



“improve your brain”

Lernen lieben lernen

www.danieljaworski.de

Weltrekordhalter im
Gedächtnissport

AGENDA

- Vorstellung / Organisatorisches
- Wissenswertes zum Gehirn und zu Merktechniken
 - Erste Merktechnik / Körperroute / Übungen
 - LOCI-Technik / Übungen
 - Zahl-Bild-System
 - Geschichtentechnik
 - Namen merken
 - Major System
- Informationen an anderen Personen merken
 - Passwörter merken
- Merksätze und Merkworte
 - Lernkartei
 - Mind-Mapping
 - Jonglage
 - Lerntipps

2014 deutscher Rekord im Kreiszahl PI 3,141... merken 9200 Nachkommastellen mit geschlossenen Augen (www.pi-world-ranking-list.com)

31	Keitsch, Marcel	Deutschland	Europa	10000	20. Oktober 2018	2 Std. 38 Min
31	Sanker, David	USA	Nordamerika	10000	7. Oktober 1978	<u>Weltrekord 1978</u>
31	Stridsman, Daniel	Schweden	Europa	10000	29. April 1999	Schwedischer Rekord seit 1999
31	Tarchihi, Rime	Libanon	Asien	10000	27. März 2017	Libanesischer Rekord; 1 Std. 6 Min
36	Bergsten, Mats	Schweden	Europa	9778	21. März 2005	<u>Schwedischer Rekord 1991-1999</u>
37	Eberstark, Hans	Österreich	Europa	9744	1. Juni 1978	Weltrekord 1978
38	Jaworski, Daniel	Deutschland	Europa	9200	19. Juni 2014	Deutscher Rekord 2014; 5 Std. 50 Min
39	Harms, Jan	Deutschland	Europa	9140	27. Juli 2007	<u>Einzelheiten</u>

2016 Weltrekord Nr. 1



2021 Weltrekord Nr. 2



2021 Weltrekord Nr. 3



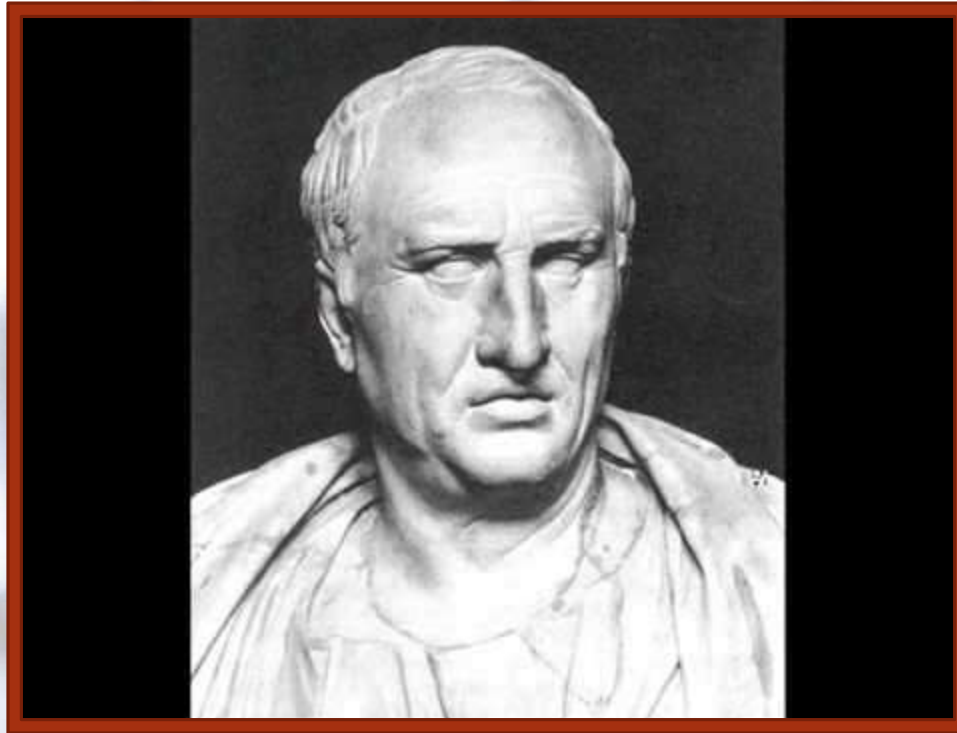


3, 141 592 653 589 793 238 462 643 383 279

502 884 197 169 399 375 105 820 974 944

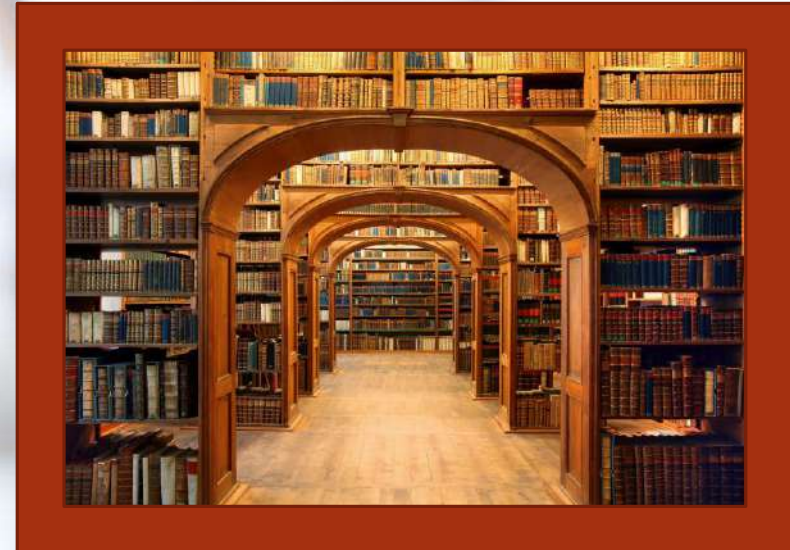
592 307 816 406 286 208 998 628 034 825

Simonides von Keos



um das Jahr 500 v. Christus

Informationen mit und ohne Merktechniken



Die 3 wichtigsten Säulen der Merkstechniken

➤ Denken in Bildern



➤ Assoziationskraft / Fantasie



➤ Verbindungen

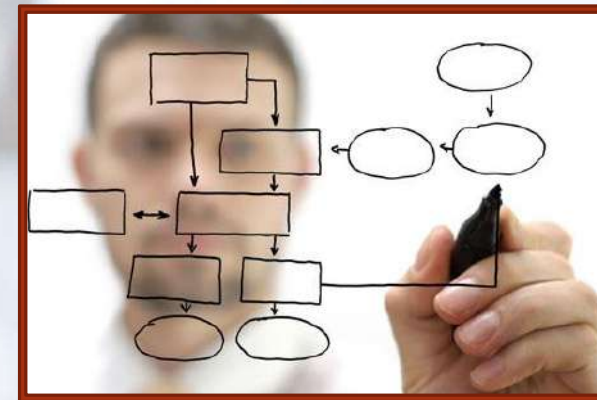


2 Arten von Wissen

➤ Faktenwissen

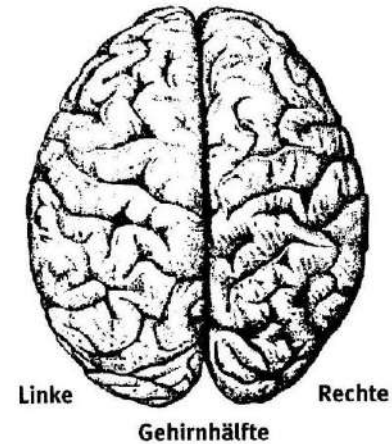


➤ Verstehenwissen / Prozesswissen



Von der Wichtigkeit der rechten Gehirnhälfte

Schauen wir uns das Gehirn einmal näher an.



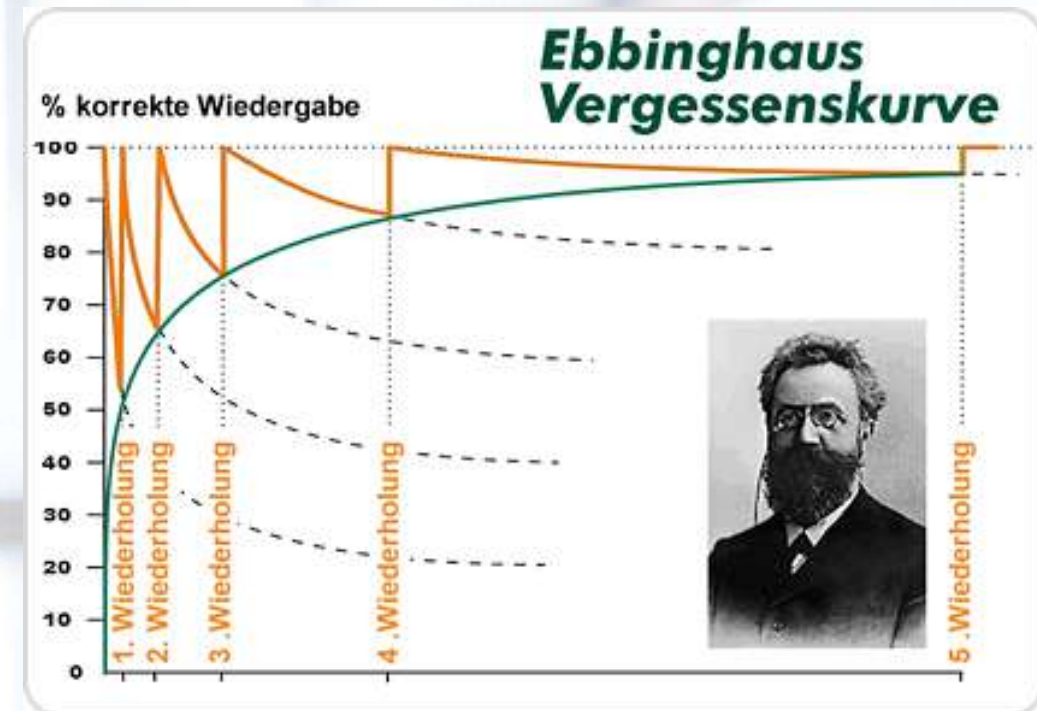
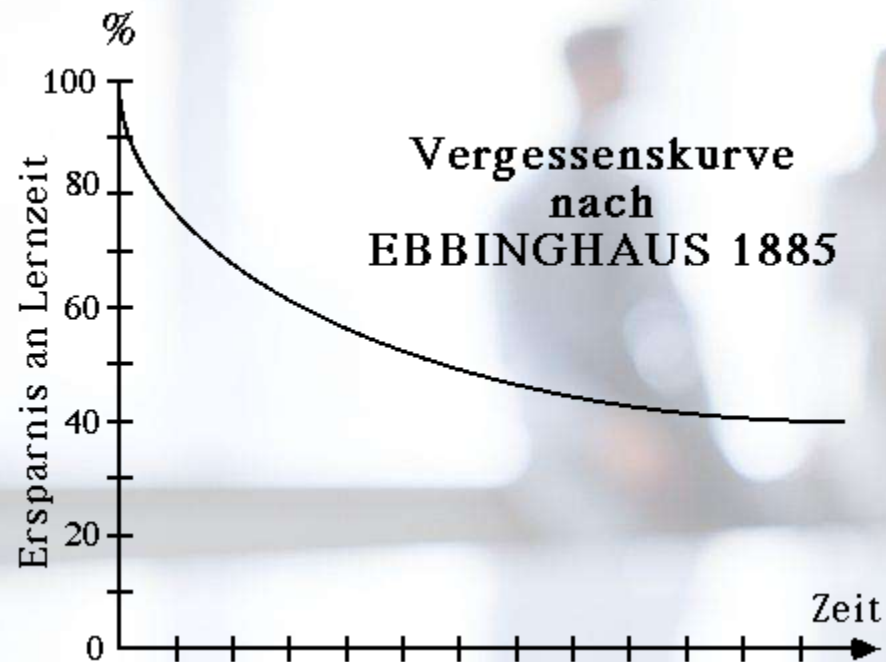
Es erinnert uns an eine Walnuss mit einer Einkerbung in der Mitte. Es gibt also eine linke und eine rechte Hirnhälfte, die verschiedene Aufgaben zu erfüllen haben.

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Sprache	Körpersprache
Ratio/Logik	Intuition/Gefühl
Regeln/Gesetze	Kreativität
Analyse	Zusammenhänge
→ Detail	→ Überblick
Wissenschaft	Kunst – Musik – Tanz
linear – Schritt für Schritt	ganzheitlich
Zeit	Raum

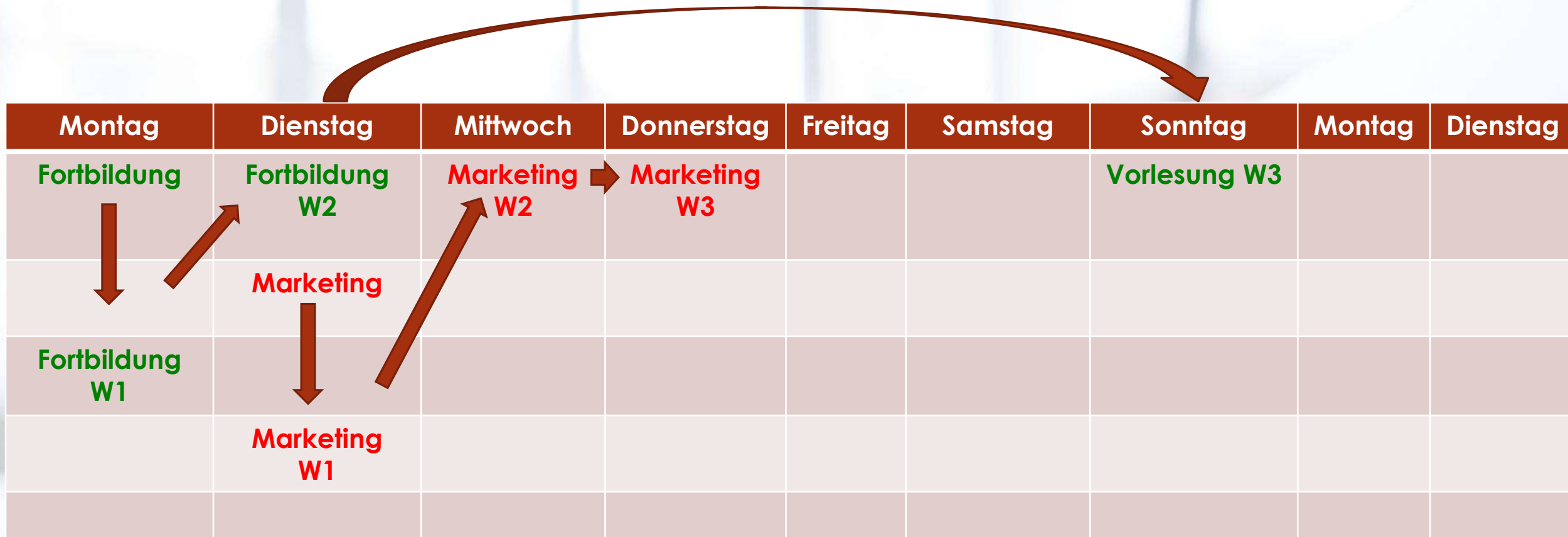
***HERMANN EBBINGHAUS
UND SEINE
VERGESSENSKURVE***



Die Vergessenskurve nach Ebbinghaus



Die Vergessenskurve nach Ebbinghaus



ZUSAMMENFASSUNG DER VERGESSENSKURVE

- auf das Vergessen freuen.
- erstes Faktenwissen verfällt bereits nach 40 Minuten.
- Verstehenwissen auffangen durch Mindmaps.
- Vergessenskurve anwenden und in den richtigen Intervallen wiederholen.
- beim Lernen in Bildern denken, auch bei Abläufen.
- Kalender aufbauen, in den die Wiederholungen im Vorfeld eingetragen werden, um einen besseren Überblick zu haben.
- vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis.

