

Die Loci-Methode: Älteste griechische Gedächtnistechnik zum Studienbeginn

Gabriele Kappus, Dipl.-Betriebswirtin (BA), freie Gedächtnistrainerin

Zusammenfassung - Die Loci-Methode ist eine Gedächtnistechnik mit mehreren herausragenden Eigenschaften: Sie erlaubt das mentale Abspeichern großer Datenmengen, ermöglicht durch ihr Ordnungssystem ein zuverlässiges Wiederfinden der gespeicherten Information und verkürzt die Lernzeit des geübten Anwenders. Ihre Nutzung erfolgt immer in Kombination mit anderen Gedächtnistechniken und setzt darum deren Erlernen voraus.

Die erfolgreiche Anwendung der Loci-Methode in Studium und Beruf erfordert beständiges und selbständiges Weiterüben.

Eine Einzahlung von Übungszeit, die neben anderen Vorteilen lebenslange Zeit-Rückzahlungen durch schnelleres Lernen generiert, stellt eine überaus attraktive Investition dar.

I. EINFÜHRUNG

Ein Nachmittag im Dezember 2007 wie viele andere an der BA Lörrach, beinahe, denn die Veranstaltung „Gedächtnistechniken“ im 1. Semester des Studiengangs Spedition, Transport und Logistik findet vorübergehend im Freien statt. Gut 30 Studierende sind jeweils alleine oder in Zweiergruppen damit beschäftigt, eine Gedächtnisroute mit 25 so genannten Routenpunkten zu erstellen. Sie berücksichtigen dabei zuvor erlernte Regeln. Einem Studierenden gelingt es kurz darauf mit Hilfe dieser Route und dem Einsatz weiterer Gedächtniswerkzeuge, die Abschlussübung für sich zu entscheiden: 25 konkrete und abstrakte Begriffe einer To-Do-Liste, die im Abstand von 5-6 Sekunden angesagt wurden, kann er korrekt und in exakter Reihenfolge wiedergeben. Im zweiten Kurs präsentierten am Vortag gleich fünf Studenten ein Ergebnis von je 23 exakt memorierten Informationen.

Analog der im internationalen Gedächtnissport geltenden Regeln wird dabei auf höchste Präzision Wert gelegt. Ein memorierter „Vortrag“ anstelle einer „Rede“ wird ebenso als Fehler gewertet wie eine memorierte „Besprechung“ anstatt der verlangten „Sitzung“.

II. URSPRUNG UND FUNKTIONSWEISE DER LOCI-METHODE

Als Begründer der Loci-Methode gilt der griechische Dichter Simonides von Keos, welcher im 6./5. Jahrhundert v. Chr. lebte. Der Sage nach vermochte Simonides nach Einsturz eines Gebäudes die zur Unkenntlichkeit entstellten Leichen zu identifizieren, weil er sich zuvor jeden Gast in Verbindung mit dessen gewähltem Sitzplatz eingepägt hatte. Diese Gedächtnisleistung des Simonides greift u. a. Cicero in seinem 55 v. Chr. veröffent-

lichten Werk „De Oratore“ („Über den Redner“) auf und beschreibt weiterhin:

„Es müssten daher die, die dieses Geistesvermögen üben wollten, gewisse Plätze auswählen, das, was man im Gedächtnis behalten wollte, sich unter einem Bild vorstellen und in diese Plätze einreihen. So würde die Ordnung der Plätze die Ordnung der Sachen bewahren; die Sachen selbst aber würden durch Bilder bezeichnet, und so könnten wir uns der Plätze statt der Wachstafeln und der Bilder statt der Buchstaben bedienen.“ [1]

Es geht also zum einen darum, „Sachen“ (Informationen) jeweils mit „Plätzen“, die wir heute als Routenpunkte bezeichnen, zu verknüpfen.

