

FIT IM KOPF

EIN WORKSHOP POWERED BY

DEXTRO
ENERGY

Das Booklet zum Workshop

Inhalt

1. Warum Gedächtnistraining?	S. 4
2. Gedächtnistechniken	S. 5
2.1 Die Geschichtentechnik	S. 5
2.2 Die Loci-Methode	S. 8
2.2.1 Die Körperroute	S. 8
2.2.2 Die Raumroute	S. 9
2.3 Das einfache Ziffern-Merksystem	S. 10
3. Konzentrationsübungen	S. 12
4. Prüfungstipps	S. 13
5. Traubenzucker	S. 16
Literaturhinweise und Weblinks	S. 17
Impressum	S. 18
Gewinnspiel	S. 19

Hallo!

Dieses kleine Booklet hilft dir, dich fit für Klausuren, Tests und andere Prüfungen zu machen. Hier sind alle Tipps zusammengefasst, die ich im Vortrag „Fit im Kopf – ein Workshop powered by Dextro Energy“ vorstelle. Du kannst sie jederzeit einfach und schnell nachschlagen, wenn du mal Schwierigkeiten beim Lernen hast. Das Wichtigste bei Prüfungen ist, früh genug mit dem Lernen zu beginnen. So wirst du dich sicherer fühlen und wahrscheinlich auch die Angst vor Mathearbeit, Vokabeltest, Deutschklausur und Co. verlieren.

Viel Spaß beim Lernen und natürlich viel Glück und Erfolg.
Es liegt in deiner Hand.

Deine



Christiane Stenger



1. Warum Gedächtnistraining?

Fünf gute Gründe für Gedächtnistraining:

1. Gedächtnistraining hilft beim Lernen – nicht nur in der Schule, sondern auch im Berufsleben. Durch das Training verbessert sich das Gedächtnis, da Informationen durch die Verknüpfung mit bereits bekanntem Wissen leichter abgespeichert werden.
2. Die Fantasie bekommt Flügel: Beim Lernen mit den Techniken entstehen fantasievolle Geschichten. So erschließen sich neue Sicht- und Denkweisen – auch bei alltäglichen Aufgaben.
3. Durch das Üben mit der Stoppuhr kann Gedächtnistraining das Zeitgefühl stärken. Schon beim Training verbessert sich das Gefühl für Zeitmanagement, was wichtig für die anstehenden Prüfungen ist.
4. Gedächtnistraining steigert die Konzentrationsfähigkeit: Um sich Bilder und Geschichten zu merken, ist unweigerlich Konzentration erforderlich.
5. Gedächtnistechniken erhöhen die Schnelligkeit des Denkens. Schon beim Lernen sind Fortschritte erkennbar. Nach einer gewissen Trainingszeit „schaltet“ das Gehirn dann auch auf anderen Gebieten schneller.

2. Gedächtnistechniken

Man muss kein Genie sein, um sich Begriffe und Zahlen zu merken. Mit Hilfe von **Gedächtnistechniken** ist Lernen effektiv und macht dazu noch Spaß.

Die folgenden drei leicht zu erlernenden Techniken helfen, das Gedächtnis ohne große Mühe zu trainieren. Sie basieren zum größten Teil auf einem Grundprinzip: die Nutzung der Fähigkeit des Gehirns zur bildlichen Vorstellungskraft (Visualisierung).

2.1 Die Geschichtentechnik

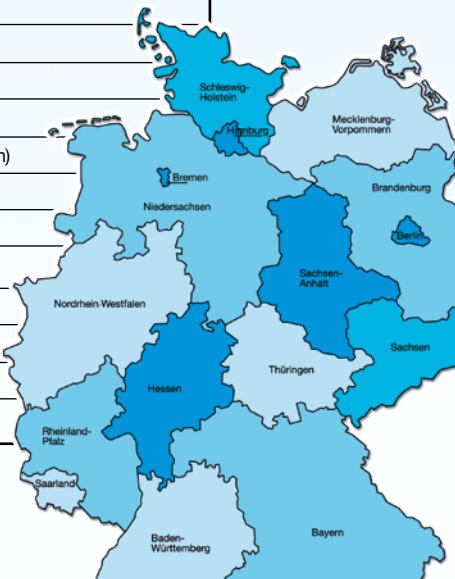
Die **Geschichtentechnik** beruht auf der Methode, die zu lernenden Begriffe in eine möglichst lustige und ungewöhnliche Geschichte zu packen, die dann im Gehirn „verfilmt“ wird. Sie lässt sich für Lernstoff aus fast allen Unterrichtsfächern wie für geschichtliche und chemische Abläufe oder Erdkunde einsetzen.

