	79	Kappe	99	Bad

## 2. BEGRIFFE EINPRÄGEN MIT DER ROUTENMETHODE

Versucht man sich ohne Verwendung von Zahlen so einfach und schnell wie möglich eine Folge von Begriffen einzuprägen, ist die Routenmethode eine der am häufigsten angewandten Strategien. Wieder kommt die bildliche Vorstellungskraft unseres Gehirns zum Einsatz, diesmal aber zunächst in Form einer Route, die einem selbst sehr vertraut sein sollte. Dabei kann es sich beispielsweise um das Wohnzimmer, den Weg zur Arbeit oder den eigenen Körper handeln.

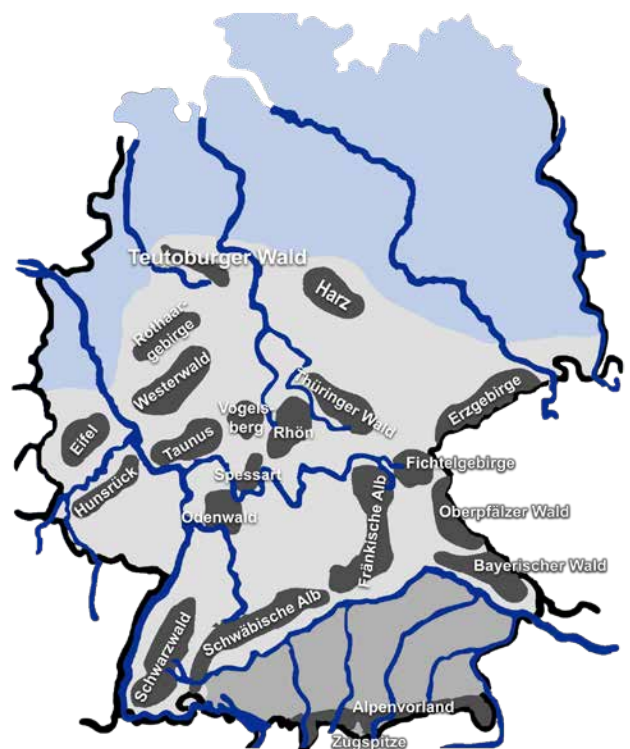
Am eigenen Körper könnte man sich von den Füßen, über die Hüften stückweise bis zum Kopf hocharbeiten und im Wohnzimmer von der Couch, über den Fernseher bis zur Eingangstür. Wie viele Merkpunkte benötigt werden, wird von der Menge der einzuprägenden Begriffe bestimmt.

Gemeinsam mit den Gedächtnisexperten lernten wir – anhand von zehn Merkpunkten unseres Körpers – die zehn flächen größten Länder mit ihren Hauptstädten in richtiger Reihenfolge auswendig. Damit begannen wir, indem wir Moskau, die Hauptstadt des größten Landes, geistig mit dem ersten Punkt unseres Körpers, den Füßen, verknüpften. Dafür stellten wir uns vor, mit unseren Füßen durch weiches Moos zu laufen, was aufgrund des ähnlichen Wortklangs direkt an die Stadt Moskau erinnerte.

Eine andere Form der Routenmethode, die allerdings noch etwas mehr Fantasie erfordert, findet beispielsweise bei dem Einprägen der deutschen Mittelgebirge inklusive

geographischer Lage statt. Der zentrale Unterschied besteht darin, dass keine eigene Route entworfen wird, sondern die Karte von Deutschland mit der Lage der Gebirge bereits feste Merkpunkte liefert. Baut man um diese Punkte herum eine Geschichte mit klangverwandten Worten, lässt sich die Karte leichter geistig rekonstruieren.

Als Beispiel ein Ausschnitt der Geschichte, die die Referenten den Teilnehmern erzählten: »Von ganz oben ruft jemand »Teu, Teu, Teu«. Doch wieso? Etwas weiter unten zieht ein rothaariger Mann mit einer Weste an einem Tau...«. Obwohl es auf den ersten Blick vielleicht gar nicht so erscheint, enthält alleine dieser kleine Teil der Geschichte bereits Merkhilfen für die vier Mittelgebirge Teutoburger Wald, Rothaargebirge, Westerwald und Taunus. Auf diese Weise führten uns Annalena und Christian Schäfer weiter durch die Karte, bis alle Mittelgebirge in die Geschichte eingebunden waren.