Übung - Verbindungen

- **Begriffe verbinden / kreativ & verrückt.**
- **Ziel: Informationen schneller miteinander verknüpfen.**

Merk dir die Begriffe

Du hast eine Minute Zeit



Begriffe

Angabe

Mafiamord

Schirm

Rochen

Nymphe

Kaba Milchgetränk

Lavapeitsche

Schlamm

Leibnitz Kekse

Torte



Die Körperroute



10 - Haare 

9 - Gesicht 

8 - Hals 

7 - Schuftern 

6 - Brustkorb 

5 - Bauch 

4 - Rücken 

3 - Hosentaschen 

2 - Knie 

1 - Füße 

Begriffe
Angabe
Mafiamord
Schirm
Rochen
Nymphe
Kaba Milchgetränk
Lavapeitsche
Schlamm
Leibniz Kekse
Torte

Merk dir die Begriffe mögliche Inhalte eines Vortrages

Du hast eine Minute Zeit



Assoziation	Thema
Chef	neue Geschäftsführung
Schurke	Übernahme
Pfeil	Aktien
Geldbörse	Börse
Bundestag Gebäude	Politische Entwicklung
Rad	Betriebsrat
Diskette	neue Software
LKW	Fuhrpark
Diagramm	Abschreibungen
große Person	Vorstand



Auto - Vortrag ohne Notizen halten



1. Stoßstange 
2. Scheinwerfer 
3. Motorhaube 
4. Windschutzscheibe 
5. Scheibenwischer 
6. Außenspiegel 
7. Fahrertür 
8. Antenne 
9. Tankdeckel 
10. Kofferraum 

Assoziation	Thema
Chef	neue Geschäftsführung
Schurke	Übernahme
Pfeil	Aktien
Geldbörse	Börse
Bundestag Gebäude	Politische Entwicklung
Rad	Betriebsrat
Diskette	neue Software
LKW	Fuhrpark
Diagramm	Abschreibungen
große Person	Vorstand

ZUSAMMENFASSUNG DER KÖRPERROUTE

- kann als transportabler Speicher benutzt werden.
- Reden merken.
- Spickzettel.
- Zahlen merken.
- To-Do-Liste.
- Faktenwissen abspeichern.
- In regelmäßigen Abständen die Routenpunkte des Körpers wiederholen.
- kann später um weitere Punkte ergänzt werden, 15 oder 20.

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

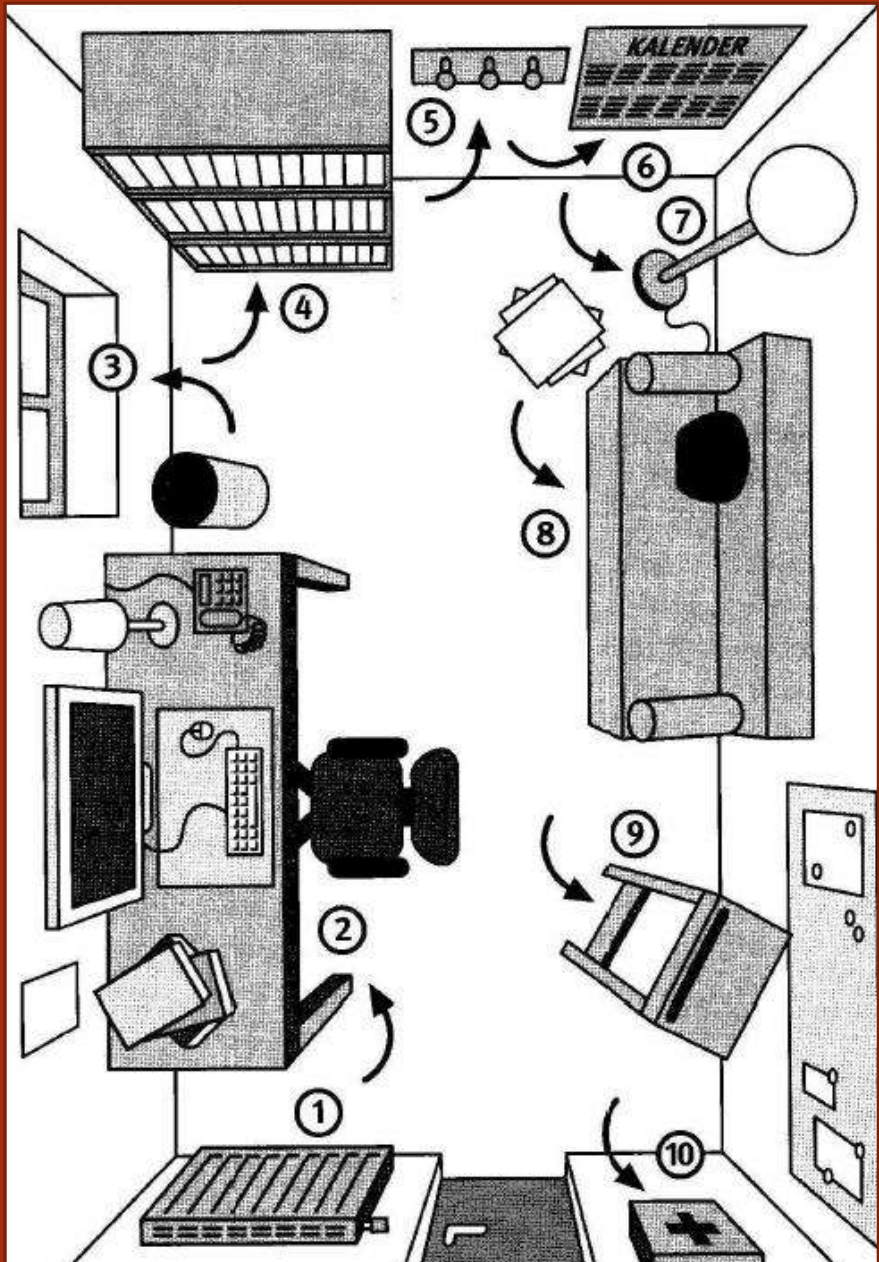
DIE LOCI-TECHNIK



Die LOCI – Technik

- über 2500 Jahre alt.
- abspeichern von Faktenwissen / Prozesswissen / Zahlen / etc.





Wichtige Informationen und Regeln:

Über 2500 Jahre alt, antikes Griechenland.

In jedem Raum gleichen Startpunkt, am besten die Tür oder etwas in der Nähe der Tür.

In jedem Raum immer in dieselbe Richtung, immer rechts oder links.

Punkte löschen, nur die Speicherpunkte wiederholen und nicht die gespeicherten Informationen.

Mit starken Räumen beginnen, die man mit geschlossenen Augen beschreiben kann. Das eigene Büro, die eigene Wohnung etc... .

Punkte sollten nur einmal vorkommen. Zehn identische Stühle als einen Speicherort nehmen.

Inhalte des Vortrags, Präsentation merken

du hast eine Minute Zeit

Stichpunkte zum Thema Wirtschaft

10. Banken

9. Börse

8. Frankfurt

7. Erdöl

6. Export

5. Industrie

4. Flughafen

3. Deutsche Bahn

2. Bundestag

1. Umsatz



Inhalte des Vortrags, Präsentation

einfach gemerkt



Stichpunkte zum Thema Wirtschaft

- 10. Banken
- 9. Börse
- 8. Frankfurt
- 7. Erdöl
- 6. Export
- 5. Industrie
- 4. Flughafen
- 3. Deutsche Bahn
- 2. Bundestag
- 1. Umsatz

Produkte deines Portfolios merken

du hast eine Minute Zeit

Produktportfolio merken		
	10. Aktienpaket	
	9. Vogelkäfig	
	8. Schuhe	
	7. Solaranlagen	
	6. Baumaschinen	
	5. Leitplanken	
	4. Koffer	
	3. Coaching	
	2. Hausratversicherung	
	1. Anhänger	

LOCI-Raum erstellen

- **10 Punkte im Raum erstellen Arbeitszimmer, Küche, Wohnzimmer etc.**
- **10 Punkte am Arbeitsplatz erstellen.**

LOCI Technik in Gemälden

Du hast eine Minute Zeit



Harry Potter Titel

7. Die Heiligtümer des Todes

6. Der Halbblutprinz

5. Der Orden des Phönix

4. Der Feuerkelch

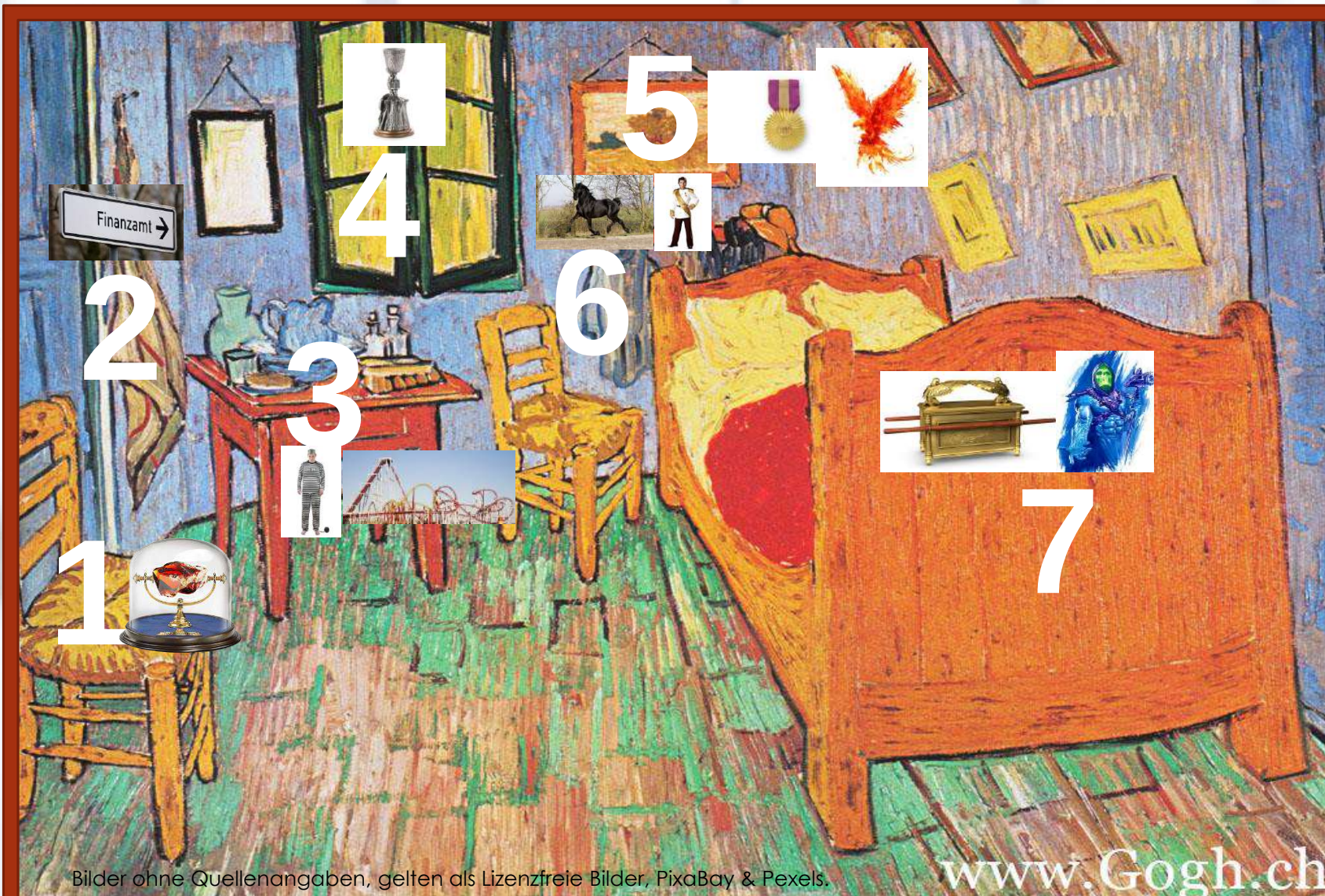
3. Der Gefangene von Askaban

2. Kammer des Schreckens

1. Stein der Weisen



LOCI-Technik in Gemälden



Harry Potter Titel

7. Die Heiligtümer des Todes

6. Der Halbblutprinz

5. Der Orden des Phönix

4. Der Feuerkelch

3. Der Gefangene von Askaban

2. Kammer des Schreckens

1. Stein der Weisen

ZUSAMMENFASSUNG DER LOCI-TECHNIK

- ein LOCI-Raum kann 50 Punkte oder mehr beinhalten.
- zum Gedächtnispalast ausbaubar, Gebäude mit vielen verknüpften Räume.
- Reden, Faktenwissen, Uniwissen, To-Do-Liste.
- Routenpunkte regelmäßig wiederholen.
- Routen löschen, Punkte ohne Informationen wiederholen.
- ruhig Punkte auch rückwärts ablaufen, um sie besser zu festigen.
- einen festen Startpunkt in jedem Raum – die Tür.

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



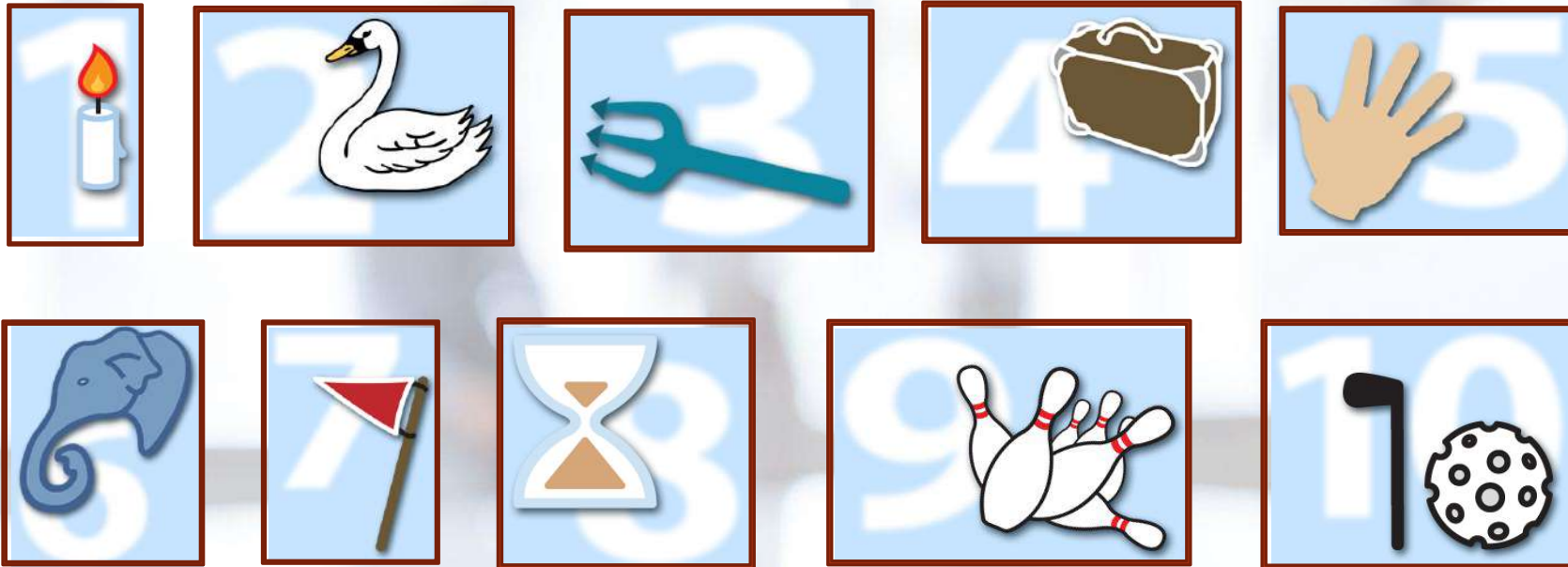
oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

ZAHLEN MERKEN
DAS ZAHL-BILD-SYSTEM
DAS ZAHL-ASSOZIATIONS-SYSTEM



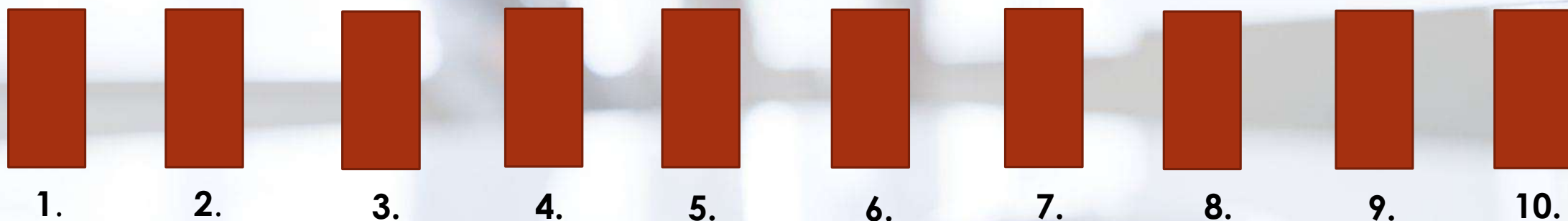
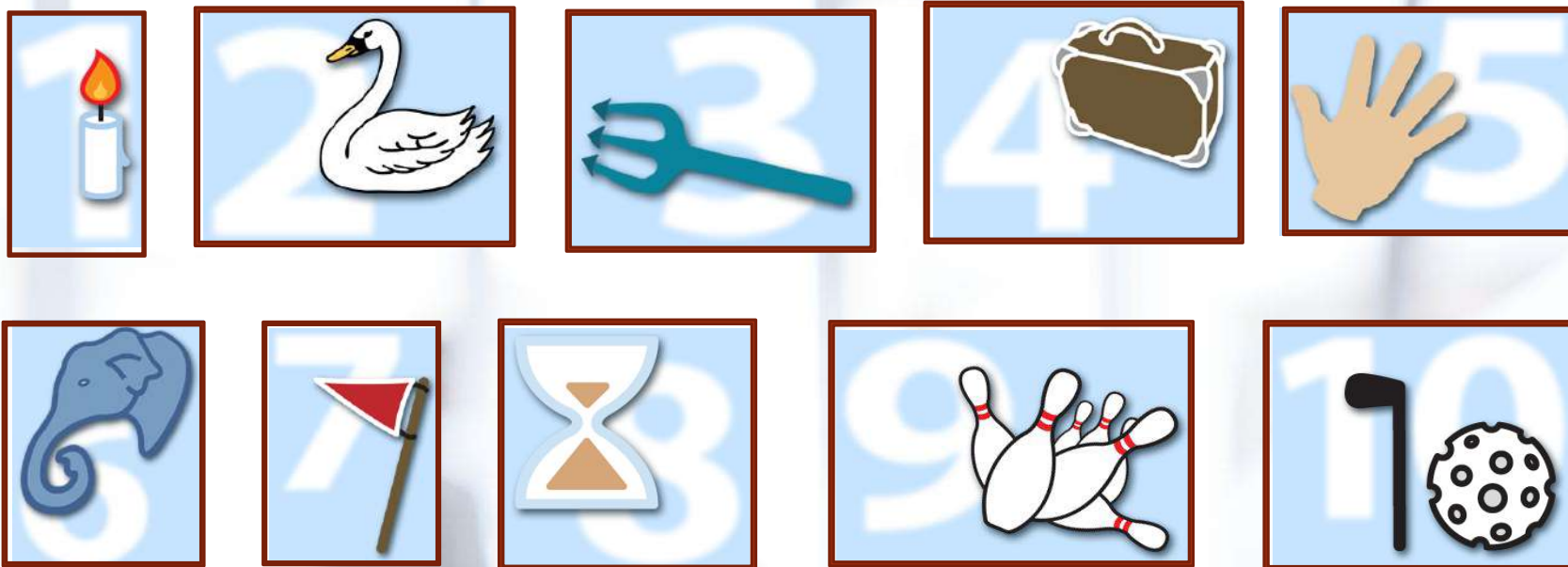
Zahlen merken – Zahl-Bild-System

Zahl-Assoziations-System



Zahlen merken – Zahl-Bild-System Zahl-Assoziations-System

**LOCI-Raum füllen mit 10 stelliger Zahl / Bild-Zahl-System.
3 7 6 8 4 9 1 5 0 2**



**LOCI-Raum füllen mit 10 stelliger Zahl / Bild-Zahl-System – für jede Zahl 30 Sekunden.
Versuchen nicht die Zahl an sich zu merken, sondern das Symbol für die Zahl im Raum.**

Zahlen merken – Zahl-Bild-System

Zahl-Assoziations-System

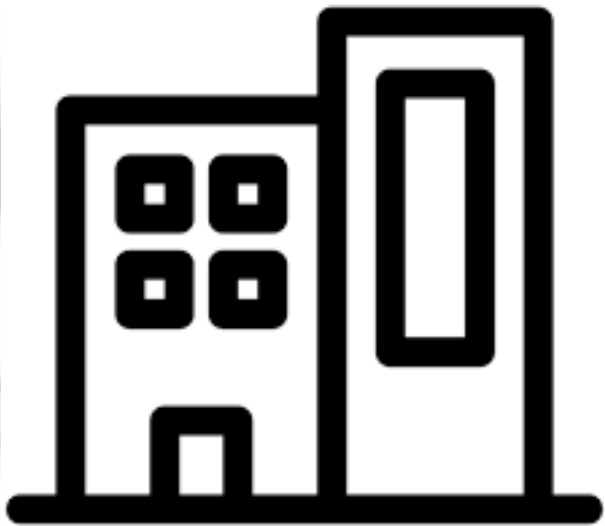
als Platzhalter/Route



Die 14 größten Unternehmen Deutschlands

WWW.DANIELJAWORSKI.DE

Unternehmen merken
1. Volkswagen
2. Daimler AG
3. Bayerische Motoren Werke AG
4. Deutsche Bahn AG
5. Robert Bosch AG
6. Siemens AG
7. Deutsche Telekom AG
8. INA-Holding Schaeffler GmbH & Co. KG
9. Deutsche Post AG
10. Bayer AG
11. Deutsche Lufthansa AG
12. REWE-Gruppe
13. BASF SE
14. Deutsche Bank AG



Zusammenfassung des ZAHL-BILD-SYSTEMS

- **kann als Route benutzt werden, von der Infos nummerngenau abgerufen werden können.**
- **es können sich Ziffern, historische Daten, Paragraphen, alle auf Zahlen basierende Informationen gemerkt werden.**
- **Routenbilder wiederholen, um Bilder präsent im Kopf zu haben.**
- **kann bei Bedarf auf weitere Bilder ausgebaut werden, 20 - 50.**

The background of the image is a dense, overlapping field of small, rectangular sticky notes. The notes are in two colors: a pale yellow and a light blue. They are scattered across the entire frame, creating a textured, collage-like effect. In the bottom right corner, a person's hand is visible, holding a black marker and appearing to be in the process of writing or drawing on one of the sticky notes.

DIE KETTENMETHODE

DIE GESCHICHTENTECHNIK

Kettenmethode / Geschichtentechnik



Die Bundespräsidenten der BRD

Vor dem **SCHLOSS BELLEVUE** (Auslöser der Geschichte) befindet sich einem riesiger Haufen **HEU** (Heuss, Theodor), nun mache ich eine **LÜCKE** (Lübke, Heinrich) in den Haufen, als plötzlich ein **HAI** durchspringt der **EINEN MANN** (Heinemann, Gustav) beißt. Der Mann **SCHIELT** (Scheel, Walter) voller Schmerzen auf einen **KASTEN** (Carstens, Karl) auf dem ein Sack **WEIZEN** (Weizsäcker, Richard von) steht. Der **HERZOG** (Herzog, Roman) kommt vorbei, der im **RAUEN** (Rau, Johannes) Ton sein Gefolge anschreit und ihnen befiehlt im Keller einen Sack **KOHLE** (Köhler, Horst) zu holen. Als plötzlich der böse **WOLF** (Wulff, Christian) vorbeikommt der misstrauisch **GUCKT** (Gauck, Joachim) und setzt sich auf einen **Stein** (Frank - W. Steinmeier).



Theodor Heuss (1949–1959)



Heinrich Lübke (1959–1969)



Gustav Heinemann (1969–1974)



Walter Scheel (1974–1979)



Karl Carstens (1979–1984)



Richard von Weizsäcker (1984–1994)



Roman Herzog (1994–1999)



Johannes Rau (1999–2004)



Horst Köhler (2004–2010)



Christian Wulff (2010–2012)



Joachim Gauck (2012–2017)



Frank W. Steinmeier (seit 2017)

Geschäftsreise – nichts vergessen erfinde eine Geschichte

muss ich mitnehmen

Laptop

Handy

Ladekabel fürs Handy

Geschäftsunterlagen

Produktprobe

Zahnbürste

Kleidung

Reisepass

Flugtickets

Zusammenfassung der Ketten-/ Geschichtentechnik

- **15 bis 20 Begriffe, wenn mehr ruhig eine weitere Geschichte zusammenbauen.**
- **das beschäftigen allein mit Merktechniken wiederholt die Information und festigt sie im Gedächtnis.**
- **Training mit Story Cubes, ein Spiel dauert nur ein paar Augenblicke.**
- **schwer merkbare Begriffe in Assoziationen umwandeln, um so leichter zu verbinden.**
- **Geschichte in regelmäßigen Abständen wiederholen, mit der Lernkarteibox kombinieren.**
- **zwei Dinge können etwas miteinander tun (bauen, irgendwo hingehen, tanzen, zerstören, reden, lachen sich prügeln – schon ist eine Verknüpfung geboren.**
- **zwei Dinge können ein Drittes zum Ereignis haben eine Lampe fällt auf einen Toaster und erzeugt eine Taube – Drei Begriffe verbunden.**

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



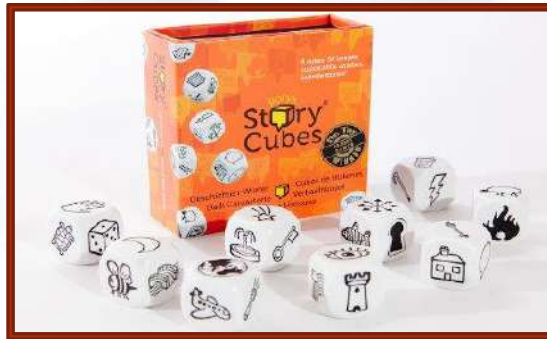
oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

STORYCUBES GEDÄCHTNISTRANING FÜR ZWISCHENDURCH



Story Cubes – aktives Gedächtnistraining

- **Stärkung der Assoziationskraft** - Ein Symbol kann 1000 Bedeutungen haben.
- **Stärkung der Fantasie** – Fantasie, Assoziationskraft Grundlage, der Mnemotechnik.
- **Stärkung der Merkfähigkeit** – Effekt beobachten und Zeit stoppen.
- **Stärkung der Verbindungen von Informationen.**
- **Fremdsprache trainieren** – Geschichte in Fremdsprache wiedergeben.
- **ein Spiel dauert 1 – 2 Minuten.**
- **über 10.000.000 Kombinationsmöglichkeiten.**
- **kostengünstig, transportabel, überall einsatzbereit** – Der perfekte Begleiter.



BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

***GEISTIGE STEMPEL
INFORMATIONEN RICHTIG
ZUORDNEN***



zerstörerisches Merken - Informationen markieren

zerstöre NUR bildhaft im Geiste			 	Lufthansa Deutsche Bahn
  	Schuh	Kopfhörer	Ball	
	Brille	Globus	Puppe	
	Haus	Mixer	Telefon	
	Buch	Stoppschild	Fernglas	  
	Schere	Tasse	Gitarre	
	Blume	Topf	Bier	
	Jeans	Auto	Brot	

zerstöre 3 Begriffe mit einer Kettensäge und 3 mit Feuer.

zerstörerisches Marken - Informationen markieren

was wurde nicht zerstört und welche Begriffe gehören zusammen?		
Lampe	Bilderrahmen	Katze
Pferd	Tasse	Blume
Telefon	Windrad	Topf
Fahrrad	Schere	Schuh
Ball	Schokoladen-Ei	Brot
Fernglas	Jeans	Mixer
Schraubenschlüssel	Bier	Kopfhörer
Auto	Buch	Ente
Brille	Hut	Puppe
Gitarre	Kegel	Haus
Stoppschild	Tennisschläger	Globus

zerstörerisches Merken - Informationen markieren

Lösung - Was wurde nicht zerstört?		
Lampe	Bilderrahmen	Katze
Pferd		
	Windrad	
Fahrrad		
	Schokoladen-Ei	
Schraubenschlüssel		
		Ente
	Hut	
	Kegel	
	Tennisschläger	

ZUSAMMENFASSUNG ZERSTÖRERISCHES MERKEN

- **zerstöre möglichst kreativ und abstrakt.**
- **Informationen die zusammengehören, werden so sehr gut verbunden. Es lassen sich einzelne Informationen zu einem bestimmten Themenbereich zusammenfügen.**
- **zerstören abstrakter Begriffe/Gesetze – Denke dir eine bildhafte Assoziation zu einem Gesetz aus und zerstöre es kreativ, nur im Geiste.**
- **selektiere einfach welche Begriffe zu einem bestimmten Wissensgebiet gehören. Gruppe 1 wird angezündet, Gruppe 2 wird mit einer Kettensäge zerstört.**

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

***NAMEN MERKEN
LEICHT GEMACHT***



***DEMONSTRATION:
AUF VERANSTALTUNGEN
NAMEN MERKEN UND NICHT VERGESSEN.
DER START IN DIE PERFEKTE GESCHÄFTSBEZIEHUNG!***



Demonstration – Namen merken leicht gemacht

bei der nächsten Veranstaltung jeden Gast mit Namen begrüßen

20 Namen von neuen Kontakte auf Events merken

1. Karoline	11. Thomas
2. Sybille	12. Lukas
3. Fabio	13. Marko
4. Vitali	14. Spock
5. Gustav	15. Nick
6. Rachel	16. Gianni
7. Melanie	17. Andreas
8. Brian	18. Ronny
9. Ufuk	19. Sunny
10. Konstantin	20. Peter

Namen leicht merken

Geschäftskontakte / Mitarbeiter



Frau Sommerbier

- suchen Sie nach Besonderheiten, Merkmale im Gesicht eines Menschen.
- verbildern Sie den Namen und haften den in einem lustigen Bild an das Merkmal.
- bei langen Namen vielleicht den Namen in Silben trennen.



Frau Roth

Namen leicht merken

Geschäftskontakte / Mitarbeiter



Herr Peterssohn



Herr Jaworski

- **suchen Sie nach Besonderheiten, Merkmale im Gesicht eines Menschen.**
- **verbildern Sie den Namen und haften den in einem lustigen Bild an das Merkmal.**
- **bei langen Namen vielleicht den Namen in Silben trennen.**

Namen leicht merken

Geschäftskontakte / Mitarbeiter



Frau Haaburg



Herr Müller

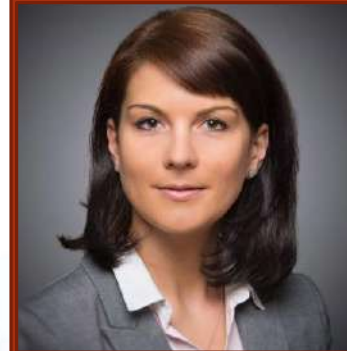
- **suchen Sie nach Besonderheiten, Merkmale im Gesicht eines Menschen.**
- **verbildern Sie den Namen und haften den in einem lustigen Bild an das Merkmal.**
- **bei langen Namen vielleicht den Namen in Silben trennen.**

Namen leicht merken Geschäftskontakte / Mitarbeiter

Frau Roth



Frau Haarbura



Herr Peterssohn



Frau Sommerbier



Herr Müller



Herr Jaworski

Zusammenfassung Namen merken leicht gemacht.

- **suchen Sie nach Merkmalen im Gesicht eines Menschen.**
- **schulen Sie Ihren Blick auf Besonderheiten.**
- **verbildern Sie den Namen lustig.**
- **teilen Sie in Silben auf.**
- **bei exotischen Namen fragen Sie, wo der Name herkommt und was er bedeutet.**
- **wenn Sie jemanden kennenlernen, wiederholen Sie seinen Namen.
„Hallo, ich bin Herr Omar“ Sie: „Hallo, Herr Omar“.**
- **Das Merken von Namen zeugt von Interesse an der Person. Das mehrfache Nachfragen eher von Desinteresse.**
- **sprechen Sie Menschen mit ihrem Namen an, Menschen lenken ihre Aufmerksamkeit auf den Namen und fühlen sich wertgeschätzt.**

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

***DAS MAJORSYSTEM/MASTERSYSTEM
ZAHLEN, PARAGRAFEN, HISTORISCHE
DATEN ETC... MERKEN***



Major System / Master System

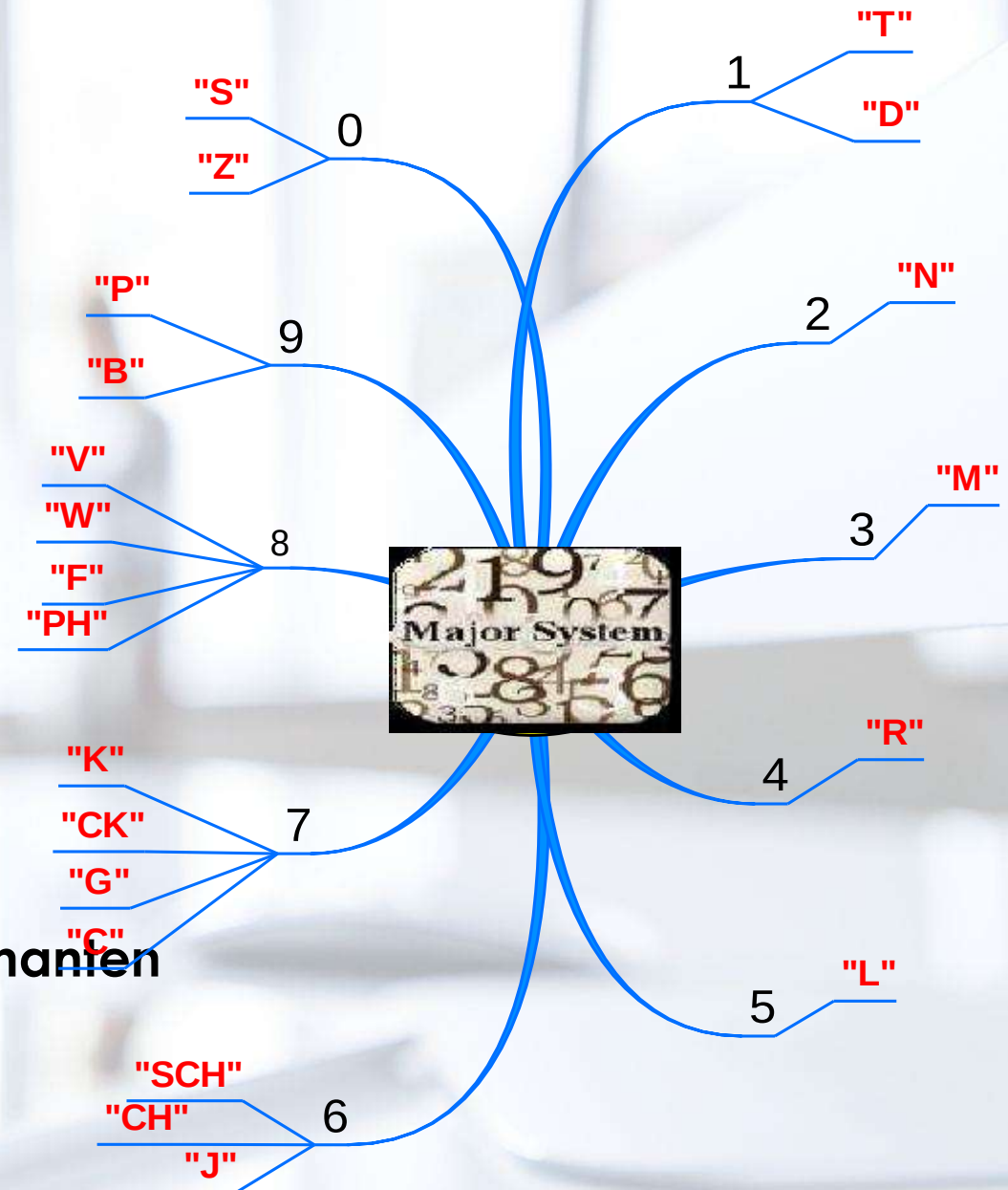
- das stärkste Zahlenmerksystem.
- Disziplin der deutschen / internationalen Gedächtnismeisterschaften.
- alle auf Zahlen basierende Informationen lassen sich merken. Historische Daten, Paragraphen, Kennzahlen, Telefonnummern etc. .
- mit Training sind 100 Zahlen in einigen Minuten merkbar.



Das Fundament



- Regeln
- Zahlen bekommen feste Konsonanten.
- Doppelkonsonanten zählen nicht.
- Unterschied Konsonanten / Vokale einfache Merkhilfe.
- Lücken füllen mit Vokalen oder Hilfskonsonanten die nicht aufgeführt sind.
- ergänzbar durch eigene Regeln.



Versuche Worte für Zahlen zu finden

Beispiel: 3 4 – M3aueR4 / 2 7 hoN2iG7 / 4 1
R4aT1te

3 1 : M & T

5 5 : L & L

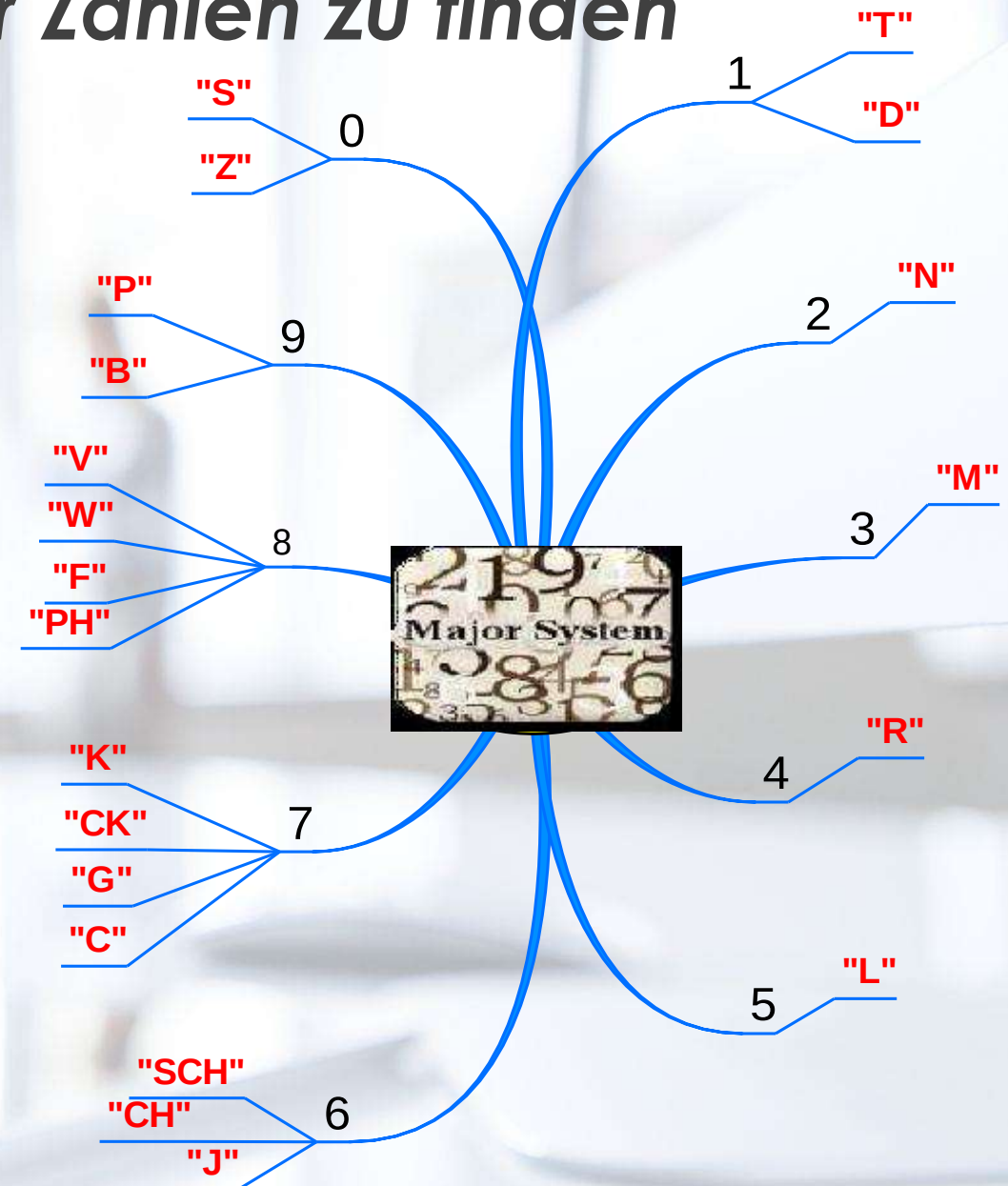
2 3 : N & M

1 8 : T, D & V, W, F, PH

7 2 : K, CK, G, C & N

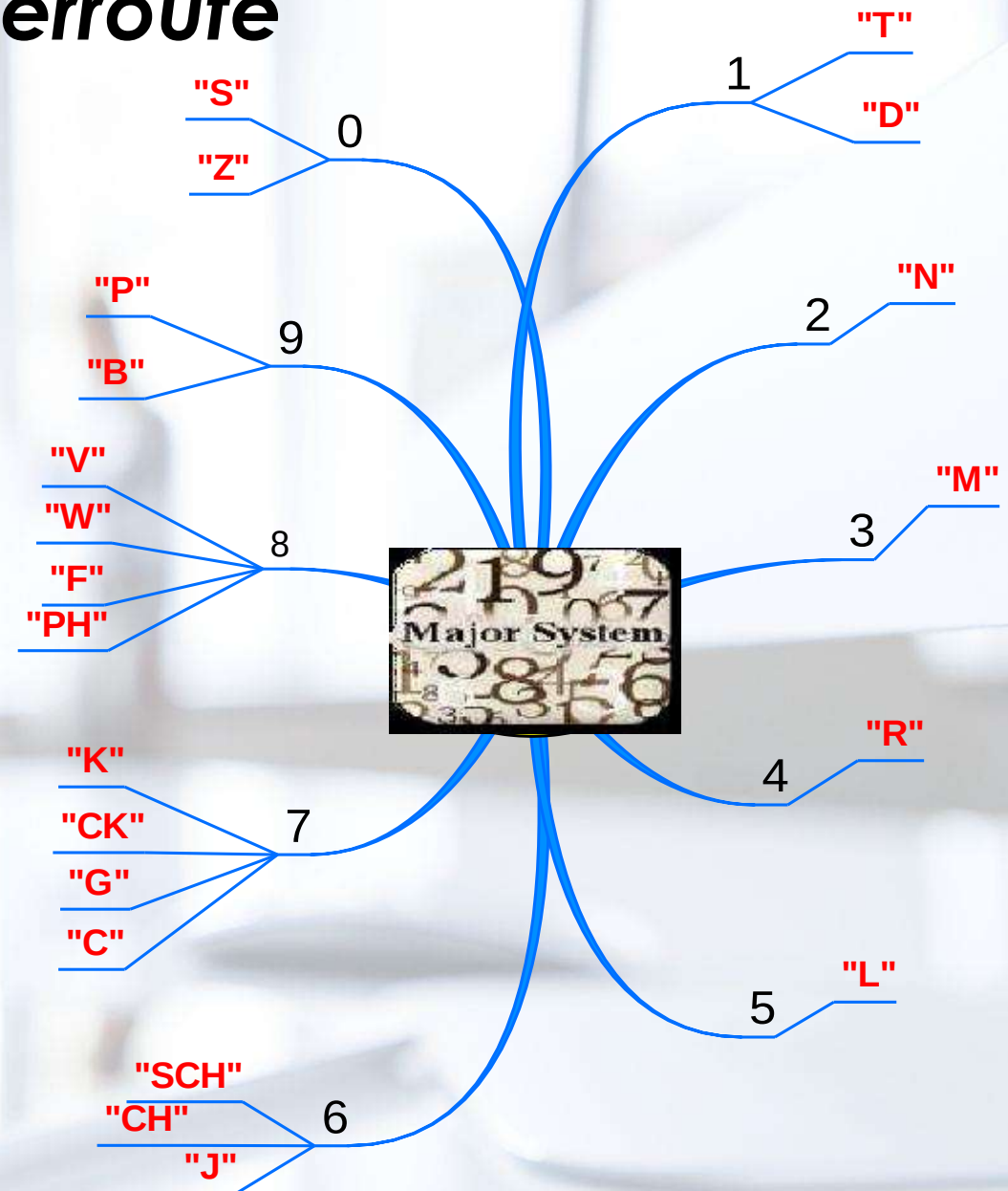
6 1 : SCH, CH, J & T, D

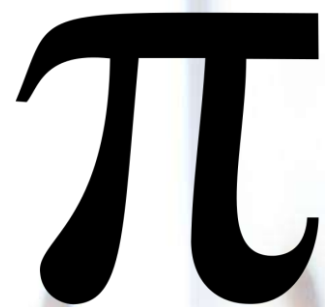
9 1 : P, B & T, D



Die Körperroute

ANGaBe	10 - Haare
MoViEMaker	09 - Gesicht
SCHiRM	08 - Hals
RoCHeN	07- Schultern
NyMPHe	06 - Brustkorb
KaBaMilchgetränk	05 - Bauch
LaVaPeitsche	04 - Rücken
SCHLaMm	03 - Hosentaschen
LeiBNitz	02 - Knie
ToRTe	01 - Füße




$$\pi$$

➡ 3,141592653589793238462643383279

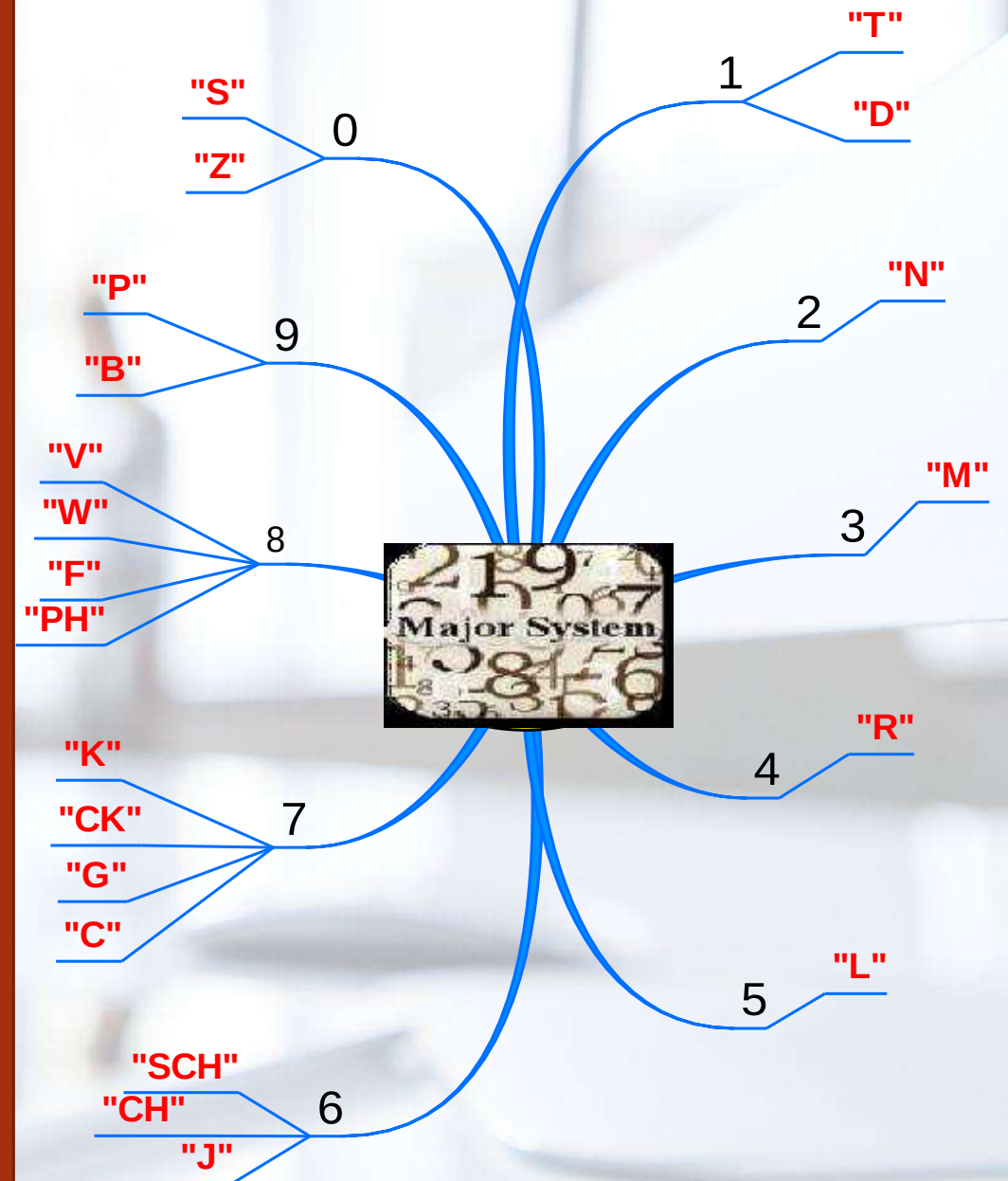
Ahornstraße

Hauptstraße

Schulstraße



© www.f1online.de Bildnr./image no: 4189414



D PMK 666

D KA PA 777

D EL 06107

GR 522 802

NL 59-DJ-NK

I BC 067HP

A W 655 TY

D KS-VK 666

KS-666 A 07/06

TSV 1860

D EMM GP 614

D ELT EN 65

D REE S 514

D LIN DE 61

D LBS D 208

D LSZ BL 100

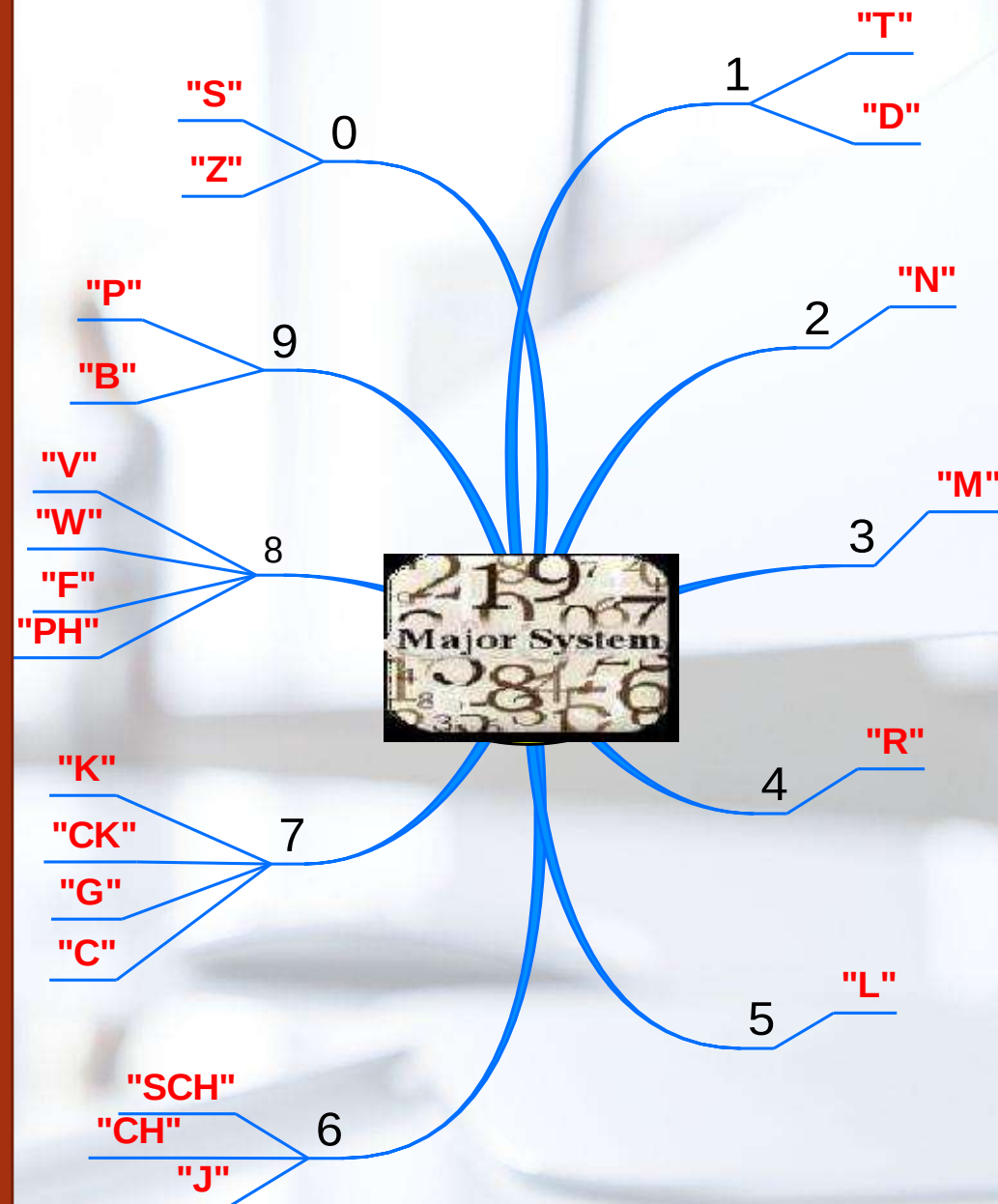
D MGN SV 20

D MHL FG 54

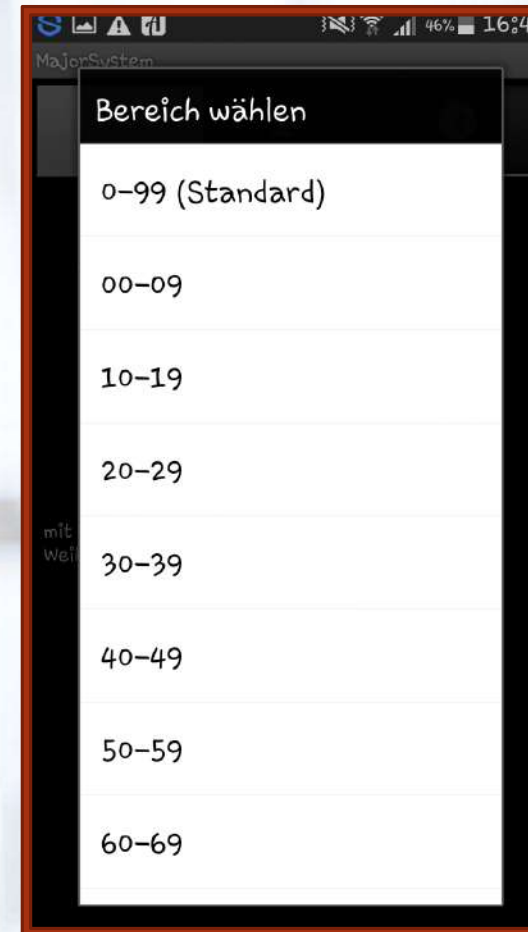
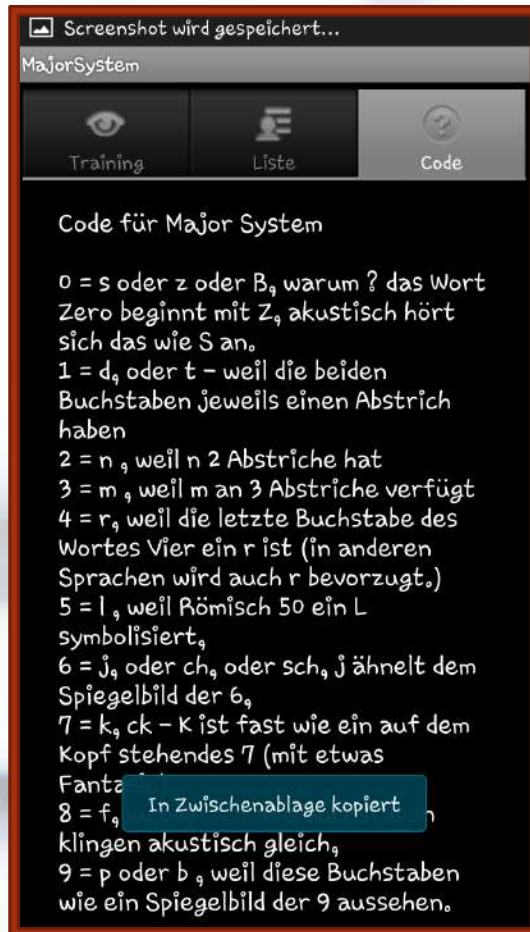
D RU A 123

D SLN S 100

D ZR TR 2006



MajorSystem - App



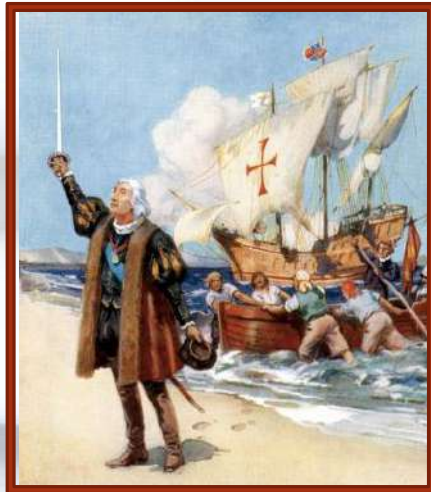
Übung - Jahresdaten



Untergang der Titanic.

TeeöLSaRDine

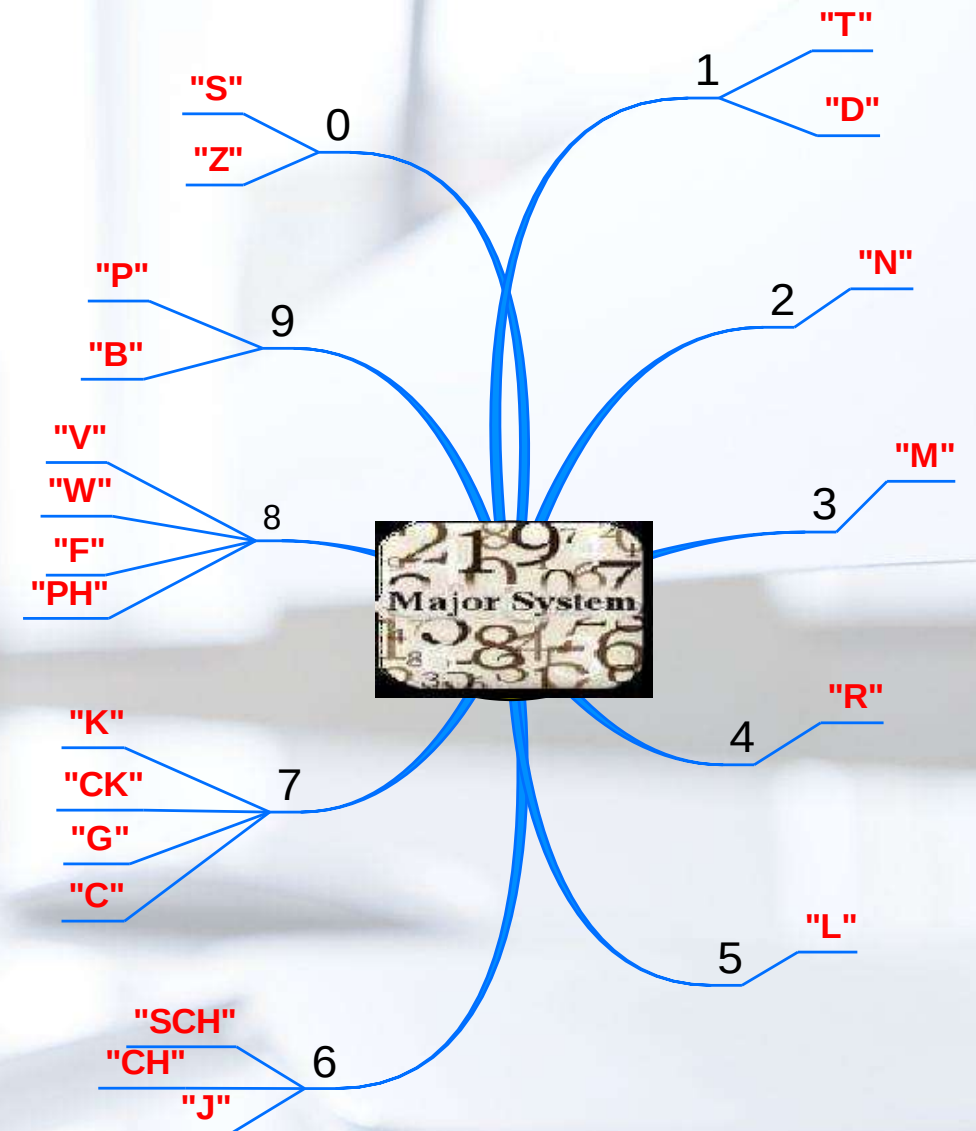
15.04.12



Columbus entdeckt Amerika.

TRauBeN

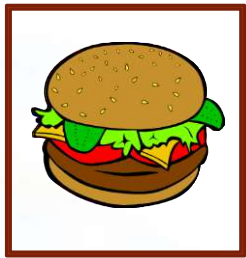
1492



Übung - Paragraphen

Bürgerliches Gesetzbuch (BGB)

§ 433 Vertragstypische Pflichten beim Kaufvertrag

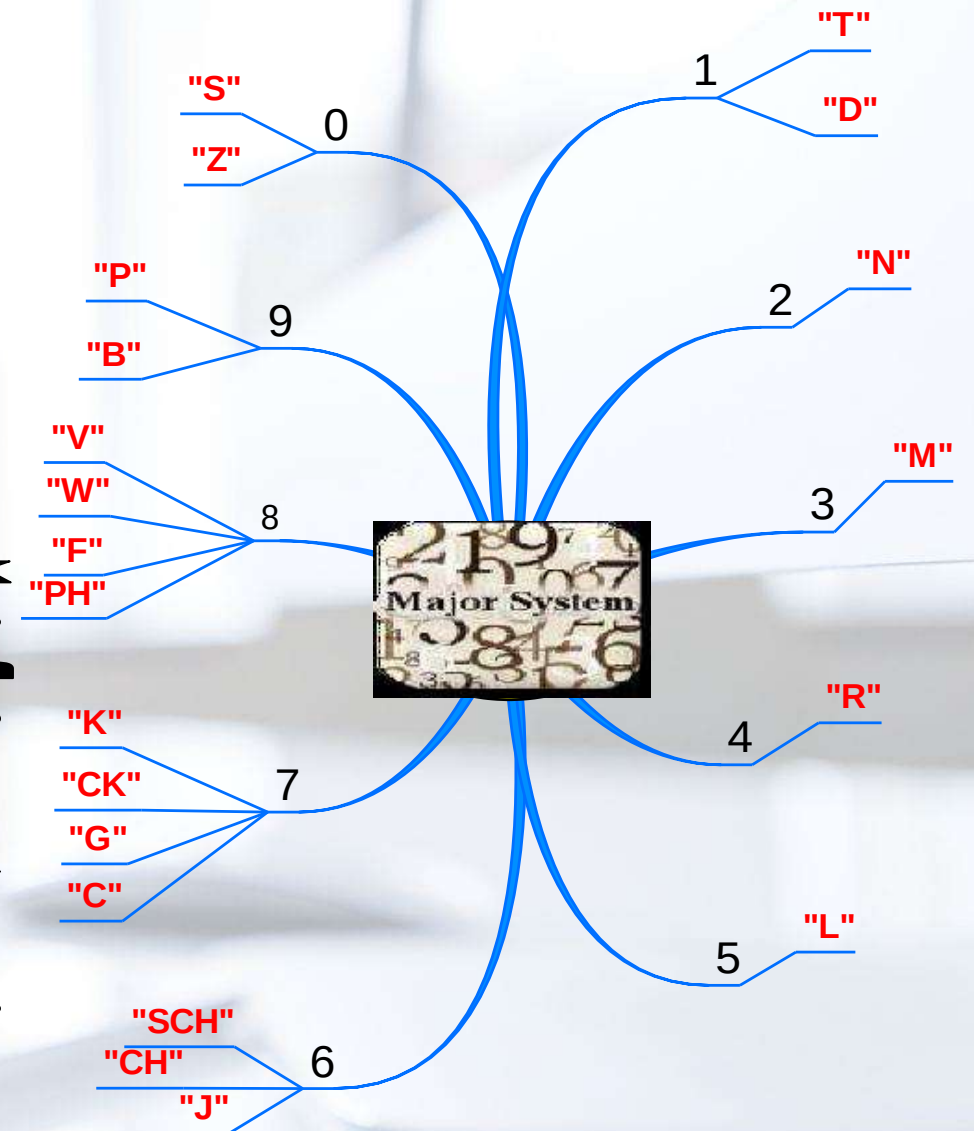


Burger = **BÜRGER**liches Gesetzbuch

Vertrag/Shop = Assoziation für den **Kaufvertrag**

RoMMe = **433** (Sonderregel Doppelkonsonant)

30-40-50-60-70-80-90-100



Übung - Paragraphen

Handelsgesetzbuch § 17 Firma

(1) Die Firma eines Kaufmanns ist der Name, unter dem er seine Geschäfte betreibt und die Unterschrift abgibt.



30-403-0302

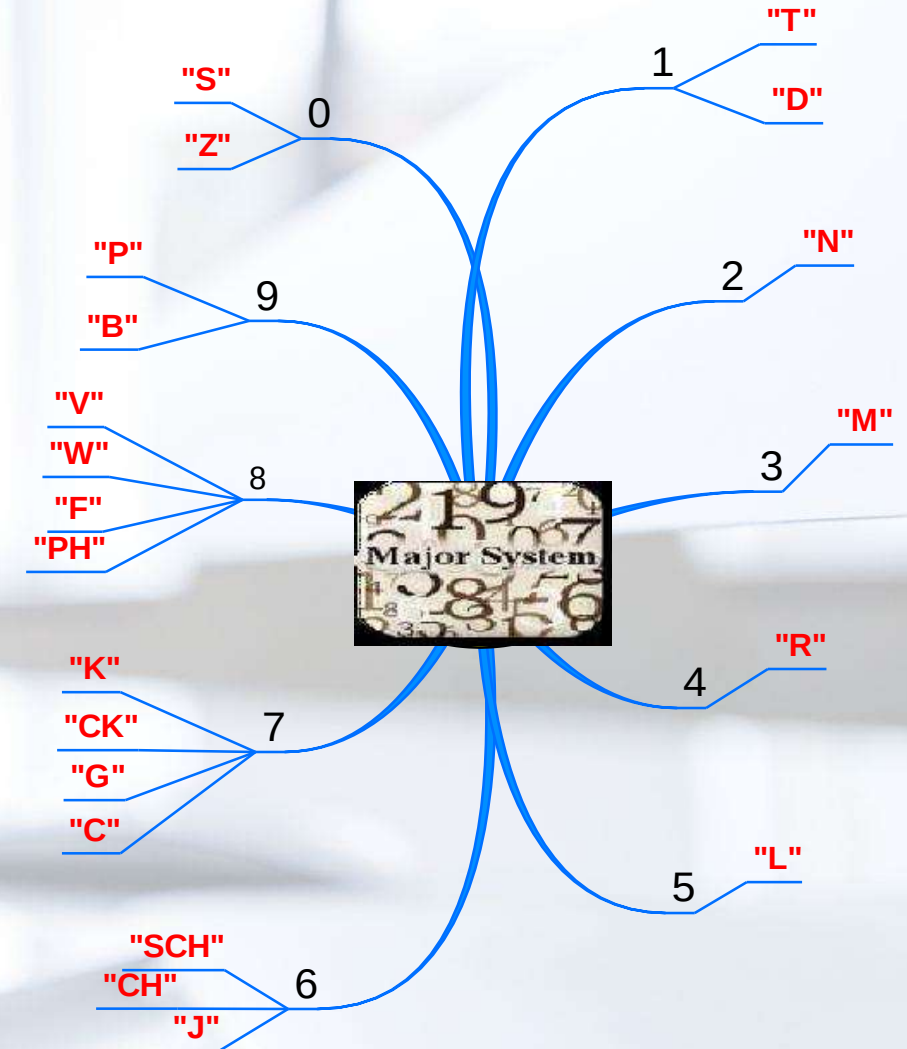
Händler = Handelsgesetzbuch

Firma = Firma

The**K**e = 17

Kerze = Abs. 1 (ZBS)

John Doe = Name



Übung – Größen & Flächen, 2 Informationen



Empire State Building



MuFTi – 381 Meter



MauS – 1930 Jahr



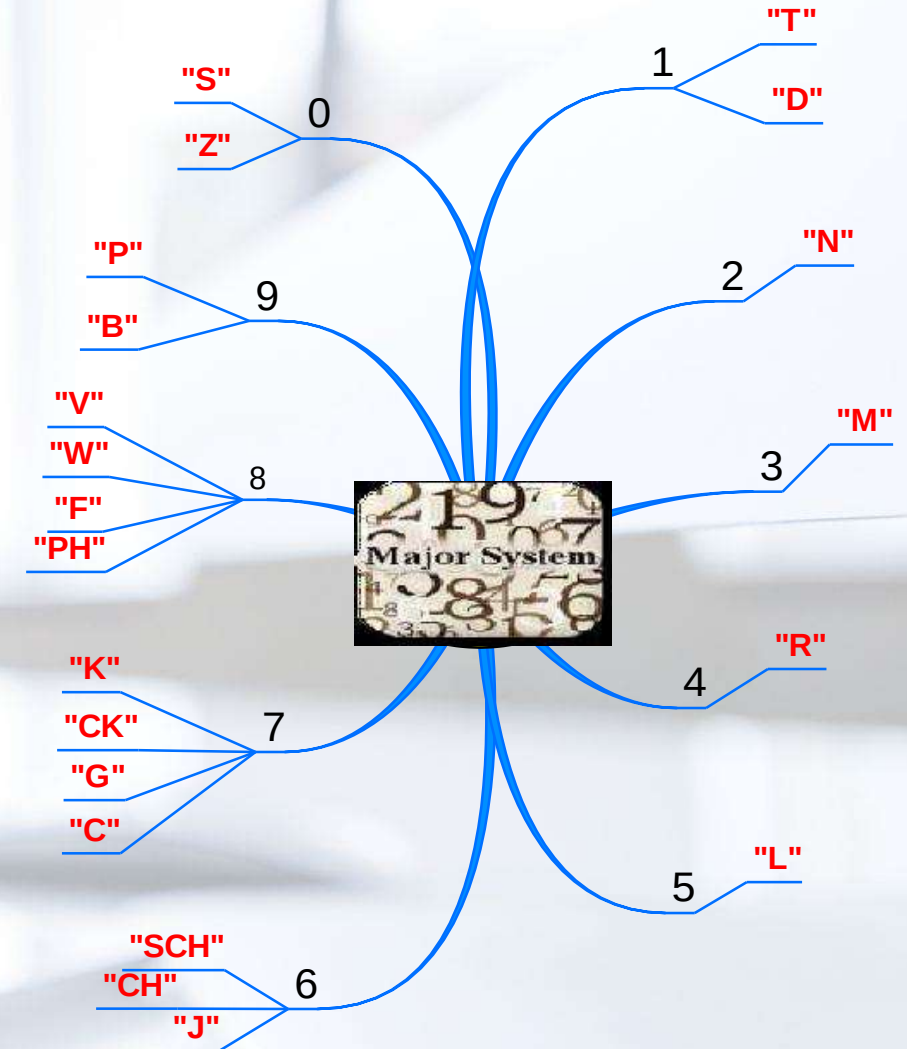
Brandenburger Tor



NiSCHe – 26 Meter



TaGeBauhütte -1791 Jahr



Was, wenn man kein MajorBild findet?

Zahl 141179



teilen Sie die Zahl und kombinieren, erfinden Sie
Fantasieworte/Geschichten im Kopf.

141 – ToR**T**e

179 – Ta**G**e**B**au

14 – **T**hor/**T**o**R**

11 – **T**o**D**

79 – **K**a**P**pe

1411 – **T**Re**T**au**T**o

79 - **K**u**B**a

Zusammenfassung des Major Systems

- jegliche Art von Zahleninformation können gespeichert werden.
- gespeichertes Mnemobild regelmäßig wiederholen.
- mit Straßenschildern und Kennzeichen üben, bis Konsonanten und Bilder sitzen.
- kann als Route benutzt werden, von der Informationen nummerngenau abgerufen werden können.
- Königsdisziplin, Disziplin der Gedächtnismeisterschaften.
- unendlich viele Einsatzmöglichkeiten.
- Buchstaben vor den Monitor legen, um das Passwort zu entschlüsseln. Kann ruhig öffentlich liegen, da keiner das Passwort kennt.
- Zahlengeneratoren: <http://www.zahlen-merken.de/> <http://major-system.info/de/>

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

***INFORMATIONEN AN ANDEREN
PERSONEN MERKEN***



5. in meinem Gesicht

6. auf meinem Kopf

Hallo, ich bin Cindy. Merken Sie sich an mir Informationen ;-).

4. am Blazer

3. am Rock

2. am Bein

1. an den Füßen



Sportarten
1. Schwimmen
2. Bogenschießen
3. Boxen
4. Tennis
5. Tauchen
6. Laufen

ZUSAMMENFASSUNG INFORMATIONEN AN ANDEREN PERSONEN MERKEN

- **Informationen haften gut an Personen, zu den man einen guten Bezug hat. Die wir uns gut vorstellen können.**
- **Personen können die eigene Familie sein, der Freundeskreis, berühmte Persönlichkeiten, Schauspieler, Sänger und sogar Comicfiguren und Haustiere.**
- **die gemerkten Informationen am Körper einer anderen Person auch wiederholen, damit die Information gefestigt wird.**
- **Vorteil – Es lassen sich sehr schnell viele Routen erstellen.**

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

KOMPLEXE PASSWÖRTER MERKEN



Passwörter merken mit der Matrixmethode



Passwort 1: ,369*/8520

Passwort 2: 147963258

**Passwort 3:
*963,/85207410**

Passwörter merken mit der Matrixmethode



Passwort 1: !“\$ \$qwer

Passwort 2: 1“3\$5&7(9=

Passwort 3: yxcMNB123=)(

Zusammenfassung Matrixmethode

- **schauen Sie sich das Muster genau an.**
- **verfolgen Sie bei den nächsten Eingaben konzentriert das Muster.**
- **experimentieren Sie mit der Umschalttaste.**
- **setzen Sie nach jedem zweiten Zeichen ein selbst ausgedachtes „>“.**

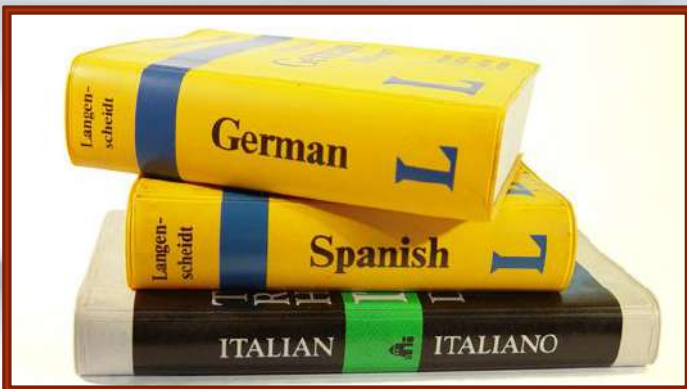
DIE SCHLÜSSELWORTMETHODE
SPRACHEN UND VOKABELN
RICHTIG LERNEN



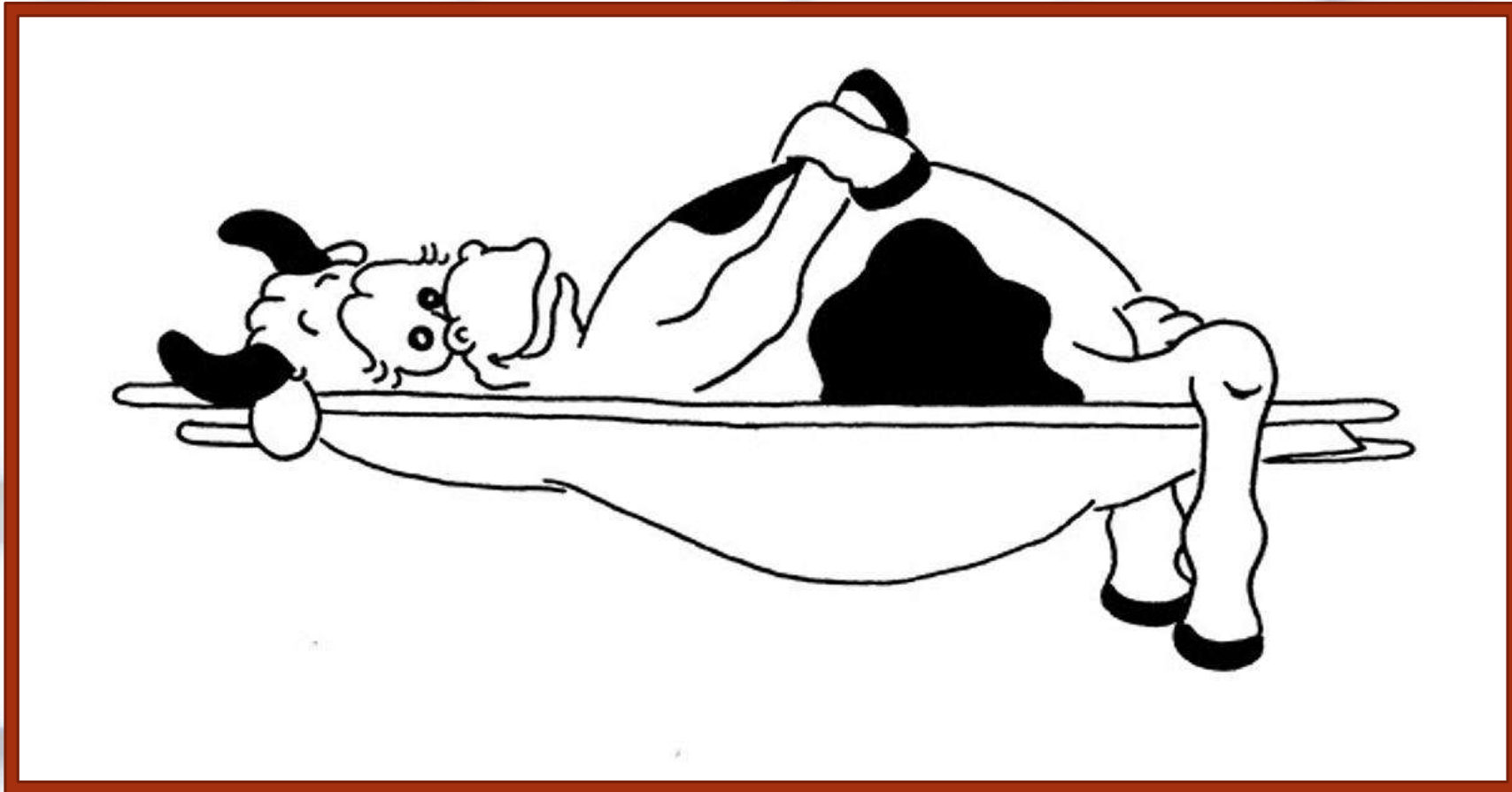
Die Schlüsselwortmethode

Vokabeln / Fremdworte merken

- **Vokabeln / Fremdworte verbildern.**
- **Grundwortschatz 80 – 85 % Textverständnis.**
- **Deutsch ca. 1300 Worte / Englisch ca. 900 Worte.**
- **Optimal kombinierbar mit der Lernkarteibox.**



cubare (lat.) - liegen
Die **KUH (CU) LIEGT** auf der **BAHRE (BARE)**



Stell Sie sich den Satz 5 – 10 Sek. vor dem geistigen Auge vor

1. Wenn man mit dem **Zauberstab** (*wand*) die **Wand** berührt, kann man durch diese hindurchgehen.
2. Meine **Zunge** (*tongue*) ist mit See*tang* umwickelt.
3. Ein **Ruder** (*oar*) hat ein **Ohr** als Ruderblatt.
4. Claudia **Schiffer** zittert (*shiver*) am ganzen Körper.
5. Am **Flaschenzug** (*pulley*) hängt ein **Pulli**.

Deutscher Begriff – Schlüsselwort – (in Fremdsprache ausgeschrieben)

Beantworte die Fragen zunächst auf deutsch. Kannst du dich auch an das englische Wort erinnern?

1. Wer **zittert** am ganzen Körper?
2. Was hat das **Ruder** als Ruderblatt?
3. Womit ist meine **Zunge** umwickelt?
4. Was muss ich mit dem **Zauberstab** berühren?
5. Was hängt am **Flaschenzug**?

Claudia **Schiffer****(shiver)****Ohr****(oar)****Seetang****(tongue)****Wand****(wand)****Pulli****(pulley)**

Deutscher Begriff – **Schlüsselwort** – *(in Fremdsprache ausgeschrieben)*

Deutsch	Mögliches Schlüsselwort	Englisch	Aussprache
zittern	Claudia Schiffer	shiver	schiiwwä
Ruder	Ohr	oar	oöh
Zunge	(See)Tang	tongue	tang
Zauberstab	Wand	wand	wohnd
Flaschenzug	Pulli/Pullover	pulley	pulli

Überprüfen Sie sich selbst

Deutsch	Mögliches Schlüsselwort	Aussprache
zittern		
Ruder		
Zunge		
Zauberstab		
Flaschenzug		

Stell Sie sich den Satz 5 – 10 Sek. vor dem geistigen Auge vor

1. Ein **Hund** (*chien*) fährt auf **Skiern**.
2. Statt einer **Klo-Tür** ein **Zaun** (*clôture*) .
3. Eine **Kuh** beißt mir in den **Hals** (*cou*) .
4. Aus dem **Mund** (*bouche*) wächst ein **Busch**.
5. Die **Geschichte** (*histoire*) **ist wahr**.

Deutscher Begriff – *Schlüsselwort* – (in Fremdsprache ausgeschrieben)

Beantworte die Fragen

- | | | |
|--|------------|------------|
| 1. Wer fährt auf Skiern ? | Hund | (chien) |
| 2. Was kann man außer einer Klo-Türe noch benutzen? | Zaun | (clôture) |
| 3. Wohin beißt mich die Kuh ? | Hals | (cou) |
| 4. Woraus wächst ein Busch ? | Mund | (bouche) |
| 5. Was ist wahr ? | Geschichte | (histoire) |

Deutscher Begriff – **Schlüsselwort** – (in Fremdsprache ausgeschrieben)

Deutsch	Mögliches Schlüsselwort	Französisch	Aussprache
Hund	Skiern	chien	schikä
Zaun	Klo-Tür	clôture	klotür
Hals	Kuh	cou	ku
Mund	Busch	bouche	busch
Geschichte	Ist wahr	histoire	istwar

Überprüfen Sie sich selbst

Deutsch	Mögliches Schlüsselwort	Aussprache
Hund		
Zaun		
Hals		
Mund		
Geschichte		

Tipps zur Schlüsselwortbildung

- **Verknüpfung sollte möglichst skurril, verrückt und außergewöhnlich sein.**
- **denken Sie nicht lange nach, die erste Verknüpfung ist meist die Beste.**
- **sehen und erleben Sie das Bild oder den Film deutlich im Kopfkino.**
- **Verknüpfung sollte möglichst alle Sinnesorgane ansprechen.**
- **Vokabeln in Silben trennen.**
- **beziehen Sie Gefühle mit ein.**

Zusammenfassung der Schlüsselwortmethode

- **Vokabeln bildhaft abspeichern. Bild oder Fantasiegeschichte ausdenken.**
- **Idee auf Lernkartei notieren und mit der Lernkarteibox arbeiten.**
- **Grundwortschatz einer Sprache, ca. 80% - 85% Textverständnis.**
- **beim Wiederholen das Bild laut aussprechen, um die Aussprache zu kontrollieren.**
- **DVD auf Englisch anschauen und deutsche Untertitel einblenden.**
- **erweiterte Methode mehrerer Vokabeln in einen Satz einbauen.**
- **Vokabeln aus einer Liste farblich markieren. Schwierige Vokabeln rot, leichte Vokabeln oder Vokabeln die sich ähnlich anhören wie im Deutschen grün. Das gibt einen guten Überblick über das zu Lernende und motiviert zugleich.**
- **Schlüsselwortsatz ruhig rückwärts aussprechen, sodass die gelernte Vokabel auch andersrum abgerufen werden kann.**

MERKSÄTZE UND MERKWORTE



Merksätze & Merkworte

Alle Ehemaligen Kanzler Bringen Sonntags Keine Schokolade Mit, Schade.

1. **A**lle
2. **E**hemaligen
3. **K**anzler
4. **B**ringen
5. **S**onntags
6. **K**eine
7. **S**chokolade
8. **M**it
9. **S**chade

Adenauer, Konrad
Erhard, Ludwig
Kiesinger, Kurt Georg
Brandt, Willy
Schmidt, Helmut
Kohl, Helmut
Schröder, Gerhard
Merkel, Angela
Scholz, Olaf

SEITE „WORT-SUCHE.DE“



Merksätze & Merkworte

AIDA

Attention - Aufmerksamkeit
Interest - Interesse
Desire - Bedürfnis
Action - Aktion



SMART

Spezifisch
Messbar
Akzeptiert
Realisierbar
Terminiert



Merksätze & Merkworte

Aufgaben eines Controllers / Studienfach Controlling

Planen, Kontrollieren, Steuern, Informieren

Steuern
Planen
Informieren
Kontrollieren



Ein **Controller** hat die **Aufgabe** (Aufgaben eines Controllers) eine Reise zu PLANEN. Er **PLANT** (planen) eine Reise zu einer Insel und **KONTROLLIERT** (kontrollieren) sein Schiff. Dann **STEUERT** (steuern) er es auf dem Meer und **INFORMIERT** (informieren) seine Mannschaft, dass Land in Sicht ist.

Zusammenfassung Merksätze & Worte

- **Anfangsbuchstaben von Informationen analysieren.**
- **Merksätze / Worte regelmäßig wiederholen.**
- **Versuchen eine Melodie zu erstellen = 7 5 3 - Rom schlüpft aus dem Ei.**

***DIE LERNKARTEIBOX
UND EBBINGHAUS
RICHTIG EINSETZEN***



BEKANNT AUS:



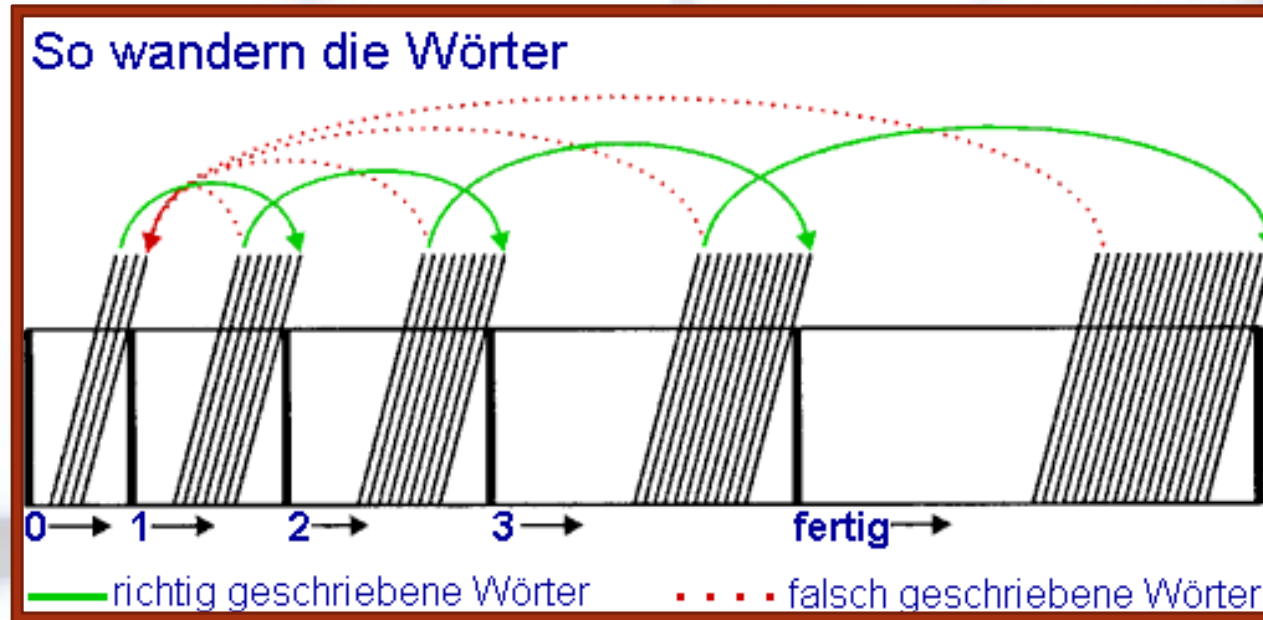
GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout

Lernkarteibox



Kurzzeitgedächtnis

Langzeitgedächtnis

Zusammenfassung der Lernkarteibox

- **lieber selber basteln, besserer Bezug zu den Informationen.**
- **vor dem Schlafengehen bearbeiten.**
- **Mnemotechniken benutzen, Bilder gut vorstellen oder Geschichten zu Karten erfinden.**
- **man kann jedes Fach bearbeiten, wenn es gefällt ist. Eine andere Empfehlung ist, dass man je nach Lerntyp und persönlicher Aufnahmefähigkeit wie folgt wiederholen sollte: Karten in Fach 2 alle zwei bis drei Tage, in Fach 3 alle zehn, Fach 4 alle 30 und Fach 5 nach 90 Tagen.**
- **Großer Vorteil, es wird hauptsächlich das wiederholt, was noch nicht richtig abgespeichert wurde.**

DIE ROUTENTECHNIK



Routentechnik - ABC-Route

Große Orte / Große Gegenstände

Fragen im Vorstellungsgespräch

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Alpen | 14. Nordpol |
| 2. Bergwerk | 15. Oper |
| 3. Checkpoint Charlie | 16. Parkplatz |
| 4. Denkmal | 17. Quelle Versandhaus |
| 5. Elefant (Benjamin Blümchen) | 18. Raststätte |
| 6. Flugzeugträger | 19. Saurier |
| 7. Golfplatz | 20. Treibhaus |
| 8. Hubschrauber | 21. Urwald |
| 9. Insel | 22. Vulkan |
| 10. Jumbojet | 23. Weltall |
| 11. Kolosseum | 24. Xanten |
| 12. Lazarett | 25. Yacht |
| 13. Müllhalde | 26. Zeppelin |

Routentechnik - ABC-Route

Große Orte / Große Gegenstände

Fragen im Vorstellungsgespräch

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Alpen | 14. Nordpol |
| 2. Bergwerk | 15. Oper |
| 3. Checkpoint Charlie | 16. Parkplatz |
| 4. Denkmal | 17. Quelle Versandhaus |
| 5. Elefant (Benjamin Blümchen) | 18. Raststätte |
| 6. Flugzeugträger | 19. Saurier |
| 7. Golfplatz | 20. Treibhaus |
| 8. Hubschrauber | 21. Urwald |
| 9. Insel | 22. Vulkan |
| 10. Jumbojet | 23. Weltall |
| 11. Kolosseum | 24. Xanten |
| 12. Lazarett | 25. Yacht |
| 13. Müllhalde | 26. Zeppelin |

Fragen zum Vorstellungsgespräch

1. Vorwissen der Branche (Möbel).
2. Vorwissen über das Unternehmen.
3. Ausbildung.
4. Karriereziele.
5. Grund des Jobwechsels.
6. Ehemaliger Arbeitgeber.
7. Arbeitszeiten.
8. Mobilität im Unternehmen.
9. Gehaltsvorstellung.
10. Entscheidungstermin.

Eine Rede ohne Spickzettel halten

ABC-Route: Tierroute

- 1. Affe**
- 2. Bär**
- 3. Chamäleon**
- 4. Delphin**
- 5. Esel**
- 6. Fuchs**
- 7. Giraffe**
- 8. Hyäne**
- 9. Igel**
- 10. Jaguar**
- 11. Känguru**
- 12. Löwe**
- 13. Mungo**

- 14. Nashorn**
- 15. Otter**
- 16. Pinguin**
- 17. Quastenflosser**
- 18. Rabe**
- 19. Stier**
- 20. T-Rex**
- 21. Uhu**
- 22. Vogel**
- 23. Wolf**
- 24. Echse**
- 25. Yak**
- 26. Zitteraal**

Eine Rede ohne Spickzettel halten

ABC-Route: Tierroute

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. Affe | 14. Nashorn |
| 2. Bär | 15. Otter |
| 3. Chamäleon | 16. Pinguin |
| 4. Delphin | 17. Quastenflosser |
| 5. Esel | 18. Rabe |
| 6. Fuchs | 19. Stier |
| 7. Giraffe | 20. T-Rex |
| 8. Hyäne | 21. Uhu |
| 9. Igel | 22. Vogel |
| 10. Jaguar | 23. Wolf |
| 11. Känguru | 24. Echse |
| 12. Löwe | 25. Yak |
| 13. Mungo | 26. Zitteraal |

Rede
1. Traditionelle Weihnachtsfeier.
2. Preissenkung.
3. Personal.
4. Standorte.
5. Ruhestand.
6. Expansion.
7. Wirtschaftlichkeit, ein starkes Jahr.
8. Der neue Katalog.
9. Neue Vertriebspartner.
10. Expansion nach China.
11. Neues Produkt.
12. Einführung neuer Software.
13. Buffet eröffnen.

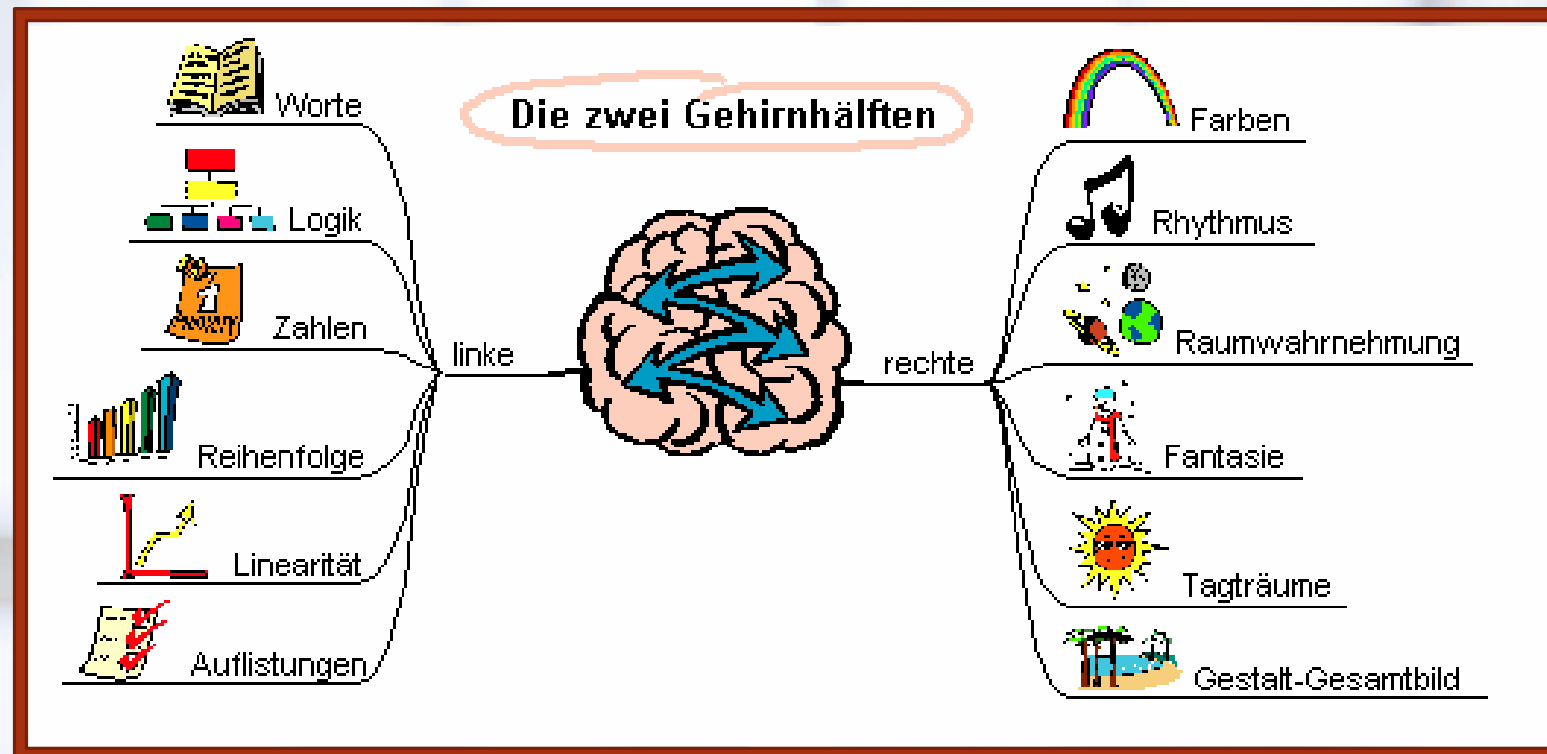
Zusammenfassung der Routentechnik

- **Route kann z.B. auf dem Weg zur Arbeit oder woanders liegen.**
- **kann 50, 100 Punkte enthalten.**
- **lieber mehrere Routen mit 50 oder weniger Punkten.**
- **Je mehr Routen desto mehr Themen zum Abspeichern.**
- **Routenpunkte regelmäßig wiederholen, um sie nicht zu vergessen.**
- **Routen löschen, Punkte ohne Informationen wiederholen.**
- **ruhig mal eine Route rückwärts ablaufen, um Punkte noch fester zu merken.**
- **Route kann auch in einem Lieblingsfilm sein, platzieren Sie in bekannten Szenen Informationen.**

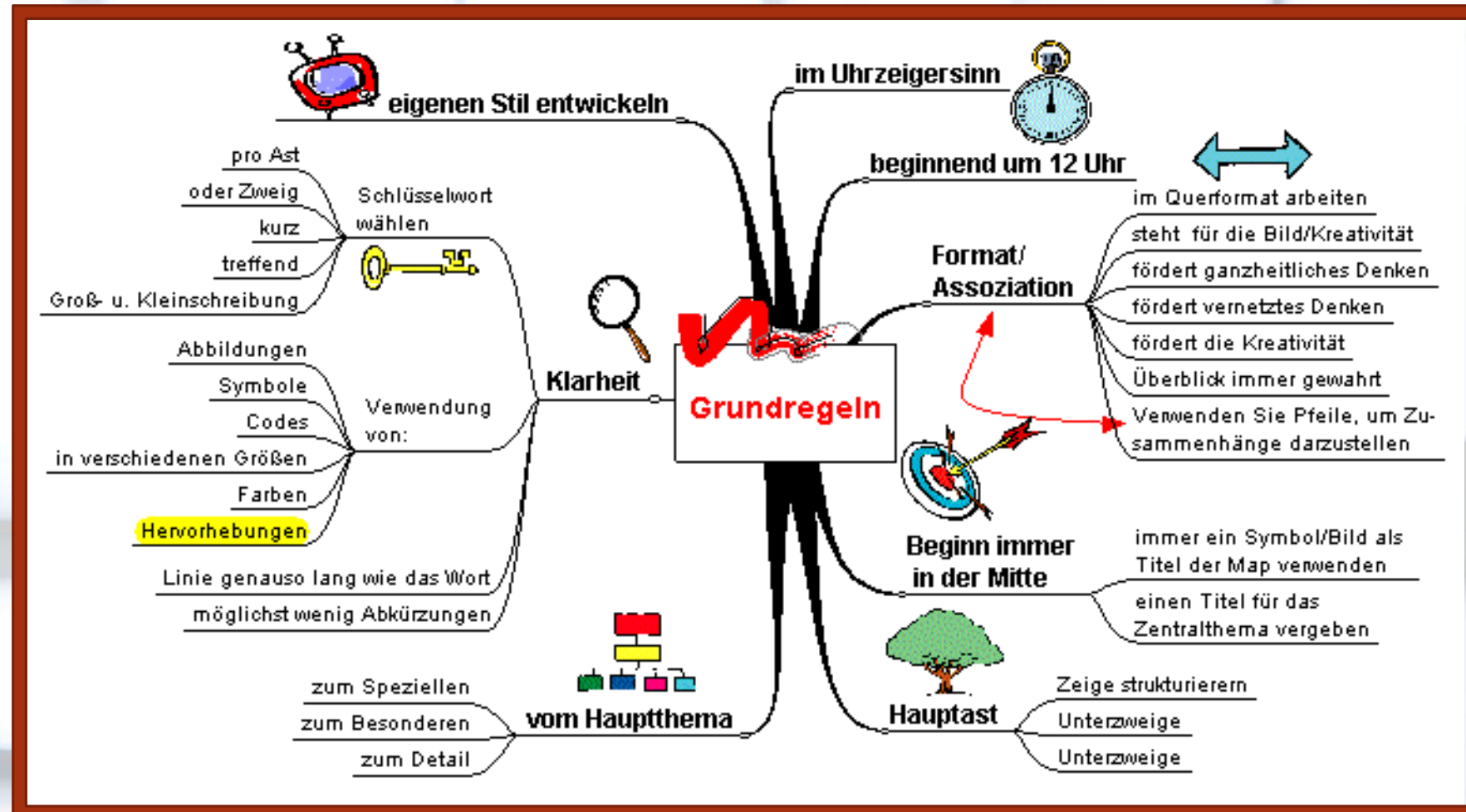
The background of the image is a dense, overlapping field of small, rectangular sticky notes. The notes are in two colors: a pale yellow and a light blue. They are scattered across the entire frame, creating a textured, collage-like effect. In the lower right corner, a person's hand is visible, holding a black marker and appearing to be in the process of writing or drawing on one of the sticky notes.

DAS MINDMAPPING ALS MERKTECHNIK

Mindmap als Merktechnik



Die Mindmap als Merktechnik



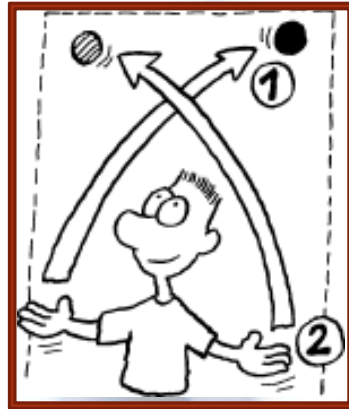
Zusammenfassung Mindmap

- **in der Mitte ein zentrales Wort oder Bild.**
- **Druckbuchstaben benutzen.**
- **möglichst Schlagworte in Druckbuchstaben und bunter Farben benutzen.**
- **Möglichst mit Bildern ergänzen.**
- **MM für Grobüberblicke nutzen über Buchinhalte, umfangreiche Probleme übersichtlich darstellen oder für Vorträge nutzen.**
- **Mindmap in regelmäßigen Abständen wiederholen.**
- **Symbole entwickeln, die auf Zusammenhänge hinweisen.**
- **eine MM gibt einen sehr schnellen Überblick über ein bestimmtes Thema.**

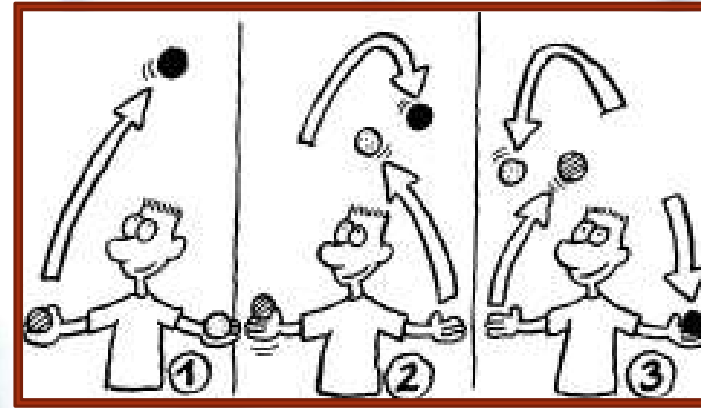
Jonglage als Gedächtnistraining



Step 1



Step 2



Step 3



Step 4

Wissenswertes!

An den Universitäten Oxford und Regensburg wurde in Studien untersucht, wie die Jonglage sich auf die Entwicklung des Gehirns auswirkt. Bereits nach 6 bis 8 Wochen wurden verblüffende Ergebnisse mit Kernspintomographen festgestellt. Für Anfänger besonders ermutigend: Ausschlaggebend für diese Veränderungen ist bereits der Versuch, das Jonglieren zu erlernen.

Wissenswertes

- Gedächtnistraining sollte regelmäßig stattfinden, um das beste Resultat zu erlangen !!!
- Merktechniken sind wie Instrumente - mit ein wenig Training beherrscht man diese perfekt und man kann sich einfach alles merken !!!
- nicht Memotechnik sondern Mnemotechnik !!!

BEKANNT AUS:



GLEICH ZUM NEWSLETTER

**ANMELDEN
PRÄSENTATION
SICHERN UND TIPPS,
GEDÄCHTNISÜBUNGEN UND
INTERESSANTES
ERHALTEN.**



oder über www.danieljaworski.de > Kontakt > Handout Seminare > PW: handout



Vielen

Dank!



für das
MITMACHEN

VIEL ERFOLG