Beispiel: Die Bundesländer-Geschichte

Ein **Stein** fällt in den **See**, an dem sich ein **Bär** und ein **Esel** treffen. Beide bekommen Hunger und mampfen einen **Hamburger**. Dann laufen sie am **Rhein** entlang und gehen in der **Brandung** **baden**. Auf einer **Brücke** sehen sie plötzlich eine **Tür**. Sie öffnen sie und erblicken eine **Maß Bier**, aus der ein **niedergeschlagener Dachs** klettert und ruft: „**Anhalten!** Meine **Weste** ist mir **runtergefallen**. Ich **hasse** sie!“

Anhand dieser Geschichte lassen sich die 16 Bundesländer ganz leicht merken:

1. Stein	Schleswig-Holstein
2. See	Mecklenburg-Vorpommern (Mecklenburgische Seenplatte)
3. Bär	Berlin
4. Esel	Bremen (Bremer Stadtmusikanten)
5. Hamburger	Hamburg
6. Rhein	Rheinland-Pfalz
7. Brandung	Brandenburg
8. baden	Baden-Württemberg
9. Brücke	Saarland (Saarbrücken)
10. Tür	Thüringen
11. Maß Bier	Bayern
12. niedergeschlagener	Niedersachsen
13. Dachs	Sachsen
14. Anhalten	Sachsen-Anhalt
15. Weste	Nordrhein-Westfalen
16. hassen	Hessen



! Tipp Christiane Stenger:

Auch beim Vokabellernen können kleine Geschichten das Einprägen erleichtern. Such dir in der Vokabel Wörter, die deutschen Wörtern ähneln und verbinde sie zu einer kleinen Geschichte, z. B. „cubare“ (lateinisch für „liegen“): Die Kuh liegt auf der Bahre.

Geschichten helfen, durch das Kodieren von bestimmten Zeichen mit Symbolen, sogar beim Merken von Formeln. Das „b“ einer mathematischen Formel kann beispielsweise mit einem **Bär** kodiert werden und ein „-“ mit **rückwärts** laufen.

Beispiel: Mitternachtsformel

$$x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

Ein besoffener **Bär** läuft **rückwärts** (-b). Er kann sich jedoch nicht entscheiden, ob er lieber **vorwärts** oder weiter **rückwärts** laufen soll (+/-), da stolpert er über eine **Wurzel** (Wurzelzeichen) und fällt hin. Plötzlich sieht der **Bär** alles **doppelt** (b²). Ihm wird schlecht, und er spuckt **4-mal eine Ananas** und **eine Zitrone** aus (-4ac). Unterm **Strich** (Bruchstrich) findet er aber nur noch **2 Ananas** (2a).

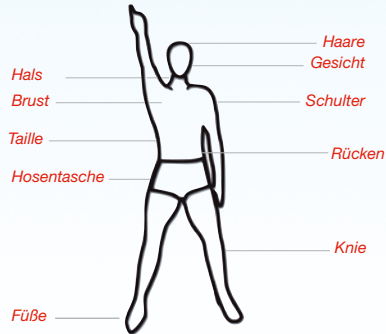
2.2 Die Loci-Methode

Die **Loci-Methode**, auch Routenmethode genannt, dient zum Merken von Begriffen. Bei dieser Methode legt man Punkte am Körper oder im Raum fest. An diese sogenannten Routenpunkte „hängt“ man seine Schlüsselwörter, indem sie zu einem lustigen Bild verknüpft werden.

Mit der Loci-Methode kann man sich nicht nur einzelne Begriffe, sondern auch gleich die richtige Reihenfolge merken. Dies ist speziell für das Lernen von zeitlichen Abläufen oder komplexen Zusammenhängen sehr hilfreich, wie es beispielsweise in Geschichte, Biologie oder bei Kunstepochen der Fall ist.

