

Die Loci-Methode

Vokabeln pauken? Formeln büffeln? Der Aufbau des menschlichen Körpers? Komplizierte Sachverhalte einprägen? Wenn du dir Lerninhalte merken sollst, kann dir die „Loci-Methode“ weiterhelfen. Diese Lernstrategie funktioniert ähnlich wie Eselsbrücken.

Der Trick ist, dass du die Inhalte, die du lernen musst, mit echten Orten und Dingen aus deiner Umgebung gedanklich verknüpfst. „Loci“ heißt auf Deutsch übersetzt auch so etwas wie Ort oder Platz. Wichtig ist, dass die Orte und Gegenstände für dich leicht zu merken sind. So kann die Erinnerung an den Lerninhalt leichter ausgelöst werden.

Und so nutzt du die Methode:

1. Entscheide dich für einen dir sehr **bekanntem Ort**, zum Beispiel euer Wohnzimmer.
2. Überlege, welche verschiedenen **Anlaufpunkte** in diesem Raum du dir gut merken kannst. Lege dann eine Reihenfolge für diese Punkte fest (z. B. zuerst der Fern-

seher, dann ein Bild an der Wand, dann ein Regal oder das Fenster). Präge dir die Reihenfolge ein.

3. Jetzt **verbindest** du in deinen Gedanken diese Anlaufpunkte mit den **Lerninhalten**, die du dir merken sollst (z. B. verbindest du eine Vokabel oder einen Knochen des menschlichen Skeletts mit dem Fernseher, einen anderen Knochen oder eine Formel mit der Couch und so weiter).
4. Nun **wiederholst** du immer wieder in deinem Kopf diesen „**Rundgang**“ durch dein Wohnzimmer und rufst in Gedanken so die Lerninhalte ab, die du damit verknüpft hast.

Du wirst vielleicht schnell feststellen, wie gut du jederzeit diese Informationen abrufen kannst. Diese Methode kannst du auch immer weiter ausbauen, die Menge der Lerninhalte steigern und dir so die kompliziertesten Dinge merken. Die Verknüpfung von echten Orten mit zu lernenden Themen wird deine Gedächtnisleistung steigern!

