

Nie wieder Blackout – mit Mnemotechniken

Mit Gedächtnistraining einfach besser präsentieren



Markus Hofmann

Gründungs-Direktor und
Gedächtnisexperte



Hilda Arnold

Online-Redakteurin

Management Summary

- Mnemotechniken wie die Loci-Methode helfen dabei, Präsentationsinhalte sicher abzurufen, im Vortrag frei zu sprechen und flexibel auf das Publikum einzugehen.
- Die Loci-Methode nutzt räumliche Vorstellungen wie etwa einen Kinosaal zur Verankerung von Wissen. Schlüsselbegriffe der Präsentation werden mit Stationen in diesem Raum assoziiert und bilden so eine Route ab, die sich leicht memorieren lässt.
- Bei der Körperliste als praktischer Abwandlung der Loci-Methode werden die Schlüsselbegriffe des Vortrags den eigenen Körperteilen zugeordnet, um die Inhalte tiefer im Gedächtnis zu verankern und teils sogar motorisch zu memorieren.
- Das Namensgedächtnis lässt sich verbessern, indem man Namen mit bildhaften Assoziationen verknüpft und mit charakteristischen Merkmalen der jeweiligen Person verbindet.
- Durch lautes Vorlesen und Wiederholen werden Präsentationsinhalte im Gehirn tiefer verarbeitet und bleiben besser im Gedächtnis haften.
- Bei der Spickzettel-Technik werden wichtige Punkte handschriftlich notiert, um Inhalte flexibel und sicher abrufen zu können.

Stellen Sie sich vor, Sie wollen den Projektfortschritt in einem wichtigen Review vor den Stakeholdern präsentieren und haben dafür die perfekte PowerPoint-Präsentation erarbeitet. Das allein nützt jedoch

nichts, wenn Sie beim Vortragen den Faden verlieren. Frei gehaltene Präsentationen wirken bekanntlich am besten, da Sie dabei lebendig sprechen und flexibel auf Ihr Publikum eingehen können. Ärgerlich ist es, wenn ein wichtiger Stakeholder eine kritische Nachfrage stellt und Sie sich nicht mehr an seinen Namen erinnern können.

Die Gedächtnistechniken dieses Tipps unterstützen Sie dabei, sich Ihre Präsentationen künftig besser zu merken, im Vortrag freier zu reden und Ihr Namensgedächtnis zu verbessern. Ein weiterer Vorteil: Mnemotechniken setzen oft neue Lernprozesse in Gang und aktivieren zugleich rationale (eher linkshirnige) sowie emotionale (eher rechtshirnige) Gehirnanreale. Dadurch bildet sich eine Vielzahl neuer Synapsen aus.

Tipps 1: Vortragsinhalte räumlich assoziieren – mit der Loci-Methode

Die Loci-Methode ist sozusagen die Mutter aller assoziativen Mnemotechniken. Sie hat ihren Ursprung im antiken Griechenland und nutzt unser räumliches Vorstellungsvermögen. Es gibt viele Abwandlungen dieser klassischen, bereits vom antiken Vielredner Cicero favorisierten Methode, aber alle fußen auf der kreativen und chronologischen Assoziation von Faktenwissen mit einer räumlichen Umgebung (von locus, lat. für Ort).

Vorarbeit: Definieren Sie Ihren Gedächtnisraum

Wenn Sie eine Präsentation auswendig lernen wollen, können Sie den roten Faden Ihres Vortrags mit den verschiedenen Requisiten **eines typischen Kinosaals** (siehe Bild 1) gedanklich verknüpfen (Hofmann, 2024). Das können etwa sein:

1. Eingang,
2. Einlasser,
3. Treppenaufgang,
4. vordere,
5. mittlere
6. und hintere Sitzreihen,
7. Notausgang,
8. Vorhang,
9. Kinoleinwand,
10. Dolby Surround-Soundsystem,
11. Eisverkäufer,
12. Beleuchtung,

- 13. Projektor,
- 14. etc. ...

Dieses innere Bild lässt sich noch um weitere Punkte erweitern, indem Sie z.B. Ihre Lieblingsschauspieler:innen in den Ecken des Raums aufstellen. Schreiten Sie nun in einer kreisförmigen Route durch den Kinosaal gedanklich nacheinander die von Ihnen festgelegten Örtlichkeiten (und ggf. Personen) chronologisch von links nach rechts ab. Wiederholen Sie diesen Laufweg ein paar Mal, bis Sie die Reihenfolge aller Stationen in Ihrem Gedächtnis verankert haben. Nutzen Sie dabei auch die Verknüpfung mehrerer sinnlicher Vorstellungen (Synästhesie) – malen Sie sich etwa aus, wie die Sicht in den mittleren Rängen ist, wie sich die Sitzpolster anfühlen oder wie es am Eingang nach Popcorn duftet.

