



Dr. Luise Maria Sommer ist zweifache österreichische Gedächtnismeisterin mit einem Eintrag im Guinness Buch der Rekorde. 2016 kehrte sie von den Gedächtnisweltmeisterschaften in Singapur als Senior World Memory Champion zurück.

Sie veröffentlichte ein eigenes Buch: „Dein Gedächtnis kann mehr! Kreative Merktipps für den digitalen Alltag“, sowie einen Online-Video- Gedächtniskurs namens „Einfach mehr merken!“ und den Podcast: „GedächtnisGeflüster“.



Nachhaltiges Lernen wie Du Deine Memorierfähigkeiten steigerst

Nachhaltiges Lernen ermöglicht es, Wissen und Fähigkeiten über die Dauer des eigentlichen Lernprozesses hinaus zu bewahren und auch in neuen Wissensfeldern anzuwenden. Bulimielernen nur für Prüfungen, um danach wieder alles zu vergessen, sind Konzepte von vorgestern.

TEXT **LUISA MARIA SOMMER**
FOTOS **LOTTA LAABS**

Mit Zunahme von Komplexität in unserer Welt brauchen wir verlässliche Knoten in unseren Wissensnetzen. Kreative Memoriermethoden können dir dabei helfen, diese Knoten als Orientierungswissen nachhaltig in deinem Gedächtnis zu verankern.

Schon die alten Griechen wussten, dass man sich mit der *Loci-Methode* – einer klugen visuellen Verknüpfung von Orten und Wissensbeständen – größere Mengen an Fakten und Kontexten merken kann.

Dieses *Denken in Bildern* kannst du trainieren. Es führt bei Gedächtnisweltmeisterschaften zu verblüffenden Leistungen, kann aber auch im studentischen Alltag äußerst hilfreich sein. Es steigert deine Imaginationskraft, bringt Dynamik in deine Denkprozesse und Wissensverarbeitung. Genau diese Fähigkeiten sind notwendig, um innovative Lösungen entwickeln zu können.

Was kann dir noch helfen, dein Lernen nachhaltig zu gestalten? Nimm dir Zeit, um über deine Lernprozesse nachzudenken. Wie verbindest du neue Informationen mit dem, was du bereits weißt? Diese Reflexion fördert ein tieferes Verständnis und hilft dir, Wissen besser zu verankern. Nutze verschiedene Quellen und Formate. Online-Kurse, Podcasts, Videos und interaktive Tools können deinen Lernhorizont erweitern und neue Perspektiven bieten.

Setze dir eigene Lernziele und erstelle einen Plan, wie du diese erreichen kannst. Überprüfe regelmäßig deinen Fortschritt und passe deine Strategien an. Dies fördert nicht nur nachhaltiges Lernen, sondern auch deine Selbstständigkeit. Diskutiere mit Kommiliton*innen und Lehrenden. Der Austausch mit anderen bietet neue Einblicke und fördert kritisches Denken. Gruppenprojekte und Studiengruppen können besonders wertvoll sein. Beschäftige dich auch mit Themen außerhalb deines Studienfachs. Kurse in Bereichen wie Wirtschaft, Kunst oder Sozialwissenschaften können deine Sichtweise erweitern und dich zu neuen Ideen inspirieren.

Indem du diese Strategien anwendest, wirst du nicht nur effektiver lernen, sondern auch deine Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten als zukünftige Expertin oder Experte der Technikwissenschaften stärken. Bedenke: Nachhaltiges Lernen ist ein fortlaufender Prozess, der Engagement und Offenheit für neue Erfahrungen erfordert. Viel Erfolg!