

Mein erster Gedächtnispalast

10 feste Orte, 10 klare Bilder, ein belastbarer Abrufweg.

Grundidee: Lege zuerst die Orte fest. Erst danach bekommt jeder Ort genau einen Lerninhalt und ein deutliches inneres Bild.

1 Zehn Loci festlegen

Wähle einen Raum oder ein Gebäude, das du gut kennst. Gehe immer in derselben Richtung und notiere nur eindeutig unterscheidbare Orte.

Nr.	Ort / Locus	Lerninhalt	Bildidee	Abruf
1				☐
2				☐
3				☐
4				☐
5				☐
6				☐
7				☐
8				☐
9				☐
10				☐

2 Mini-Check: Ist dein Palast stabil?

● Feste Reihenfolge

Kannst du alle zehn Orte ohne Lerninhalt sicher vorwärts durchlaufen?

● Klare Orte

Sind die Loci so verschieden, dass du keinen mit dem nächsten verwechselst?

● Ein Inhalt pro Ort

Liegt an jedem Ort nur ein zentraler Gedanke oder Begriff?

● Nicht zu groß

Bleibt der Weg überschaubar, ohne dass du unterwegs suchen musst?

Bilder bauen, die hängen bleiben

Nicht schön denken, sondern eindeutig: Je klarer die Szene, desto besser der Abruf.

Merksatz: Ein blasses Bild ist kein guter Anker. Mach die Verbindung zwischen Ort und Inhalt konkret, ungewöhnlich und sofort wiedererkennbar.

3 Aus abstrakt wird sichtbar

● Bewegung

Lass etwas fallen, springen, platzen, rollen oder wachsen.

● Übertreibung

Mach Dinge riesig, winzig, schwer, laut oder völlig überdimensioniert.

● Unmögliches

Kombiniere Dinge, die dort normalerweise niemals auftauchen würden.

● Gefühl

Nutze Überraschung, Ekel, Humor oder Staunen - aber nur, wenn es zum Inhalt passt.

● Kontrast

Arbeite mit starken Gegensätzen: kalt/heiß, schwer/leicht, still/laut.

● Handlung

Lass den Lerninhalt am Ort etwas tun, statt ihn nur dort abzulegen.

4 Abrufcheck ohne Vorlage

Der Palast ist erst dann belastbar, wenn du ihn ohne Notizen nutzen kannst. Teste deshalb nicht nur, ob dir die Bilder gefallen, sondern ob sie den richtigen Inhalt tatsächlich zurückholen.

1. Vorwärts

Gehe alle Orte in der festgelegten Reihenfolge ab. Wo stockst du?

2. Rückwärts

Starte am letzten Locus. Bleibt die Zuordnung auch ohne gewohnte Laufrichtung stabil?

3. Nachschärfen

Ändere nur die Bilder an den Stellen, an denen der Abruf unsicher oder falsch war.

Der entscheidende Test

Kannst du am Ort sofort den richtigen Inhalt abrufen? Wenn nicht, verändere die Bildidee - nicht den ganzen Palast.