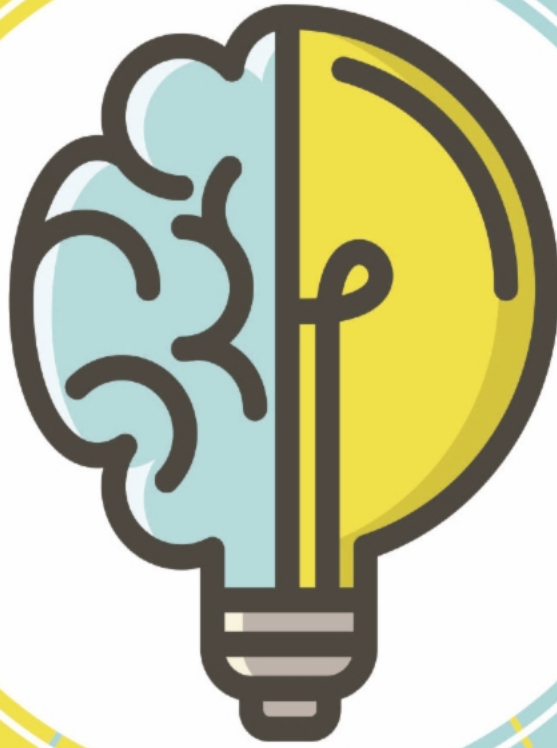


G A R E T H M O O R E

ANACONDA



DER

GEDÄCHTNIS

T R A I N E R

## DER GEDÄCHTNISTRAINER

## ÜBER DEN AUTOR

Dr. Gareth Moore feiert international Erfolge mit seinen Büchern zum Trainieren des Gehirns und seinen Rätselbüchern für Jung und Alt. Zu seinen Büchern zählen *Workout fürs Gehirn*, *Das Kunst-Rätsel-Buch*, *Gehirn-Jogging für Kinder* und *Pocket Rätsel: Sherlock Holmes*. Allein in Großbritannien haben sich seine Bücher mehr als eine Million Mal verkauft und sie wurden in über 30 Sprachen übersetzt. Dr. Moore ist auch der Schöpfer der Webseite [BrainedUp.com](http://BrainedUp.com), auf der man sein Gehirn online trainieren kann, außerdem betreibt er die Webseite [PuzzleMix.com](http://PuzzleMix.com), auf der täglich neue Denksportaufgaben gestellt werden.

GARETH MOORE

# DER GEDÄCHTNISTRAINER

In 40 Tagen zum Mega-Gedächtnis

*Aus dem Englischen von  
Matthias Schulz*

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe:  
Memory Coach. Train and Sustain a Mega-Memory in 40 Days  
All Rights Reserved

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung  
Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019  
Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019  
Images from Shutterstock.com  
First published in Great Britain in 2019 by  
Michael O'Mara Books Limited



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagillustration: shutterstock.com / Betelejze

Umschlaggestaltung: [www.katjaholst.de](http://www.katjaholst.de)

Satz und Layout: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7306-0952-1

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# INHALT

	Einleitung . . . . .	7
Tag 1	Erinnern lernen. . . . .	8
Tag 2	Kurzzeitgedächtnis . . . . .	12
Tag 3	Langzeitgedächtnis . . . . .	16
Tag 4	Prozedurales Gedächtnis . . . . .	20
Tag 5	Alltagsgedächtnis . . . . .	24
Tag 6	Den Faden nicht verlieren. . . . .	28
Tag 7	Gefühle und Emotionen . . . . .	32
Tag 8	Verstärken von Erinnerungen . . . . .	36
Tag 9	Notizen machen. . . . .	40
Tag 10	Zusammenfassungen. . . . .	44
Tag 11	Aufgepasst . . . . .	48
Tag 12	Fokussieren Sie . . . . .	52
Tag 13	Erinnerungen aufbauen. . . . .	56
Tag 14	Erinnerungen im Laufe der Zeit . . . . .	60
Tag 15	Gemischte Erinnerungen . . . . .	64
Tag 16	Verknüpfte Erinnerungen . . . . .	68
Tag 17	Vereinfachen durch Bündeln. . . . .	72
Tag 18	Gutes Präsentieren . . . . .	76
Tag 19	Daten und Termine . . . . .	80
Tag 20	Passwörter und Pins. . . . .	84
Tag 21	Finden Sie Ihre Schlüssel wieder . . . . .	88
Tag 22	Namen und Gesichter . . . . .	92
Tag 23	Visuelle Erinnerungen . . . . .	96
Tag 24	Visualisierungstechniken. . . . .	100

