

Gedächtnistechniken

Die Loci-Technik

Was ist die Loci-Technik?

Die Loci-Technik (lateinisch: locus = der Ort) ist eine einfach anwendbare und sehr hilfreiche Lerntechnik. Mit Hilfe von festgelegten bekannten Orten (In deinem eigenen Zimmer, in der Wohnung, im Klassenraum, an deinem eigenen Körper. Es funktioniert sogar mit Personen etc.) schaffst du dir eine Lern-Ordnung, die dir hilft, Informationen besser zu behalten. Du kannst dabei absolut kreativ bei der Wahl der Orte sein, je ausgefallener und unverwechselbarer sie für dich sind um so einfacher merkst du dir deine Informationen.

Sobald du die Orte und ihre inhaltliche Bedeutung für dich gelernt hast, wird das Wiederholen mit der Loci-Technik immer und überall möglich und du brauchst weder Buch noch Unterlagen. Einen bewussten Blick auf den Ort und die abgelegte Information wird automatisch aus deinem Gedächtnis abgerufen. Besonders bei Klassenarbeiten kannst du dir auf diese Weise mit etwas Vorplanung eine prima Gedächtnisstütze schaffen. Sozusagen einen legalen und sowieso unsichtbaren Spickzettel.

Wie funktioniert die Loci-Technik?

1. Du wählst die Orte aus, an die du Informationen ablegen möchtest. Versuche zu Beginn, die Informationsmenge nicht zu groß werden zu lassen. In unserem Beispiel platzieren wir 16 Städtenamen, das sind schon recht viele Informationen. Wenn du das erste Mal eine eigene Loci-Technik mit völlig neuen Orten und Informationen ausprobierst, versuche dich zunächst auf sieben bis zehn Informationen zu beschränken. Diese Menge kann dein Gehirn sehr gut verarbeiten und du kommst nicht durcheinander. Bei mehr als zehn Informationen brauchst du auf jeden Fall gute Assoziationen, die dir das Merken der Infos erleichtern.

Zu Beginn verwendest du für jede Information einen Ort. Später kannst du diese Anzahl auch bis zu drei Informationen pro Ort erhöhen. Natürlich kannst du andersrum Orte unterteilen, um mehrere Teil-Orte zu bekommen. In unserem Beispiel wechseln wir vom ganzen Körper zur den einzelnen Finger der Hand und dann zur Faust, um alle 16 Informationen zu platzieren. Benutzen also den Ort (Körper) und unterteilen in in unterschiedliche Teil-Orte (Körperzonen).

