

Weiterbildung

Das Lernen kann man lernen

Wer die Studienzeit hinter sich gelassen hat, hat oft vergessen, wie man paukt. Mit ein paar Tricks ist man rasch wieder drin.

VON SEBASTIAN PAULICK

Die Jahre des Büffels liegen weit zurück, wenn man erst einmal eine Weile im Erwerbsleben steht. Wer sich, lange nach Matura oder Uni, für ein Weiterbildungsprogramm entscheidet, muss oft feststellen: Das Lernen fällt nicht mehr so leicht wie früher. Man hat es einfach verlernt, der Stoff will nicht hängen bleiben.

„Man kann sich das Merken aber ohne Weiteres wieder antrainieren, auch wenn man aus der Übung ist“, ist Luise Maria Sommer überzeugt. Die Kärntnerin hat die vergangenen fünfzehn Jahre ihres Lebens dem Thema „Gedächtnis“ gewidmet – „eigentlich, weil ich mir früher nichts gemerkt habe“.

Das hat sich inzwischen ge-

Hirntraining:

Um sich Fachvokabeln, Namen und Zahlen besser merken zu können, legt Luise Maria Sommer „Bilder im Raum ab“, die sie an die Begriffe erinnern. Der Schiele im Hintergrund war allerdings schon vor ihr da

Zur Person: Luise M. Sommer

Meisterin Luise Maria Sommer hat ein Lehramtsstudium (Anglistik/Leibesübungen) absolviert, an das sie ein Doktorat (Anglistik/Pädagogik) angeschlossen hat. Die Kärntnerin ist Österreichische Gedächtnismeisterin 2001 und 2002 und Trainerin der Gedächtnis-Juniorenmannschaft.

Rekord 2003 gelang ihr der Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde, 2004 gewann sie den britischen „Grand Master of Memory“. Die Autorin von „Gutes Gedächtnis leicht gemacht“ (Krenn Verlag) lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in der Steiermark.



STEPHAN BOROVICZENY

bessert. Zweimal war Sommer „Österreichische Gedächtnismeisterin“, ihre Merkfähigkeit ist sogar im „Guinness Buch der Rekorde“ festgehalten.

Was sie aus ihrer Geschichte gelernt hat: „Wichtig ist vor allem, die Einstellung zum eigenen Gedächtnis zu verändern“, sagt Sommer. „Ein Hirn, dem man nichts zutraut, leistet auch weniger.“

Dass dieses Organ mit fortschreitendem Alter einfach an Leistung verliert, davon will Sommer nichts wissen. „In China schneiden ältere

Menschen bei Gedächtnisübungen um nichts schlechter ab“, weiß sie. „Das Hirn knüpft im Lauf der Jahre Millionen Knoten – das Wissensnetz wird immer dichter und tragfähiger.“

Der Trick ist keiner Sommers „Merk-Trick“ ist eigentlich keiner: Sie folgt einer Technik, mit der sich schon die alten Griechen auf ihre stundenlangen Reden vorbereitet haben sollen. „Die haben die Bilder sozusagen im Raum abgelegt“, erklärt sie ihre Arbeitsweise. Fachbegriffe, Zahlen und Na-

men werden vor Sommers geistigem Auge blitzschnell in assoziative Bilder verwandelt. „Personalentwicklung“: eine Mumie wird ausgewickelt. „Marktforschung“: prüfende Blicke auf einen Marktstand. Diese Bilder verknüpft sie mit Einrichtungsgegenständen im Raum, in dem sie sich befindet: die Mumie auf der Couch, der Marktstand unter der Stehlampe. Mit dieser Methode, schwört die Gedächtnismeisterin, kann sie sich sogar Vokabeln merken, die ihr völlig unbekannt waren.

Wer nach längerer Absenz

von der Schulbank nun wieder zu lernen beginnen will, hat einen Startvorteil, meint Sommer: „Er kann sich leichter auf Techniken einlassen, die er früher nicht kannte.“

Neue Techniken hin oder her, eine Schulweisheit bleibt: Ohne Wiederholen geht gar nichts. Das erste Mal innerhalb von 24 Stunden, das zweite Mal binnen drei Tagen. Andererseits: „Auch nicht ‚überlernen‘“, warnt die Expertin. „Den Merkmstoff so einprägen, dass man ihn gerade noch beherrscht – und ihn dann seinem Schicksal überlassen.“

► Merk-Tipps

Die stärksten Brücken über unsere Wissenslücken

Die Mnemotechnik, der Luise Maria Sommer folgt, nutzt die Assoziationsfähigkeit und Vorstellungskraft unseres Gehirns. Mit ihrer Hilfe schaffen wir bunte und starke mentale Bilder, die unser Erinnerungsvermögen steigern.

Wie jede Kunst, warnt Sommer, ist allerdings auch die Mnemotechnik zunächst mit Arbeit verbunden – denn auch Eselsbrücken müssen mit einiger Mühe über die Wissenslücken gespannt werden, damit sie halten. Hier sind die wesentlichsten Techniken:

– **Anfangsbuchstaben** Ein neues Merksatz oder ein Merkwort aus den Anfangsbuchstaben des zu erinnernden Inhalts basteln. Bekanntestes Beispiel: **Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten** - listet die Anfangsbuchstaben der Himmelskörper auf.

– **Eselsbrücken** Etwas Neues, schwer zu Merkendes wird durch die Bindung an etwas Bekanntes beherrschbar gemacht. Diese Verbindung ist die Brücke der (klugen!) Esel.