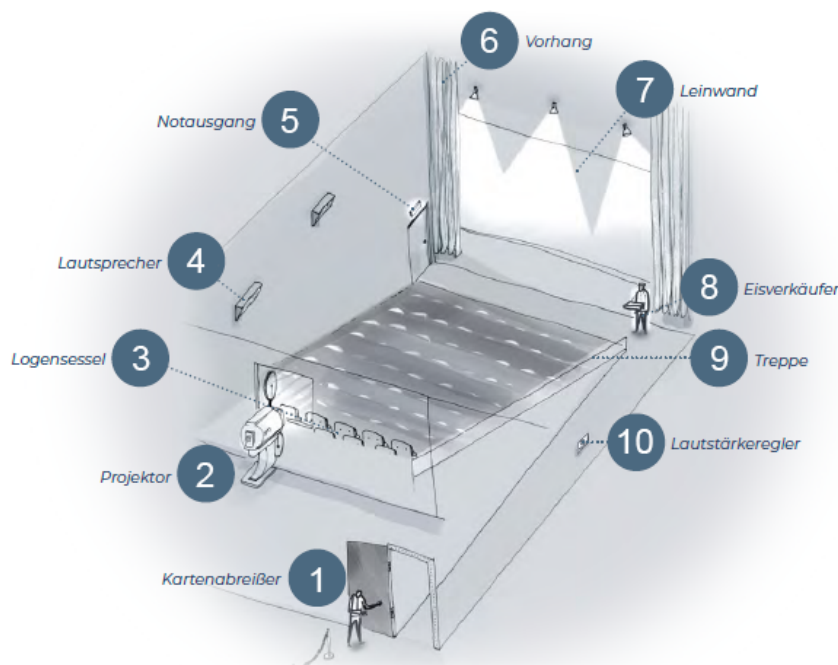


Bild 1: Visualisierungsbeispiel der chronologisch nummerierten Kinoliste. Copyright: Markus Hofmann/Einfach unvergesslich Box

Fassen Sie Ihren Vortrag zusammen und bilden Sie eine Wissensroute aus

Anschließend clustern Sie den Inhalt Ihrer Präsentation und fassen ihn in zentralen Schlüsselwörtern zusammen. Verknüpfen Sie nun die Stationen Ihrer gedanklichen Route Punkt für Punkt mit den zentralen Schlüsselwörtern, also dem roten Faden, Ihres Vortrags: z.B. assoziieren Sie mit dem Notausgang den Vortragspunkt Risikoanalyse. Nach wiederholtem Üben an mehreren Tagen hintereinander sollten Sie

merken, wie leicht es Ihnen fällt, den Vortrag aus dem Effeff abzurufen.

Übrigens: Je mehr Inhalte Sie sich merken wollen, desto größer sollte auch der imaginierte Ort inklusive der Routenpunkte sein, mit dem Sie Ihr Wissen räumlich assoziieren. Von Ihrer Wohnung, dem Forum Romanum, bis hin zu Ihrem gedanklichen Traumpalast ist hier alles denkbar. Fangen Sie zu Beginn mit kleineren Wissensmengen an, für deren Verankerung 10-15 Stationen eines imaginären Orts ausreichen und steigern Sie sich nach und nach. Zeichnen Sie sich die gedankliche Route mit den einzelnen Stationen als Gedächtnisstütze auch einmal auf, etwa in Form eines einfachen Grundrisses mit Symbolen oder einer simplen Benennung der einzelnen Stationen.

Bei komplexeren Routen lohnt es sich auch, zusätzlich zur rein räumlichen Verknüpfung von Schlüsselbegriff und Routenpunkt eine kleine Geschichte zu konstruieren. Ein Beispiel: Einer Ihrer Schlüsselbegriffe ist die Deckelung des Projektbudgets und sie verknüpfen diesen vor Ihrem inneren Auge mit dem Eisverkäufer – Sie handeln mit ihm einen Höchstpreis (= Budgetdeckelung) aus, den Sie bereit sind, für Ihr Lieblingseis zu zahlen. Zusatztipp: Absurde und witzige Geschichten bleiben oft viel besser im Gedächtnis haften.

