

# Mnemotechniken

## Lerninhalte leicht gemerkt



### Wie hilft mir das?

- Informationen werden über Assoziationen im Langzeitgedächtnis verankert.
- Besonders unzusammenhängende Fakten lassen sich leichter einprägen.
- Selbst ausgedachte Merkhilfen fördern eine intensive Beschäftigung mit dem Stoff – das unterstützt den Lernprozess zusätzlich.

CC BY-SA – <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

### Was ist das eigentlich?

Mnemotechniken sind Lernmethoden, deren Ziel es ist, sich Informationen besser einprägen und über längere Zeit behalten zu können. Du kennst sie vielleicht auch unter dem Namen „Eselsbrücken“. Sie ersetzen nicht das Verstehen des Stoffs und seiner Zusammenhänge, aber helfen z.B. bei (Jahres-)Zahlen, Reihenfolgen, Vokabeln etc.

Manche dieser Techniken sind schon seit der Antike erprobt. In diesem Arbeitsblatt lernst du folgende Mnemotechniken kennen:

- **Merksprüche**
- **Merkgeschichten**
- **Die Loci-Methode**
- **Die Körperliste**
- **Die Assoziationskette**
- **Die Kennworttechnik**

### Literatur:

Hoffmann, Erwin (2020): Lernstrategien für das erfolgreiche Bachelorstudium. HDS-Verlag: Weil im Schönbuch, S. 128ff.



Das Wort „Mnemo“ kommt aus dem Griechischen (*mném*) und bedeutet „Gedächtnis“ bzw. „Erinnerung“.



Lernen ist ganz individuell. Passe die Techniken an deine eigenen Bedürfnisse und deinen Lernstoff an!





# Merksprüche Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM



Merksprüche in verschiedenen Formen eignen sich gut für Informationen wie Daten, Begriffsreihen, Formeln oder einzelne, schwer zu behaltende Fakten. Weil sie meist anschaulicher sind als die dahinterliegenden Informationen, bleiben sie leichter im Gedächtnis. Zusätzlich können durch akustische Strukturen wie (Satz-)Melodie, Rhythmus oder Reime fehlende Elemente leichter ergänzt werden. In der Prüfung kannst du dir dann ausgehend von dem erinnerten Merkspruch in Ruhe die damit verknüpften Informationen herleiten.

Du kannst dir auch eigene Merksprüche erstellen. Achte darauf, dass dein Merkspruch möglichst kurz, eindeutig und für dich logisch ist.

## Eigenschaften, die die Merkbarekeit erhöhen:

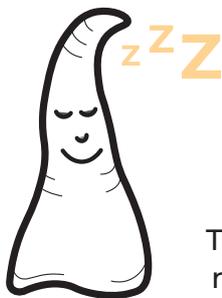
- Reime
- Alliterationen
- Melodien/Rhythmen
- Akronyme
- prägnante Bilder
- persönlicher Bezug

**Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel**  
(Merkur-Venus-Erde-Mars-Jupiter-Saturn-Uranus-Neptun)

**Laugen** aber sich entpuppen  
als **Metall mit OH-Gruppen**  
(chemischer Aufbau einer Lauge)



**Sieben – Fünf – Drei:** Rom kroch aus dem Ei  
(Gründung Roms im Jahr **753** v. Chr.)



Stalagmiten sind **müde**, deshalb sitzen sie auf dem Boden.

**Afrikanische** Elefanten haben **große Ohren**, weil **Afrika groß** ist.  
**Indische** Elefanten haben viel **kleinere Ohren**, weil **Indien viel kleiner** ist.

Tipp: **Lernsongs**. Der Youtuber DorFuchs hat z.B. einen ganzen Kanal mit **Mathe-Songs**: <https://www.youtube.com/@DorFuchs>

## Literatur:

Nordkämper-Schleicher (1998): Besser behalten. Mnemotechniken beim Sprachenlernen am Beispiel ‚Deutsch als Fremdsprache‘ für Erwachsene. Pädagogische Hochschule Freiburg: Freiburg im Breisgau, S. 86ff.  
CC BY-SA - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



# Merkgeschichten

## Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM



Anekdoten bzw. kleine Geschichten lassen sich leichter merken als alleinstehende, unzusammenhängende Begriffe, weil das, was in der Geschichte passiert, aufeinander aufbaut und die einzelnen Elemente miteinander verknüpft sind. Außerdem sind Geschichten oft spannend oder witzig. Viele Informationen wurden früher über Erzählungen weitergegeben.