### 3. AUS WORTEN WERDEN GESCHICHTEN – MIT DER KETTENMETHODE

Die Kettenmethode eignet sich – ähnlich der Routenmethode – sehr gut zum Einprägen einer Reihe von Begriffen in Form einer Erzählung. Anstelle einer realen Route überlegt man sich in diesem Falle allerdings Bilder, die man mit den jeweiligen Merkpunkten assoziiert. Alle diese Bilder werden dann – wie die einzelnen Glieder einer Kette – durch eine Geschichte inhaltlich miteinander verbunden.

Als Beispiel für das Auswendiglernen der 5 größten EU-Staaten könnte man ihnen diese ländertypischen Bilder zuordnen:

EU-Staat	Bild
Deutschland	Sauerkraut
Frankreich	Eiffelturm
Großbritannien	Queen
Italien	Pizza
Spanien	Stier

Zu dem aktuellen Beispiel überlegten sich die Teilnehmer des Fachvortrages anschließend folgende Geschichte:

»Das Sauerkraut wird auf den Eiffelturm geliefert, weil die Queen das so möchte. Sie isst aber lieber Pizza und fällt dabei herunter, woraufhin sie von einem Stier gefressen wird.«

Wie auch bei der Routenmethode muss die Geschichte, mit der man diese Bilder verknüpft, keinesfalls logisch sein. Es ist nur wichtig, dass sie für Sie selbst erinne-

rungswürdig genug ist, um sie nicht direkt wieder zu vergessen.

So ermöglicht es auch diese Strategie, sich einfach und spielerisch innerhalb kürzester Zeit abstrakte Inhalte zu merken.

### 4. NAMEN DURCH BILDER MERKEN

Während das Erinnern von Zahlen- und Begriffsfolgen vielleicht nicht für jedermann zu den täglichen Aufgaben gehört, wird die folgende Kompetenz sicherlich von den meisten Menschen als wertvoll erachtet: das Merken von Namen.

Ob privat oder beruflich – wer kennt es nicht: Gerade eben erst hat sich die andere Person vorgestellt, doch nur wenige Minuten später ist der Name dem Gedächtnis schon wieder entfallen. Dabei kann auch hier alleine die Verknüpfung des Namens mit der bildlichen Vorstellung davon, wie diese Person etwas tut, eine zentrale Merkhilfe bieten.

Im Gegensatz zu den vorherigen Beispielen ist der Zeitaufwand hier um einiges geringer, da man sich keine ganze Geschichte überlegen, sondern lediglich eine Person geistig mit einem Bild verknüpfen muss.

Dass der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe aber trotzdem variieren kann, zeigte sich, als die Referenten einige der Teilnehmer darum baten, sich vorzustellen, während die restlichen Zuhörer sich zu den Namen eine Aktivität, bzw. Verbildlichung überlegen sollten. Was bei Namen wie »Keller« oder »Schäfer« keine große Herausforde-

rung darstellte, war bei dem Namen »Deniz« zunächst weniger intuitiv. Doch mit etwas Fantasie lässt sich sicherlich in jedem Fall ein ähnlich klingendes Wort finden und so wurde in unserem Beispiel Frau Deniz zu einer begnadeten Weltklasse-Tennispielerin.

Auf diese Weise kann Ihnen Ihre Vorstellungskraft den Alltag deutlich erleichtern und Sie schon bald zu einem Namensprofi machen. Ein kleiner zusätzlicher Tipp: Denken Sie unkonventionell wie ein Kind und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Für welches Bild Sie sich zum besseren Erinnern des Namens entscheiden, weiß schließlich niemand, außer Sie selbst.

## 5. DEN WOCHENTAG ANHAND DES DATUMS BESTIMMEN

Eine – zu Zeiten allzeit präsenter Smartphone Kalender – vielleicht weniger benötigte, aber dafür umso beeindruckendere Technik erlaubt es Ihnen, anhand eines Datums den Wochentag rechnerisch zu bestimmen. Dazu müssen Sie zuallererst die festen Codezahlen der jeweiligen Monate auswendig lernen.

