

VOM GEDÄCHTNISWELTMEISTER
DR. GUNTHER KARSTEN



Leseprobe

Dr. Gunther Karsten

Lernen wie ein Weltmeister

Schneller und effektiver zu besseren Noten - Zahlen, Fakten, Vokabeln - Aktualisiert und erweitert

ZAHLEN • FAKTEN • VOKABELN

GOLDMANN

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 20. Januar 2020

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Himlos büffeln – oder clever lernen wie ein Weltmeister? Unser Gehirn ist zu enormen Leistungen fähig, vorausgesetzt, der Lernstoff wird ihm adäquat angeboten. Der Weltmeister und Gedächtnis-Trainer Dr. Gunther Karsten zeigt, mit welchen einfachen Techniken jeder seine Leistungsfähigkeit gezielt verbessern und schneller und effektiver lernen kann. Vokabeln merken, Geschichtsdaten behalten und Formeln einprägen mit Master-System, Loci-Methode oder Schlüsselwort-Strategie: Das kann jeder lernen!



Autor

Dr. Gunther Karsten

Dr. Gunther Karsten ist vielfacher deutscher Gedächtnismeister und Gedächtnisweltmeister. Außerdem hat er zahlreiche Gedächtnis-Weltrekorde und Guinness-Weltrekorde aufgestellt. Seine enormen Fähigkeiten beruhen auf Techniken, die er sich vor Jahren selbst angeeignet und stetig weiterentwickelt hat. Er ist ein weltweit gefragter

Gedächtnistrainer, aus dessen Trainingskursen bereits mehrere Kinder- und Junioren-Gedächtnisweltmeister hervorgegangen sind. Einem breiten Publikum wurde Dr. Karsten durch zahlreiche TV-Auftritte, wie bei Harald Schmidt oder J.B. Kerner, bekannt.

Buch

Unser Gehirn ist zu enormen Leistungen fähig, vorausgesetzt, der Lernstoff wird ihm adäquat angeboten. Der Weltmeister und Gedächtnistrainer Dr. Gunther Karsten zeigt, mit welchen einfachen Techniken jeder seine Leistungsfähigkeit gezielt verbessern und schneller und effektiver lernen kann.

Autor

Dr. Gunther Karsten ist vielfacher deutscher Gedächtnisweltmeister und Gedächtnisweltmeister. Außerdem hat er zahlreiche Gedächtnisweltrekorde und Guinness-Weltrekorde aufgestellt. Er ist ein weltweit gefragter Gedächtnistrainer, aus dessen Trainingskursen bereits mehrere Kinder- und Junioren-Gedächtnisweltmeister hervorgegangen sind. Einem breiten Publikum wurde Dr. Karsten durch zahlreiche TV-Auftritte, wie bei Harald Schmidt oder J. B. Kerner, bekannt.

Außerdem von Gunther Karsten im Programm

Erfolgs-Gedächtnis (16473)

So lernen Sieger (als E-Book erhältlich)

Dr. Gunther Karsten

Lernen wie ein Weltmeister

Schneller und effektiver
zu besseren Noten

GOLDMANN

»Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.«

Sokrates (470 bis 399 v. Chr.)

Inhalt

Vorwort	15
Die sieben Faktoren für ein optimales Gedächtnis	17
Transformation	18
Assoziation	20
Fantasie	21
Emotion	22
Logik.	24
Lokalisation	26
Visualisation.	27
Einsteins $E = m \cdot c^2$	29
Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Optimierung des Lernens	31
»Früh übt sich, wer ein Meister werden will«	31
Lernfenster und Fremdsprachenerwerb	34
Gesetz von Yerkes und Dodson.	38
Priming oder: Wie »frisiere« ich mein Gehirn?	39
Kontextabhängiges Lernen	40