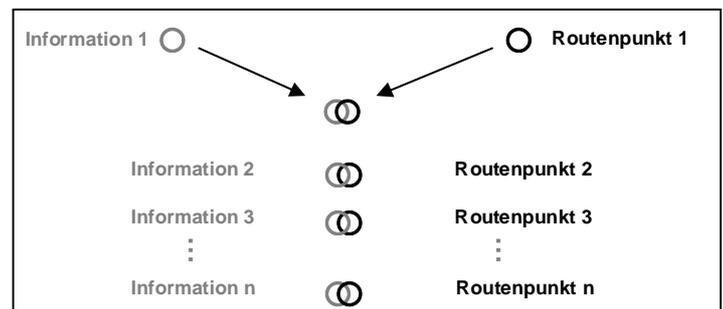


Abb. 1: Funktionsweise Loci-Methode, Verknüpfung von Informationen mit Routenpunkten

III. „BILDER STATT BUCHSTABEN“ NOTWENDIGE VORARBEITEN

Cicero verdeutlicht aber auch, dass die jeweiligen Informationen „durch Bilder bezeichnet“ werden. Konkret bedeutet dies: Die Studierenden üben vor Einsatz der Loci-Methode, abstrakte Begriffe wie z. B. „Rating“, „benchmarking“, „Diversity Management“, „Idiosynkrasiekredit“ bis hin zu mathematischen Formeln in Bilder umzuwandeln.

Bei dieser Umwandlung von abstrakter in konkrete (bildhafte) Information kommen weitere Gedächtnistechniken zum Zuge:

A. Codierungssysteme

Durch Codierungssysteme lassen sich die abstraktesten Informationen, nämlich Zahlen, in konkrete Informationen umwandeln. Das leistungsstärkste Codierungssystem ist im deutschsprachigen Raum als Master- bzw. Majorsystem bekannt.

Die Grundlagen für dieses System legte Stanislaus Mink von Wenschein bereits im 17. Jahrhundert. [2]

Seine Überlegenheit liegt darin begründet, dass es ermöglicht, zwei oder mehr Zahlen zu einer einzigen Information zusammenzufassen. Den Studierenden wird das System in seiner Funktionsweise vorgestellt, so dass sie die Möglichkeit haben, es sich selbst anzueignen. Im internationalen Gedächtnissport ist das Major-/Mastersystem das von den meisten Gedächtnisathleten bevorzugte System, benötigt jedoch erfahrungsgemäß eine 1-2-wöchige Einübungsphase. Der Vollständigkeit halber wird auch das zwar leistungsschwächere, dafür unmittelbar einsetzbare Zahl-Form-System vorgestellt.

B. Transformation

Unter Transformation versteht die Verfasserin die Umwandlung von abstrakter in konkrete Information, ohne dass dabei festgelegte Regeln zu beachten sind

(-> Codierungssysteme).

Bei der überwiegenden Menge der Informationen, die im Laufe eines BWL-Studiums zu erlernen sind, handelt es sich um abstrakte Informationen, welche nicht mittels Codierungssystemen memoriert werden können. In einem intensiven Trainingsblock werden die Studierenden daher herausgefordert, verschiedenste abstrakte Informationen aus Texten und Lern-Manuskripten in konkrete Bilder zu transformieren.

Beispiel aus einer Vorlesung "Führung": In einer Klausur wird die Aufzählung von 14 Merkmalen eines funktionierenden Teams verlangt. Eines der Merkmale ist "hohes Leistungsniveau". Daraus könnte das Bild eines Turnprofis entstehen, der sich unglücklicherweise am hohen Reck einen Leistenbruch zuzieht, aber dennoch seine Kür vollendet: ein Meisterstück auf hohem Leistungsniveau!

Ziel sowohl der Codierung als auch der Transformation ist immer die Visualisierung von Information und damit die Aktivierung der rechten Gehirnhälfte, in der unter anderem Bilder, Kreativität und Emotionen verarbeitet werden.