2.2.1 Die Körperroute

Bei der **Körperroute** dienen verschiedene Körperstellen zur Erinnerung von Begriffen. Um sich z. B. die Präsidenten der Vereinigten Staaten in der richtigen Reihenfolge zu merken, verknüpft man die Namen oder ähnlich klingende Begriffe durch kleine, bildhafte Geschichten mit Punkten auf der Körperroute. Die Präsidenten Ford, Carter, Reagan und Bush lassen sich beispielsweise folgendermaßen merken:



Ein **Ford** fährt über den Fuß; der Fuß schwillt an und tut ganz stark weh; ein **Kater** kratzt so doll am Knie, dass es anfängt zu bluten; ein **Reagenzglas** steckt in der Hosentasche; auf dem Rücken wächst ein grüner **Busch**.

! Tipp Christiane Stenger:

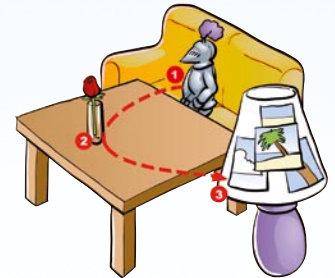
Versuche immer wieder, viele Sinneswahrnehmungen und Emotionen in deine Bilder einzubinden. Die Begriffe prägen sich so noch viel besser ein.

2.2.2 Die Raumroute

Analog der Körperroute werden bei der **Raumroute** die Routenpunkte in einem bekannten Raum, z. B. dem Wohnzimmer, festgelegt. Dort werden die zu merkenden Begriffe mit bestimmten Gegenständen verknüpft. Man geht also in Gedanken durch den Raum, um sich bei den einzelnen Routenpunkten an die verschiedenen Begriffe zu erinnern. Routen kann man – je nach Interesse – überall anlegen: bei Freunden, einem Museumsbesuch oder auf dem Weg zur Schule.

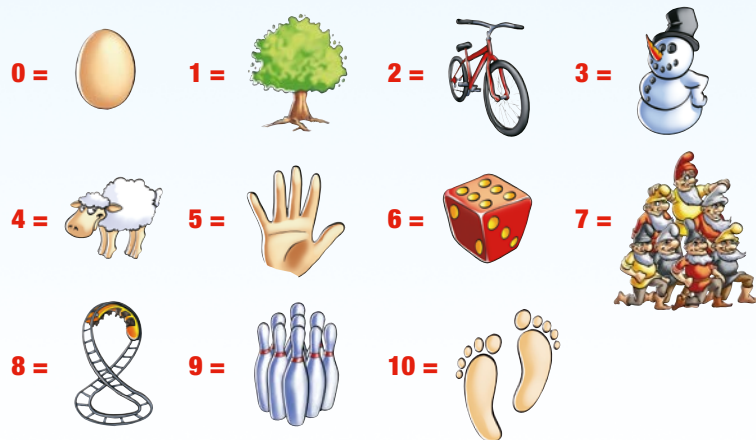
Beispiel:

Nehmen wir an, die Epochen der Kunstgeschichte sollen gelernt werden. Dann sitzt auf dem Sofa z. B. ein **Ritter** aus dem Mittelalter, auf dem Tisch steht in einer Vase eine Rose, die ein **romantischer** Verehrer mitgebracht hat, und der Lampenschirm besteht aus Bildern mit **Impressionen** aus dem letzten Urlaub.



2.3 Das einfache Ziffern-Merksystem

Beim **einfachen Ziffern-Merksystem** wird jeder Ziffer zwischen 0 und 10 ein möglichst passendes Symbol zugeordnet, z. B. steht das Schaf für die Ziffer 4, weil ein Schaf vier Beine hat. Bei den folgenden Beispielen handelt es sich lediglich um Vorschläge der Ziffer-Symbol-Zuordnung. Hier kann jeder sein individuelles System entwickeln. Aus den Symbolen lassen sich nun wieder lustige, einprägsame Geschichten erfinden, die das Merken von Zahlen erleichtern.



Das einfache Ziffern-Merksystem lässt sich sehr gut z. B. für Geschichtsdaten verwenden. Dabei ist es wichtig, dass die Symbole in der Geschichte in der richtigen Reihenfolge nacheinander verbunden werden. Die folgenden zwei Beispiele verdeutlichen, wie leicht sich Geschichtsdaten mit dieser Technik merken lassen.

Beispiele:

1492 – Christoph Kolumbus entdeckt Amerika

Christoph Kolumbus entdeckt unter einem **Baum** (1) ein **Schaf** (4) und spielt mit ihm **Kegeln** (9). Sie verstehen sich so gut, dass sie beschließen, zusammen auf einem **Fahrrad** (2) durch Amerika zu fahren.

