



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Wie war die Nummer doch gleich? Woher kenne ich bloß dieses Gesicht? Und wo sind schon wieder die Autoschlüssel? Für alle, die ihr Gedächtnis öfter mal im Stich lässt, gibt es das Mentaltraining von und mit Gedächtnismeister Gunther Karsten. Mit seinen neuartigen Memo-Techniken bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Trab und können Ihre Gedächtnisleistung um mehrere hundert Prozent steigern. Schon nach wenigen Stunden zeigen sich deutliche Fortschritte, und bald gehören lange Einkaufszettel, vergessene Pins und verpasste Termine der Vergangenheit an.

Autor

Dr. Gunther Karsten ist 8-facher Deutscher Gedächtnismeister und wurde 2007 Gedächtnis-Weltmeister. Außerdem hält er zahlreiche Gedächtnis-Weltrekorde. So gelang es ihm zum Beispiel, in nur 30 Minuten eine Binärzahl (011010...) mit 3750 Stellen zu memorieren! Ein Millionenpublikum begeisterte er durch seine zahlreichen TV-Auftritte, wie bei Harald Schmidt, Günther Jauch, Johannes B. Kerner, Fliege, Beckmann etc., bei denen er seine verblüffenden Techniken erklärte und selber unter Beweis stellte. Seine enormen mentalen Fähigkeiten beruhen auf Techniken, die er sich vor Jahren selbst angeeignet und stetig weiterentwickelt hat. Aus seinen Trainingskursen gingen mehrere Gedächtnismeister und -meisterinnen hervor.

Von Dr. Gunther Karsten außerdem bei Goldmann

Lernen wie ein Weltmeister (39112)

Dr. Gunther Karsten

Erfolgsgedächtnis

Wie Sie sich Zahlen,
Namen, Fakten, Vokabeln
einfach besser merken

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Erweiterte und vollständig überarbeitete Taschenbuchausgabe März 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2002 Mosaik Verlag, München

© 2002 Dr. Gunther Karsten

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Delf Zeh

Bildnachweis: Walter Scheels (Seite 189)

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16473-8

www.goldmann-verlag.de

Inhalt



Vorwort zur aktualisierten und erweiterten Neuauflage	11
Ein Wort zuvor	13
Ein Gedächtnistest: Bestimmen Sie Ihren GQ!	15
Was ist der GQ – der Gedächtnis-Quotient?	15
<i>Was Sie für den Test benötigen</i>	16
Ein Gedächtnistest mit zehn Aufgaben – Wo stehen Sie jetzt?	18
Unser Gehirn – ein faszinierender Datenspeicher	48
Nutzen wir tatsächlich nur zehn Prozent unseres Denkkorgans?	48
Mehrere Gedächtnisse, ein Ziel	51
<i>Was beim Merken passiert</i>	53
<i>Ultrakurzzeitgedächtnis</i>	58
<i>Kurzzeitgedächtnis</i>	60
<i>Langzeitgedächtnis</i>	64
Wie Sie den »Flaschenhals« des Gedächtnisses erweitern ...	68

Mit Theorie zum Gedächtnis-»Tuning«	71
Die sieben mentalen Fähigkeiten für ein Erfolgsgedächtnis	74
<i>Wiederholen nur mit Geist</i>	81
Brainbooster, Smart Drugs, Lernpillen etc.	83
Zahlen, Zahlen, Zahlen – kein Problem!	88
Merken mit System	90
<i>Zahlen-Form-System</i>	91
<i>Zahl-Reim-System/Zahl-Symbol-System</i>	96
<i>Zahlen können kochen!</i>	98
Master-System: Werden Sie Master der Zahlen	99
<i>Regeln zum Erstellen des Master-Systems</i>	101
<i>Seien Sie kreativ mit Master-Zahlen-Geschichten!</i>	104
<i>Erstellen Sie Ihre Master-Begriffe von 0 bis 99</i>	108
Anwendungen	110
<i>Zahlen im Alltag</i>	110
<i>Zahlen im Beruf</i>	111
<i>Zahlen fürs Allgemeinwissen</i>	115
Übungsvorschläge	117
<i>Basteln Sie Ihre eigenen Zahlen-Karten</i>	117
<i>Zeichnen Sie Ihre Erfolgsentwicklung auf</i>	118
<i>Allenthalben gibt es ganze Zahlen</i>	119

