

# Lernen mit Depotwirkung

## Die mnemotechnischen Prinzipien und ihre Anwendung im Seminar



Bertie Frei

bertie.frei@frei-coaching.ch

*Wie bleiben neue Informationen am einfachsten im Gedächtnis? Wie lernen Menschen optimal? Unsere Prämisse sind die acht mnemotechnischen Prinzipien. Durch diese wird Lernen mit Depotwirkung ermöglicht – so bleibt das neu Erfahrene optimal im Gedächtnis, bewirkt spielerisch Einsichten und sorgt für bleibende Lerneffekte.*

**Denn: So hinterlassen wir Spuren im Gedächtnis anderer Menschen!**



Luigi Chiodo

luigi.chiodo@bluewin.ch

### Mnemotechnische Prinzipien

(nach Daniel Beaulieu, 2005)

#### 1. Multisensorisches Lernen – Lernen mit allen Sinnen

Wir sprechen gleichzeitig möglichst viele Wahrnehmungskanäle an. Wir kommunizieren über das Sehen, das Hören, das Fühlen und auch über das Riechen und Schmecken.

#### 2. Abstrakte Konzepte konkret machen

Wir verwenden Vergleiche, Analogien, Metaphern. Manchmal teilen wir diese verbal mit, manchmal stellen wir sie bildlich dar oder – am effektivsten – wir lassen eine Metapher durch die Teilnehmer szenisch umsetzen.

#### 3. Nutzen bereits bekannter Informationen

Wir nutzen Informationen, von denen wir denken bzw. hinsichtlich derer wir davon ausgehen können, dass diese bei unserem Gegenüber vorhanden sind.

#### 4. Emotionen auslösen

Wir lösen mit unseren Worten und unserem Tun Emotionen aus – sprechen den «Bauch» der Menschen an.

#### 5. Interesse wecken

Wir tun oder sagen etwas Unübliches, Unerwartetes. Wir überraschen und verblüffen.

#### 6. Lust, Spass und Humor

Wir bieten Raum für Lust, Spass und Humor und machen selbst den Anfang.

#### 7. Einfach ist einfacher

Wir sprechen eine einfache Sprache, schreiben einfache Sätze, tun einfach verständliche Dinge.

#### 8. Wiederholen ohne Zwang

Wir wiederholen ohne Druck oder Zwang. Wir überlegen uns praktische, «automatische» Wiederholungen.

#### Beispiel 1 – Veränderungsbereitschaft erzielen mithilfe einer Aromat-Büchse

Manchmal ist es so, dass Personen überzeugt sind, dass es alles andere als einfach ist, sich vom Stress zu lösen; dass sie im Alltag keine Chance dazu haben, wenn dieser «stürmt»; dass sie fremdbestimmt sind und kein Entschleunigen möglich ist. In solchen Momenten holen wir eine Aromat-Büchse hervor, präsentieren sie den Teilnehmern und fragen in die Runde «Was ist das?». Die Teilnehmer sind überrascht und antworten «Aromat». Darauf sagen wir «Es ist Aromat... Was ist also in der Büchse drin?». Die Antwort ist immer «Aromat» oder «ein gelbes Pulver» oder «verschiedene Gewürze». Wir schütteln die Büchse und alle hören, dass sich darin KEIN Aromat befindet (stattdessen enthält unsere Büchse Würfel). Danach folgt eine bewusste Pause und längere Zeit ist Stille. Wir sagen: «Und manchmal ist es im Leben ganz anders, als man denkt», stellen die Aromat-Büchse auf einen für alle gut sichtbaren Platz und fahren mit dem Seminar fort. Dies wirkt! Die Teilnehmer lassen plötzlich neue Gedanken zu, hinderliche Überzeugungen auf dem Weg zum Ziel werden aufgeweicht.



Eine Aromat-Büchse ist immer dann hilfreich, wenn die Einsicht erzielt werden soll, dass etwas auch anders sein könnte, als man glaubt. Sie öffnet Raum für neue Möglichkeiten. Mit solchen Interventionen können spielerisch Einsichten erzielt werden, ohne verbales «Überzeugen-Wollen». Eine Einsicht stellt sich ein, einfach und ganz simpel, ohne Druck oder viele Worte.

So gibt es Hunderte von unterschiedlichen Interventionen mit verschiedensten Gegenständen – oder auch ohne –, die zu ebenso unterschiedlichen Einsichten oder Lerneffekten führen,

egal, ob in Seminaren, Trainings, Coachings und auch sonst im alltäglichen Austausch mit Menschen.

**Checkliste – Sind die mnemotechnischen Prinzipien erfüllt? Bleibt das Beispiel 1 in Erinnerung?**

Mnemotechnisches Prinzip erfüllt?	Ja	Nein	Weshalb?
Multisensorisches Lernen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Intervention wirkt visuell und auditiv.
Abstrakte Konzepte konkret machen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	In Szene gesetzte Metapher, kommt fast ohne Worte aus.
Nutzen bereits bekannter Informationen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wir gehen davon aus, dass alle Aromat kennen.
Emotionen auslösen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Überraschung, Staunen, Nachdenklichkeit.
Interesse wecken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Menschen fragen sich: «Was soll das jetzt?» und zeigen Interesse am Geschehen.
Lust, Spass und Humor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Es wird als witzig empfunden, die Menschen schmunzeln, lachen.
Einfach ist einfacher	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Information wird völlig einfach transportiert.
Wiederholen ohne Zwang	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jedes Mal, wenn diese Menschen ein Aromat sehen, erinnern sie sich an diese Sequenz und wiederholen bewusst oder unbewusst das Gelernte – Depotwirkung!