### Wie funktioniert das?

**Verknüpfe die Informationen, die du lernen willst, zu einer Geschichte.** Abstrakte Begriffe, schwierige Namen oder Fachwörter kannst du auch durch greifbare Symbole oder ähnlich klingende Wörter ersetzen. Besonders effektiv sind ungewöhnliche und lustige Geschichten, die du dir gut bildlich vorstellen kannst.

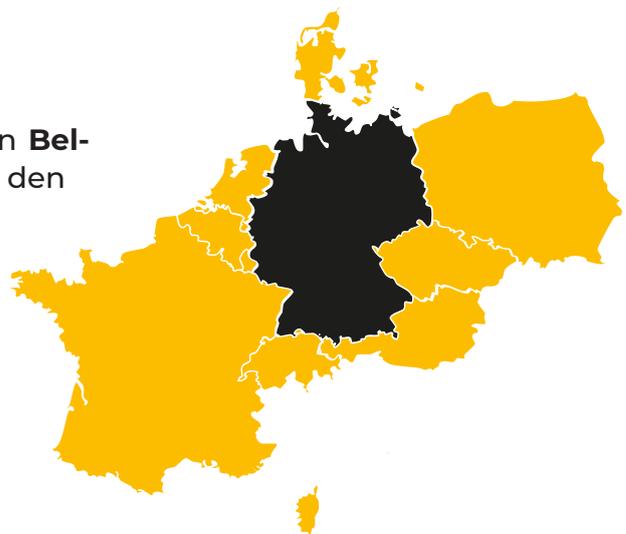
**Schreibe dir deine Merkgeschichte am besten auf,** egal ob als Fließtext oder in Stichworten. Du kannst auch eine Art „Storyboard“ zeichnen, um die Informationen zusätzlich visuell zu verankern.

#### Beispiel: An Deutschland angrenzende Länder

*Dänemark – Polen – Tschechien – Österreich – Schweiz – Frankreich – Luxemburg – Belgien – Niederlande*

#### Merkgeschichte:

Eines Tages ging ein **Däne** namens **Mark** in **Belgien** spazieren. Er traf dort **Frank**, der durch den Verkauf von **Ostereiern reich** geworden war. Frank lud ihn auf seine **Luxusburg** ein, von deren Turm aus sie auf das ganze **Land niederblicken** konnten. Gemeinsam **checkten** sie die Lage, obwohl ihnen in der Sonne der **Schweiß** über die Stirn rann, weshalb Mark sich wünschte, er könne seinen Kopf zum Abkühlen ins **Polarmeer tauchen**.



#### Literatur:

Krengel, Martin (2019): Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybookz: Berlin, S. 183f.  
CC BY-SA - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



# Die Loci-Methode

## Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM



Bei der Loci-Methode werden die Informationen, die du lernen willst, als Bilder entlang eines dir bekannten Wegs angeordnet. Wenn du die Informationen abrufen möchtest, kannst du in Gedanken den Weg abgehen, den du als Gedächtnisstütze verwendet hast, und findest dort alle Informationen wieder.

Diese Methode eignet sich besonders gut für Begriffs- oder Zahlenreihen, egal, ob die Reihenfolge der Begriffe wichtig ist (wie z.B. bei Telefonnummern) oder nicht (wie z.B. bei deiner Einkaufsliste). Du kannst sie auch nutzen, um bei einem Referat an alle wichtigen Punkte zu denken.

### Wie funktioniert das?

#### 1. Weg mit benötigter Anzahl Ortspunkte auswählen

Am besten gut bekannt, z.B. der Weg zur Uni oder durch die eigene Wohnung. Die einzelnen Ortspunkte sollten auffällig bzw. für dich relevant sein und nicht zu nah aneinander liegen, sodass du sie auch sicher wahrnimmst, wenn du den Weg in Gedanken abläufst.



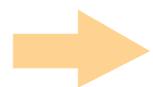
#### 2. Ortspunkte mit Informationen verknüpfen (1 Ortspunkt = 1 Information)

Dabei bildhafte Vorstellungen nutzen – das darf auch ruhig etwas fantastisch oder verrückt werden, Hauptsache gut zu merken. Für Zahlen kannst du z.B. optisch ähnliche Gegenstände nutzen.