1648 – Westfälischer Friede, Ende des Dreißigjährigen Krieges

An einem **Baum** (1) hängt ein **Würfel** (6). Mehrere **Schafe** (4) finden ihn und kämpfen 30 Jahre darum. Endlich schließen sie Frieden und gönnen sich auf der westfälischen **Achterbahn** (8) ein paar Runden.

Tipp Christiane Stenger:

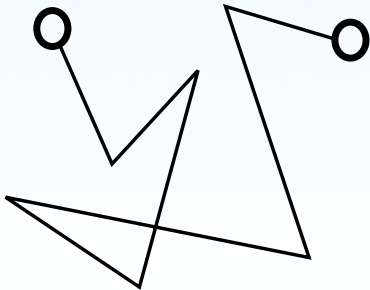
Du kannst dir mehr Zahlen merken, wenn du jeder Ziffer mehrere passende Symbole zuordnest und dir so immer neue, kreative Geschichten ausdenkst.

3. Konzentrationsübungen

Konzentration ist sehr wichtig: Wir können nur richtig lernen, wenn wir uns auf den Lernstoff konzentrieren, unsere Aufmerksamkeit also auf etwas Bestimmtes fokussieren. Wenn die Konzentration jedoch nachlässt, bringen kleine Konzentrationsübungen die grauen Zellen wieder in Schwung.

Beispiele:

Um die Konzentration zu steigern, eignet sich die folgende Übung: Einfach mit den Augen – ohne die Finger oder einen Stift zu benutzen – vorwärts und wieder rückwärts der Linie folgen. Diese Übung sollte mehrmals hintereinander wiederholt werden.



Tipp Christiane Stenger:

Du kannst so ein Linienwirrarr auch während einer Prüfung aufmalen, falls du nicht weiterkommst oder eine kurze Konzentrationsphase einlegen möchtest.

Der Lernstoff gelangt leichter ins Langzeitgedächtnis, wenn die rechte und die linke Gehirnhälfte aktiviert sind.

Hierfür eignet sich die folgende Übung: Die rechte Hand bildet eine Faust. Nur der Daumen und der kleine Finger sind ausgestreckt, so als würde man mit der rechten Hand telefonieren. Nun auch die linke Hand zusammenballen und Zeige- und Mittelfinger zum Zeichen für „Peace“ ausstrecken. Jetzt werden die Positionen hin und her gewechselt. Die rechte Hand wird zum „Peace“-Zeichen und die linke zum „Telefon“.



4. Prüfungstipps

Die Zeit der Prüfungsvorbereitung sollte in drei Phasen mit unterschiedlichen Lernschwerpunkten gegliedert werden.

Prüfungsvorbereitung:

Aufbereitung (1/3 der Zeit): Lernmaterial zusammenstellen, Überblick gewinnen, Themen inhaltlich variieren, Zusammenhänge finden, auf verschiedene Quellen zurückgreifen, Inhalte zusammenfassen.

Lernen (1/3 der Zeit): keinen weiteren Lernstoff hinzufügen, mögliche Prüfungsfragen zusammenstellen, lösen und auswerten, aus Fehlern lernen, Wissenskontrolle. Wiederholen (1/3 der Zeit): wiederholen und sich das Wesentliche noch einmal klarmachen (nur noch mit den Aufzeichnungen und Zusammenfassungen arbeiten). Pausen dienen der Erholung und Belohnung. So kann sich der Lernstoff setzen.

Während der Prüfung:

Bereits am **Anfang** sollten alle Aufgaben genau und konzentriert durchgelesen werden. Oft stehen auch verschiedene Aufgaben zur Auswahl. Hier ist es wichtig, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um zu entscheiden, welche die einfachsten Aufgaben sind. Eine grobe Vorstellung über die Zeit, die die Aufgaben jeweils in Anspruch nehmen sollten, hilft während der Prüfung, im Timing zu bleiben. Wird diese Zeit überschritten, ist es meist sinnvoll, sich zunächst einer anderen Aufgabe zu widmen.