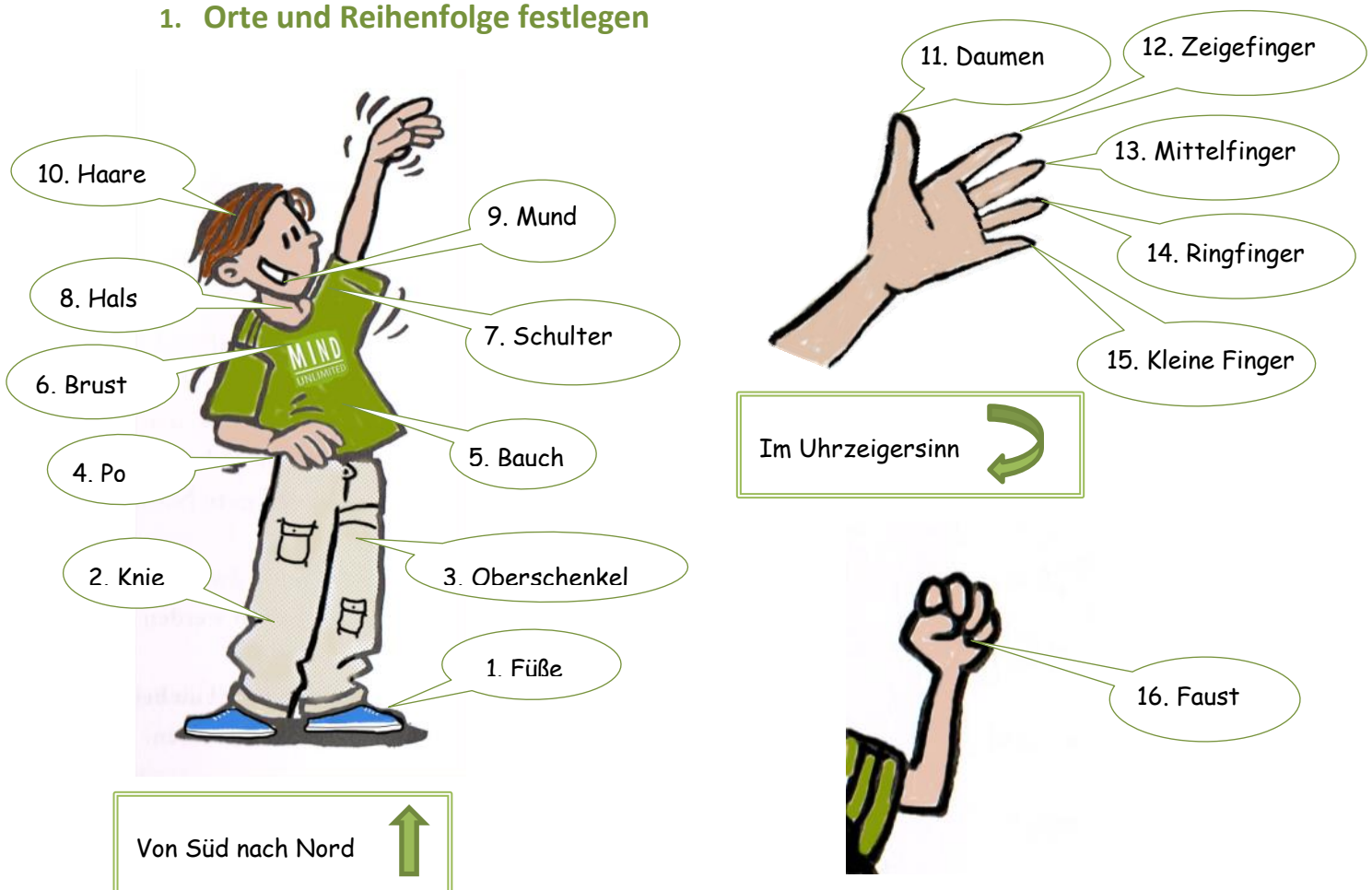
Mit etwas Übung kann man problemlos mehr als ein Informations-Set an den selben Orten ablegen. Zum Beispiel kannst du dir auf deinem Körper die Hauptstädte merken, du kannst aber auch an die selben Orten Englisch-Vokabeln abspeichern

Bedenke aber hierbei, dass du das erste Set wirklich gut verinnerlicht haben musst, bevor du ein zweites Set Informationen mit den selben Orten verbindest.

