

Die LOCI METHODE!

Warum habe ich die noch nicht früher gekannt?

Heute möchten wir Ihnen eine spezielle Merkmethode vorstellen: die LOCIMETHODE. Es ist überliefert, dass viele römische Senatoren ihre Reden frei hielten und sich Elemente und dazu Orte als Merkhilfe („Merkplätze“) einprägten. Wichtig: Es sollten Gegenstände, Orte sein, die Sie gut kennen.

Beispiel: Einkaufsliste: Mineralwasser, Cornflakes, Wurst, WC-Papier und Waschmittel. Sie haben 5 Gegenstände, daher ist es gut auch 5 Orte zu haben. Sie gehen aus der Tür und stolpern über die Mineralwasserflaschen. Komisch, aber ihr Apfelbaum ist über und über mit Cornflakes übersät. Und bitte warum liegt die Salami im Briefkasten. Praktisch ist, dass sie den Weg zum Auto auf schönem Klopapier gehen können. Das duftet noch dazu. Sie steigen ins Auto und müssen leider die Scheibe putzen. Total verschmiert. Da hilft nur ein Waschmittel. Sie haben das System verstanden. Wie war der Weg? Von der Türe bis zum Auto. Was lag das alles? Und dann war die Scheibe auch noch so schmutzig.

Tipp: Gut ist es entlang eines Weges oder im Uhrzeigersinn abzulegen. Probieren Sie den nächsten Einkauf einmal so aus. Sie werden sehen, wie schnell sie sich steigern.

Faustregel:

Mehr als sieben Sachen (plus/minus zwei, daher auch *7+/-2 Regel* genannt) können wir uns angeblich nicht gleichzeitig im Kurzzeitgedächtnis behalten. Bekannt ist diese wissenschaftliche Gedächtnisbarriere auch als Millersche Zahl oder *magische Zahl 7*.