



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die Loci Methode hat den Zweck, das Erinnerungsvermögen durch die Verknüpfung von Informationen mit bekannten Orten zu verbessern. Durch die Assoziation von Bildern mit bestimmten Orten kann man sich die zu merkenden Informationen besser einprägen und sich später an sie erinnern.

## Ereignisse

Informationen sammeln

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Rahmenbedingungen & Vorbereitung

**Du brauchst dafür:** dafür wirdn nichts gebraucht

**Vorbereitung:** Keine notwendig

## Wofür gut geeignet?



Die Loci Methode ist besonders geeignet, um sich komplexe Informationen besser merken zu können und die Erinnerungen längerfristig im Gedächtnis zu behalten. Die Methode kann beispielsweise beim Lernen für Prüfungen, Vorträgen oder anderen Situationen eingesetzt werden, in denen es wichtig ist, sich viele Details und Fakten zu merken. Auch im Alltag kann die Loci Methode genutzt werden, um sich zum Beispiel Einkaufslisten, Telefonnummern oder andere Informationen besser merken zu können.

## Fragen und Antworten

### Frage 1: Für wen eignet sich die Loci Methode?

Die Loci Methode eignet sich für jeden, der sein Gedächtnis trainieren oder sich komplexe Informationen leichter merken möchte, beispielsweise Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren. Also eigentlich alle.

### Frage 2: Kann man die Loci Methode auch im Alltag anwenden?

Ja, die Loci Methode kann auch im Alltag eingesetzt werden, beispielsweise um Einkaufslisten oder Telefonnummern zu merken. Wir nutzen es sehr oft unbewusst und speichern unsere Informationen automatisch nach diesem Prinzip ab.

### Frage 3: Wie lange dauert es, die Loci Methode zu erlernen?

Die Loci Methode kann in der Regel relativ schnell erlernt werden. Es kann jedoch einige Zeit dauern, um sie effektiv anzuwenden und sie zu einem festen Bestandteil des Gedächtnistrainings zu machen.

### Frage 4: Wie verbessert die Loci Methode das Gedächtnis?

Durch die Verwendung von Orten, die wir bereits kennen, kann das Gehirn neue Informationen leichter mit vorhandenem Wissen verknüpfen. Dies kann dazu beitragen, dass Informationen besser behalten und später einfacher abgerufen werden können.



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die Loci Methode hat den Zweck, das Erinnerungsvermögen durch die Verknüpfung von Informationen mit bekannten Orten zu verbessern. Durch die Assoziation von Bildern mit bestimmten Orten kann man sich die zu merkenden Informationen besser einprägen und sich später an sie erinnern.

## Ereignisse

Informationen sammeln

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

### Auswahl der Orte

Wähle eine bestimmte Anzahl von Orten aus, die dir sehr vertraut sind. Das können zum Beispiel Orte in deinem Haus oder deinem Büro, in deinem Garten oder in deinem Stadtviertel sein. Es ist wichtig, dass du die Orte gut kennst und dass du sie dir leicht vorstellen kannst. Lege nun eine Route fest, die du gedanklich abläufst - so verbindest du die Orte sinnvoll miteinander.

Schritt 2:

### Informationen

Sobald du die Orte ausgewählt hast, die du verwenden möchtest, denke an eine Liste von Dingen, die du auswendig lernen möchtest, wie z.B. Vokabeln, Zahlen oder Fakten. Verknüpfe jeden Gegenstand auf deiner Liste mit einem bestimmten Ort. Stelle dir zum Beispiel vor, dass du dir nun MILCH merken möchtest und du dir vorstellst, dass du eine Schüssel mit MILCH auf deinem Schreibtisch hast.

Schritt 3:

### Visualisierung

Stelle dir nun so lebhaft wie möglich die Szene vor deinem geistigen Auge vor. Verbinde die Information mit dem Ort und visualisiere die Szene bzw. eine Geschichte, als ob du wirklich da wärst und es in Echtzeit sehen würdest. Versuche, so viele Details wie möglich zu erfassen und dir eine kreative Geschichte dazu auszudenken.

Schritt 4:

### Wiederholung

Wiederhole diesen Prozess mit allen Informationen auf deiner Liste und ordne sie jedem deiner Orte zu. Wenn du alle Gegenstände an Orten verknüpft hast und nun eine lustige Geschichte dazu erzählen kannst, dann wiederhole diese Geschichte einige Male, um sicherzustellen, dass du sie gemerkt hast.

Schritt 5:

### Informationen

Wenn du die Liste später auswendig lernen musst, gehe in Gedanken die Geschichte und die Orte durch, die du ausgewählt hast und rufe die zugeordneten Informationen auf. Verknüpfe das jeweilige Objekt mit dem entsprechenden Ort und visualisiere die Szene erneut. Mit ein wenig Übung und Wiederholung wirst du in der Lage sein, diese Informationen ohne Schwierigkeiten abzurufen.



Deine Notizen