Das Erarbeiten und Verstehen von Lernstoff ist freilich unerlässlich und beansprucht zunächst die linke Gehirnhälfte als dem Sitz für Rationalität, Logik und Abstraktionsvermögen. Durch die zusätzliche Aktivierung der rechten Gehirnhälfte, die zur erfassten Information ein passendes Bild beisteuert, werden die Potentiale beider Hirnhälften ausgenutzt, um ein optimales Lernergebnis zu erreichen.

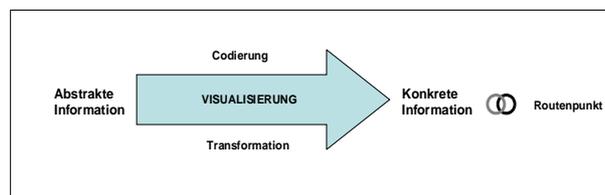


Abb. 2: Umwandlung von abstrakter Information in konkrete Information durch Codierung oder Transformation

C. Chunking

Eine weitere sinnvolle Übung (nicht nur als Vorbereitung für die Anwendung der Loci-Methode) ist die Auseinandersetzung mit der Gedächtnistechnik „chunking“. Dieser Begriff ist abgeleitet vom englischen „chunk“ (Brocken) und bezeichnet das Zusammenfassen einer bestimmten Anzahl von Informationseinheiten zu einer kleineren Anzahl von Informationseinheiten.

Mehrere psychologische und neurowissenschaftliche Studien stützen mittlerweile die Hypothese, dass bei Schach-Großmeistern das Abrufen von „chunks“, also ganzer Informationsblöcke aus dem Langzeitgedächtnis die umfassende Re-Analyse von Spielkonfigurationen ersetzt. [3]

Gegenüber weniger geübten Spielern bedeutet das Vorhandensein solcher „chunks“ eine entsprechende Einsparung von Zeit- und Kraftressourcen und gewährt damit entscheidende Wettkampfvorteile. Eine derartige Rationalisierung ist in allen Lebensbereichen, die uns die Abspeicherung von großen Datenmengen abfordern, wünschenswert, vor allem aber im Studium.

Ein achtbares Beispiel für chunking aus dem Marketing ist die mittels Akronymtechnik (Wortspitzen mehrerer Wörter bilden ein neues Wort) entstandene Werbeformel „AIDA“. Generationen von Studenten wurden die vier Phasen des Werbewirkungs-Prinzips bereits als „chunk“ vorgestellt: attention, interest, desire und action wurden gleich einem Fächer zu einer einzigen Informationseinheit zusammengefasst. Das Entfalten dieses Fächers gelingt den Studenten in der Regel problemlos. Wo immer eine solche Zusammenfassung sinnvoll und möglich ist, sollte chunking von den Studenten selbst angewendet werden, nicht zuletzt deshalb, um bei der späteren Belegung von Routenpunkten Platz zu sparen. Im Falle der AIDA-Formel ist damit ein einziger Routenpunkt ausreichend für die Ablage von vier Einzelinformationen.

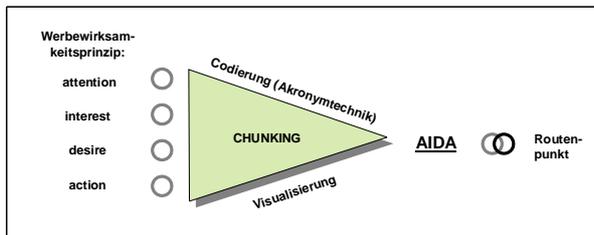


Abb. 3: Anwendungsbeispiel für die Generierung konkreter Information

Sehr anschaulich zeigt dieses konkrete Beispiel das Zusammenwirken mehrerer Gedächtnistechniken bei der Umwandlung von abstrakter in konkrete Information: Ein Codierungssystem fand Anwendung, der Lernstoff wurde zusammengefaltet (chunking), und der erzeugte konkrete Begriff ermöglicht sogar verschiedenartige visuelle Ausprägungen: eine Opernfigur, ein Schiff, ein Wiener Café, ein Großgerät für die Klimaforschung im Forschungszentrum Karlsruhe u. a.