Inhalt

Zeigarnik-Effekt	42
Interferenz	43
Emotionen und Lernen	44
Techno-Musik oder Mozart?	45
Schlafhygiene	47
Wissenskonsolidierung	48
Unbekannte, aber fantastische Lerntechniken	49
Master-System: Zahlen werden zum Kinderspiel	49
<i>Die Welt der Zahlen.</i>	51
<i>Ein kleiner Test zum Anfang</i>	52
<i>Das Master-System zum Meistern der Zahlen.</i>	54
<i>Regeln zum Erstellen von Master-Wörtern.</i>	58
<i>Kreatives Suchen von Master-Wörtern.</i>	59
<i>Die Kreiszahl π als spannende Anekdote.</i>	60
Loci-Methode	64
<i>Cicero und seine »Methode«</i>	66
<i>Nur drei Schritte zum Loci-Erfolg!</i>	67
<i>Die Turnhalle als Lernhilfe</i>	67
<i>Regeln zur Erstellung einer Memo-Route</i>	69
<i>Routenvorschlag im Wohnzimmer</i>	71
<i>Tipps zur Routennutzung.</i>	72

<i>Erstelle deine erste Gedächtnisroute</i>	73
<i>Anwendung der Routenmethode zum Lernen eines Gedichts.</i>	76
Schlüsselwort-Methode für Vokabeln und Fremdwörter	82
<i>Die zwei Schritte der Schlüsselwort-Methode</i>	83
<i>Beispiele zum Lernen von englischen Vokabeln</i>	84
<i>Beispiele zum Lernen von Fremdwörtern</i>	86
<i>Chancen und Grenzen der Schlüsselwort-Methode</i>	87
Logomonik	88
Spielend jonglieren lernen zur Mentalsteigerung	91
Die Vorbereitung	93
Kleine Anleitung zum Erlernen der 3-Ball-Jonglage	95
Lernen und jonglieren – wie hängt das zusammen?	102
Praktische Beispiele:	
Einsatz der Techniken in der Schule	106
Geschichtsdaten	106
Physikalische Größen und Zahldaten	109
Vokabeln.	110
Fremdwörter.	112
Chemische Fakten.	113
Claisen-Kondensation.	115

Inhalt

Rechtschreibung und Sonstiges.	116
Die 10 Gebote als Memo-Geschichte.	118
100 positive Wörter – die Power-Route.	121
Geografie: Unsere 16 Bundesländer mit Landeshauptstädten.	126
<i>Einsatz von Loci-Storys für dauerhaftes Wissen</i>	128
<i>Die Loci-Story für Deutschland</i>	129
BWL – Motivationstheorie von Vroom	133
Die 50 US-Bundesstaaten mit räumlicher Lage	135
Welcher Sprachen-Lerntyp bist du?	142
<i>Test: Bist du der logokognitive oder der audiomatische Typ?</i>	142
<i>Auswertung zum Sprachen-Lerntyp-Test</i>	143
Eigenschaften des audiomatischen Sprachen-Lerntyps	145
Eigenschaften des logokognitiven Sprachen-Lerntyps	146
Lerntipps für beide Sprachen-Lerntypen.	147
Lernpsychologie und Motivation	150
»Streber«: Was heißt das eigentlich?	151
Ohne Fleiß kein Preis!.	154
Das unglaubliche »Lernkick«-Gefühl	156
Die Eigenschaften eines »Siegertyps«	158

<i>Leistungsmotivation</i>	159
<i>Arbeitsbereitschaft</i>	159
<i>Selbstdisziplin</i>	160
<i>Frustrationstoleranz</i>	160
<i>Beharrlichkeit/Durchhaltevermögen</i>	161
Finde Siegertypen!	162
Ziele setzen, aber richtig!	163
1. <i>Größe (Ausmaß)</i>	164
2. <i>Zeit</i>	166
3. <i>Eindeutigkeit</i>	167
4. <i>Verbindlichkeit</i>	167
5. <i>Konsequenz</i>	168
Bestimme dein erstes Schulziel!	169
Verbessern, aber richtig!	172
<i>Säulenblock-Fertigkeiten</i>	172
<i>Kettenglied-Fertigkeiten</i>	173
Die fünf Säulen zum Erfolg	174
1. <i>Früher Start</i>	175
2. <i>Unterstützung</i>	175
3. <i>Motivation</i>	176
4. <i>PEAK-Training</i>	177
5. <i>Ausdauer</i>	178