Fakten, Fakten, Fakten – kein Problem!	123
Die Loci-Methode	123
<i>Vor 2500 Jahren begann es</i>	124
<i>600 Prozent Steigerung in nur drei Stunden!</i>	125
<i>Mit Routen durch den Dschungel des Wissens</i>	126
<i>Regeln zum Erstellen von Memo-Routen</i>	128
<i>Wie nutzt man die eigenen Routenpunkte?</i>	132
Anwendungen	134
<i>Eine freie Rede halten</i>	134
<i>Stichwörter eines Artikels abspeichern</i>	136
<i>Fakten lernen für Prüfungen</i>	141
<i>Nie wieder Einkaufszettel!</i>	142
<i>Nie wieder Termine verschwitzen!</i>	144
<i>Witze memorieren</i>	146
<i>Nie Argumente vergessen!</i>	148
Übungsvorschläge	151
<i>Die Welt ist voller Routenpunkte</i>	151
<i>Urlaube mit der Loci-Methode abspeichern</i>	151
<i>Persönliche Routen für das Selbstbewusstsein</i>	153
Als Gedächtnis-Jongleur den Alltag meistern	155
Erinnerungsprobleme des Alltags meistern	155
<i>Schussel sucht Schlüssel?</i>	158

<i>Verflixt: Auf der Zunge statt im Hirn</i>	160
<i>Der Herd, das Bügeleisen, die Kerze. Hilfe!</i>	163
<i>Besser als der Knoten im Taschentuch</i>	164
Gesichter ohne Namen müssen nicht sein	169
Ein wenig Ordnung	169
<i>Kategorisierung der Namen</i>	170
<i>Beflügeln Sie Namen mit Fantasie</i>	173
Die vier Grundmethoden	175
Mentalbilder für Vornamen	180
Tipps zum Vorstellen/Wiedertreffen	183
Beispiele zum Üben	188
Vokabeln lernen mit Tempo und Spaß	190
Die Schlüsselwort-Methode: fast doppelt so schnell	190
Der, die, das – kein Problem mehr	198
Wiederholungsschema	199
Mnemotechnik: Der Turbo des Lernens	204
Warum Eselsbrücken Expertenbrücken sind	205
Akustische Logik: Reime	207
Akronyme: Kürzel haften besser	208

Logomonik: Den Lernschlüssel finden	212
<i>Anwendung: Fremdsprache</i>	213
<i>Anwendung: Rechtschreibung</i>	213
<i>Anwendung: Sportbootführerschein</i>	214
Gedächtnistest-Finale: Der Erfolg winkt!	217
Wie hoch ist nun Ihr GQ?	218
Auswertung zum GQ-Test	249
Sie sehen, es funktioniert!	251
Und nicht zu vergessen!	253
Wenn Sie noch mehr wissen wollen	253
Hilfreiche Adressen	256
Informationen zu Gedächtnismeisterschaften	256
Register	260

Vorwort zur aktualisierten und erweiterten Neuauflage



Selbst nach zehn Jahren ist mein erstes Buch »Erfolgsgedächtnis« immer noch eines der meistgelesenen Bücher im Bereich »Gedächtnistechniken«, »Gedächtnistraining« und »Lernmethoden«. Und in dieser Zeit habe ich unzählige positive Kommentare in Form von Briefen und E-Mails von Lesern bekommen, die mir viele Hinweise, Ideen und neue Anregungen gegeben haben. Somit war es mir ein Herzenswunsch, in einer aktualisierten und erweiterten Neuauflage einerseits das Buch auf den neuesten Stand zu bringen, aber auch andererseits einige von den mir zugetragenen Anregungen umzusetzen und in diese Neuauflage einzubauen.

So geht das Ihnen vorliegende Buch u. a. näher auf die Ergebnisse des GQ-Tests von Lesern ein und enthält mehr Beispiele zur Anwendung der Gedächtnistechniken in der Schule (zum Beispiel für Vokabeln), im Beruf (Passwörter behalten) oder im Hobby (Sportboot-Führerscheinprüfung). Das zusätzliche Unterkapitel »Fakten lernen für Prüfungen« zeigt den praktischen Einsatz der äußerst wirksamen Loci-Methode. Zudem ist das Register des Buches stark erweitert, so dass man leichter die gewünschte Information findet.

Außerdem wurde ein ganz neues Kapitel zum brisanten Thema der mentalen Leistungssteigerung durch chemische Substanzen (»Brainbooster, Smart Drugs, Lernpillen etc.«) aufgenommen.