Tag 25	Reim und Rhythmus. . . . .	104
Tag 26	Akronyme . . . . .	108
Tag 27	Akrosticha und Merksätze. . . . .	112
Tag 28	Ankerwörter . . . . .	116
Tag 29	Gedächtnispaläste. . . . .	122
Tag 30	Paläste mit Ankerwörtern . . . . .	128
Tag 31	Einkaufslisten . . . . .	132
Tag 32	Text lernen . . . . .	136
Tag 33	Fähigkeiten aneignen . . . . .	140
Tag 34	Umgang mit Zahlen. . . . .	144
Tag 35	Hilfe beim Sprechen . . . . .	148
Tag 36	Gedächtnisleistungen . . . . .	152
Tag 37	Ein gesunder Geist . . . . .	156
Tag 38	Erinnerungen verändern sich . . . . .	160
Tag 39	Sprachen erlernen . . . . .	164
Tag 40	Fordern Sie sich selbst. . . . .	168
	Zusätzliche Aufgaben . . . . .	172
	Lösungen . . . . .	190

# EINFÜHRUNG

Willkommen bei *Der Gedächtnistrainer – In 40 Tagen zum Mega-Gedächtnis*. Lesen Sie jeden Tag ein paar Seiten und absolvieren Sie die zwei, drei Übungen, die für den jeweiligen Tag vorgesehen sind. Innerhalb von nicht einmal anderthalb Monaten werden Sie erleben, wie sich Ihre geistigen Fähigkeiten spürbar verbessern.

Das Gedächtnis ist ein zentraler Punkt für alles, was uns ausmacht. Ohne ein funktionierendes Gedächtnis wüssten wir nicht, wer wir sind, wo wir sind und was wir sind. Wir könnten nichts für die Zukunft planen, hätten keine Erinnerung an die Vergangenheit und könnten keinen zusammenhängenden Gedanken bilden. Wenn das Gedächtnis also die Essenz von uns ist, warum schenken wir ihm dann so wenig Beachtung?

Es kann unser Leben bereichern, wenn wir lernen, wie wir unser Erinnerungsvermögen besser nutzen. In diesem Programm führe ich Sie durch einen simplen Prozess, der Ihnen schrittweise genau dabei hilft. Ich arbeite mit brandaktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie mit bewährten Methoden aus vielen meiner früheren Bücher und zeige Ihnen, wie selbst einfache kleine Schritte an sehr vielen Stellen etwas Positives bewirken können, von dem Sie den Rest Ihres Lebens zehren können.

Dieses Buch enthält eine Reihe speziell entwickelter Gedächtnisspiele, sodass Sie viele der hier beschriebenen Techniken sofort anwenden können. Und selbstverständlich müssen die 40 Tage, die Sie mit diesem Buch verbringen sollten, nicht an einem Stück absolviert werden. Sie dürfen den Zeitrahmen selbstverständlich strecken und an Ihre persönliche Situation anpassen. Gerade im hinteren Teil des Buchs sind ohnehin einige Aktivitäten dabei, die möglicherweise mehr als einen Tag in Anspruch nehmen werden.

Haben Sie den Hauptteil des Buchs geschafft, finden Sie zum Schluss noch einige weitere Gedächtnisübungen.



# ERINNERN LERNEN

- + Benutzen Sie Ihr Gedächtnis! Allein dadurch stärken Sie es bereits.
- + Heutzutage merken wir uns nur noch selten Dinge vorsätzlich.
- + Wir alle verfügen grundsätzlich über dieselben Fähigkeiten, was das Langzeitgedächtnis angeht.

## WAS?

Ihr Gedächtnis ist furchtbar schlecht, sagen Sie? Trotzdem ist Ihr Langzeitgedächtnis, also die Fähigkeit sich etwas zu merken und sich nach einem längeren Zeitraum noch daran zu erinnern, genauso gut oder schlecht wie bei jedem von uns. Es kommt immer darauf an, wie Sie es nutzen. Wenn Sie Ihr Langzeitgedächtnis nur selten bewusst in Anspruch nehmen, dann nutzen Sie die Ihnen angeborenen Möglichkeiten auch nur zu einem Bruchteil.

