

Men's Health



ZAHLENSPEICHER

Super: Eine Frau verrät Ihnen ihre Nummer! Blöd: Sie haben gerade weder Zettel noch Handy parat. Also, merken Sie sich diese Merkmethode – dann sind Sie auf jede Art von Nummer top vorbereitet

AUS BILDERN ...

Wenn Sie sich eine Zahlenfolge merken wollen, bringt es nichts, sie stumpf zu wiederholen, denn: „Unser Hirn kann Informationen länger und sicherer abspeichern, wenn wir sie noch mit Bildern verknüpfen“, so Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart aus Dortmund (www.teamgeisselhart.de). Also sollten Sie Zahlen in Bildsymbole umwandeln. Entwickeln Sie dafür ein System und überlegen Sie sich für jede einzelne Ziffer ein Bild: Die 0 sieht zum Beispiel aus wie ein Ei, die 1 wie eine Kerze, die 2 wie ein Schwanz; ein Dreizack hat 3 Zacken, ein Kleeblatt 4 Blätter; 5 = Hand, 6 = Elefant, 7 = Fahne, 8 = Sanduhr und 9 = Schlange. Sie können sich natürlich eigene Bilder ausdenken. Wichtig dabei: Jede Ziffer behält ihr festes Bild!

... WERDEN GESCHICHTEN

Haben Sie Ziffer und Symbol miteinander verknüpft, müssen Sie daraus noch eine Geschichte stricken, mit deren Hilfe sich die Zahlenfolge ins Hirn einbrennt. Beispiel: Für die spanische Vorwahl 0034 stellen Sie sich zwei Eier vor, die von einem Dreizack aufgespießt auf einer Kleeblume liegen. „Je skurriler das Bild, desto besser prägt es sich ein“, sagt Geisselhart. „Lassen Sie die Story in Ihrem Kopfkinoläusen laufen.“ Dann müssen Sie die Geschichte nur noch mit Spanien verknüpfen, indem Sie etwa statt Eier *huevos* sagen. Versuchen Sie, die Technik in Ihren Alltag einzubauen und oft anzuwenden. Sie können sich damit nicht nur Telefonnummern merken, sondern auch PINs oder Ihr Lieblingsgericht beim Asiaten.