Doch Achtung! Gewisse Kodierungen verändern sich, wenn das Jahr Ihres Datums ein Schaltjahr ist.

Monat	Code
Januar	6 (Schaltjahr: 5)
Februar	2 (Schaltjahr: 1)
März	2
April	5
Mai	0
Juni	3
Juli	5
August	1
September	4
Oktober	6
November	2
Dezember	4

Zum Einprägen dieser Codes gibt es nun etliche mögliche Gedächtnisbrücken. Beispielhaft könnte man den Januar mit der Zahl 6 verbinden, indem man bei Januar an Winter denkt. Das Wort Winter hat 6 Buchstaben. Alternativ kann man – aufgrund der Kälte im Januar – den Monat auch mit Eis assoziieren und die Zahl 6 wiederum mit einem Würfel. Denken Sie an einen Eiswürfel, ist auch hier die Verbindung zwischen dem Monat und der Zahl hergestellt. Letztlich ist es jedoch jedem selbst überlassen herauszufinden, welche gedankliche Brücke die persönlich einprägsamste Verbindung ermöglicht.

Wochentag	Code
Montag	1
Dienstag	2
Mittwoch	3
Donnerstag	4
Freitag	5
Samstag	6
Sonntag	7/10

Anhand einer Formel lässt sich jetzt ganz einfach im Kopf der Wochentag des Datums errechnen.

$$\text{Tag} + \text{Monatscode} = x$$
$$x \div 7 = y \rightarrow \text{Rest } z$$

Der Rest spielt hier die zentrale Rolle, da er den gesuchten Wochentag in Form seines Codes ausdrückt.

Der Wochentag des 6. Oktober 2017 ließe sich demnach berechnen durch:

$$6 + 6 = 12$$
$$12 \div 7 = 1 \rightarrow \text{Rest } 5$$

Der Code 5 entspricht dem Wochentag Freitag. Somit ist der 6. Oktober 2017 ein Freitag.

## 6. WAS SIE SICH MERKEN SOLLTEN

Der zentrale Weg zu einem besseren Gedächtnis geht über Bilder. Verbildlicht man das zu Lernende, werden aus vorher abstrakten Inhalten kreative Vorstellungen, die sich leichter erinnern lassen. Je nach Art des Inhalts und der dazugehörigen Methode findet dies in Form eines einzigen Bildes oder der erzählerischen Verbindung einer ganzen Bildfolge statt.

Lassen Sie dabei Ihrer Kreativität freien Lauf. Geschichten oder Gedächtnisbrücken müssen nicht korrekt oder logisch sein. Ganz im Gegenteil, denn hier gilt: Je merkwürdiger desto besser. Ebenso muss Ihr Bild nicht mit dem einer anderen Person übereinstimmen. Persönliche

Erfahrungen können die beste Basis für gedankliche Verknüpfungen sein, wenn diese für Sie die intuitivsten Assoziationen hervorrufen. Und da es bloß Ihre eigenen Gedanken sind, die Sie mit niemandem teilen müssen, steht der kreativen Freiheit nichts im Wege.

Zur deutlichen Verbesserung Ihrer Gedächtnisleistungen und dem langfristigen Erinnern des Gelernten ist darüber hinaus Übung unerlässlich. So gut Ihre Geschichte oder Verbildlichung auch ist: Nur durch regelmäßige Wiederholung bleiben so gelernte Inhalte auch längerfristig im Gedächtnis. Tun Sie dies nicht, schwindet die Geschichte langsam dahin – und damit auch ihre Merkpunkte.



---

## Herausgeber

arago Consulting GmbH  
Hausener Weg 112a  
60489 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0) 69/957 39 09-0  
Fax +49 (0) 69/957 39 09-29

info@arago-consulting.de  
www.arago-consulting.de

Geschäftsführer:  
Daniel Stöckel  
Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
Dr. Bernhard Walther

HRB 50142, Frankfurt am Main  
Steuer-Nr. 2645 045 228 43769  
USt-IdNr. DE 210 106 775

Folgen Sie uns auf Twitter:  
[twitter.com/arago\\_GmbH](https://twitter.com/arago_GmbH)  
Liken Sie uns auf Facebook:  
[facebook.com/aragoGmbH](https://facebook.com/aragoGmbH)