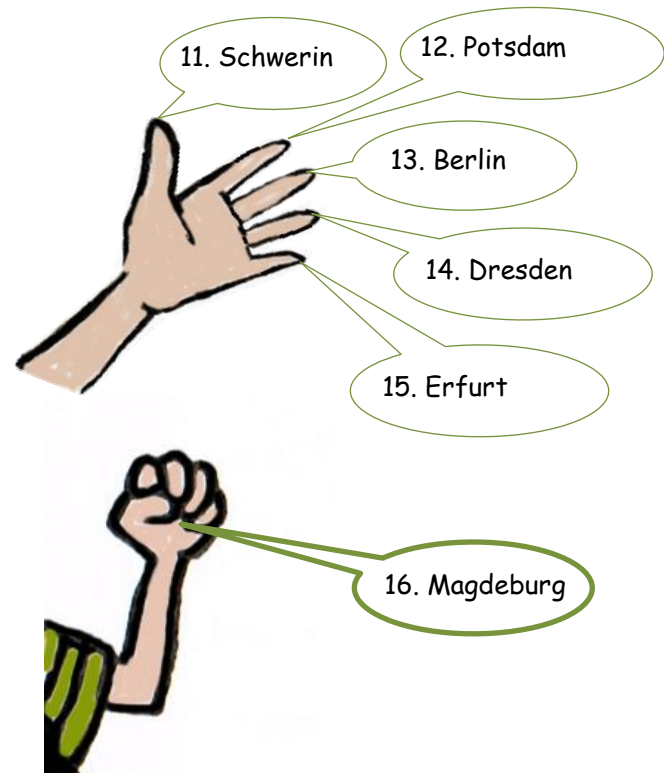
2. Lege nun die Reihenfolge fest, in der du die Orte und damit auch die Informationen durchgehen willst. Hierbei solltest du eine sinnvolle Abfolge wählen (z.B. fange bei den Füßen an und arbeite dich bis zum Kopf vor oder beginne bei der Tür und gehe im Uhrzeigersinn durch den Raum usw.). So passiert es dir nicht so schnell, dass du die Reihenfolge verlierst.
3. Jetzt kannst du beginnen, deine Informationen zu platzieren. Gehe langsam vor und nimm dir eine Informationen nach der anderen vor. Benutze die Assoziation, die du dir überlegt hast und sage sie dir **laut** vor. So kannst du dein Gehör als weiteren aktiven Informationskanal benutzen. Dies erhöht nochmals die Lernleistung deines Gedächtnisses. Richtig gut wird es, wenn du dich beim Lernen **bewegst**, indem du von Ort zu Ort gehst oder auf die Orte/Personen zeigst. **Je aktiver du diesen Teil gestaltest, um so schneller kann dein Gehirn die Information aufnehmen.**
4. Wenn du mit allen Orten durch bist, dann warte einen kurzen Moment und beginne mit der Wiederholung der Informationen. Auch bei den ersten Wiederholungen solltest du dich bewegen und die Informationen und ihre Assoziationen nochmals laut aussprechen. Jetzt hilft dir dein Gehör dabei, eventuelle Fehler schneller zu erkennen.

Ein Beispiel: Hauptstädte der Bundesländer

1. Orte und Reihenfolge festlegen



2. Informationen platzieren & mit Assoziationen verbinden



Assoziationen:

- München** = Mit den Füßen spielt man Fußball, Bayern **MÜNCHEN** macht es zur Zeit am besten.
- Stuttgart** = Will man sich auf einen Stuhl(**STUTTGART**) setzen muss man die Knie beugen.
- Saarbrücken** = Zwischen den Beinen fließt die **SAAR**(Fluß) und darüber bauen wir viele **BRÜCKEN**
- Mainz** = „Wir haben keine Hummeln im Hintern“ (Redewendung) Bei uns sind es **MAINZ**elmännchen
- Wiesbaden** = Auf einer grünen **WIESe** (Bauch) gibt es einen See (Bauchnabel) in dem wir **BADEN**
- Düsseldorf** = Macht man etwas Offensichtliches falsch, schlägt man sich vor die Brust und nennt sich selbst einen Dussel (**DÜSSELDORF**)
- Hannover** = Piraten haben einen Papageien auf der Schulter, wir haben hier einen **HA(h)N-NOVER** sitzen
- Bremen** = Isst man sehr scharf, hat man schnell ein Brennen (**BREMEN**) im Hals
- Hamburg** = Kinder essen gerne leckere **HAMBURGER**
- Kiel** = Auf der Nordsee fahren Schiffe, die haben einen **KIEL** (spitz zulaufende Vorderseite eines Schiffsrumpfs) - Jungs tragen oft ihre Haare auch spitz nach vorne gegelt (David Beckham-Look)
- Schwerin** = Der Daumen ist klein und breit, er ist der **SCHWER(IN)**ste Finger
- Potsdam** = Keine Kinder popeln(**POTSDAM**) gerne mit dem Zeigefinger in der Nase
- Berlin** = Die Assoziation **BERLIN** und Mittelfinger überlassen wir jedem selbst 😊
- Dresden** = Viele tragen am Ringfinger einen Ring, den kann man drehen (**DRESDEN**)
- Erfurt** = Der kleine Finger ist so klein, dass er schnell verschwinden kann. „**ER** ist schnell fort (**FURT**).“
- Magdeburg**= Hoch oben auf dem Felsen (Faust) steht eine starke (**MAGDE**)BURG

Jetzt bist du dran: Wie wäre es, wenn du dir jetzt eine kleine Loci-Technik zu den Namen der Bundesländer überlegst.

Kleiner Tipp: Für Bremen, Hamburg und Berlin kannst du die Assoziationen direkt übernehmen.

Viel Spaß beim Ausprobieren