Fit im Kopf!	180
Visualisationsreise (Magic Elephant).	180
Aufmerksamkeit	181
Gehirngymnastik	185
<i>Lustiges Gehirnhälften-Puzzle</i>	186
<i>Zeichnen von liegenden Achten.</i>	186
<i>Überkreuzbewegung zur Gehirnhälften-Koordination</i>	187
Konzentrations- und Meditationsübungen	188
<i>Meditative Atem-Konzentrationsübung</i>	188
<i>Gedankenzähl-Konzentrationsübung</i>	189
<i>Kugel-Konzentrationsübung</i>	189
<i>Hand-Energie-Konzentrationsübung</i>	190
Problemlösung durch Visualisation	191
<i>Bücherwurmproblem</i>	191
<i>Mond-Erde-Rotationsproblem</i>	192
Lernoptimum verankern	193
Kreativität (der Zauber der unvollständigen Witze).	196
Glaube nicht alles, was du hörst!	199
Wer weiß, was er weiß?	199
<i>Lerntest. Schnelles Lernen von Wissensinhalten.</i>	200
<i>Auflösung: Weißt du, was du weißt?</i>	201

Unbedingt »bedingtes Lernen« lernen	204
Wissensniveaus – oder »Alles klar?«	205
Wetten: So lerne ich zu wissen!	208
Gedächtnisabschlussstest	210
Allgemeine Testanleitung.	210
Zahlentest	211
Wörtertest	213
Geschichtsdatentest.	217
Interview mit der Kinder-Gedächtnisweltmeisterin	222
Infos zu Gedächtnismeisterschaften.	228
Schlusswort.	234
Literatur.	238
Kontaktadressen.	240
Register	242

vierende und anschauliche Weise beleuchtet worden wären. Denn Höchstleistungen in allen Bereichen setzen bestimmte in einem selbst liegende Prinzipien voraus – und wer könnte diese besser beschreiben als ein (Gedächtnis-)Weltmeister?

Last but not least machen eingestreute treffende Bemerkungen von berühmten Persönlichkeiten sowie lustige Anekdoten das Werk zu einem anregenden Lesevergnügen und untermauern so die Philosophie des Buches:

»Lernen kann und soll Spaß bringen!«

Diesen meisterlichen *Lernspass* wünsche ich allen!

Dr. Michaela Buchvaldová

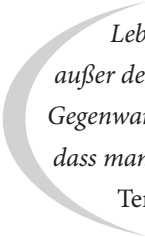
(Madonna of Memory)

3-fache Frauen-Gedächtnisweltmeisterin

Die sieben Faktoren für ein optimales Gedächtnis

Unsere kleine Abenteuerreise durch das große Gebiet des Lernens muss einfach mit dem Gedächtnis beginnen! Denn welchen Sinn hätte das Lernen, wenn man einen Wissensstoff sofort wieder vergessen würde? Somit ist das Abspeichern, Behalten, Auswendiglernen, Einprägen, sich Merken oder Memorieren ein wesentlicher Teil des Lernens, um den es deshalb auch in diesem ersten Kapitel geht.

