© Christiane Stenger

Christiane Stenger
Grand Master of memory

“Warum fällt das Schaf vom Baum?”

© Christiane Stenger

Die Fähigkeit schneller zu lernen, ist vermutlich der einzige wirkliche Wettbewerbsvorteil, den man vor der Konkurrenz hat.

Arie P. de Geus
Former Head of planning for the
Royal Dutch/Shell Group of companies

© Christiane Stenger

Die Zahl Pi

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

© Christiane Stenger

Am 3. Oktober 2006

brauchte Akira Haraguchi

16 Stunden für den Beweis

© Christiane Stenger

Aber:

Man muss kein Genie sein,
um sich eine große Menge an Informationen einzuprägen
– sogar in der richtigen Reihenfolge

© Christiane Stenger

Man erinnert sich besser, wenn man

- am Thema interessiert ist
- etwas als außergewöhnlich empfindet
- Neues mit bereits Bekanntem verbindet

© Christiane Stenger

Was ist Gedächtnistraining?

- Bewusstes Nutzen unserer Gedächtnisstrukturen
- Stimulieren beider Gehirnhälften
- Das Wissen nutzen, dass Erinnerungen im Wesentlichen auf Bildern basieren

© Christiane Stenger

Charakteristika der Werbung gelten auch für die Gedächtnistechniken

- Focus auf Visualisierung
- Ansprechen der Sinne und Gefühle
- Erinnerung durch Ungewöhnliches
- Erzählen einer Geschichte
- Konzentration auf das Wesentliche

© Christiane Stenger

Fakten

mit einer Geschichte einprägen

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

Vokabeln lernen

- Latein: cubare – liegen
- Französisch: panier – Korb
- Englisch: morose – mürrisch

© Christiane Stenger

© Christiane Stenger

Formeln einprägen

$$E = mc^2$$

© Christiane Stenger

Die

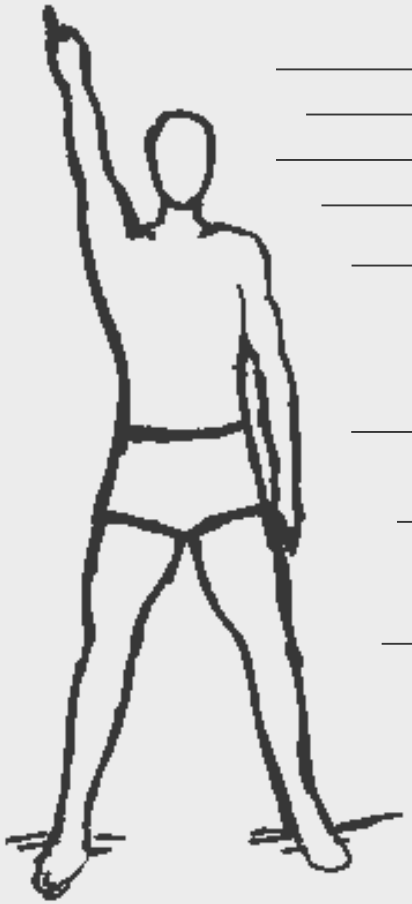
„Routenmethode“

© Christiane Stenger

Wörter einprägen

mit der „Körperroute“

© Christiane Stenger



Kopf

Gesicht

Hals

Schultern

Brust

Taille

Rücken

Hosentasche

Knie

Füße

© Christiane Stenger

Wörter einprägen

mit der „Raumroute“

© Christiane Stenger

Zahlen merken

mit einem einfachen System

© Christiane Stenger

Einfaches System - Ziffern von 0 bis 9

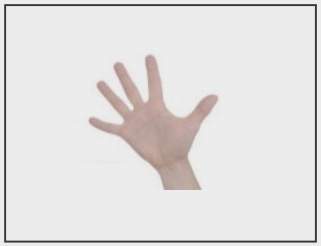
0 Ei

1 Baum

2 Schwan

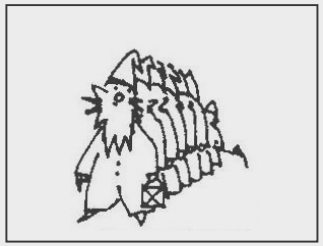
3 Dreirad

4 Schaf



5 Hand

6 Würfel



7 Zwerge

8 Achterbahn

9 Kegel

© Christiane Stenger

Namen

und Gesichter einprägen

© Christiane Stenger

Klara Schimmer

Michael Wasikowski

© Christiane Stenger

Bundespräsidenten

Theodor Heuss
Heinrich Lübke
Gustav Heinemann
Walter Scheel
Karl Carstens
Richard von Weizäcker
Roman Herzog
Johannes Rau
Horst Köhler
Christian Wulff
Joachim Gauck

© Christiane Stenger

Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit!

© Christiane Stenger

Bleiben Sie

fit im Kopf!

Ihre Christiane Stenger

© Christiane Stenger