#### 3. In Gedanken Weg abgehen und Informationen „wiederfinden“

Es ist hilfreich, dir zu merken, wie viele Stationen dein Merkweg insgesamt hat. So kannst du nachprüfen, ob du einen Ortspunkt übersehen hast.

Ein Beispiel für die Loci-Methode findest du auf der nächsten Seite!



#### Literatur:

Stangl, Werner (2005): Mnemotechniken, in: Heinz Mandl, Helmut Felix Friedrich (Hg.): Handbuch Lernstrategien. Hogrefe: Göttingen, S. 101-117, S. 91f.

CC BY-SA - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



# Die Loci-Methode

## Beispiel

### Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM

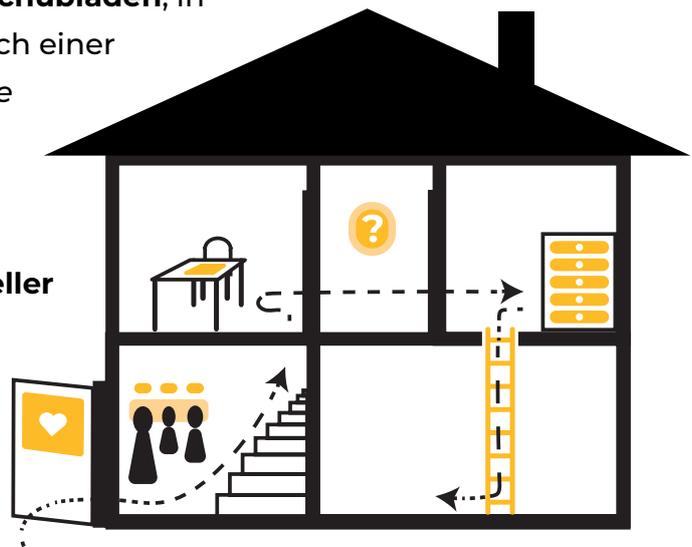


#### Beispiel: Die wichtigsten Eckpunkte deines Referats

*Begrüßung – Selbstvorstellung – Aktualität des Themas erläutern – Fragestellung vorstellen – alle fünf Gliederungspunkte vorstellen – tiefer in das Thema einsteigen – ...*

#### Merkweg mit der Loci-Methode:

1. Du schließt die **Haustür** auf. Daran hängt ein Schild, auf dem „**Herzlich Willkommen**“ steht (*Begrüßung*).
2. Die **Garderobenhaken** in deiner WG sind mit euren **Namen** beschriftet, dort hängst du deine Jacke an deinen Haken (*Selbstvorstellung*).
3. Auf dem **Küchentisch** liegt die **aktuelle Zeitung** (*Aktualität des Themas erläutern*).
4. Im **Durchgangsflur** zu deinem Zimmer hängt ein abstraktes Bild, bei dem du dich immer noch **fragst**, was darauf zu sehen sein soll (*Fragestellung vorstellen*).
5. In deinem Zimmer angekommen, fällt dein Blick sofort auf deine **Kommode mit den fünf Schubladen**, in die du erst gestern deine Kleider nach einer neuen **Ordnung** einsortiert hast (*alle fünf Gliederungspunkte vorstellen*).
6. Um dir noch etwas zu Trinken zu holen, **steigst du hinunter** in den **Keller** (*in das Thema einsteigen*).
7. ...





# Die Körperliste

## Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM



### Wie funktioniert das?

Die Körperliste ist eine Abwandlung der Loci-Methode: Statt Ortspunkten auf einem Weg werden hier die eigenen Körperteile genutzt, um Informationen in einer bestimmten Reihenfolge zu verankern. Du kannst z.B. von den Zehenspitzen bis hoch zum Kopf vorgehen.

Nutze auch hier möglichst eingängige und kreative Verknüpfungen.