## WARUM?

Vor nicht allzu langer Zeit konnte der absolut größte Teil der Bevölkerung nicht schreiben, also mussten die Menschen sich damals alles merken – Erzählungen, Familiengeschichten, Geburtstage, Alter und vieles mehr. Heutzutage haben wir diese Aufgabe an unser Telefon, an unser Adressbuch und ähnliche »Helfer« delegiert. Das führt dazu, dass wir unser Erinnerungsvermögen deutlich seltener in Anspruch nehmen.



Vorgesehener Zeitaufwand

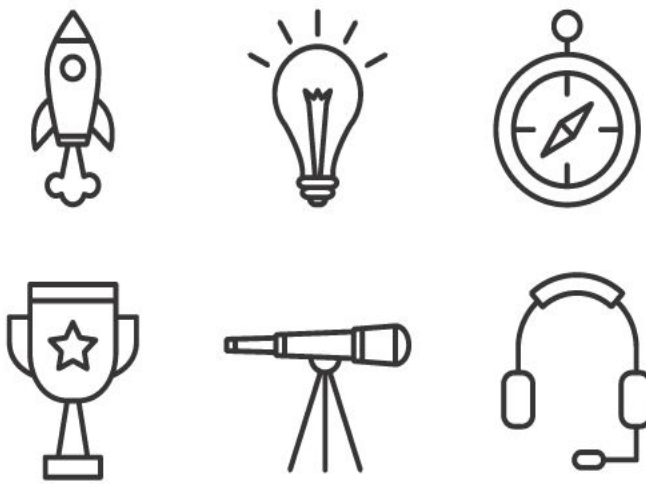
**15 MINUTEN**

## ► ÜBUNGEN ◀

### TAG 1: ÜBUNG 1

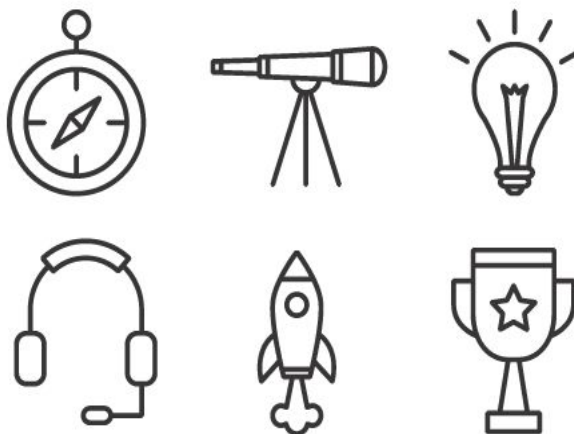
Beginnen Sie mit diesen simplen Gedächtnisübungen. In den kommenden Tagen werden wir mit Variationen dieser Übungen arbeiten, sodass Sie einen Eindruck davon bekommen, wie sehr sich Ihr Erinnerungsvermögen durch das Trainieren verbessert hat.

Prägen Sie sich zunächst die folgenden Gegenstände ein.



---

Decken Sie das Bild dann ab und nummerieren Sie die Bilder in der Reihenfolge von oben. Die 1 ist der erste Gegenstand in der oberen Reihe, daneben die 2 und so weiter bis zur 6, dem letzten Gegenstand unten rechts.



## ▶ ÜBUNGEN ◀

### TAG 1: ÜBUNG 2

Jetzt dieselbe Übung noch einmal, aber mit Wörtern. Studieren Sie diese Wörter und wenn Sie sich sicher fühlen, decken Sie sie ab und lesen Sie unten weiter.

- ▶ Weltraum
- ▶ Elektrizität
  - ▶ Zeit
- ▶ Fantasie
- ▶ Physik
- ▶ Schöpfung

---

Decken Sie Wörter oben ab, bevor Sie die nachfolgenden Wörter in der ursprünglichen Reihenfolge nummerieren, von 1 (ganz oben) bis 6 (ganz unten).

- ▶ Physik
- ▶ Zeit
- ▶ Elektrizität
- ▶ Fantasie
- ▶ Weltraum
- ▶ Schöpfung

# ▶ ÜBUNGEN ◀

## TAG 1: ÜBUNG 3

Bei dieser Aufgabe ist jedes Symbol mit einem Wort verbunden. Sehen Sie sich die Symbole und die Wörter an und merken Sie sich die Paarungen. Wenn Sie soweit sind, decken Sie alles ab und versuchen Sie, zu den unten gezeigten Symbolen jeweils das ursprüngliche Wort zu schreiben. Die Liste der Begriffe wird vorgegeben.