Kreative und bewährte Mnemotechnik für jegliches Faktenwissen

Die Loci-Methode ist eine äußerst effiziente Gedächtnistechnik für jegliches Fakten- und Fachwissen rund um Ihr Projekt. Wenn Sie die Loci-Methode rasch mehrfach anwenden möchten, achten Sie darauf, Orte nicht gedanklich doppelt zu belegen, sondern sich für jedes Thema einen neuen gedanklichen Ort auszusuchen. Ein schöner Nebeneffekt: Die Methode schult auch das kreative Denken und die Vorstellungskraft!

Zusatztipp: Die Körperliste einsetzen

Eine der besten "Orts-Listen" ist die Körperliste (siehe Bild 2). Der Körper ist als Gedächtnisanker besonders praktisch, weil wir ihn immer mit uns herumtragen.

Übung: Die Körperliste einprägen

Indem Sie die Schlüsselwörter Ihrer Präsentation Ihren Körperteilen zuordnen, können Sie ganzheitlich und sogar motorisch lernen, wenn Sie die jeweiligen Körperstellen beim ersten Memorieren zusätzlich berühren.

Zunächst müssen Sie sich die Körperliste einprägen. Stehen Sie dazu auf und berühren Sie mit der Hand die im Folgenden genannten Körperteile:

1. Füße
2. Knie
3. Oberschenkel
4. Gesäß

5. Taille
6. Brust
7. Schultern
8. Hals
9. Gesicht
10. Haare

Verknüpfen Sie die Schlüsselbegriffe Ihres Vortrags der Reihe nach mit den Körperteilen der Liste. Angenommen, das erste Schlüsselwort Ihres Vortrags lautet 'Wirtschaftswachstum': Assoziieren Sie das Wort bildlich mit den Zehen als erstem Gedächtnisanker: Stellen Sie sich etwa vor, auf Ihren Zehen steht eine gut besuchte Kneipe, die immer größer wird und aus allen Nähten platzt. Das zweite Schlüsselwort ist z.B. 'Cash-Flow'. Hierzu stellen Sie sich vor, wie aus Ihrem Knie Geld herausfließt. Erzeugen Sie hierbei starke, emotionale Bilder. Diese bleiben besser im Gedächtnis haften als alltägliche.

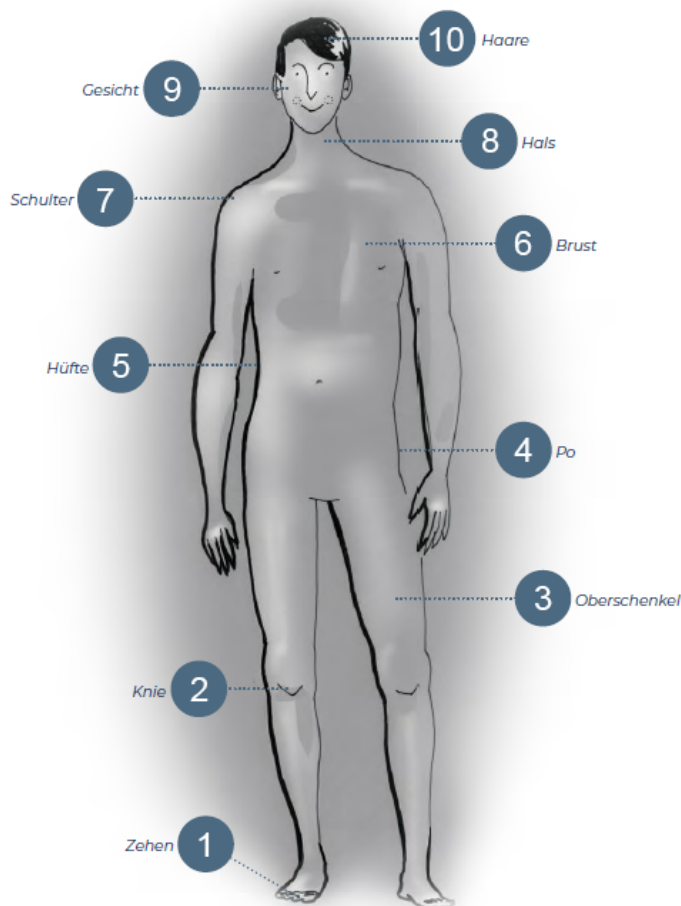


Bild 2: Visualisierungsbeispiel der Körperliste mit entsprechender Nummerierung der Körperteile. Copyright: Markus Hofmann/Einfach unvergesslich Box

Tipp 2: Nie mehr Namen vergessen

Ein gutes Namensgedächtnis ist immer von großem Vorteil. Bei Vorträgen zeugt es von Wertschätzung, wenn Sie Rückfragende mit Namen ansprechen können, selbst wenn Sie noch kaum oder nur selten persönlich Kontakt hatten. Hand aufs Herz: Haben Sie die Namen aller Ihrer Stakeholder, des Lenkungsausschusses und wichtiger Personen in Ihrem Projektumfeld immer parat, wenn Sie diese benötigen? Folgende Mnemotechnik unterstützt Sie dabei, peinliche Situationen zu vermeiden – denn wer möchte eine Person schon gern zum dritten Mal nach ihrem Namen fragen?