**Beispiel 2 – Genau zuhören und Metaphern der Teilnehmer in Szene setzen**

Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr und spricht auch anders darüber. Ein Teilnehmer sagt beispielsweise, dass sich seine Gedanken in Stresssituationen endlos im Kreis drehen. Wir fragen nach, WIE die Gedanken drehen: Nach rechts oder nach links? Weit oder eng kreisend? Waagrecht oder senkrecht? Hat der Kreis eine Farbe? Etc. Wir laden die Person dazu ein, mit dem Kreis mitzugehen, in genau derselben Geschwindigkeit, in der sich die Gedanken bewegen, oder, falls es sich um ein senkrecht Kreisen handelt, das Drehen mit dem Arm mitzumachen. Danach laden wir die Person dazu ein, langsamer zu drehen oder zu gehen, irgendwann zu stoppen und auszuprobieren, was mit den Gedanken geschieht, wenn z.B. in die entgegengesetzte

Richtung gedreht wird. Was geschieht, wenn man aus dem Kreis hinaus tritt? Diese Person hat somit bereits eine für sie optimale Möglichkeit gefunden, wie sie sich vom «Stressdenken» lösen kann. Und dies hat sie ganz einfach und spielerisch geschafft.

So ermuntern wir alle Teilnehmer, sich zu überlegen, wie sie ihre Wahrnehmung beschreiben würden, welche Worte sie verwenden, wenn sie über Stress und Hektik sprechen. Dann lassen wir jede und jeden dies bildlich umsetzen.

**Checkliste – Sind die mnemotechnischen Prinzipien erfüllt? Bleibt das Beispiel 2 in Erinnerung?**

Mnemotechnisches Prinzip erfüllt?	Ja	Nein	Weshalb?
Multisensorisches Lernen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Intervention wirkt auditiv, visuell und kinästhetisch.
Abstrakte Konzepte konkret machen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Szenisch umgesetzte Metapher.
Nutzen bereits bekannter Informationen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Das «Kreisen der Gedanken» ist der Person bestens bekannt.
Emotionen auslösen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verwunderung, Erleichterung.
Interesse wecken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Menschen fragen sich: «Was soll das jetzt?» und zeigen Interesse am Geschehen.
Lust, Spass und Humor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Es wird als witzig empfunden, die Menschen schmunzeln.
Einfach ist einfacher	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die neue Information wird völlig einfach transportiert.
Wiederholen ohne Zwang	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jedes Mal, wenn bei dieser Person die Gedanken kreisen, wird sie sich daran erinnern und reagieren können – Depotwirkung!

**Literaturhinweis:** Beaulieu, Daniel (2005): Impact-Techniken für die Psychotherapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2005.

## Trainings-Treffs

Die folgenden Personen koordinieren einen Trainingstreff in der angegebenen Region. Bei Interesse bitte den genauen Ort und Datum des TT's anfragen. Auf [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch) – ressourcen finden sich auch Informationen zu den einzelnen Trainingstreffs und weiteren Aktivitäten.

CH Basel	Sylvia Eichin 079-7768441 <a href="mailto:info@silveragecoaching.ch">info@silveragecoaching.ch</a>
CH Bern	Marina Habich 031-3711991 <a href="mailto:marina@habich.ch">marina@habich.ch</a>
CH Chur	Luigi Chiodo 081-3535477 <a href="mailto:luigi.chiodo@bluewin.ch">luigi.chiodo@bluewin.ch</a>
CH Engadin	Rita Müller-Portmann <a href="mailto:info@engadin-kinesiologie.ch">info@engadin-kinesiologie.ch</a>
CH Lausanne	Kerstin Knopf <a href="mailto:kerstinknopf@ymail.com">kerstinknopf@ymail.com</a>
CH Luzern	Sabine Buchli Haldemann 079-5606093 <a href="mailto:info@wendepunktsbh.ch">info@wendepunktsbh.ch</a>
CH Meilen	Sabine Bräuer 078-7672989 <a href="mailto:mail@braeuercoaching.ch">mail@braeuercoaching.ch</a>
CH Pfäffikon	Connie Fischer 044-9505002 <a href="mailto:info@conniefischer.ch">info@conniefischer.ch</a>
CH St. Gallen	Bertie Frei 071-2882880 <a href="mailto:bertie.frei@frei-coaching.ch">bertie.frei@frei-coaching.ch</a>
CH Studen-Langenthal	Maya Rätz 032-3666171 <a href="mailto:maya.raetz@ggs.ch">maya.raetz@ggs.ch</a>
CH Thun	Corinne Binz <a href="mailto:binz@bicotra.ch">binz@bicotra.ch</a>
CH Winterthur	Susanne Cajoos 052-3155252 <a href="mailto:sc@nlp.ch">sc@nlp.ch</a>
CH Winterthur	Franziska Keller Wagley 076-3463469 <a href="mailto:franziska@wagley.ch">franziska@wagley.ch</a>
CH Zürich	Regula Bolliger 044-3642488 <a href="mailto:info@regula-bolliger.ch">info@regula-bolliger.ch</a>
D Süddeutschland	Hans Oswald +49-7323-92-1231 <a href="mailto:info@hansoswald.de">info@hansoswald.de</a>

Zusätzliche Übungsgruppen in Deutschland unter [www.nlp.de](http://www.nlp.de)