▶ Verwirrung



▶ Tagebuch



▶ Rätsel



▶ Löwenzahn



▶ Berühmtheit



▶ Briefkasten

---

Haben Sie den oberen Teil abgedeckt? Dann ordnen Sie nun jedes Wort dem korrekten Symbol zu:

▶ Berühmtheit; Briefkasten; Löwenzahn; Rätsel; Tagebuch;  
Verwirrung



# KURZZEIT- GEDÄCHTNIS

- + Unser Kurzzeitgedächtnis hat nur Platz für 5 bis 7 Dinge.
- + Das Kurzzeitgedächtnis speichert Dinge für etwa 15 bis 30 Sekunden ab.
- + Mit Gruppierungstechniken können Sie sich mehr merken.

## WAS?

Mit dem Kurzzeitgedächtnis sind kurzlebige Informationen gemeint, die wir rasch wieder vergessen, sofern wir sie nicht ins Langzeitgedächtnis verschieben. Jemand gibt Ihnen seine E-Mail-Adresse und Sie haben sie 20 Sekunden später schon wieder vergessen? Das liegt daran, dass sie nur im Kurzzeitgedächtnis gelagert war.

## WARUM?

Ohne Kurzzeitgedächtnis könnten Sie diesen Satz nicht lesen, denn am Satzende hätten Sie sonst alles bereits wieder vergessen. Dinge zu vergessen, mag auf den ersten Blick keine besonders nützliche Sache sein, aber wenn wir das nicht täten, wäre unser Gehirn schon bald mit Unmengen an nutzlosen Informationen überfrachtet. Deshalb werden die meisten Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis auch niemals ins Langzeitgedächtnis übertragen.



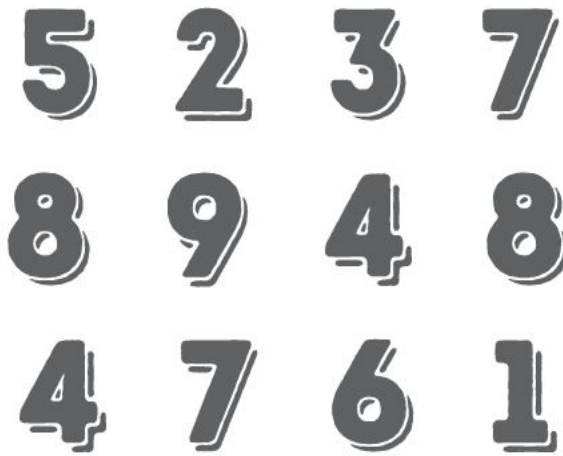
Vorgesehener Zeitaufwand

**10 MINUTEN**

## ► ÜBUNGEN ◀

### TAG 2: ÜBUNG 1

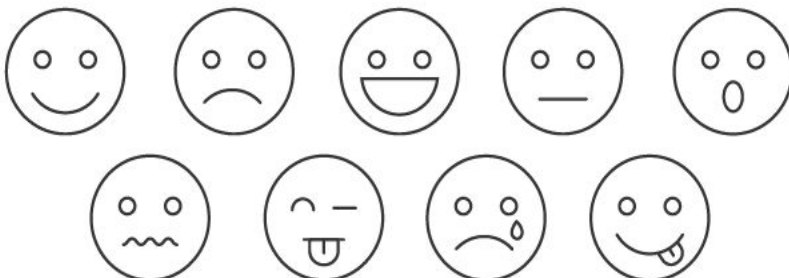
Lesen Sie sich diese Zahlenreihe langsam durch, aber versuchen Sie dabei nicht bewusst, Sie auswendig zu lernen. Sobald Sie die letzte Zahl erreicht haben, schreiben Sie sie alle rasch – und natürlich, ohne nachzusehen – in der richtigen Reihenfolge nieder.



Wie haben Sie abgeschnitten? An wie viele Zahlen aus dieser Reihe konnten Sie sich erinnern?

### TAG 2: ÜBUNG 2

Versuchen wir nun eine ähnliche Übung mit Smileys. Sehen Sie sich ein Smiley nach dem anderen an, ohne dabei bewusst zu versuchen, sie auswendig zu lernen. Legen Sie dann das Buch weg und versuchen Sie, die Smileys auf einem Stück Papier nachzuzeichnen.





