

Erster Schritt:

Mit unserem Körper sind wir bestens vertraut. Erstellen wir eine feste Liste mit zehn Körperstationen, so können wir diese jederzeit als Speichermedium nutzen.

Bitte stehen Sie jetzt auf und lesen Sie stehend⁶ weiter:

1. Fuß (Schuh)
2. Knie
3. Oberschenkel (Hosentasche)
4. Gesäß (Gesäßtasche, Hüfte)
5. Bauch (Gürtel, Nabel, Taille)
6. Brust (Herz)
7. Schulter
8. Hals (Kehle, Halskette)
9. Gesicht (Mund, Nase, Augen)
10. Scheitel (Frisur, Hut, Mütze)



Halten Sie einen Moment inne und vergegenwärtigen Sie sich diese „Liste“ (stehend), indem Sie die Ziffern mit den dazugehörigen 10 Stationen verbinden. Können Sie nun, die Augen geschlossen, die zehn Stationen noch einmal wiederholen? Klappt es? Toll! Wenn nicht, dann machen Sie es einfach noch einmal,⁷ so lange, bis Sie auch in beliebiger Reihenfolge die Stationen und die Ziffern dazu sicher benennen können.

Die Begriffe in Klammern sind Alternativen. Vielleicht stecken Sie eine Information lieber in die Hosentasche (Ziffer 3), als sich nur den Oberschenkel zu merken. Oder Sie setzen sich in Gedanken an die zu speichernde Information Hut oder Mütze auf den Kopf (Ziffer 10) oder fassen sich an Herz oder Busen (Ziffer 6), denken lieber an die strahlenden Augen der oder des Liebsten (Ziffer 9). Kurz: Sie können diese Liste mit variablen Elementen verwenden, die Station sollte aber der jeweiligen Ziffer sicher zugeordnet sein und bleiben.

Wiederholen Sie nun einfach noch einmal Ihre individuelle **Bauchliste**, wie wir diese ab sofort zur Kennzeichnung und Unterscheidung nennen. Die Idee

6 Die aufrechte Körperhaltung begünstigt das Lernen dieser Liste. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die Ihnen das Lernen erleichtert.

7 Dies ist ein wichtiges Prinzip dieser Art des Lernens: Sie müssen es tun, in diesem Moment und mit vollem Bewusstsein. Es genügt nicht zu lesen, und es reicht nicht, die Übungen nur so nebenbei zu machen. Spüren Sie beim Lernen mit der Bauchliste dem jeweiligen Körperteil nach! Bemerkten Sie den Unterschied?

mit der Bauchliste, der man wirklich nachfühlen kann vom großen Zeh bis in die Haarspitzen, und manch anderen Lerntrick verdanken wir dem Schweizer Lerntrainer Gregor Staub. Bei ihm heißt sie Körperliste. Heute reden die Leute immer vom „Bauchgefühl“, daher spreche ich von der Bauchliste.

Nun können Sie sofort mit dieser Liste arbeiten. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: Bis zu 10 Erledigungen an einem Tag, eine Runde Besorgungen mit bis zu 10 Stationen, eine kleine Rede mit mehreren Aspekten (jeder Aspekt = eine Station auf der Bauchliste). Lernen Sie gerade eine Fremdsprache, so können Sie auch zehn Vokabeln am Tag damit lernen. Aber auch jeden anderen Lernstoff mit bis zu zehn Fakten. Entscheiden Sie sich im Moment am besten für eine der Möglichkeiten und üben Sie damit ein paar Tage, bis Ihnen diese Bauchliste und diese Anwendungsmöglichkeit völlig vertraut geworden sind.

Zweiter Schritt:

Da sich die Wirkung der Methode am besten durch die persönliche Anwendung erschließt, schlage ich eine kleine Übung vor.



Angenommen, Sie wollen folgende Sachen einkaufen: Bananen, Butter, Tempotaschentücher, Eier, Packschnur, Schokolade, Mineralwasser, Nudeln, Kaffee und Milch.

Schließen Sie kurz Ihre Augen und versuchen Sie sich zu erinnern, was Sie alles besorgen sollen. Wie viele Dinge konnten Sie sich merken? – Fünf wären schon eine solide Leistung!

Verbinden Sie jetzt diese zehn Sachen mit den 10 Stationen der Bauchliste, also

| | | |
|--------------|---|---------------|
| Fuß | – | Bananen |
| Knie | – | Butter |
| Oberschenkel | – | Tempo |
| Gesäß | – | Eier |
| Taille | – | Packschnur |
| Herz | – | Schokolade |
| Schulter | – | Mineralwasser |
| Hals | – | Nudeln |
| Mund | – | Kaffee |
| Frisur | – | Milch |