Weitere chunking-Werkzeuge, u. a. modifizierte Akronym-techniken werden den Studierenden im Rahmen der Vorlesung vorgestellt.

Im gegenwärtigen Studienalltag der Verfasserin entstand z. B. die Notwendigkeit, eine sichere Abspeicherung für die fünf im Grundgesetz verankerten Staatsstrukturprinzipien zu schaffen: Bundesstaat, Republik, Demokratieprinzip, Rechtsstaat und Sozialstaat. Zusammenfalten lassen sich alle fünf Informationen im Nachnamen des deutschen Schriftstellers und Journalisten Henryk Broder. Durch eine kleine phantasievolle Anreicherung, dass nämlich genau diese Person zum Träger aller Prinzipien wird, entstehen „BRODERS Staatsstrukturprinzipien“. Diese Technik, die vom bereits erwähnten Master-System abgeleitet ist, verwendet Vokale ausschließlich als Bindeglieder für die informationstragenden Konsonanten.

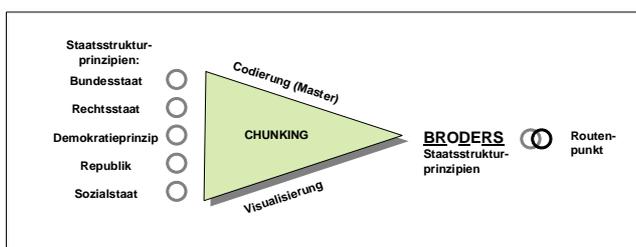


Abb. 4: weiteres Anwendungsbeispiel für die Generierung konkreter Information

Auch diese Abbildung zeigt die Kombination mehrerer Gedächtniswerkzeuge bei der Umwandlung von abstrakter in konkrete Information: Ein Codierungssystem fand Anwendung, der Lernstoff wurde zusammengefaltet (chunking), und vom generierten konkreten Begriff existiert sogar ein reales menschliches Abbild (Visualisierung). [4]

Nicht immer ist es jedoch auf Anhieb möglich, einen konkreten Begriff und damit ein geeignetes Bild zu erzeugen. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen:

Die Internetpräsenz der Berufsakademie Lörrach nennt die Ziele der berufsakademischen Ausbildung: Fachkompetenz, Methodenkompetenz und Sozialkompetenz [5] - eine famose Ausbildung, könnte man sich da merken, und alle drei Kompetenzen wären, auch ohne Routenpunkt, gut zusammengefaltet im Gedächtnis abgelegt.

Jedoch könnten wir „famos“ durchaus mit „genial“ verwechseln, da der Begriff trotz erfolgreicher Codierung und Chunking noch immer abstrakt ist. In diesem Fall transformieren wir nach, bis ein brauchbares Bild entsteht.

So lässt sich im Internet das Bild eines hochnoblen Dresshengstes mit Namen „Famos“ finden. Daraus könnte sich die bildhafte und fantasievoll angereicherte Vorstellung ergeben, dass ein frischgebackener BA-Absolvent auf dem Rücken dieses edlen Tieres zur Abschlussfeier erscheint.

Und wer dann doch die motorisierte Variante bevorzugt, könnte auch in akrobatischer Manier auf zwei Mofas erscheinen. Auch dieser Begriff enthält die Anfangsbuchstaben aller drei Kompetenzen und ist bereits bildhaft genug, so dass nicht mehr nachtransformiert werden muss.

Für Ciceros Forderung nach „Bildern statt Buchstaben“ stehen uns mit den genannten Gedächtnistechniken Codierung und Transformation gute Werkzeuge zur Verfügung. Wenn es irgend geht, sollten Informationen dabei zusammengefaltet werden (chunking).

IV. „PLÄTZE AUSWÄHLEN“ REGELN ZUR ERSTELLUNG VON GEDÄCHTNISROUTEN

„Es müssten daher die, die dieses Geistesvermögen üben wollten, gewisse Plätze auswählen, das, was man im Gedächtnis behalten wollte, sich unter einem Bild vorstellen und in diese Plätze einreihen.“ [1]

Nun geht es darum, die von Cicero erwähnten Plätze auszuwählen.