– **Geschichten-Methode** Trockenem, spröden Lernstoff wird Leben eingehaucht, indem die darin enthaltenen Schlüsselbegriffe in kräftige Bilder verwandelt werden. Die dürfen natürlich nicht wahllos aneinander gereiht werden, sondern

müssen durch einen durchgehenden Handlungsstrang zum Leben erweckt werden.

– **Haken-Methode** Eine „Garderobe“ wird eingerichtet, in der der Lernstoff an verschiedenen Haken aufgehängt wird. Diese Haken können (in immer gleichbleibender Reihenfolge!) am Körper oder in einem vertrauten Raum verankert sein. Freilich können stattdessen auch einfach, mit 1 beginnend, die Zahlen verwendet werden.

– **Loci-Methode** Sie ist der eigentliche Kern, das Herz der antiken Mnemotechnik. Nach ihr werden die Dinge, die wir uns merken wollen, an bestimmten Orten – etwa an den Einrichtungsgegenständen eines Raums – so bildlich und einprägsam wie möglich abgelegt.

– **Schlüsselwortmethode** Beim Einprägen von Namen, Fremdwörtern und Vokabeln sollte versucht werden, zu schwierigen Wörtern ein bildgebendes Schlüsselwort zu finden, das man spontan mit diesem Begriff verbindet.

– **Zahlenbilder-Methode** Für die Zahlen von Null bis 99 werden symbolische Bilder zurechtgelegt: etwa „Hand“ für 5 oder „Führerschein“ für 18. Das hilft beim Merken von Zahlen und Nummern.

INTERNET
www.lms-training.at

TERMINE

Offene Türen an der body & health academy

Unter dem Motto „Lernen von und mit den Besten – Bildung macht unabhängig“ präsentiert sich die body & health academy am kommenden Wochenende bei ihrem Tag der Offenen Tür. Im Mittelpunkt des Informationstags stehen anschauliche Vorträge und Präsentationen aus unterschiedlichen Fachgebieten, Workshops, Diskussionen und Unterricht zum „Hineinschnuppern“. Die Besucher haben natürlich auch die Möglichkeit, mit Professoren, Studenten und Absolventen zu diskutieren und Fragen zu stellen. Inter-

essenten und Schülern bietet die kostenlose Bildungs- und Karriereberatung einen Überblick über alle Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten an der body & health academy. Im Rahmen eines Gewinnspiels werden unter den Besuchern Preise im Wert von 10.000 Euro verlost: Hauptpreis ist ein Wellnessurlaub. Darüber hinaus wird es eine Sport-Mode-Show, ein Schaukochen, Bewegungsanalysen und vieles Interessante mehr geben.

INFO

Tag der Offenen Tür an der body & health academy, 4170 Haslach. Samstag, 17. März 2007, ab 13 Uhr. www.bodytrainer.at

Lehrlinge: Telekom verlängert die Frist

745 junge Leute haben sich bis Ende Februar um einen Lehrstellenplatz bei der Telekom Austria beworben, davon 15 Prozent Mädchen. „Ein enormer Ansturm“, freut man sich bei der Telekom – und sucht dennoch weiter. „Gerade aus den westlichen Bundesländern würden wir uns mehr Bewerber wünschen“, appelliert Personalchef Christian Stieglitz. Weitere Bewerbungen werden bis 20. März angenommen.

INFO

Bewerbungsformulare unter www.telekom.at/lehrlinge

20 Jahre
WIENER
TRAINERAKADEMIE
LEHRGANG
Train the Coach
Start 21. März 2007
www.jelinek-consult.com

lernquadrat®
Ihr eigener Chef sein?
Suchen Franchise-Interessenten in NÖ.
Tel. (0-24 h): 0810 - 810 308
www.lernquadrat.at

zeitgemäß studieren

In Hollabrunn und Linz studieren
an der HFH · Hamburger Fern-Hochschule

An der staatlich anerkannten HFH · Hamburger Fern-Hochschule sind zurzeit über 6.000 Studierende immatrikuliert. Unser bewährtes Fernstudienkonzept verbindet individuelles Lernen zu Hause mit Präsenzveranstaltungen in überschaubaren Studiengruppen. Unser Kooperationspartner und wir informieren Sie gern über unsere Bachelor-/Diplom-Studiengänge

Betriebswirtschaft, Wirtschaftsingenieurwesen und Wirtschaftsrecht

auch über den besonderen Hochschulzugang für Berufstätige ohne Matura.

Sonderstudiengänge:

- Betriebswirtschaft für HAK-Absolventen
Abschluss: Bachelor of Arts (B.A.)
- Wirtschaftsingenieurwesen für HTL-Absolventen
Abschluss: Diplom-Wirtschaftsingenieur/in (FH)

Besuchen Sie eine unserer Informationsveranstaltungen in

Hollabrunn Montag, 19.03.2007, 19.00 Uhr oder Donnerstag, 19.04.2007, 19.00 Uhr
Verein für Wissenschaft und Bildung, Unizentrum Hollabrunn, Dechant-Pfeifer-Str. 3, 2020 Hollabrunn
Anmeldungen erbeten unter:
Tel.: 02952 38643 (Herr Mag. Wunderl)

Linz Freitag, 16.03.2007, 19.00 Uhr oder Dienstag, 08.05.2007, 19.00 Uhr
in unserem BFI Studienzentrum Linz, Bulgariplatz 12, 4020 Linz
Anmeldungen erbeten unter: Telefon 0732 69225355
Wir freuen uns auf Sie.

Internet: www.hamburger-fh.de · E-Mail: info@hamburger-fh.de