

# MIT LEICHTIGKEIT LEICHTER LERNEN

[www.schmid-philipp.com](http://www.schmid-philipp.com)

## **Lernhilfe 1: Schreib dir alles auf...**

Die erste Lernhilfe klingt vielleicht ein bisschen altmodisch, ist aber extrem effektiv.

Wenn du dir etwas notierst, denkst du an das Wort, schreibst es, siehst es, und wandelst es in eigene Worte um, die eine persönlichere und emotionalere Bedeutung für dich haben. Du riechst ggf. noch den Duft des Papiers, berührst den Stift, die Buchstaben werden zu Bildern, ...

Durch die Menge an Informationen die du beim Niederschreiben aufnimmst, arbeitet dein Gehirn auf Hochtouren und wiederholt das zu Lernende extrem oft. Durch die persönliche, emotionale Verbindung brennt sich das Ganze noch stärker ein.

Untersuchungen haben ergeben, dass wir beim Notieren von Sachen die Worte so empfinden, als würden wir das Geschriebene gerade selbst erlebt haben.

## **Lernhilfe 2: Dir selbst laut vorsagen...**

Laut aussprechen ist eine sehr gute Lerntechnik zum Beispiel beim Fremdwörter lernen. Durch wiederholtes vorsagen werden starke Verbindungen zwischen deinen Gehirnzellen geformt, die dir die Wörter mindestens bis zur nächsten Prüfung einprägen. Wenn du dir manche Wörter wirklich auf ewig merken solltest, musst du diese Technik Tag für Tag wiederholen.

Nach ca. 6 Monaten oder 10.000 Wiederholungen pro Wort wirst du es nie wieder vergessen.

Für lange Texte eignet sich diese Technik jedoch nicht. Lautes Vorlesen von Texten hat sich in mehreren Experimenten nicht bewährt.

Hierbei ist es sinnvoller, nur die wichtigsten, markantesten Wörter laut zu betonen.

## **Lernhilfe 3: Teile dir Kompliziertes auf...**

Gerade bei komplizierten, großen Aufgaben kann es schwer sein, sich alles zu merken. In diesem Fall solltest du dir das Ganze in kleine Teile zerbrechen und einen nach dem anderen durch wiederholtes durchlesen lernen.

Außerdem ist es hilfreich (gerade bei komplexeren Dingen), das zu Lernende mit bereits Gelerntem zu verknüpfen, das der neuen Sache ähnelt.

Finde gewisse vorhandene Muster, die dem Neuen gleichen und präge dir das als Eselsbrücke ein.

## Lernhilfe 4: Ersatzwörter suchen...

Diese Methode eignet sich besonders zum Lernen von Fremdwörtern.  
Ich habe erst letztens ein gutes Beispiel dafür gefunden:

Mal angenommen, du lernst Englisch und musst das Wort **MÄUSE = MICE** lernen, kannst es dir aber nicht merken.

Du suchst dir ein Wort in deiner Muttersprache, das dem Fremdwort sehr ähnelt: **MICE - MAIS**.

Dann stellst du dir ein Bild dazu vor, wie zum Beispiel Mäuse auf einem Maisfeld den ganzen gelben Mais auffressen. Danach wirst du immer, wenn du auf das Wort MICE stößt, das Bild mit den Mäusen auf dem Maisfeld sehen und siehe da: **MICE = MÄUSE!**

Auch zur Einprägung von Namen hat sich diese Technik bewährt.

## Lernhilfe 5: Zahlen merken mithilfe von Geschichten...

Auch hierfür habe ich als einfache Erklärung ein Beispiel gesucht.

Bei dieser Lernhilfe muss allerdings – meiner Meinung nach – schon sehr viel Glück dabei sein, dass du für jede Zahlenreihe eine passende Lösung findest. Ich habe sie trotzdem beigefügt, da ich mir früher manchmal Handynummern mit dieser Methode gemerkt habe.

**Der Chinese Chao Lu ist offizieller Weltrekordhalter im  
Kreiszahl-PI-Nachkommastellen-Merken.**

**Mit diesem Trick schafft er es, 67.890 Nachkommastellen  
auswendig aufzusagen.**

**Akira Haraguchi soll sich sogar 100.000 Stellen gemerkt  
haben - das wurde allerdings nie bestätigt.**

Beispiel: 3210072412

Diese lange Zahl könntest du dir beispielsweise so merken:

3-2-1-Meins = E-Bay Slogan

007 = James Bond

2412 = Datum von Weihnachten

E-Bay, James Bond, Weihnachten

Bei E-Bay kauft James Bond seine Weihnachtsgeschenke!

Auch hier gilt wieder: Je absurder die Geschichte, umso einfacher wirst du sie dir merken!

## Lernhilfe 6: Loci-Methode (der Gedächtnispalast) Einprägen von Listen in bestimmter Reihenfolge

### Was ist der Gedächtnispalast eigentlich?

Der Gedächtnispalast ist, wie schon im Name steckt, dein persönlicher Palast, das Zuhause deines Denkens und deiner Erinnerungen. Er ist ein geistiges Gebilde, das dir dabei hilft, Dinge besser zu merken, indem man Bilder mit Orten verknüpft.

