

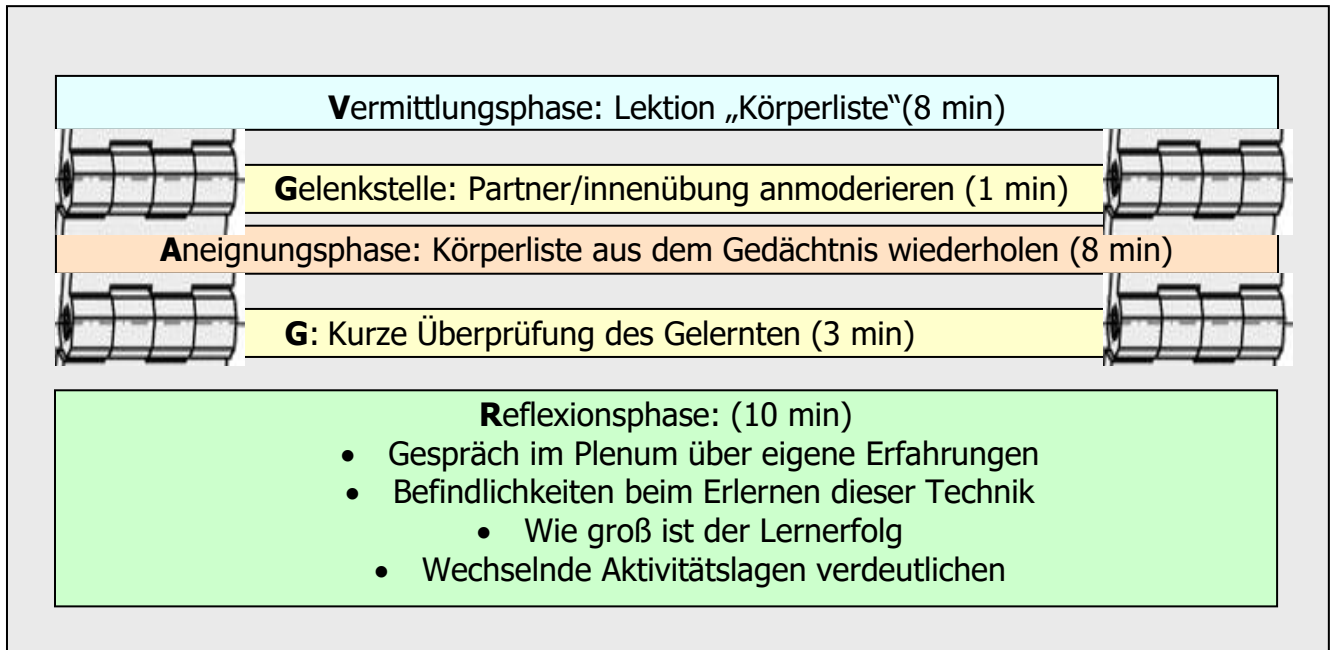
„KÖRPERLISTE 1“

Modellhafte Einführung in die Mnemo-Technik

Ablauf:

WAL (Wechselnde Aktivitäts-Lagen)

Dauer: ca. 30 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. Scheitel/Haare
9. Gesicht
8. Hals
7. Schultern
6. Brust
5. Taille
4. Gesäß
3. Oberschenkel
2. Knie
1. Fußsohle