## ► AUSFÜHRLICH ◀

### WIE HABEN SIE ABGESCHNITTEN?

Haben Sie sich fünf bis sieben Zahlen merken können? Aber es ist Ihnen schwerer gefallen, sich an ähnlich viele Smileys zu erinnern? Wie viele Zahlen Sie sich merken konnten, lässt erste Rückschlüsse darauf zu, wie groß Ihr Kurzzeitgedächtnis ist. Sie können lernen, Ihr Kurzzeitgedächtnis besser zu nutzen, und sich auf diese Weise kurzfristig mehr merken, aber die Gesamtmenge an Dingen, die Sie sich merken können, beeinflussen Sie auf diese Weise nicht. Anders sieht es bei den Langzeit-Erinnerungen aus, die Sie deutlich länger als 30 Sekunden behalten. Da scheint der Speicherplatz im Grunde unbegrenzt zu sein.

Vermutlich haben Sie an jede Zahl einzeln gedacht, während die Gesichter komplexer waren und Sie beispielsweise bei dem einen in der unteren Reihe gedacht haben: »Streckt die Zunge raus und zwinkert mit dem linken Auge.« In diesem Fall haben Sie möglicherweise zwei »Plätze« im Kurzzeitgedächtnis belegt, was es schwieriger macht, sich genauso viele Gesichter wie Zahlen zu merken. Einer der zentralen Aspekte der Gedächtnistechniken, die wir in diesem Buch ansprechen werden, besteht darin, mehrere Gedanken zu einem einzelnen »Erinnerungsbündel« zu schnüren.

### MEHRERE SINNE

Unser Kurzzeitgedächtnis scheint je nach Sinn anders zu funktionieren. Das bedeutet, wir erinnern uns gleichzeitig vielleicht kurz an etwas, das wir gerochen haben, an einige Dinge, die wir gesehen haben, und dazu an einige Fakten, die wir uns merken wollten. Schon bald werden sie alle aus unserem Kurzzeitgedächtnis gelöscht sein. Sie werden leider feststellen, dass Sie nicht gleichzeitig die Gesichter und die Zahlen auf der vorigen Seite durchsehen können. Das funktioniert nicht und wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Sie sich sowohl die Zahlen als auch die Gesichter mit Wörtern beschreiben werden.

## ► ÜBUNGEN ◀

### TAG 2: ÜBUNG 3

Lesen Sie sich auch diese Zahlenreihe sehr langsam durch und ohne die Absicht, die Zahlen auswendig zu lernen. Gruppieren Sie dabei dieses Mal die Zahlen. Lesen Sie also die ersten beiden Zahlen nicht als 1 und 5, sondern als 15. Versuchen Sie anschließend, so viele wie möglich aufzuschreiben, ohne sich die Vorlage noch einmal anzusehen.

**1 5 4 2**  
**7 3 6 7**  
**8 0 9 1**

Wie haben Sie abgeschnitten? Hat Ihnen das dabei geholfen, sich mehr Zahlen zu merken (und sei es auch nur eine einzige mehr)? Falls nicht, ist das auch nicht schlimm, denn diese Techniken muss man üben. Und manchen Menschen will es auch schlichtweg nicht gelingen, mehrstellige Zahlen wie 42 in einen einzigen Speicherplatz zu quetschen, egal wie sehr sie sich dabei anstrengen.

### DAS KURZZEITGEDÄCHTNIS VERWENDEN

Wir nutzen das Kurzzeitgedächtnis, um einen Gedanken im Kopf zu behalten, wir brauchen es also beispielsweise, um an einem Gespräch teilnehmen zu können, um ein Argument zu formulieren oder darüber nachzudenken, was wir als nächstes tun wollen. Alles, was über die unmittelbarsten Gedanken und Erinnerungen hinausgeht, müssen wir allerdings aus dem Kurzzeitgedächtnis in unser Langzeitgedächtnis verschieben. Aus diesem Grund konzentrieren wir uns im Rest des Buchs auch größtenteils auf das Langzeitgedächtnis.



# LANGZEIT- GEDÄCHTNIS

- + Langzeiterinnerungen können wir länger als eine Minute abrufen.
- + Es gibt keine zeitliche Begrenzung dafür, wie lange wir uns an sie erinnern können.
- + Die meisten Langzeiterinnerungen verblassen mit der Zeit.

## WAS?

Alles, woran wir uns langfristig erinnern wollen, müssen wir in unser Langzeitgedächtnis verschieben. Wenn wir uns etwas merken wollen, muss es unser Ziel sein, diese Erinnerung in unser Langzeitgedächtnis zu übertragen. Gespeichert werden diese Erinnerungen, indem unser Gehirn Veränderungen vornimmt.