Später beim Abrufen der Orte schießen dir glasklar die Bilder in den Kopf und du kannst dich bis aufs kleinste Detail daran erinnern.

### Wie baue ich meinen Palast?

Das allerwichtigste am Gedächtnispalast ist das Fundament. Du musst deinen Palast dort erbauen, wo du dich wohlfühlst. Irgendwo, wo du dich blind zurechtfindest. Dein Haus, deine Wohnung, dein Arbeitsplatz, der Weg in die Arbeit, ...

Das wichtigste: du musst dir diesen Ort ganz genau vorstellen können, jedes Detail im Kopf haben und dir lebhaft ausmalen können, wie du von einem Zimmer ins Nächste gehst bzw. die Strecke entlangfährst.

Mein persönlicher **Gedächtnispalast** ist mein Elternhaus, weil ich dort 13 Jahre meines Lebens verbracht habe.

### Wie präge ich mir Dinge ein?

Nun wo du dein Fundament fertig hast, musst du die Dinge, die du dir merken möchtest mit den Orten in deinem Gedächtnispalast verknüpfen.

Beispiel: Einkaufsliste

Wir brauchen Eier, Ketchup, Salat, Backpapier und Müllsäcke.

Also, ich komme zu meinem Elternhaus. Als erstes sehe ich die Haustür. Auf die Tür wurde mit roter Farbe (Ketchup) „Hallo Philipp“ geschrieben.

Ich mache dir Tür auf, und sehe die Garderobe. In den Schuhen liegen Eier wie in Eierbechern.

Als nächstes kommt die Küchentür. Ich schau rein und sehe den Tisch. Nur sitzen statt Menschen Müllsäcke auf den Sesseln und essen Müll.

Dann kommt das WC. Dort hängt statt Toilettenpapier einfach Backpapier und ist ausgerollt worden, dass es am ganzen Boden herumliegt.

Als letztes kommt das Bad. In der Badewanne wächst Salat und die Salatköpfe rufen, dass sie geerntet werden wollen.

Das Ganze klingt ein bisschen komisch, aber je verrückter du dir die Bilder vorstellst, umso leichter kannst du dir alles merken. Zum Beispiel als ich angefangen hatte, da kotzte eine XL-Bierflasche in die Badewanne, was für mich bedeutete, dass ich Bier kaufen musste.

Wenn du jetzt Einkaufen fährst, gehst du wieder Schritt für Schritt durch deinen *Gedächtnispalast*. Du wirst die Bilder klar vor Augen haben.

Haustür – „Hallo Philipp“ aus Ketchup – also Ketchup in den Einkaufswagen

Garderobe – Schuhe sind Eierbecher – also Eier

Küche – Müllsäcke sitzen am Tisch – Müllsäcke in den Einkaufswagen

WC – Backpapier statt Toilettenpapier

Bad – Salatköpfe rufen nach Ernte aus der Badewanne

.....

Wenn du einfach der Reihe nach von Haustür bis zum letzten Zimmer gehst und bei jeder Verknüpfung das Ding in deinen Einkaufswagen legst, wirst du nie wieder etwas vergessen!

### Fazit zur Loci-Methode (Gedächtnispalast)

Klar brauchst du auch hier Übung. Aber je öfter du deinen Gedächtnispalast trainierst, umso leichter wirst du dir alles merken können.

Und du kannst diesen Trick auf jeden anderen Bereich deines Lebens anwenden wo du dir was merken musst. Für Prüfungen, Schule, Menschen, Navigation beim Autofahren, ...

Wenn du dir z.B. für die Schule Dinge in einer gewissen Reihenfolge merken musst, dann musst du sie auch der in richtigen Reihenfolge in die Zimmer „hängen“.

Haustür – 1. Wort

Garderobe – 2. Wort

Küche – 3. Wort

und so weiter...

### Lernhilfe 7: Lernen im Schlaf!

Unmöglich? – Nein. Ganz und gar nicht.

Manche glauben, man soll das Lehrbuch unter das Kopfkissen legen. Aber das funktioniert nicht. Doch es gibt eine Möglichkeit. Diese eignet sich ideal, um z.B. Fremdsprachen zu lernen ohne dabei seinen Zeitplan umzustellen.

Grund dafür ist das Unterbewusstsein. Unser Unterbewusstsein schläft NIE!

Wenn wir uns also in der Nacht eine CD mit dem Lernstoff abspielen, fließt selbst, wenn wir schlafen, der Ganze Inhalt der CD in unser Unterbewusstsein.

Mittels diesem Trick haben sich schon einige Menschen mehrere Fremdsprachen im Schlaf beigebracht. Und sind wir mal ehrlich – würden wir diese Zeit nicht nutzen, wäre es ja verlorene Zeit, oder?

Anmerkung: In einer Nacht wirst du eine Sprache nicht erlernen. Schalte dir die CD jede Nacht zum Einschlafen ein.

Lass sie aber nicht die ganze Nacht laufen. Auch dein Unterbewusstsein braucht mal Erholung! 2 – 3 Stunden pro Nacht reichen vollkommen aus.