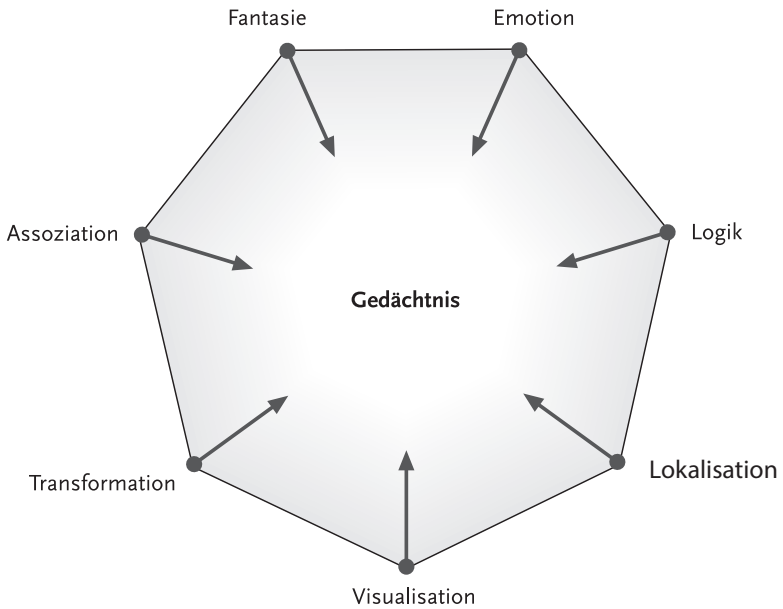
Nach vielen Jahren meiner aktiven Zeit als Gedächtnissportler, in der ich mich ständig verbesserte, in zahlreichen Disziplinen Weltmeister wurde und immer wieder neue Gedächtnisweltrekorde aufstellen konnte, habe ich mir einmal überlegt, welche geistigen Fähigkeiten ich eigentlich bei meiner Art des Lernens einsetze. Und genau diese Art des Einprägens und Lernens führt dazu, dass ich mir zum Beispiel auf einer Weltmeisterschaft insgesamt über 10 000 Zahlen, Daten, Wörter und Fakten merke! Bei dieser Analyse meines Lernens war es auch für mich erstaunlich, dass es im Grunde nur sieben geistige Fähigkeiten sind, die bei meinen Lernabläufen ständig zum Einsatz kommen. Im nachfolgenden Diagramm sind sie grafisch dargestellt.



*Leben ist Erinnerung,
außer dem einen Augenblick der
Gegenwart, der so schnell vergeht,
dass man ihn kaum fassen kann.*

Tennessee Williams

Die sieben Faktoren für ein optimales Gedächtnis



Die sieben geistigen Faktoren für ein optimales Gedächtnis

Die einzelnen Faktoren werde ich im Folgenden genauer erklären. Das eine oder andere Beispiel wird für die meisten vielleicht etwas sonderbar, eigenartig und merkwürdig erscheinen – aber gerade deshalb ist es ja merk-würdig!

Transformation

Transformation heißt Umwandlung. Hiermit ist gemeint, dass man abstrakte, unanschauliche und trockene Informationen unbedingt zu einer konkreten, anschaulichen und für das Gedächtnis »verdaubaren« Information umwandeln sollte, bevor man sie

sich einprägt. So sind zum Beispiel Zahlen, Vokabeln und auch Namen meistens sehr unanschaulich, so dass man versuchen sollte, sie im Geiste so umzuwandeln, dass man sich leichter etwas darunter vorstellen kann. Beispiele:

1. Wenn du lernen sollst, dass Karl der Große 747 nach Christus geboren wurde, so kannst du diese Geschichtszahl einfach zur Boeing 747 umwandeln und dir vorstellen, dass er in diesem Flugzeug geboren wurde – auch wenn es damals natürlich noch keine Flugzeuge gab.
2. Oder ein Beispiel zu Namen: Du hörst zum ersten Mal etwas vom großen griechischen Philosophen Sokrates und wandelst diesen Namen zu »So (ein) Krater« um oder zum Satz »So kracht es«. Auf diese vielleicht jetzt noch ein bisschen verrückt erscheinende Weise gibst du der zufälligen Reihenfolge der Buchstaben des Namens durch die Transformation eine anschauliche Bedeutung.

Versuche selber ein gutes Beispiel für die Anwendung des Mentalfaktors »Transformation« zu finden.

