



Gedächtnis-Hilfe

zum Einprägen von Wörtern

Version 29.12.2010

Mit dieser Gedächtnis-Hilfe prägt man sich Wörter ein mittels Buchstabe-Figuren (siehe 1.a) und Richtungen. Mit einer einzigen Buchstabe-Figur können 2 Buchstaben oder Laute gespeichert werden!

Diese Gedächtnis-Hilfe kann auch hilfreich sein, wenn du dir Wörter merken möchtest durch weit freier gewählte Bilder in deinem Kopf (siehe 2.5).

1. Grundlagen der Gedächtnis-Hilfe (+ Beispiel in 1.d)
2. lernen, die Gedächtnis-Hilfe anzuwenden
3. Anwendungen
 - 3.1 allgemeine Anwendungen
 - 3.2 spezielle Anwendung: die Sprache Esperanto
4. letzte Änderungen

1. Grundlagen der Gedächtnis-Hilfe (+ Beispiel in 1.d)

1.a. Die Gedächtnis-Hilfe hat **27 Buchstabe-Figuren**:

Ä A	B B	C C [ts: Zahn]	J J	K K	L L	S S [schar- fes s: Fass]	T T	U U
D D	E E	F F [Fall, voll]	M M	Ĥ Ĥ [ch]	N/n N/n	V V	Z Z [weich: Sahne]	Ŝ Ŝ [sch]
G G	H H	I I	O O	P P	R R	Ĵ Ĵ [ʒ: Journal]	Ĝ Ĝ [dʒ: Dschungel]	Ĉ Ĉ [tʃ]

Zum **Punkt** bei jeder Buchstabe-Figur: wird erklärt in 1.c und 1.d.


Die 27 Buchstaben sind aus dem Alphabet für die Sprache Esperanto, sie sind auch für die deutsche Sprache verwendbar. Durch Anmerkungen bei einigen Buchstaben (z. B. C,F,S,Z) wird klar: Buchstabe-Figuren entsprechen eher Lauten als Buchstaben.

Umlaute: Statt Ä → E. Statt Ö → O. Statt Ü → U.

Statt Y → I oder U (von Ŭ). Statt W → V.

1.b. Jede Buchstabe-Figur gibt es in **3 Versionen/Dicken**:



Einige wenige Buchstabe-Figuren (z.B. ) sind nicht eindeutig bezüglich "breit"; für "so dick wie breit" kannst du dann von dem "dick" ausgehen,

- das für ein **A** gleicher Größe gilt
- oder das du für angemessen hältst.

1.c. Die 3 Versionen einer Buchstabe-Figur können gedreht werden in 9 Richtungen ($3 \cdot 9 = 27$); dadurch kannst du einen **2. Buchstaben** festlegen.

Du drehst eine Buchstabe-Figur dort, wo sie **in 1.a einen Punkt** hat.

Grafik (rechts): 8 der 9 Richtungen.

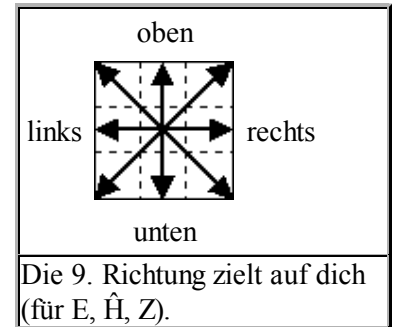
Die 9. Richtung zielt auf dich (für E, \hat{H} , Z).

Die Buchstaben zu den 9 Richtungen:

A	B	C
D	E	F
G	H	I

J	K	L
M	\hat{H}	N
O	P	R

S	T	U
V	Z	\hat{S}
\hat{J}	\hat{G}	\hat{C}



A bis I: die Buchstabe-Figur ist "dünn";

J bis R: die Buchstabe-Figur ist "so dick wie breit";

S bis \hat{C} : die Buchstabe-Figur ist "2 bis 20-mal so dick wie breit".

1.d. **BEISPIEL:** Das Buchstaben-Paar ist "AM":

A

Für den 1. Buchstaben ("A") nimmst du die Buchstabe-Figur "A" (alle Buchstabe-Figuren sind in 1.a aufgeführt).