KÖRPERLISTE

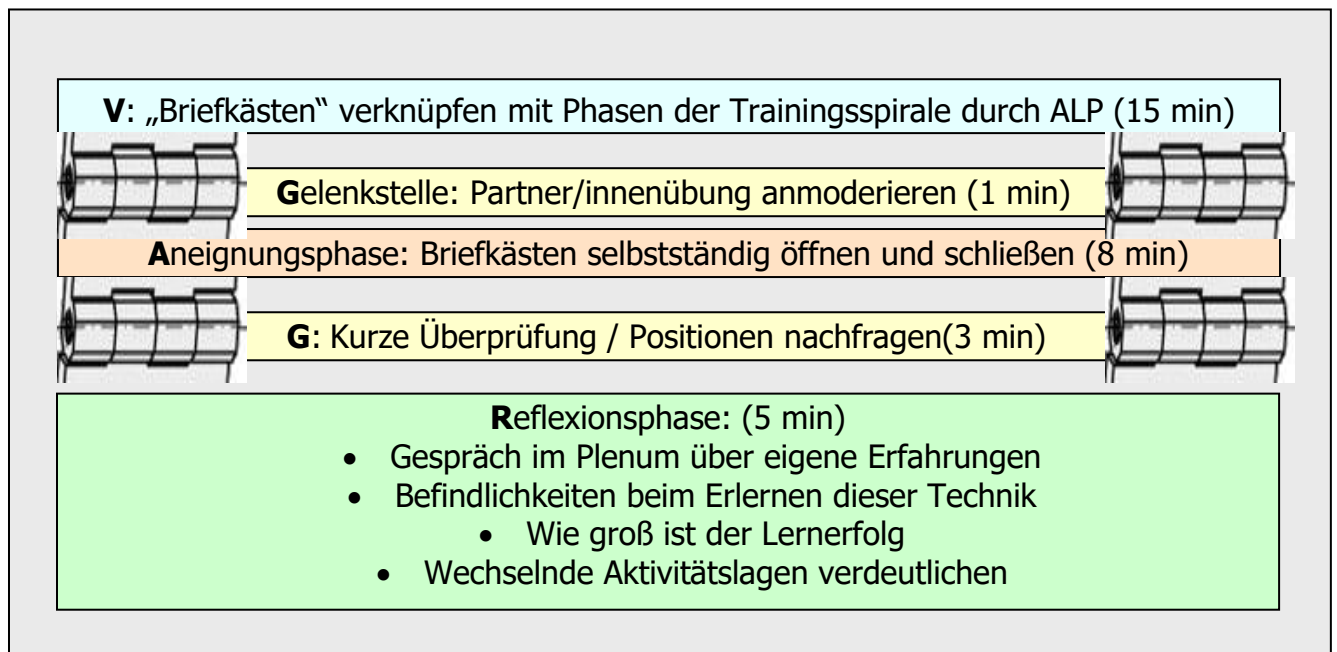
„KÖRPERLISTE 2 – Phasen der Trainingsspirale“

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 richtige Reihenfolge der Phasen der Trainingsspirale.

Wirksamkeit:

Durch das Erlernen der Körperliste werden 10 „Briefkästen“ installiert. Nun kann man neue Information in diesen Briefkästen ablegen. Diese Verknüpfung funktioniert folgendermaßen:

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 – Phasen der Trainingsspirale“

Verknüpfung der Briefkästen mit den 7 Phasen

Nr.	Körperstelle	Trainingsphase	Bilder
10.	Scheitel/Haare		
9.	Gesicht		
8.	Hals		
7.	Schultern	Routinen festigen	Auf festen breiten Schultern kann man gut einen Rucksack, der mit vielen neuen Routinen gefüllt ist, durch den Schulalltag tragen
6.	Brust	Strategie verfeinern	Wer sanft seine Brustwarzen berührt, spürt wie feinfühlig diese erogene Zone ist; Spitzendessous sind eine raffinierte Strategie des verfeinerten Genusses
5.	Taille	Regeln anwenden	Wer aus der Hüfte schießen kann und trifft, der kann Regeln wirklich anwenden
4.	Gesäß	Regeln klären	Wenn etwas sitzt, dann sind die Regeln klar; etwas hat sich gesetzt
3.	Oberschenkel	Reflektieren	Buddha sitzt nur da, seine unterarme liegen auf den Oberschenkeln auf und er meditiert und reflektiert die Anhaftungen des irdischen Lebens
2.	Knie	Konkret ausprobieren	Wenn man bis zu den Knien in Arbeit steckt, so wie man bis zu den Knien im Morast steckt, dann hat man etwas wirklich angepackt und konkret ausprobiert
1.	Fußsohle	Sensibilisieren	Die Fußsohle ist ganz empfindlich und kitzelig; wie sensibel die Unterseite des Fußes ist, weiß man durch die Wirksamkeit der Fußreflexzonenmassage

Quellen:

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

Heinz Klippert, Lehrerbildung, S. 90 ff.