Dein eigenes Beispiel:

Übrigens machte der Werbepromi Verona Feldbusch es in einem TV-Spot nicht anders, als sie versuchte, den Zuschauern die Telefonnummer der Auskunft »11880« mit der folgenden Transformation einprägar zu machen: *»11 Mann hat eine Fußballmannschaft, 88 wird meine Oma, und ich habe 0 Ahnung!«*

Assoziation

Dieser Gedächtnisfaktor ist schon ein wenig bekannter. Hierunter versteht man die Technik, verschiedene Lernstoffe miteinander zu assoziieren, also miteinander zu verbinden. Dies ist gerade dann sinnvoll, wenn man etwas schon sicher weiß, also fest im so genannten Langzeitgedächtnis abgespeichert hat, und nun etwas Neues lernen muss, was sich damit in irgendeiner Weise assoziieren lässt. Beispiele:

1. Wenn in der Biologie die Reihenfolge der Hautschichten des Auges gelernt werden sollen, nämlich Lederhaut, Aderhaut und Netzhaut, so kann man mit den jeweiligen Anfangsbuchstaben das Wort LAN bilden, und so hat man eine Assoziation zu dem LAN-Netz aus dem Computerbereich, das die meisten kennen. Zwar haben beide Informationen nichts miteinander zu tun, aber das ist zum Behalten unwesentlich.
2. Oder du sollst in einem Fach lernen, dass das Gehirn des Menschen aus etwa 100 Milliarden Gehirnzellen besteht. Wenn du nun weißt, dass unsere Galaxie, die wir Milchstraße nennen, aus etwa 100 Milliarden Sternen besteht, so kannst du diese beiden Informationen als Assoziationsbild verbinden: Alle Sterne der Milchstraße befinden sich als Gehirnzellen in deinem Kopf!

Dein eigenes Beispiel:

Fantasie

Alle Menschen haben im Grunde eine fantastische Fantasie. Und gerade diese geistige Leistung wird viel zu selten zum Lernen eingesetzt. Meistens wird der Lernstoff als trockene Wissensansammlung vermittelt, so dass er für uns uninteressant und für unser Gedächtnis nur schwer aufnehmbar ist. Bereitet man den Lernstoff jedoch mit Fantasie und Kreativität auf, so wird er nicht nur viel leichter einprägsam, sondern dass Lernen macht so auch viel, viel mehr Spaß. Beispiele:

1. Wenn man im Geschichtsunterricht den Namen »Walter« lernen soll, so geht dieser bei den meisten in das eine Ohr rein und zum anderen hinaus. Doch man kann seine Fantasie spielen lassen und versuchen, etwas in dem Namen zu entdecken. So ähnelt ihm beispielsweise das Wort »Falter«. Wenn man sich dazu eine fantasievolle Geschichte ausmalt, dass dem Mann beim Sprechen oder Singen immer ein schöner bunter Falter aus dem Mund flattert, so wird man den Namen nicht mehr

so leicht vergessen. Und wenn es sich bei dem Namen um den Dichter und Minnesänger Walther von der Vogelweide handelt, dann passt das fantasievolle Merkbild wirklich prächtig.

2. Auch andere Vornamen kann man sich problemlos mit Fantasie einprägen: Bei einer Sarah kann man sich vorstellen, dass sie Sahara-Sand in den Haaren hat. Einem Markus kommen dagegen Markstücke aus dem Mund.