← A

Der 2. Buchstabe ("M") hat die Richtung "links" (**vergleiche die Position von "M" in 1.c mit der rechten Grafik in 1.c**), also wird die Buchstabe-Figur "A" nach links gedreht (du drehst die Buchstabe-Figur "A" dort, wo sie **in 1.a einen Punkt** hat).

← A

Der 2. Buchstabe ("M") gehört zur Buchstaben-Gruppe "J bis R" (**siehe 1.c**), also wählst du die Version "so dick wie breit" (**siehe 1.b**) der Buchstabe-Figur "A".

Siehe auch die Übung in 2.1.b.

2. lernen, die Gedächtnis-Hilfe anzuwenden

2.1 Grundlegende Übungen:

- a. Du solltest dir die Buchstabe-Figuren und Buchstabe-Laute in einem **Würfel** mit $3*3*3=27$ Plätzen vorstellen, entsprechend den Buchstabe-Figuren aus 1.a.
*(Die $3*3*3=27$ Plätze des Würfels sind nicht für die Buchstabe-Figuren wichtig, sondern für den 2. Buchstaben eines Buchstaben-Paares [gemäß 1.c]; hier bei den Würfel-Übungen ist es aber effektiver, die Buchstabe-Figuren statt die Buchstaben zu nehmen.)*



Im Geist die $3*3*3=27$ Plätze des Würfels durchgehen:

- in Reihenfolge,
- willkürlich.

- b. Für beliebige Wörter: Stelle mit einer Buchstabe-Figur 2 Laute/Buchstaben dar (vergleiche 1.d). Um Richtung+Dicke der Buchstabe-Figur zu erlangen, machst du dir bewusst, zu welchem der $3*3*3=27$ Plätze des Würfels der zweite Laut/Buchstabe gehört.

2.2 Ein Wort als **zusammengesetzte Figur**:

Beispiel zu 1. und 2.2:
Zusammengesetzte Figur für das Wort "amputi" (AM-PU-TI)
 (= "amputieren" in der Sprache Esperanto).

Richtung + Dicke:
AM: links + "so dick wie breit" (*vergleiche mit 1.d*);
PU: rechts oben + "2 bis 20-mal so dick wie breit";
TI: rechts unten + "dünn".

Alternative 2:

Wie mehrere Buchstabe-Figuren zu einem Wort verbunden werden können:

Die 1. Buchstabe-Figur sollte geistig an irgendeinen (wirklichen oder geistigen) Gegenstand befestigt werden (genaueres siehe in 2.3).

Die 2. Buchstabe-Figur wird an der 1. Buchstabe-Figur befestigt.

Die 3. Buchstabe-Figur wird an der 2. Buchstabe-Figur befestigt (**oder** wie in Alternative 2: sie wird an der 1. Buchstabe-Figur befestigt und kleiner als die 2. Buchstabe-Figur), die 4. an der 3. .

Wenn die letzte Buchstabe-Figur nur für 1 statt 2 Buchstaben stehen soll: Die Buchstabe-Figur wird nach hinten gedreht befestigt.

Es ist vorteilhaft, wenn eine Buchstabe-Figur in die andere etwas eindringt.

Die zusammengesetzte Figur aus den Buchstabe-Figuren muss in sich verlängernden Abständen ins Gedächtnis gerufen werden (vergleiche 2.4.b).

Es reicht oft aus, nur einen Teil eines Wortes als zusammengesetzte Figur zu speichern.

2.3 Aufbewahrung der zusammengesetzten Figuren:

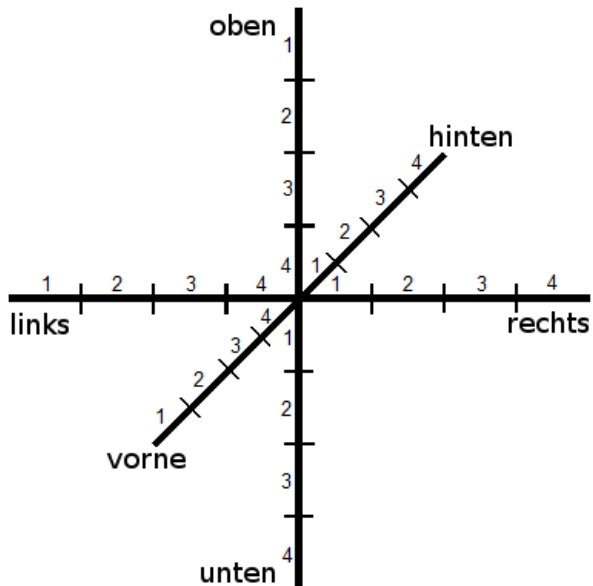
Die **zusammengesetzten Figuren** (siehe 2.2) werden geistig befestigt an andere Figuren, die ich "**Anker-Figuren**" nenne. Dafür gibt es die folgenden Alternativen:

Alternative 1: Die zusammengesetzte Figur eines Wortes wird befestigt an den Gegenstand, den das Wort bezeichnet.

Alternative 2: Gehören Wörter zu Teilen eines größeren Ganzen (Gegenstand, Raum, Gebäude oder Gelände), so kann man diese Wörter alle mit diesem größeren Ganzen verbinden. Beispiel: Zusammengesetzte Figuren werden am/im Körper eines Menschen direkt mit den Teilen verbunden, die sie bezeichnen.

Alternative 3: In der eigenen Umgebung (z.B. Stadtteil, Wohnung) nutzt man bestimmte Plätze als Anker-Figuren, wo regelmäßig zusammengesetzte Figuren befestigt werden.

Alternative 4: Du benutzt das folgende Koordinaten-System. Die 6×4 (=24) Zahlen stehen für Anker-Figuren.

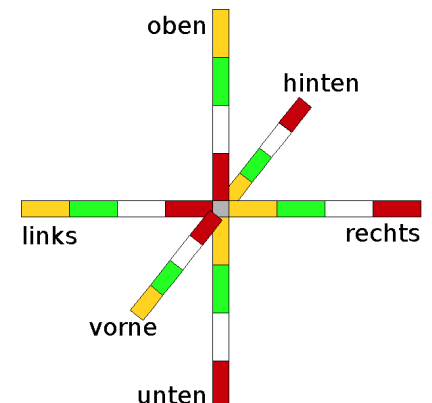


Im Folgenden nenne ich als Beispiel 24 Objekte ($6 \times 4 = 24$) als Anker-Figuren für das Koordinaten-System:

links Tiere: 1. Elefant 2. Delfin 3. Mensch 4. Vogel	rechts Pflanzen: 1. Baum 2. Blume 3. Erdbeere 4. Banane
oben Flug-Geräte: 1. Flugzeug 2. Hubschrauber 3. Ballon 4. Satellit	unten Land-Fahrzeuge: 1. Fahrrad 2. Auto/Pkw 3. Laster 4. Bulldozer / Planierdraupe
vorne Musikinstrumente: 1. Gitarre 2. Trompete 3. Saxofon 4. Klavier	hinten Möbel: 1. Bett 2. Lampe 3. Sofa 4. Tisch

**24 Bilder
für Anker-Figuren:
www.michaelkox.de/gedaechtnis/anker-figuren.html**

Die **Farbe** einer zusammengesetzten Figur hängt davon ab, an welcher Position ihre Anker-Figur im Koordinaten-System ist. Die Positionen 1,2,3 und 4 entsprechen den Farben gelb, grün, weiß und rot. Siehe rechts:



2.4 Ich empfehle, die folgende Übung zu machen (mindestens **2 Monate**):

- Du verwendest das Koordinaten-System aus 2.3, Alternative 4 (**oder** du verwendest in ähnlicher Weise Alternative 3 aus 2.3). An jedem Tag nutzt du am Koordinaten-System eine neue 4er-Gruppe der Anker-Figuren.

b. Merke dir täglich 5-10 Wörter. Befestige dazu täglich an 4 Anker-Figuren je 1-3 zusammengesetzte Figuren. 4-6 zusammengesetzte Figuren solltest du früh am Tag machen und nach der letzten Figur alle noch einmal wiederholen. Du solltest diese zusammengesetzten Figuren wieder ins Gedächtnis rufen nach etwa 30 Minuten, nach weiteren 3 Stunden und nach weiteren 6 Stunden. Die restlichen zusammengesetzten Figuren (bis zu 6) solltest du irgendwann später am Tag machen.

c. An den folgenden 4 Tagen wiederholst du die Wörter mit Hilfe der zusammengesetzten Figuren einmal täglich.