Der amtierende Deutsche Meister und amtierende Weltmeister im Gedächtnissport, Dr. Gunther Karsten, veröffentlicht in seinem Buch „Erfolgsgedächtnis“ zehn praxiserprobte Regeln für das Erstellen einer Gedächtnisroute.

So empfiehlt der Autor für die Auswahl von Routenpunkten unter anderem, eine normale Blickperspektive zu wahren. Wählt man z. B. zwischen den ebenerdigen Routenpunkten „Statue“ und „Springbrunnen“ einen „Führerstand Kran“ in luftiger

Höhe, besteht die Gefahr, dass genau dieser Routenpunkt beim späteren geistigen Abgehen der Route vergessen und übersprungen wird, weil der ungewöhnliche Wechsel der Blickrichtung nicht mehr beachtet wird. [6]

Karsten empfiehlt auch, den Abstand zwischen den einzelnen Routenpunkten einerseits nicht zu gering zu halten, da ansonsten abgelegte Bilder sich gegenseitig überlagern können. Andererseits können zu große Distanzen zwischen den Routenpunkten dazu führen, dass die spätere Routenpunktfolge nicht mehr klar nachvollzogen werden kann. [6]

Sämtliche Regeln werden den Studierenden unmittelbar vor ihrer „Außenaufgabe“, der ersten eigenen Routenerstellung, vorgestellt.

V. BILDER „IN DIESE PLÄTZE EINREIHEN“

To-do-Liste	Konkreter Begriff			Routenpunkte
Antivirenprogramm installieren	Sie erfinden ein Riesenvirus...		das den Mülleimer aufrisst	Mülleimer
Tagespost diktieren	Das Diktierband verheddert sich restlos...		im Fahrradständer	Fahrradständer
Klausuren korrigieren	Ihr roter Korrekturstift...		malt alle Blätter rot an	Baum

Abb. 5: Verknüpfung von Information mit Routenpunkten am Beispiel einer To-Do-Liste

Bilder werden optimal auf Routenpunkten abgelegt, wenn Kreativität und Phantasie dazu eingesetzt werden. Lustiges, Skurriles und auch Unmögliches kann Emotionen auslösen, die die Abspeicherung der Information zusätzlich festigen.

Wenn die in der Abbildung 5 dargestellte Route erneut in Gedanken abgeschritten wird, dürfte bei der Vorstellung des Mülleimers ein gefräßiges Virus vor dem inneren Auge auftauchen, das an die Installation eines Antivirenprogramms erinnert. Beim Fahrradständer wird der Bandsalat die zu erledigenden Diktate ins Gedächtnis rufen. Und jedes einzelne rote Blatt des Baumes wird die Korrektur der Klausuren fordern.

Die Belegung von Routenpunkten mit Information kann sehr unterhaltsam werden und viel Spaß machen, wenn die eigene Phantasie verschwenderisch eingesetzt wird.

VI. ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN VON GEDÄCHTNISROUTEN

Die Erinnerung an die 25 memorierten Begriffe wird bei den BA-Studenten nach und nach verblassen, es sei denn, die mit Informationen bestückte Route wird regelmäßig gedanklich abgegangen. Diese Notwendigkeit stellt sich jedoch bei einer To-Do-Liste in der Regel nicht, da erledigte Dinge sinnvollerweise auch aus dem Gedächtnis gelöscht werden können. Ganz anders verhält es sich z. B. mit technischen Abläufen (z. B. Tätigkeitsschritte beim Tonerwechsel in einem Kopiergerät) oder Lernstoff. Solche Informationen sollen auf lange Sicht zuverlässig abgespeichert bleiben.

Karsten prägte in diesem Zusammenhang die Begriffe Kurzzeitrouten und Langzeitrouten [7], die aus Sicht der Verfasserin sehr zweckmäßig sind. Eine Kurzzeitroute kann immer wieder dann mit neuen Informationen belegt werden, sobald die alten Informationen nicht mehr benötigt werden. Die Langzeitroute hingegen erfährt eine besondere Routenpflege durch regelmäßiges Abschreiten und Vergegenwärtigen der abgelegten Inhalte. Langzeitrouten sind insbesondere im Studium relevant.

Die Verfasserin empfiehlt Studierenden, für die Klausurvorbereitung bei großer Stoff-Fülle Kurzzeitrouten zu verwenden. Nach Ende eines Theoriesemesters kann ein Exzerpt mit den wichtigsten Inhalten jeder Vorlesung von der Kurzzeitroute auf eine Langzeitroute transferiert werden. Die Praxisphase kann zudem genutzt werden, um neue Routen zu erstellen. Ausbildungsbetrieb und Ausbildungsort bieten eine Fülle von neuen und verschiedenartigen Routenpunkten.

Neben Lernstoff gibt es unzählige Möglichkeiten für den Gebrauch von Gedächtnisrouten. Die nachstehende Abbildung zeigt nur einige davon. Grundsätzlich bietet sich die Loci-Methode immer dann an, wenn es darum geht, eine Mehrzahl nicht zusammenhängender Informationen sicher abrufbar zu halten. Der US-amerikanische Psychologe Bower [8] beschreibt dies in seiner Bewertung des „Peg-Word-Systems“, einer modifizierten Loci-Variante: „This system helps whenever the material to be learned is already familiar, but when the items are relatively unrelated, so that the problem is one of reminding yourself of all of them.“ [9]

Kurzzeitrouten:	Langzeitrouten:
<ul style="list-style-type: none"> • Stichpunkte eines Vortrages (aktiv/passiv) • Diskussionsargumente (aktiv/passiv) • Schlüsselwörter in Texten • To-do-Listen • Die Menükarte der Mensa ☺ • Lernstoff 	<ul style="list-style-type: none"> • seltenere technische Abläufe und Handlungsfolgen (Telefon programmieren) • Packlisten (Koffer) • Zahlenfolgen (Telefon-, Pinnummern, etc.) – in Kombination mit Codiersystemen • Lernstoff

Abb. 6: Beispiele für die Anwendungsmöglichkeiten von Kurz- und Langzeitrouten

VII. EFFIZIENZ

A. Empirische Studie

Die Effizienz der Loci-Methode belegen mehrere empirische Studien, die in den späten 60er Jahren und beginnenden 70er Jahren in den USA durchgeführt wurden.

Im Rahmen der Studie von Groninger (1971) [10] memorierten die Probanden einer Versuchsgruppe mittels der Loci-Methode 25 konkrete Begriffe in einer vorgegebenen und einzuhaltenden Reihenfolge. Eine Kontrollgruppe hatte die gleiche Lernaufgabe zu bewältigen, erhielt jedoch keine Vorgabe bezüglich der Verwendung von Gedächtnistechniken.

Bei bereits vorhandener Gedächtnisroute benötigte die Loci-Gruppe eine kürzere Lernzeit (knapp 14 Minuten) als die Kontrollgruppe (gut 17 Minuten). Hierbei muss natürlich berücksichtigt werden, dass es sich ausschließlich um konkrete Begriffe handelte, die nicht mehr transformiert werden mussten.

Bei der eingangs erwähnten Abschlussübung der Vorlesung Gedächtnistechniken haben die BA-Studierenden nur gut zwei Minuten Zeit, um sich ebenfalls 25 Begriffe zu merken. Diese Wortliste besteht zudem zu 50% aus abstrakten Begriffen, welche zunächst in Sekundenschnelle in Bilder transformiert werden müssen. Trotz dieser im Vergleich mit der Groninger-Studie zusätzlich geforderten Mentalleistung erreichen immer wieder einzelne BA-Studenten das Spitzenergebnis von 100% korrekt wiedergegebener Informationen.

Die Groninger-Studie ergab weiterhin eine bessere Erinnerungsleistung der Loci-Gruppe sowohl nach Ablauf einer Woche als auch nach Ablauf weiterer vier Wochen. Fünf Wochen nach der Einprägephase konnte die Loci-Gruppe noch durchschnittlich 91%, die Kontrollgruppe 73% der Wörter wiedergeben.

Noch signifikanter war zu diesem Zeitpunkt der Leistungsunterschied bei der Abfrage der Listenposition der einzelnen Begriffe: Die Loci-Gruppe konnte noch 79% der Wörter korrekt zuordnen, die Kontrollgruppe nur mehr 38%.

Auswertend stellt Groninger fest, dass die Loci-Methode sowohl die Ordnung von Information als auch den Zugang zu derselben erleichtert und dass bilderzeugende Techniken Gedächtnisspuren über längere Zeiträume verfügbar halten als konventionelle Techniken. [10]

B. STIMMEN aus der Praxis

Simon Reinhard, Gedächtnissportler und Student der Rechtswissenschaft in München, benutzt in seinem Studium häufig die Loci-Methode.

In einer schriftlichen Befragung gibt er an, sie u. a. für Aufbauschemata aus dem Unterhalts- und Steuerrecht sowie für steuerrechtliche Einzelkonstellationen einzusetzen.

Seine persönliche Einstellung zur Loci-Methode fasst er so zusammen:

„Sie erlaubt einen neuen Zugang zum Lernen, weil sie es zum einen ermöglicht, Komplexes in kleinere Teile zu zerlegen und diese im Geist in Ruhe zu betrachten und zum anderen Einfaches in großer Zahl und problemlos zu behalten.“

Anderen Studenten empfiehlt er die Anwendung der Loci-Methode, „...weil die Anwendung speziell bei einem komplexeren Gebiet einen guten Überblick verschafft: Man hat quasi seine eigenen Notizen und Zusammenhangsskizzen räumlich im Kopf und kann sie bei Bedarf ergänzen und erweitern.“ [11]

Reinhard begann übrigens erst im März 2005, sich mit Gedächtnistechniken zu beschäftigen. Im Frühjahr 2007 wurde er durch Anwendung der erlernten Techniken bereits Süddeutscher Gedächtnismeister und im Sommer 2007 Dritter der Gedächtnisweltmeisterschaft in Bahrain. [12]

Für die Möglichkeit einer schnellen und erfolgreichen Implementierung von Gedächtnistechniken in Studium und Wettkampfsport steht er Pate.

Boris Konrad, mehrmaliger Norddeutscher Gedächtnismeister, der bereits wiederholt mit Gedächtniswetten in der Fernsehshow „Wetten, dass“ aufgetreten ist, studiert Physik und Informatik an der TU Dortmund. Auch er macht im Studium häufig von der Loci-Methode Gebrauch.

In der Befragung gibt er an, dass sich der Einsatz der Loci-Methode bei vielen seiner Prüfungen lohnt: „...etwa in der Klausur Wirtschaftsinformatik, bei der ich SQL-Befehlsätze, Formeln und Diagramme aus dem Skript mit Routen auswendig gelernt habe und so trotz recht geringer Vorbereitungszeit mit sehr gut abgeschlossen habe.“

Seine persönliche Einstellung zur Loci-Methode fasst er so zusammen:

„Die Loci-Methode und weitere Mnemotechniken sind fantastisch! Durch sie habe ich gleichzeitig meine Noten verbessert und den dafür nötigen Lernaufwand reduziert. Nur so kann ich zwei schwere Diplom-Studiengänge parallel studieren.“

Seine Empfehlung für Studenten:

„Ich würde jedem Studierenden das Lernen und Anwenden der Loci-Methode empfehlen, da es eine unglaublich gute Methode ist, sich mehr zu merken und das Lerntempo enorm zu steigern. Es braucht etwas Übung und ersetzt das bisherige Lernen nicht, ergänzt es aber enorm und ist vielseitig und durchaus auch langfristig einsetzbar.“ [13]

VIII. „DIESES GEISTESVERMÖGEN ÜBEN“ ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Anfänglich empfinden manche Studenten den zusätzlichen Aufwand der Transformation von Informationen oder der Routenerstellung als zeitraubenden Ballast. Wer diesen anfänglichen Zusatzaufwand nicht scheut, kann jedoch bald feststellen, dass dieser durch Übung stetig geringer wird bis hin zu dem von Konrad beschriebenen Effekt einer enormen Steigerung des Lerntempos.

Bower bringt in seiner Abhandlung über Gedächtnistechniken (u. a. der Loci-Methode) eben diesen Vorteil der Zeiterparnis auf den Punkt:

„By the strategic use of mnemonics (übersetzt: Gedächtnistechniken; G.K.) we might free ourselves for those tasks we consider more important than memorization.“ [14]

LITERATUR UND QUELLEN

- [1] http://www.mediaculture-online.de/fileadmin/bibliothek/cicero_de_oratore/cicero_de_oratore.html, Absatz 354, Zugriff am 05.01.2008
- [2] vgl. http://en.wikipedia.org/wiki/Stanislaus_Mink_von_Wennsheim, Zugriff am 05.01.2008
- [3] vgl. <http://www.bild-der-wissenschaft.de/bdw/bdwlive/archiv/show.php?id=4094&nodeid=2&p=preis0>, Zugriff am 05.01.2008
- [4] Herr Henryk Broder hat der Verwendung seines Namens im Rahmen dieses Beispiels im vorliegenden Dialog-Artikel der BA Lörrach mit e-mail vom 23.12.2007 freundlich zugestimmt.
- [5] <http://www.ba-loerrach.de/167.html>, Zugriff am 05.01.2008
- [6] Karsten, Gunther: Erfolgsgedächtnis, München, Wilhelm Goldmann Verlag, 3. Auflage 2002, S. 117-118
- [7] Karsten, Gunther: Lernen wie ein Weltmeister, München, Wilhelm Goldmann Verlag, 2. Auflage 2007, S. 68
- [8] Gordon T. Bower ist ein US-amerikanischer Psychologe, dessen Wahl zu einem der bedeutendsten 100 Psychologen des 20. Jahrhunderts 2002 im Fachmagazin „Monitor on Psychology“ veröffentlicht wurde: <http://www.apa.org/monitor/julaug02/ eminent.html>, Zugriff am 05.01.2008
- [9] Bower, Gordon T: „How to...Uh...Remember! in: psychology today, California, USA , Vol. 7, No. 5, 1973, S. 67-68
- [10] vgl. Groninger, Lowell D.: „Mnemonic imagery and forgetting“ in: Psychonomic Science, Texas, USA, Volume 23, 1971, S. 161-163
- [11] Reinhard, Simon: alle direkten und indirekten Zitate gemäß e-mail vom 23.12.2007
- [12] vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Simon_Reinhard, Zugriff am 05.01.2008
- [13] Konrad, Boris: alle direkten und indirekten Zitate gemäß e-mail vom 19.12.2007
- [14] Bower, Gordon T: „How to...Uh...Remember! in: psychology today, California, USA , Vol. 7, No. 5, 1973, S. 70

IX. AUTOR

Dipl.-Betriebswirtin (BA) Gabriele Kappus absolvierte ihr Studium an der Berufsakademie Stuttgart und arbeitet als freiberufliche Dozentin.

Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind zum einen die Intensivvorbereitung kaufmännischer Auszubildender auf Zwischen- und Abschlußprüfungen der IHK.

Seit 2005 gibt die aktive Gedächtnissportlerin auch Vorlesungen und Seminare über Gedächtnistechniken an Berufsakademien und anderen Bildungseinrichtungen. Im selben Jahr errang sie den Titel "Deutsche Gedächtnismeisterin" und wurde 2007 vom World Memory Sports Council ins Schiedsrichterteam der ersten "UK Open Memory Championship" berufen.