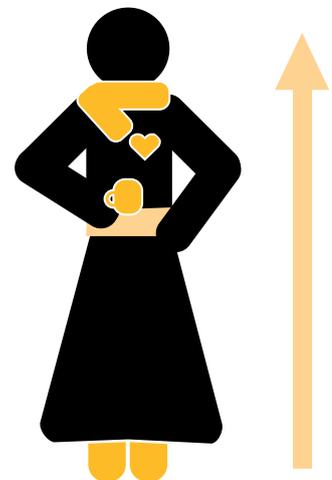
#### Beispiel: Die wichtigsten Literaturepochen und ihre grobe zeitliche Abfolge

(natürlich überschneiden sich die Epochen auch teilweise)

*Mittelalter – Barock – Aufklärung – Empfindsamkeit – Sturm und Drang – Weimarer Klassik – Romantik – Vormärz – Biedermeier – ...*

#### Körperliste:

- Meine **Füße** riechen wie **mittelalter** Gouda.
- Im **Barock** gingen die **Röcke** immer bis über die **Knie**.
- Im **Aufklärung**unterricht wird u.a. über die **Geschlechtsteile** gesprochen.
- Mein **Magen** ist immer sehr **empfindsam**. Bei **Sturm** habe ich deshalb immer den **Drang**, Tee zu trinken, der meinen **Bauch** von innen wärmt.
- Eine Freundin aus **Weimar** behauptet, auf meinen **Rippen** könne man ein **klassisches** Klavierstück spielen.
- Beim letzten Date habe ich vor lauter **Romantik** **Herzklopfen** bekommen.
- **Vor März** sollte man immer einen Schal um den **Hals** tragen, auch wenn das etwas **biedermeierlich** aussieht.
- ...



#### Literatur:

Hoffmann, Erwin (2020): Lernstrategien für das erfolgreiche Bachelor-Studium. HDS-Verlag: Weil im Schönbuch, S. 128f.

CC BY-SA - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



# Die Assoziationskette

## Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM



Um dir Begriffe in einer bestimmten Reihenfolge zu merken, kannst du diese auch wie bei einer Kette untereinander verbinden.

### Wie funktioniert das?

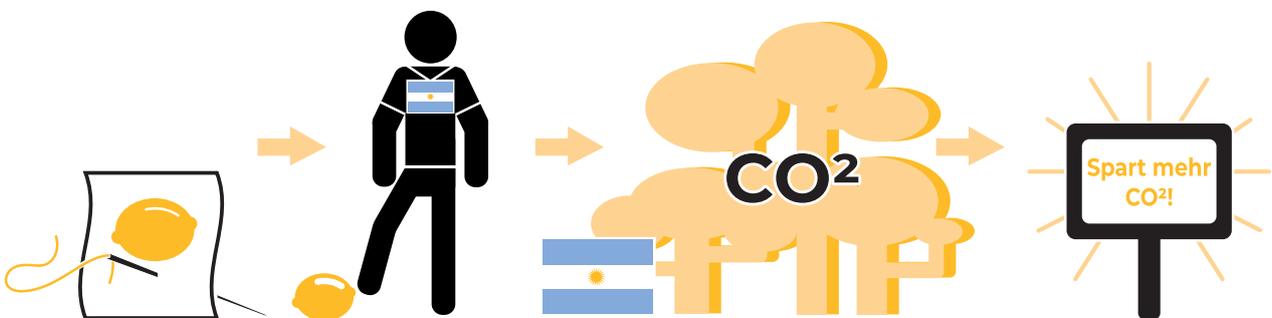
Ein „Kettenglied“ wird mithilfe einer Assoziation bzw. einem Bild sowohl mit dem vorherigen als auch mit dem darauffolgenden Glied verknüpft. Findest du den Anfang, so kannst du dich daran „entlanghangeln“, um dir die übrigen Begriffe zu erschließen und du musst dir nur das erste Bild aktiv für die Prüfung merken.

#### Beispiel: Bestandteile der Luft (absteigend nach ihrem prozentualen Anteil)

*Stickstoff – Sauerstoff – Argon – Kohlendioxid – Neon – ...*

#### Assoziationskette:

- **Stickstoff & Sauerstoff:** eine auf ein Stück **Stoff** gestickte **Zitrone**
- **Sauerstoff & Argon:** ein **argentinischer** Fußballspieler, der mit der **Zitrone** Fußball spielt
- **Argon & Kohlendioxid:** ein Stück **argentinischer** Regenwald, in dem **CO<sub>2</sub>** gespeichert ist
- **Kohlendioxid & Neon:** ein **neonfarben** leuchtendes Schild „Spart mehr **CO<sub>2</sub>**!“
- **Neon & ...**



#### Literatur:

Metzig, Werner; Schuster, Martin (2020): Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. 10. Auflage. Springer: Berlin/Heidelberg, S. 77f.