Ich hoffe, dass diese Neuauflage in den nächsten Jahren genauso viele begeisterte Leser finden wird wie mein Erstlingswerk und dass ich damit möglichst vielen Menschen (wieder) Spaß und Erfolg beim Lernen schenken kann!

Erfurt, November 2011

Ihr

Dr. Gunther Karsten

Gedächtnisweltmeister 2007

Ein Wort zuvor



Im Jahr 1996 war ich tief beeindruckt. Ich erinnere mich noch sehr genau, wie ich gespannt und völlig fasziniert vor dem Fernseher saß – es lief gerade »Wetten, dass...?« Ein Mann versuchte in nur einer Stunde eine 600-stellige Zahl zu memorieren. Die enorme Größe dieser Zahl wurde dem Publikum dadurch begreiflich gemacht, dass diese 600 Ziffern auf einer Papierlaufrolle aufgeschrieben entlang der Wand des riesigen Studios angebracht war. Man sah an der Reaktion der Zuschauer, dass es ihnen wie mir ging: Sie hielten es für unmöglich, dass ein Mensch imstande sei, eine so immense Datenmenge in einer so kurzen Zeit zu lernen. Nun, trotz dieser Skepsis schaffte es dieser Mann und wurde mit weitem Abstand Wettsieger.

Ich war sehr bewegt und voller Bewunderung für die mentalen Fähigkeiten dieses Mannes. Meine Erklärung war einfach: Er ist ein Genie und hat von der Natur dieses phänomenale Gedächtnis – sicherlich ein »fotografisches Gedächtnis« – geschenkt bekommen. Und wir, die Normalsterblichen, müssen uns damit zufrieden geben, uns mit einem Bruchteil dieser Gehirnleistung mühsam durch Schule, Ausbildung und Beruf zu kämpfen.

Zum Glück wurde ich eines Besseren belehrt. Während der letzten Jahre durfte ich erfahren, dass ich damals irrte. Nicht die Natur in Form des Erbmaterials entscheidet vornehmlich über unsere mentalen Leistungen, sondern vielmehr zwei ganz andere Fak-

toren: erstens die Nutzung effektiver Techniken/Strategien und zweitens die Durchführung eines adäquaten und regelmäßigen Trainings.

Diese zwei immens wichtigen Faktoren für das Ausbilden von nahezu unglaublichen geistigen (übrigens auch von körperlichen) Fertigkeiten habe ich selbst in den letzten Jahren in mein Leben aufgenommen: Nun bin ich zum Beispiel in der Lage, mir eine 2000-stellige Zahl in nur einer Stunde einzuprägen!

Aber keine Guinness-Weltrekorde sollen hier das Ziel sein. Vielmehr möchte ich Ihnen Merktechniken und Lernmethoden zeigen, damit Sie Ihr geistiges Potenzial besser nutzen und wieder Vertrauen in Ihr Gedächtnis bekommen. Unabhängig vom Alter kann sich dadurch jeder mental enorm verbessern. Das Resultat für Sie: Sie meistern die alltäglichen Gedächtnisaufgaben spielend leicht, bereichern Ihr Leben durch eine lebendigere Mentalkraft und haben mehr Erfolg im Beruf. Und zudem ist diese neue Art des Lernens nicht mühsam, sondern kann viel Spaß machen!

Aber lassen Sie uns nun gemeinsam die Reise durch die fantastischen Möglichkeiten unseres Gehirns beginnen.



Viel Spaß und Erfolg!

München, im Mai 2002

Dr. Gunther Karsten

Ein Gedächtnistest: Bestimmen Sie Ihren GQ!

Was ist der GQ – der Gedächtnis-Quotient?

Bevor Sie die Geheimnisse des neuen Lernens kennen lernen und Ihre Mentalkräfte durch zahlreiche Gedächtnisübungen verbessert haben, soll ein Eingangs-Gedächtnistest zeigen, auf welchem Niveau Ihre Mental-Power zu Beginn dieses Buches liegt. Durch zehn Tests, die insgesamt etwa eine Stunde für die Bearbeitung in Anspruch nehmen, werden Sie Ihren GQ erfahren. In Anlehnung an den IQ, den Intelligenz-Quotienten, steht der GQ für den Gedächtnis-Quotienten. In der Tat bildet das Gedächtnis, unsere Merkfähigkeit, einen Teilbereich der Intelligenz; und so wird die Gedächtnisleistung auch in fast allen fundierten wissenschaftlichen Tests zur Bestimmung der allgemeinen Intelligenz gemessen und beeinflusst den IQ-Wert entsprechend.