Beispiel zur Wiederholung:

Heute ist *Freitag*; früh am Tag prägst du dir 4-6 neue Wörter ein (vergleiche 2.4.b).

Kurz davor oder danach wiederholst du die Wörter von *Montag* (= die ältesten Wörter); wenn ein Wort von Montag auch an den folgenden Tagen wiederholt werden soll: die zusammengesetzte Figur dieses Wortes an eine Ankerfigur befestigen, die heute (Freitag) dran ist.

Früher Nachmittag: Wiederholung der Wörter von *Donnerstag* (also von gestern).

Später Nachmittag: Wiederholung der Wörter von *Dienstag* und *Mittwoch*.

d. Zusätzliche Wiederholungen vor und nach dem Schlafen:

- Vor dem Schlafen werden die neuen zusammengesetzten Figuren vom aktuellen Tag und vom Vortag schnell wiederholt; dies **entfällt** nach einigen Wochen.
- Bald nach dem Aufwachen werden die zusammengesetzten Figuren der letzten 2 oder 3 Tage schnell wiederholt; nach einigen Wochen: nach dem Aufwachen nur noch die zusammengesetzten Figuren des **letzten Tages** wiederholen.

e. außerdem:

- Falls einzelne Wörter noch länger als 4 Tage wiederholt werden sollen, so können deren zusammengesetzte Figuren befestigt werden:
 - an der Ankerfiguren-Gruppe des neuen aktuellen Tages;
 - außerhalb der 6 Ankerfiguren-Gruppen, an geistigen oder realen Gegenständen. Beispiel: Der Name eines Tieres kann im Geist direkt an einem Tier verankert werden, auch schon dann, wenn noch eine Verankerung in einer Anker-Figur existiert.
- Da es 6 Gruppen von Anker-Figuren gibt, wird eine Anker-Figur neu belegt nach einem freien Tag.
- Diese Übung in 2.4 kann die Grundlage sein für die langfristige kontinuierliche Anwendung der Gedächtnis-Hilfe. Nach 2 bis 3 Monaten mit der Übung in 2.4 könnte man täglich **bis etwa 20** zusammengesetzte Figuren bilden. Dabei können 3, 4 oder mehr zusammengesetzte Figuren an einer Anker-Figur befestigt werden. Man kann bis zu 12 zusammengesetzte Figuren direkt hintereinander bilden; wenn man sich nicht viele Wörter merken möchte, dann kann man dies nur alle 2 Tage machen, wodurch sich auch eine längere Wiederholungs-Periode ergibt.

2.5 (Der Ausdruck „zusammengesetzte Figur“ wird auch hier nur für Figuren gemäß Abschnitt 2.2 verwendet.)

Ein Wort als zusammengesetzte Figur mehrmals ins Gedächtnis zu rufen kann auch dafür genutzt werden, sich ein Bild (oder eine Szene) zu diesem Wort auszudenken, das Assoziationen hat:

- zu einem Teil oder mehreren Teilen des Wortes (oder zum gesamten Wort)
- und möglichst auch zur Bedeutung des Wortes.

Details:

- Es kann eine Weile dauern, bis du (unabhängig von einer zusammengesetzten Figur) ein Bild (oder eine Szene) findest, das zum Merken eines Wortes gut geeignet ist; und bis du (genauer siehe unten) es mit einem passenden Ort verbunden hast. Andererseits prägen sich solche Bilder oder Szenen besser länger ins Gedächtnis ein als zusammengesetzte Figuren. Deshalb macht es Sinn, ein Wort zunächst einmal als zusammengesetzte Figur zu merken, und bei den Wiederholungen der Figur zu testen, ob du zusätzlich ein gutes Bild oder eine gute Szene bilden kannst.
- Es gibt zum Merken eines Wortes verschiedene Zusammenhänge und Ziele. Deshalb macht es mal mehr Sinn und mal weniger, sich zusätzlich zu einer zusammengesetzten Figur ein Bild oder eine Szene zu merken. Du wirst mit der Zeit ein Gefühl dafür bekommen.
- Wenn dir schnell ein Bild oder eine Szene zu einem Wort einfällt, dann kannst du auch auf die zusammengesetzte Figur zu diesem Wort verzichten. Außerdem ist eine Mischung möglich zwischen Bild/Szene und zusammengesetzter Figur.
- Es ist hilfreich, wenn ein Bild oder eine Szene zu einem Wort mit einem Ort oder Gegenstand verbunden ist. Es

sollte möglichst ein Ort oder Gegenstand sein, den du immer mal wieder siehst oder an den du zumindest öfter denkst.

