

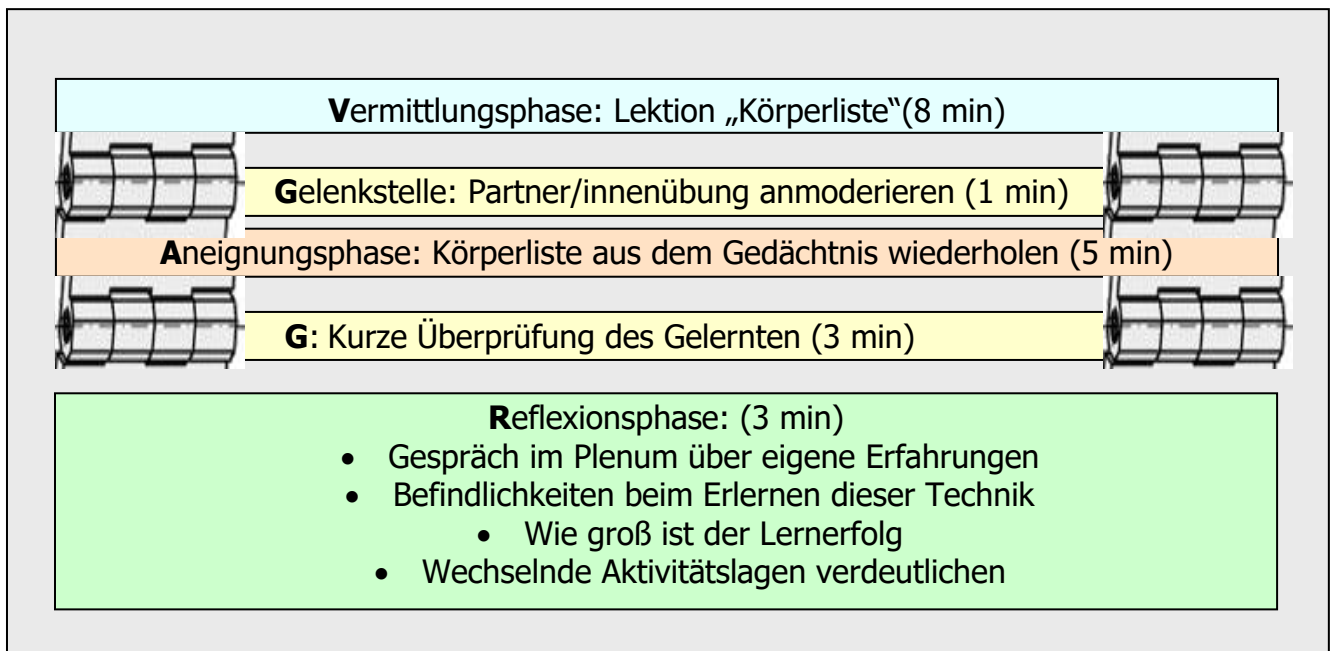
„KÖRPERLISTE 1“

Modellhafte Einführung in die Mnemo-Technik

Ablauf:

WAL (Wechselnde Aktivitäts-Lagen)

Dauer: ca. 20 Minuten



Didaktischer Ort:

Oft einmal ist es für den weiteren Lernprozess wichtig, sich neue Begriffe in der richtigen Reihenfolge schnell dauerhaft zu merken. Die Körperliste ist eine 10er-Gruppe aus der 100er-Liste. Die Technik heißt „elementare Assoziation“ und arbeitet mit der Tatsache, dass gehirngerechtes Lernen immer auf einer körperlich-physischen Grundlage beruht. Sie ist ein Basis-Tool der Mnemo-Technik.

Wirksamkeit:

10. Oberhaupt
9. Gesicht
8. Hals
7. Schultern
6. Brust
5. Hüfte
4. Gesäß
3. Oberschenkel
2. Knie
1. Fußsohle



KÖRPERLISTE

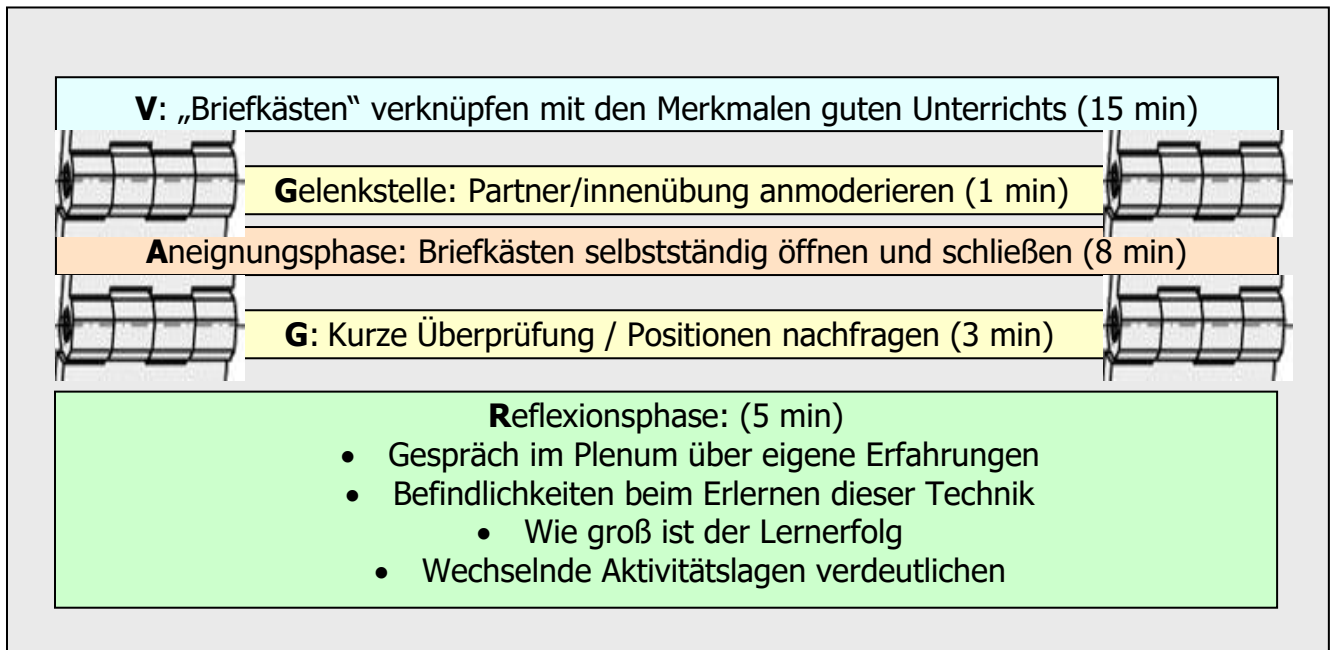
„KÖRPERLISTE 2 – Merkmale guten Unterrichts“

Informationen ablegen – Verknüpfung der Briefkästen

Ablauf:

WAL (Wechselnde Aktivitäts-Lagen)

Dauer: ca. 30 Minuten



Didaktischer Ort:

Immer, wenn man sich etwas dauerhaft merken möchte, was aber schwierig auswendig zu lernen ist, wie z.B. die 10 Merkmale guten Unterrichts nach Andreas Helmke.

Wirksamkeit:

Durch das Erlernen der Körperliste werden 10 „Briefkästen“ installiert. Nun kann man neue Informationen in diesen Briefkästen ablegen. Die Verknüpfung wird folgendermaßen vorgenommen:

1. Briefkasten auswählen, in dem die Information abgelegt wird: ein klares, deutliches und farbiges Bild von diesem Platz machen
2. Die Information, die man sich merken möchte, in ein detailliertes, lebendiges und gefühltes Bild verwandeln
3. Die beiden Bilder mit möglichst viel „Action“ miteinander verknüpfen. Das Gehirn speichert vorzugsweise das Ungewöhnliche: daher möglichst verrückte und ausgefallene Bilder produzieren: je lächerlicher, absurder, unsinniger, lebendiger, schmerzhafter, erotischer, scherzhafter... die Bilder sind, desto leichter wird man sich daran erinnern. Langweilige, phantasielose und farblose Bilder sind schlecht geeignet, weil diese nicht gut gemerkt werden können

ALP-Prinzip = Aktive Bewegung - Lebendige Vorstellung - kreative Phantasie

„KÖRPERLISTE 2 – Merkmale guten Unterrichts“

Verknüpfung der Briefkästen mit den 10 Merkmalen guten Unterrichts

Nr.	Körperstelle	Merkmal guten Unterrichts	Bilder
10.	Scheitel	Klassenführung	Wer nicht effizient gestaltet und die Zeit nutzt, dem fällt das gehörig auf den „Deckel“
9.	Gesicht	Unterrichtsklima	Nur in einer guten, angenehmen Atmosphäre öffnen sich die Sinne für neue Informationen
8.	Hals	Motivierung	Der Gesang der Sirenen als verlockende Verheißung
7.	Schultern	Strukturiertheit	Die Schultern als äußerlich sichtbare Struktur der Rippenbögen des Brustkorbs
6.	Brust	Wirksamkeit	Wer viel bewirkt und kompetent handelt, bekommt einen Orden an die Brust geheftet
5.	Hüfte	Unterstützung	Kleinkinder hält man von hinten beim Laufen lernen an der Hüfte fest
4.	Gesäß	Aktivierung	Wer auf dem Hintern sitzen bleibt, kann nicht aktiv werden und die Dinge selbst in Angriff nehmen
3.	Oberschenkel	Wechsel	Mit dem Wechsel der Jahreszeiten ändern sich auch die „Beinkleider“
2.	Knie	Sicherung	Die Kniescheiben sichern die Gelenke dahinter
1.	Fußsohle	Passung	Schuhe, die passen, drücken nicht und tun nicht weh

Quellen:

Gregor Staub, mega memory ® Gedächtnistraining, S. 25 f.

Andreas Helmke, Was wissen wir über guten Unterricht, S. 45