Grundsätzlich fußen die drei Schritte der folgenden Mnemotechnik darauf, Namen mental mit Bildern, den sog. Ankerpunkten (siehe Tipp 1), zu verknüpfen:

Schritt 1: Merken Sie sich ein charakteristisches Merkmal der Person

Wenn sich Ihnen eine Person vorstellt, suchen Sie sich ein charakteristisches Merkmal, das Ihnen spontan ins Auge fällt: Das können z.B. Eigenheiten im Gesicht sein, wie ausgeprägte Falten, eine hohe Stirn, ein markanter Mittelscheitel, oder stahlblaue Augen. Auch andere äußere Merkmale wie auffälliger Schmuck, Tattoos oder besondere Kleidung können als Charakteristika dienen. Rufen Sie sich dieses Merkmal mehrmals ins Gedächtnis, während sie sich intensiv das Gesicht der Person vorstellen.

Schritt 2: Mnemo-Bilder für Vor- und Nachnamen erfinden

Im zweiten Schritt verbinden Sie den Namen der Person fest mit einer bildhaften Vorstellung:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Vor- und Nachnamen jeweils mit Bildern zu verknüpfen: Manchmal lassen sich Bilder assoziieren, die in einzelnen Silben "mitklingen" oder sich auf den Namen reimen (bspw. ist das Wort "Mai" im Namen "Maike" enthalten und auf "Rolf" reimt sich "Golf"). Hilfreich ist es auch, Vorstellungen zum Namen zu assoziieren, die diesen gut bildhaft ergänzen können (z.B. ließe sich der Name "Zimmermann" gedanklich mit dem Bild "Tisch" verknüpfen). Viele Nachnamen implizieren wie der eben genannte Berufe, die eine gute Grundlage für innere Bilder darstellen können. Auch berühmte Namensgeber:innen können als Eselsbrücken dienen – rufen Sie sich z.B. historische Personen ins Gedächtnis (Beispiel: Alexander kommt von "Alexander dem Großen").

Beispiele für Vornamen:

- Eva: Bild "Adam und Eva"
- Regina: Bild "Regen"
- Sarah: Bild "Sahara"
- Christian: Bild "Kreuz" (von "Christus")
- Markus: Bild "Kuss"

Beispiele für Nachnamen:

- Arnold: Bild "Arnold Schwarzenegger"
- Maier: Bild "Eier"
- Müller: Bild "Mühle" oder "Sack Mehl"
- Neumann: Bild "Mann mit nagelneuem Anzug"
- Peters: Bild "Petersdom"
- Wagner: Bild "Wagen"
- Vogler: Bild "Vogel"
- Schneider: Bild "das tapfere Schneiderlein" oder "Schneidersitz"

Schritt 3: Die Bilder im Kopf fest verknüpfen

Verknüpfen Sie nun die inneren Bilder für Vor- und Nachnamen mit dem gewählten Charakteristikum der Person. Betten Sie die Bilder wieder in einer "merkwürdigen" Mini-Geschichte ein, die sich um die Person dreht und (wichtig!) die auch ihren Namen beinhaltet.

Ein Beispiel: Wenn Sie z.B. die große Nase einer Person namens Thomas als Ankerpunkt wählen und den Namen "Thomas" gedanklich wegen des Gleichklangs mit einer "Tomate" assoziiert haben, dann könnten Sie die Bilder zur folgenden Story verbinden: Thomas drückt eine Tomate auf seiner Nase aus.

Ein wenig anspruchsvoller wird es, wenn sich Menschen mit fremdsprachigen Namen vorstellen. Der Name Martina Lessonchek lässt sich nicht unmittelbar in ein einprägsames Bild verwandeln. Teilen Sie den Namen in seine einzelnen Silben auf und generieren Sie daraus passende Bilder. Spontan ließe sich aus Les-son-chek ein lässiger Sound-Check heraushören. Daraus können Sie nun selbst eine kleine Geschichte basteln.

