

Gehirntraining: Namensgedächtnis

Strategien für ein besseres Namensgedächtnis

in Kooperation mit der [Memory-Liga e. V. Zell a. H.](#)
sowie dem Verband der Gehirntrainer Deutschlands VGD®

Herausgeber:

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des **Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT®** und des **Brainjogging®** sowie Mitbegründer des Gehirnjogging., von der Presse **„Gehirnjoggingpapst“** genannt. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der **WissIOMed®-Akademie**. Präsident des Verbandes der Gehirntrainer Deutschlands **VGD®** und der **Memory - Liga**.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel.: 07835-548070,

Fax: 07835-548072 , E-Mail: memory-liga@t-online.de

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

in Kooperation mit der Memory-Liga e. V. Zell a. H.

sowie dem Verband der Gehirntrainer Deutschlands **VGD®**

Edition 2011

3 aktualisierte Auflage

Vorbemerkungen:

A. Wenn beim Training des Namensgedächtnisses erst die Visualisation und dann das Namensgedächtnis trainiert werden, erhöht sich im Vergleich zur **Kontrollgruppe die Leistung beträchtlich.**

(Yesavage, JA.: Nonpharmacologic treatments for memory losses with normal aging. Amer. J. Psychiatr. 142 (1985) 5, S. 600-605)

B. Fertigen Sie von den Personen, von denen Sie den Namen behalten wollen, Photographien an.

Photographien werden besser als Karikaturen behalten. (Teversky, B., Baratz, D.: Memory for

faces: Are caricatures better than photographs? Memory Cognition 13 (1985) 1, S. 45-49

1. Namen wiederholen lassen (Inkompetenzerklärung)

Vervielfachung der Merkspanne -

2. Buchstabieren lassen

Vervielfachung der Merkspanne -

3. Fragen, wie man sich den Namen merken kann

Gesetz des Sinnes – emotionale Verankerung, Zweierdynamik

4. Namen selbst wiederholen und aufschreiben (Incidental

Learning-Abruf- Priming Effekt)

Emotionale Aktivierung der Aufmerksamkeitssteigerung in der

Merkspanne

5. Namen immer wieder wiederholen

Bewusstes Erinnern ist besser als Wiederholen (Gesetz des
Gebrauchs und des Effektes

6. Individuelle Lernrate

Wie lange benötige ich, um den Namen mir zu merken?

Wo habe ich Lernhemmungen?

7. Nicht mehr als 3 Namen auf einmal merken

Namenkarten-Priming Effekt, Incidental Learning

9. Immer dieselbe Strategie anwenden

zustandsabhängiges Lernen -

10. Eine visuelle, auch erfundene Eigenschaft,

z. B. Kopf, Körper des Partners mit dem Namen verbinden

(Mnemotechnik)

11. Namensbuch anlegen.

Auf die rechte Seite schreiben Sie den vollen Namen.

Auf die linke Seite schreiben Sie den Anfangsbuchstaben des Namens und evtl. eine auffällige Eigenschaft. Alle 2 Wochen bis 4 Wochen wiederholen Sie die Namen. Anschließend decken Sie die vollen Namen ab und versuchen, sich an Hand des Anfangsbuchstabens und der evtl. notierten Besonderheiten an die entsprechenden Namen zu erinnern.