Wenn sich eine Aufgabe **während der Prüfung** gar nicht lösen lässt, einfach den Stift zur Seite legen und kurz entspannen. Am besten einige Male tief ein- und ausatmen. Hilft auch das nicht, einfach zur nächsten Aufgabe übergehen und erst gegen Ende den schweren zuwenden. Um zurückgestellte Aufgaben nicht aus dem Auge zu verlieren, sollten sie notiert werden. Hierbei gilt: Die Uhr im Blick behalten und nicht zu viel Zeit bei einer Aufgabe „verschwenden“.

Bei langen Prüfungen über mehrere Stunden ist es wichtig, kleine Pausen einzulegen und kurz an etwas ganz anderes zu denken. Fehlt die Konzentration vollkommen, helfen kleine Übungen wie das Linienwirrwarr.

Nach der Prüfung kann sowieso nichts mehr an dem Ergebnis geändert werden. Daher nützt es nichts, sich über die vergangene Prüfung Gedanken zu machen. Also lieber auf die nächsten konzentrieren.

Tipp Christiane Stenger:

Unbedingt früh genug mit dem Lernen anfangen, dann kann eigentlich nichts schiefgehen. Du gerätst nicht in Zeitdruck und kannst dir öfter Pausen gönnen. Und mit den Tipps aus diesem Booklet macht Geschichtszahlen pauken und Vokabeln lernen jetzt sicher viel mehr Spaß!

5. Traubenzucker

Um beim Lernen und während Prüfungen auf den Punkt konzentriert zu sein, benötigt das Gehirn Energie. Kohlenhydrate nehmen als Energiequelle für den menschlichen Körper eine zentrale Stellung ein. Zu den Kohlenhydraten gehört unter anderem Traubenzucker, auch Dextrose genannt. Dies ist ein natürlich vorkommender „Einfachzucker“, der z. B. in süßen Früchten und Honig enthalten ist.

Im menschlichen Körper ist Dextrose identisch mit dem Blutzucker und damit der wichtigste Energielieferant für Muskeln und Gehirn. Dextro Energy ist Dextrose. Sie geht sofort ins Blut und liefert dem Körper unmittelbar neue Energie. So wird die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert.

Insbesondere wenn aufgrund des sinkenden Blutzuckerspiegels ein Leistungstief droht, wie z. B. in Prüfungssituationen, sorgt Dextrose mit schneller Sofortenergie für optimale Leistungen. So wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Tests bewiesen, dass Dextrose zu einer erhöhten Gehirnaktivität und somit auch zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit führt.



Literaturhinweise

Stenger, Christiane: Warum fällt das Schaf vom Baum?
Gedächtnistraining mit der Jugendweltmeisterin
Campus Verlag (2006)

Karsten, Gunther Dr.: Lernen wie ein Weltmeister
Zahlen, Fakten, Vokabeln schneller und effektiver lernen
Goldmann Verlag (2007)

Buzan, Tony: Kopftraining – Anleitung zum Kreativen Denken
Tests und Übungen
Goldmann Verlag (2006)

Weblinks

www.dextro-energy.com

www.gedaechtnistraining-stenger.de

Impressum

Ausgabe 2008 für Dextro Energy GmbH und Co. KG, Krefeld

Text: Christiane Stenger

Idee und Konzept: ad publica Public Relations GmbH, Hamburg

Layout und Satz: RUPP Werbeagentur, Hamburg

Druck: eurodruck, Hamburg

Mach mit beim Dextro Energy-Gewinnspiel:

Gewinne 1 von 11 angesagten Wii-Konsolen oder 1 von 22 Nintendo DS Lite für unterwegs.



Bist du schon fit im Kopf? Für noch mehr körperliche und geistige Fitness verlost Dextro Energy tolle Wii-Konsolen von Nintendo inklusive „Wii Fit“ und „Big Brain Academy“. Der tragbare Nintendo DS mit „Dr. Kawashima: Mehr Gehirn-Jogging“ bringt deine grauen Zellen, auch auf dem Weg zur Schule oder auf der Fahrt zu Freunden, in Schwung.

Alles, was du tun musst: Mach mit beim Gewinnspiel unter **www.dextro-energy.com**. Mit ein bisschen Glück hältst du bald einen der coolen Gewinne in der Hand.

Dextro Energy und Christiane Stenger drücken dir die Daumen!



Alle Informationen zu den Teilnahmebedingungen und dem Zeitraum der Verlosung unter www.dextro-energy.com

FIT IM KOPF

EIN WORKSHOP POWERED BY