Dein eigenes Beispiel:

Emotion

Viele haben sicherlich schon erfahren, dass sie ein Erlebnis, welches mit vielen Gefühlen verbunden war – egal ob schlechten oder guten –, ohne Anstrengung gut behalten konnten. Dies liegt vermutlich daran, dass das für Emotionen zuständige Areal im Gehirn einem wichtigen Gedächtnisareal sehr nahe liegt. Das Interessante dabei ist nun, dass man Emotionen auch gezielt für das Lernen einsetzen kann, indem man beim Einprägen eines Lernstoffes bewusst Gefühle hineinbringt. Das wird zum Beispiel bei teilweise

dokumentarischen Spielfilmen gemacht. Vor dem Hintergrund geschichtlicher Ereignisse spielt dann meistens eine spannende Kriminal- oder Liebesgeschichte, wodurch man die geschichtlichen Fakten emotional ganz anders verarbeitet, als wenn sie trocken vom Lehrer vorgetragen oder im Geschichtsbuch gelesen werden (die Filme »Pearl Harbour« oder »Der Untergang der Titanic« sind gute Beispiele dafür). Einsatzbeispiele:

1. Ein Geschichtsereignis wie die Entdeckung Amerikas durch Kolumbus im Jahr 1492 solltest du dir so vergegenwärtigen, als wenn du selbst Kolumbus wärst. Produziere in dir dabei selbst das unbeschreibliche Hochgefühl, nach vielen Monaten auf See, erschöpft, hungrig und durstig, endlich das erhoffte Land zu sehen!
2. Auch solltest du dir einen französischen Namen geben, wenn du Französisch lernst; wie wäre es mit Frédéric oder Joséphine? Dadurch schaffst du dir eine emotionale Welt, aus der heraus du die französische Sprache nicht mehr als so fremd und feindselig erlebst (natürlich gilt das auch für andere Sprachen). Probiere es einfach aus!

Dein eigenes Beispiel:



Was ist an einer 50-stelligen Zahl so lustig?

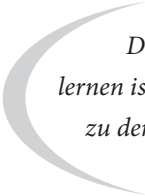
Ich hatte gerade mal gut ein Jahr mit meiner ersten Kindergruppe Gedächtnistraining gemacht, und prompt konnte das beste Mädchen im Kurs die deutschen Jugend-Gedächtnismeisterschaften gewinnen (übrigens wurde sie seitdem mehrfach Junioren-Gedächtnisweltmeisterin und 2003 jüngste Abiturientin Deutschlands!). Natürlich waren die Medien sehr daran interessiert, was wir im Kurs eigentlich machen und wie das Ganze funktioniert. Also kam ein Fernsehteam, das unsere Christiane gerne in Aktion sehen wollte: Sie gaben ihr eine 50-stellige Zahl, die sie sich in etwa drei Minuten einprägen sollte. Ganz verduzt waren sie jedoch dann, dass Christiane bei dieser schwierigen Aufgabe nicht angespannt und verbissen dreinschaute, sondern häufig herzhaft auflachte und dann später auch noch alle Ziffern in der richtigen Reihenfolge korrekt aufsagen konnte. (Nur Geduld, du wirst das bald verstehen!)

Logik

Natürlich darf die Logik als Gedächtnisfaktor in dieser Auflistung nicht fehlen. Denn immer wenn wir einen logischen Zusammenhang mit unserer Intelligenz im Lernstoff erkannt haben, verbessert dies unsere Erinnerungsleistung. Am besten funktioniert das in den eher durch Logik bestimmten Fächern, wie Mathematik, Physik oder Chemie. Doch was macht man, wenn es eigentlich keine logisch erklärbare Basis für eine Lerninformation gibt?

Nun, dann muss man sich eben eine eigene logische Eselsbrücke schaffen! Beispiele:

1. Es gibt leider immer wieder einige Schüler, die bringen die Himmelsrichtungen Westen und Osten durcheinander. Aber es ist doch »logisch«, das Westen links und Osten rechts ist, denn die beiden ersten Buchstaben ergeben das bekannte Wort »WO«.
2. Die Stadt und Elite-Universität Stanford schreibt man so und nicht anders, zum Beispiel Stantford oder Standfort, weil Stan (der Dünne von »Dick und Doof«) mit seinem Auto, nämlich einem Ford, zu dieser Stadt fährt.



*Denken ohne zu
lernen ist töricht, lernen ohne
zu denken ist gefährlich.*

Konfuzius

Dein eigenes Beispiel:
