

Gedächtnistraining

Roland Geisselhart Methode

DER HUNDERTER-SCHLÜSSEL – DIE SYMBOLE VON 11 BIS 100

Hier können Sie Ihre Ausdauer nach Belieben fördern und die vielfältigsten Variationen erarbeiten, die Sie sich denken können. Wir zeigen Ihnen nun ein System, mit dessen Hilfe Sie sich 100 und mehr Einzelheiten spielend merken werden.

Zunächst ersetzen wir die Ziffern durch bestimmte Buchstaben aus dem Alphabet. Prägen Sie sich bitte die folgenden Zuordnungen gut ein; in Klammern finden Sie jeweils eine „Eselsbrücke“:

1 = t oder d

(die 1 wird ähnlich geschrieben wie ein t)

2 = n

(das n sieht aus wie zwei aneinandergereihte Spazierstöcke)

3 = m

(drei Spazierstöcke)

4 = r

(der letzte Buchstabe von „vier“ ist ein r)

5 = l, L

(die römische Zahl für 50 ist L)

6 = j, J, ch, sch

(ein handgeschriebenes J sieht fast so aus wie eine seitlich gespiegelte 6)

7 = k, g

(Merksatz: 7 Kühe grasen)

8 = v, f

(Merksatz: 8 Vögel fliegen)

9 = p, b

(die 9 wird gespiegelt zum p, gedreht zum b)

0 = z, s, c

(0 = zero beginnt mit z)

a, e, i, o und u bleiben übrig und dienen uns später als Füllstoff

(Merksatz: Annas Eimer ist oben undicht)

w, h, y bleiben ebenfalls übrig, sie bilden das englische Wort why = warum – das weiss keiner.

Gedächtnistraining

Roland Geisselhart Methode

Prägen Sie sich bitte diese Ersetzungen sehr gut ein. Mit Hilfe der Erklärungen, die jeweils dabeistehen, dürfte Ihnen die Aufgabe keine großen Schwierigkeiten bereiten. Der blitzschnelle gedankliche Austausch von Zahl und Buchstabe ist die wichtigste Voraussetzung für weiterführende Gedächtniskunst, die für Außenstehende schon fast an Zauberei grenzt – lernen Sie, und lassen sie sich dann von Ihren eigenen Fähigkeiten überzeugen!

Mit dieser kleinen Tabelle stellen wir uns nun die Symbolreihe von 11 bis 20 zusammen. Ein Beispiel:

Die Zahl 11 besteht aus den Ziffern 1 und 1, also muss im entsprechenden Symbolwort auch zweimal der Buchstabe t oder d vorkommen. Wir haben uns den „Teddy“ ausgesucht (11 = Teddy), und Sie merken sicher sofort, dass außer t und dd in diesem Wort sonst nur „Füll-Buchstaben“ verwendet werden.

Genauso gehen wir vor bei der 12: Für die Ziffern 1 und 2 stehen die Buchstaben t/d und n, wir entscheiden uns für die Tanne (12 = Tanne). Betrachten Sie nun die Symbole für die Zahlen 11 bis 20 im Einzelnen:

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 11 = t und d | Teddy |
| 12 = t und n | Tanne |
| 13 = t und m | Dame |
| 14 = t und r | Tor |
| 15 = t und l | Till (Eulenspiegel), Tal |
| 16 = t und sch | Tasche, Dach |
| 17 = t und g | Dogge |
| 18 = t und f | Tiefe |
| 19 = t und b | Taube |
| 20 = n und s | Nase |

Sehen Sie die Bilder vor Ihrem inneren Auge genau an; und machen Sie sich wirklich von jedem dieser Wörter ein genaues Phantasiebild. Sehen Sie einen bestimmten Teddy auf Ihrer inneren Leinwand erscheinen. Jedes der Symbole von 11 bis 20 muss einem ganz bestimmten und immer gleichbleibenden Bild entsprechen. Das ist Voraussetzung für die spontane und erfolgreiche Verknüpfung mit den Begriffen, die Sie sich einprägen wollen.

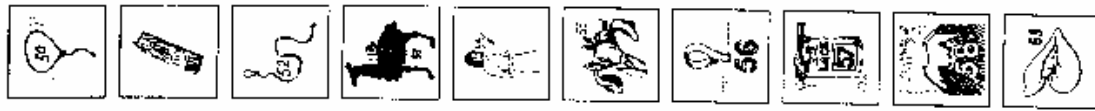
Wir geben Ihnen im folgenden die Bilder für die Zahlen von 21 bis 100 ebenfalls vor (zum Teil entnommen aus: Roland Geisselhart/Marion Zerbst, *Das perfekte Gedächtnis*, Orell Füssli Verlag, Zürich 1989, S. 183f.; dort finden Sie auch eine noch ausführlichere Erklärung zu diesem System). Wenn Sie sich pro Woche eine Zehnerreihe gründlich einprägen (das ist zu schaffen!), werden Sie bereits innerhalb von 2 Monaten große Fortschritte in Ihrer Merkfähigkeit feststellen:

Die bildhafte Darstellung der Symbole 20 – 100 soll durch die folgenden Skizzen erleichtert werden: (Überflüssige Buchstaben sind eingeklammert.)

Gedächtnistraining

Roland Geisselhart Methode

Entnommen (zum Teil) aus: Roland Geisselhart/Marion Zerbst, *Das perfekte Gedächtnis*, Orell Füssli Verlag, Zürich 1989, S. 183f.



50: Lasso

51: Latte

52: Leine

53: Lama

54: Lehrer(in)

55: Lillie

56: Lasche

57: Lack

58: Lava

59: Lippe



40: Rose

41: Rad

42: Rinne

43: Rahm

44: Rohr

45: Rolle

46: Rüsche

47: Rock

48: Ritt

49: Rabbe



30: Maus

31: Matte

32: Mohn

33: Mumie

34: Meer

35: Maul

36: Masche

37: Mücke

38: Muff

39: Mappe



20: Nase

21: Note

22: Nonne

23: Name

24: Narr

25: Nil

26: Nische

27: Nacke(n)

28: Nefte

29: Nabel()

Gedächtnistraining

Roland Geisselhart Methode



90: Bus



91: Boot



92: Bohne



93: Baum



94: Bar



95: Ball



96: Busch



97: Bock



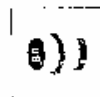
98: Apfel(l)



99: Puppe



100: Das As



80: Falk



81: Fell



82: Finne



83: Familie(lie)



84: Fuhr*



85: Feife



86: Fisch



87: Leige



88: Viol(l)



89: Fibe(l)



70: Käse



71: Kitt



72: Kanne



73: Kamm



74: Karre



75: Kohle



76: Koch



77: Kuckluck)



78: Kaffee



79: Kappe



60: Schatz



61: Schutt



62: Schein



63: Schwamm



64: Schere



65: Schal



66: Scheich



67: Scheck



68: Schiff



69: Schippe