Der vorliegende Test hat dagegen zum Ziel, ausschließlich Ihre Gedächtniskapazität zu messen – Ihren GQ. Somit erfahren Sie am Ende einen den üblichen IQ-Skalen entsprechenden Wert, zum Beispiel 80, 102 oder 155. Außerdem können Sie sehen, wie viele Menschen einen geringeren – oder höheren – GQ haben als Sie. (Auch wenn dieser Test kein wissenschaftlich normierter Test ist, so ist er doch einerseits an Testfragen standardisierter Testbatterien angelehnt und beruht andererseits auf den Erfahrungen, die

ich mit Hunderten von Teilnehmern meiner Seminare und Veranstaltungen gesammelt habe.)

Wenn Ihr Wert deutlich unter 100 oder niedriger als Ihr IQ ist (falls Sie ihn kennen), seien Sie nicht enttäuscht; vielleicht waren Sie nicht voll konzentriert oder haben sich zu viel zugemutet – auf jeden Fall werden Ihnen die in diesem Buch dargestellten Gedächtnissysteme enorm weiterhelfen!

Am Ende des Buches finden Sie dann einen zweiten, in gleicher Weise aufgebauten Test, den Sie allerdings erst machen sollten, nachdem Sie das Buch gelesen und »verdaut« haben, das heißt, nachdem Sie die speziellen Strategien und Techniken im privaten Leben und im Beruf wo immer möglich erfolgreich eingesetzt haben. Beherrzigen Sie diese, so wird sich beim Abschlusstest Ihr GQ im Geniebereich von deutlich über 140 befinden!

Bitte beachten Sie: Der Test besteht aus fünf Aufgaben zu je einer Minute und fünf Aufgaben zu je fünf Minuten. Da es jeweils recht kurze Testzeiten sind und sich natürlich bei mehr Zeit mehr merken lässt, ist die exakte Einhaltung der vorgegebenen Memorierzeiten – und Wiedergabezeiten – unbedingt notwendig, um ein zuverlässiges Ergebnis zu erhalten. Ferner sollten Sie konsequent den Modus der Punktevergabe für jeden Test befolgen; ansonsten bekommen Sie ein wenig aussagekräftiges und verfälschtes Endergebnis!

Was Sie für den Test benötigen

1. Eine Uhr mit Sekundenanzeige und gut ablesbarem Zifferblatt.

Um sich das lästige Kontrollieren der Zeit zu ersparen, können Sie sich auch von einer anderen Person helfen lassen, die Ihnen diese Aufgabe abnimmt. Noch geeigneter ist eine Uhr mit

Count-down-Funktion, die auf die vorgeschriebene Zeit eingestellt werden kann und ein Signal gibt, wenn die Zeit abgelaufen ist;

2. einen normalen, gut funktionierenden Stift;
3. ein einmal gefaltetes oder dickeres Papier mit DIN-A5-Größe zum Abdecken des eingepprägten Lernstoffs nach Ablauf der Memorierzeit;
4. ein abgeschiedenes Plätzchen, wo Sie für eine Stunde ungestört sind und Ihre Ruhe haben. Haben Sie keine ganze Stunde für den Test zur Verfügung oder werden Sie zwischendurch gestört, können Sie ihn auch in Portionen über mehrere Stunden oder Tage absolvieren;
5. Entspanntheit, Konzentration und die Motivation, mehr über sich zu erfahren.

Sind alle fünf Punkte erfüllt, starten Sie jetzt mit der ersten Aufgabe des Gedächtnistests. Lesen Sie vor jeder Aufgabe die Beschreibung sorgfältig durch, und fangen Sie erst dann an, wenn Ihnen die Aufgabenstellung und die Punktebewertung klar ist.

Ein Gedächtnistest mit zehn Aufgaben – Wo stehen Sie jetzt?