## WARUM?

Wüssten wir nicht mehr, was wir gestern oder auch nur vor wenigen Minuten getan haben, wäre ein normales Leben überhaupt nicht möglich. Unsere Erinnerungen machen uns zu dem, was wir sind, und ohne Erinnerungen wären wir nur noch eine leere Hülle unserer Selbst. Im Laufe unseres Lebens sammeln sich Langzeiterinnerungen an, ohne dass wir dafür bewusste Anstrengungen unternehmen müssten. Andere Erinnerungen dagegen – Aufzählungen von Fakten beispielsweise – müssen wir uns normalerweise mit deutlich mehr Mühe aneignen.



Vorgesehener Zeitaufwand

**12 MINUTEN**

## WAS MERKEN WIR UNS?

Wir merken uns alle möglichen Dinge: Wir merken uns, wo wir waren, was wir gegessen haben, wen wir heute, gestern und vielleicht sogar auch letzte Woche getroffen haben. Je ungewöhnlicher das Ereignis, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns daran erinnern.

Wir erinnern uns an Gerüche, wir erinnern uns an Anblicke, manchmal erinnern wir uns sogar an Berührungen. Wir erinnern uns an Gefühle und wie wir uns während wichtiger Augenblicke unseres Lebens gefühlt haben.

Erinnerungen werden zunächst durch chemische Veränderungen im Gehirn gespeichert und anschließend zu handfesteren physischen Veränderungen umgeformt. Abgelegt werden sie als kleine, getrennte Fakten über Augenblicke in unserem Leben. Sie stehen in Beziehung zueinander, eine Erinnerung an eine Rose kann also einen Duft auslösen, eine Farbe oder einen Ort und dann eine Person, ein Ereignis oder etwas anderes. Je stärker eine Erinnerung mit anderen Erinnerungen verknüpft ist, desto leichter können wir sie uns ins Gedächtnis rufen. Deshalb brechen manchmal alte Erinnerungen schlagartig über uns herein, wenn sie von einem anderen Gedanken oder einer Erfahrung ausgelöst wurden. Und weil einzelne Erinnerungen sehr spezifisch sind, ist das, was wir für eine einzige Erinnerung halten, in Wirklichkeit häufig eine ganze Reihe miteinander verknüpfter Erinnerungen.

Die meisten Erinnerungen verblassen mit der Zeit, sofern wir sie nicht erneut ins Gedächtnis holen und sie stärken. Das ist der Grund, weshalb wir etwa von einem Thema, über das wir früher in der Schule bestens Bescheid wussten, praktisch alles vergessen haben, weil wir das Thema in unserem späteren Leben nicht mehr aktiviert haben.

Erinnerungen verschieben sich zudem mit der Zeit und reale Erinnerungen können sich mit falschen Erinnerungen vermischen und mit Dingen, die wir zu einem späteren Zeitpunkt gehört oder gesehen haben. Unsere Erinnerungen sind deutlich fehlbarer, als wir meinen.

## ► ÜBUNGEN ◀

### TAG 3: ÜBUNG 1

Beim Langzeitgedächtnis geht es um deutlich mehr als darum, Fakten zu lernen, aber es ist eine nützliche Sache, sich etwas, das wir uns später wieder in Erinnerung rufen wollen, bewusst merken zu können. Machen Sie die Übungen auf diesen Seiten, damit Sie abschätzen können, wie es hier und jetzt um Ihr Langzeitgedächtnis bestellt ist.

Lesen Sie sich diese Liste von Gewinnern des Booker Prize durch, decken Sie sie dann ab und überprüfen Sie weiter unten, an wie viele Titel Sie sich erinnern können.

- ▶ 1980: Äquatortaufe von William Golding
- ▶ 1981: Mitternachtskinder von Salman Rushdie
- ▶ 1982: Schindlers Liste von Thomas Keneally
- ▶ 1983: Leben und Zeit des Michael K von J.M. Coetzee
- ▶ 1984: Hotel du Lac von Anita Brookner

---

Ergänzen Sie nun die fehlenden Informationen:

- ▶ 1980 \_\_\_\_\_ von William Golding
- ▶ 1981 \_\_\_\_\_ von Salman Rushdie
- ▶ 1982 \_\_\_\_\_ von Thomas Keneally
- ▶ 1983 \_\_\_\_\_ von J.M. Coetzee
- ▶ 1984 \_\_\_\_\_ von Anita Brookner