CC BY-SA - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



# Die Kennworttechnik für Zahlen Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM



Es gibt Situationen, in denen schnell einzelne Elemente einer Liste abgerufen werden müssen (z.B. „**Welches war der siebte amerikanische Präsident?**“). Dann kann es helfen, wenn diese Elemente zuvor mithilfe von Kennwörtern mit ihrem „Listenplatz“ verknüpft wurden.

Einmal angelegt und eingepägt, kann diese Kennwortliste dann für jede passende Merksituation verwendet werden.

## Mögliche Kennwortliste für Zahlen (leicht merkbar durch Reime):

- 1: Heinz
- 2: Hawaii
- 3: Schrei
- 4: Bier
- 5: Sümpf(e)
- 6: Hex(e)
- 7: lieben**

- 8: Nacht
- 9: Baum(e)



### Verknüpfung:

Ich hätte **lieber (7)** meine **andere Jacke (Andrew Jackson)** anziehen sollen – **Andrew Jackson** war der **siebte** Präsident.

**Typ:** Mithilfe dieser Kennworte lassen sich auch Zahlenfolgen leichter merken! Verknüpfe dazu einfach die zu den Zahlen gehörenden Kennwörter in der richtigen Reihenfolge zu einem Satz oder eine kleinen Geschichte.



### Beispiel: Goethes Geburtsjahr

1749 = Heinz (1) – lieben (7) – Bier (4) – Bäume (9)

### Verknüpfung:

**Heinz liebt** es, ein **Bier** unter **Bäumen** zu trinken.

### Literatur:

Metzig, Werner; Schuster, Martin (2020): Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. 10. Auflage. Springer: Berlin/Heidelberg, S. 74ff.

CC BY-SA - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



# Die Kennworttechnik für das Alphabet Mnemotechniken

SCHLÜSSELKOMPETENZEN  
IM STUDIUM



Die Kennworttechnik kannst du auch auf das Alphabet anwenden, um dir Buchstabenfolgen zu merken. Das kann z.B. hilfreich sein für Schreibweisen von komplizierten Wörtern oder für Begriffsfolgen, bei denen es reicht, dir die Anfangsbuchstaben der zu lernenden Begriffe zu merken, um dich an den Rest zu erinnern.

## Wie funktioniert das?

Wähle für jeden Buchstaben einen Begriff mit demselben Anfangsbuchstaben, z.B. ein Tier. Die jeweiligen Tiere können dann wiederum je nach Bedarf zu einem Merkbild zusammengesetzt werden.

### Mögliche Kennwortliste für das Alphabet:

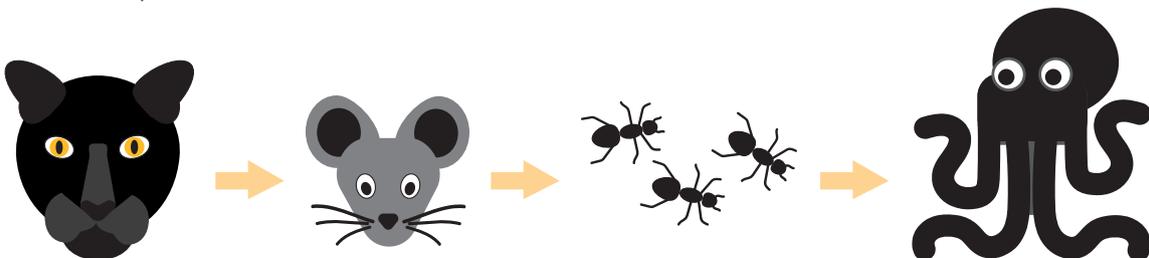
A: Ameise	(...)	P: Panther	T: Tintenfisch
B: Biber	M: Maus	Q: Qualle	(...)
C: Chamäleon	N: Nashorn	R: Robbe	
D: Dromedar	O: Otter	S: Seeadler	

### Beispiel: Reihenfolge der vier Phasen der Mitose (Zellteilung):

*Prophase – Metaphase – Anaphase – Telophase*

### Verknüpfung:

Ein **Panther** jagt eine **Maus**. Dabei überqueren sie eine **Ameisenstraße**. Die Jagd endet am Meer, wo ein **Tintenfisch** im Wasser schwimmt.



### Literatur:

Metzig, Werner; Schuster, Martin (2020): Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. 10. Auflage. Springer: Berlin/Heidelberg, S. 74ff.

CC BY-SA - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>