3. Anwendungen

3.1 allgemeine Anwendungen

Merken von:

- Stichwörtern
- Fachwörtern / Fremdwörtern oder sonstigen Wörtern, die einem nicht geläufig sind:
 1. unbekannte Wörter;
 2. Wörter, deren Bedeutung man im Text erkennt, die man aber selbst nicht aktiv im Gespräch anwenden kann;
 3. Wörter, deren Verwendung man sich in einem bestimmten Zusammenhang merken möchte.

Du kannst die eingepprägten Wörter ins Gedächtnis rufen, wenn du Zeit hast (z.B. Vokabeln) oder wenn du sie benötigst (z.B. Stichworte / Fachwörter während einer Prüfung).

Diese Gedächtnis-Hilfe hilft beim Übergang vom Kurzzeit-Gedächtnis zum Langzeit-Gedächtnis.

3.2 spezielle Anwendung: die Sprache Esperanto

Die internationale Sprache Esperanto wird seit über 100 Jahren gesprochen. Ihre Wortstämme kommen aus verschiedenen Sprachen; nach Häufigkeit: romanischen (z.B. Französisch, Italienisch, Spanisch), germanischen (z.B. Englisch, Deutsch), slawischen (z.B. Russisch) und anderen. Esperanto hat eine weltweite Kultur entwickelt mit internationalen Treffen, Zeitschriften, Literatur, Musik, Websites und Radio-Programmen. Esperanto ist leichter zu lernen als andere Sprachen und sehr neutral (und sollte deshalb eine der Arbeits-Sprachen der Europäischen Union (EU) werden; zur Zeit werden in der EU Englisch und Französisch bevorzugt gegenüber anderen Sprachen).

Informationen zu Esperanto gibt es in www.esperanto.de.

Der Haupt-Grund, warum Esperanto sich besonders gut für diese Gedächtnis-Hilfe eignet: In Esperanto gehört **jeder Buchstabe zu nur einem Laut**.

Außerdem: Von den 28 Esperanto-Buchstaben ist nur ein Buchstabe nicht in 1.a (und dieser Buchstabe "ü" wird für die Gedächtnis-Hilfe nicht benötigt).

Man kann diese Gedächtnis-Hilfe z.B. anwenden

- für Wörter aus Zeitschriften-Artikeln, Websites, Emails, Büchern oder Radio-Programmen;
- für irgendwelche Wörter, die einem gerade einfallen.

Esperanto-Anfänger sollten diese Gedächtnis-Hilfe kombinieren mit einer weiteren Methode: Wörter im Zusammenhang lernen und in immer längeren Abständen wiederholen. (Übrigens: Ein Anfänger sollte nach einigen Monaten regelmäßig esperanto-sprachige Radio-Programme hören, z.B. Polskie Radio: www.polskieradio.pl/eo.)

4. letzte Änderungen

29.12.2010: Zusätzliches Bild in 2.2. Weitere kleine Änderungen.

12.09.2010: Zu den Anker-Figuren gibt es 24 Bilder. Es gibt zusätzliche Hinweise zur Nutzung der Gedächtnis-Hilfe.

31.12.2009: Es gibt jetzt (in 2.3) ein Koordinaten-System mit 24 Anker-Figuren, zuvor gab es stattdessen einen Elefanten mit 54 (zuletzt 36) Anker-Figuren. Außerdem hat sich die Verwendung von Farben geändert.

Michael Kox

www.michaelkox.de/gedaechtnis/kontakt

www.michaelkox.de/gedaechtnis, www.gedaechtnis.de

In anderen Sprachen:

Englisch: www.michaelkox.de/english/memorize-words

Esperanto: www.michaelkox.de/esperanto/lerni



"Gedächtnis-Hilfe zum Einprägen von Wörtern" von [Michael Kox \(www.michaelkox.de\)](http://www.michaelkox.de) steht unter einer [Creative Commons Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>).