TEST 1

Telefonnummern-Geister

Memorierzeit: 5 Minuten

Für diesen Zahlentest haben Sie fünf Minuten Zeit zum Einprägen. Sie bekommen sechs Telefonnummern mit jeweils acht Ziffern. Versuchen Sie aber nicht zu viel – wenn Sie alle 48 Ziffern in fünf Minuten memorieren würden, so entspräche dies zum Beispiel dem Deutschen Rekord auf der Ersten Deutschen Gedächtnismeisterschaft im Jahr 1997. Stellen Sie sich vielleicht vor, dass jede Telefonnummer zu einem freundlichen Geist gehört, bei dem Sie, wenn Sie seine Nummer behalten können und ihn anrufen, einen Wunsch freihaben, und zwar in absteigender Reihenfolge; das heißt, der Geist mit der ersten Telefonnummer erfüllt Ihnen Ihren größten Wunsch, der Geist mit der zweiten Telefonnummer Ihren zweitgrößten Wunsch usw. Lernen Sie lieber nur ein, zwei oder drei Nummern korrekt als vier oder fünf bruchstückhaft oder inkorrekt. Kein Anschluss unter dieser Nummer wäre das Ergebnis. Entsprechend ist auch die Punktebewertung.

Bewertung: Für eine vollständig memorierte achtstellige Nummer erhalten Sie vier Punkte. Wenn Sie in einer Telefonnummer nur eine Ziffer falsch oder eine Lücke haben, können Sie sich noch zwei Punkte geben, ansonsten – auch bei einem Zahlendreher – gibt es null Punkte für diese Telefonnummer. Entsprechend sind die anderen Telefonnummern zu bewerten (Maximalpunktzahl: 24).



1. Telefonnummer	8	1	2	5	0	7	9	6
2. Telefonnummer	2	0	6	4	3	6	1	8
3. Telefonnummer	6	5	8	7	1	4	6	0
4. Telefonnummer	9	2	0	4	7	0	3	5
5. Telefonnummer	6	8	1	7	0	8	2	9
6. Telefonnummer	1	4	2	9	5	8	0	7

Telefonnummern-Geister

Wiedergabezeit: max. 5 Minuten

Tragen Sie nun die memorierten achtstelligen Zahlenreihen in die entsprechenden vorgegebenen Telefonnummer-Kästchen ein (nicht spicken!). Kontrollieren Sie dann Ihre Zahlen, und geben Sie sich entsprechend den beschriebenen Bewertungsregeln Ihre Punkte.

									Punkte:
1. Telefonnummer									
2. Telefonnummer									
3. Telefonnummer									
4. Telefonnummer									
5. Telefonnummer									
6. Telefonnummer									
Gesamtpunktzahl:									

TEST 2**Bilder-Sprint****Memorierzeit: 1 Minute**

Bei dieser Aufgabe haben Sie eine Minute Zeit, sich von 25 Bildern so viele wie möglich einzuprägen, wobei es jedoch nicht erforderlich ist, gleichzeitig die Abfolge der Bilder zu memorieren. Nach der einminütigen Einprägephase decken Sie bitte sofort die Abbildungen mit einem Blatt Papier ab, und geben Sie dann aus dem Gedächtnis die Bilder, an die Sie sich noch erinnern, in Form eines entsprechenden Stichworts im Wiedergabebereich der nächsten Seite wieder. Wie gesagt, die Reihenfolge müssen Sie sich nicht einprägen.

Bewertung: Für jedes Bild, das Ihnen noch richtig in Erinnerung geblieben war und von Ihnen aufgeschrieben wurde, erhalten Sie einen Punkt (Maximalpunktzahl: 25).



				
				
				
				
				

Bilder-Sprint**Wiedergabezeit: 2 Minuten**

Mit einem kurzen Stichwort können Sie nun die memorierten Bilder wiedergeben. Vergleichen Sie dann Ihre Begriffe mit den Bildern, und ermitteln Sie entsprechend der obigen Punktebewertung Ihre Gesamtpunkte für diese Disziplin. Minuspunkte für falsche Begriffe gibt es nicht!

Gesamtpunktzahl:				



Gunther Karsten

Erfolgs-Gedächtnis

Wie Sie sich Zahlen, Namen, Fakten, Vokabeln einfach besser merken

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-16473-8

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2004

Wie war die Nummer doch gleich? Woher kenne ich bloß dieses Gesicht? Und wo sind schon wieder die Autoschlüssel? Für alle, die ihr Gedächtnis öfter mal im Stich lässt, gibt es jetzt das Mentaltraining von und mit Gedächtnis-Meister Gunther Karsten. Seine neuartigen Memo-Techniken bringen die grauen Zellen auf Trab und steigern die Gedächtnisleistung um mehrere hundert Prozent. Schon nach wenigen Stunden zeigen sich deutliche Fortschritte, und bald gehören lange Einkaufszettel, vergessene Pins und verpasste Termine der Vergangenheit an.



[Der Titel im Katalog](#)