Zusatz-Tipp: Namens-Mnemotechnik in Meetings anwenden

Wenn Sie etwa bei Meetings einen kleinen Wissensvorsprung haben wollen, besorgen Sie sich im Vorfeld eine Liste der Teilnehmenden und prägen sich diese vorab mit der Mnemotechnik für Namen ein. Dies funktioniert auch, wenn Sie noch nicht wissen, wie die jeweiligen Personen aussehen. Verwandeln Sie zunächst alle Nachnamen in emotionale Bilder. Nun sehen Sie sich die jeweiligen Vornamen an, verwandeln diese in Bilder und verknüpfen diese mit den bildhaften Nachnamen zu einer witzigen Geschichte.



Weitere Anregungen finden Sie im Buch "Einfach unvergesslich Workbook"

von Markus Hofmann,
erschienen 2024 im Verlag MEMO-MIND Brainproducts GmbH.

[Hier geht's zum Buch.](#)

Tipp 3: Aus dem Effeff Präsentieren

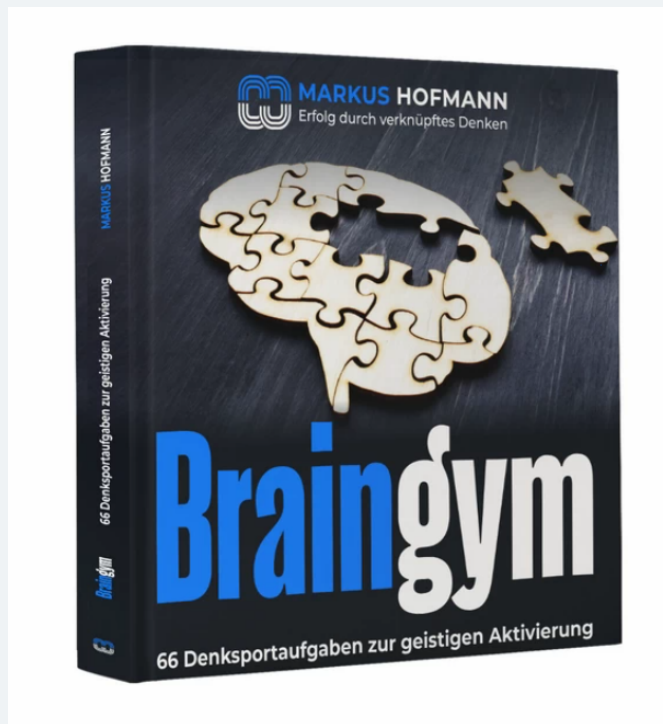
Ihr Gedächtnis wird es Ihnen sehr danken, wenn Sie sich bei der Vorbereitung Ihrer nächsten Präsentation oder Ihres nächsten Vortrags die Inhalte selbst laut vorlesen und versuchen, das Gelesene in eigenen Worten laut wiederzugeben.

Laut vorlesen (lassen), in eigenen Worten laut wiederholen

So komisch sich dies beim ersten Mal anfühlen mag, es ist extrem hilfreich: Lautes Denken erfordert eine höhere geistige Verarbeitungstiefe als stilles Denken. Je größer die geistige Verarbeitungstiefe beim Lernen ist, desto größer ist der Erinnerungswert. Da die Lerninhalte dem Gehirn zusätzlich über das Ohr zugeführt werden, steigt diese Verarbeitungstiefe. Außerdem gilt: Je mehr Sinne beim Lernen angesprochen werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit das gespeicherte Wissen wieder abrufen zu können. Daher eignet sich dieser Tipp auch zur Prüfungsvorbereitung.

Handschriftlicher "Spickzettel"

Um beim Vortrag später besonders gut frei reden zu können, sollten Sie die Vortragsinhalte aus dem Effeff abrufen können, ohne sie auswendig zu lernen und sich durch eine hölzerne Rede der Spontaneität zu berauben. Um Ihre Fähigkeit zu schärfen, dieselben Inhalte flexibel wiedergeben zu können, memorieren Sie die Hauptinhalte Ihrer Präsentation handschriftlich – das Ergebnis ist einem Spickzettel nicht unähnlich. Durch das Schreiben sprechen Sie sogar auch Ihren haptischen Sinn an und die kognitive Verarbeitungstiefe Ihres Lernprozesses steigt weiter an.



Exklusiv für projektmagazin-Lesende:
eBook Braingym mit 66 Denksportaufgaben kostenlos erhalten

von Markus Hofmann,
erschienen 2024 im Verlag MEMO-MIND Brainproducts GmbH.

[Hier geht's zum Buch.](#)

Literatur

Hofmann, Markus: Einfach unvergesslich Workbook. Die Lernreise zu deinem unschlagbaren Gedächtnis, MEMO-MIND Brainproducts GmbH, 2024.