

**UNILeben**  
Die Willkommensveranstaltung

Geniale Lern-  
und  
Merktechniken

# Denktrainer



**Mag. Tanja Nekola**  
Psychologin, zertifizierte  
Trainerin des ÖBV für  
Gedächtnistraining,  
Schnellesetrainerin



# Grundregeln der Mnemonik

---



Bewegte Bilder  
Sinne / Sensualität

Assoziation  
Sexualität

Humor

Fantasie

Zahlen

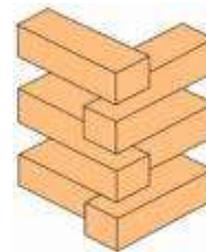
Symbole

Farben

Ordnung und System

Positive Bilder

Übertreibung



Denktrainer

# Die BIG FIVE – 5 Hirnleistungen

---

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merken
- Erinnern
- Wortfindung



# Die Körperliste

---

- Fuß
- Knie
- Oberschenkel
- Po
- Bauch
- Brust
- Schulter
- Hals
- Gesicht
- Haare



# 10 größte Städte Österreichs (Einwohner)

---

- Wien
- Graz
- Linz
- Salzburg
- Innsbruck
- Klagenfurt
- Villach
- Wels
- St. Pölten
- Dornbirn



# US amerikanische Außenminister

---

- George Shultz
- James Baker
- Lawrence Eagleburger
- Warren Christopher
- Madeleine Albright
- Colin Powell
- Condoleezza Rice
- Hilary Clinton
- John Kerry
- Rex Tillerson
- Mike Pompeo
- Antony Blinken



# Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

---

**Bären der  
Gattung:  
U R S U S**



- Amerikanischer Schwarzbär
- Kragenbär
- Braunbär
- Eisbär

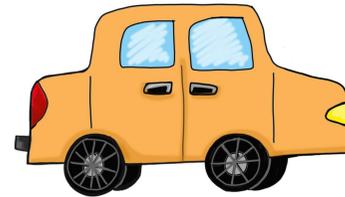
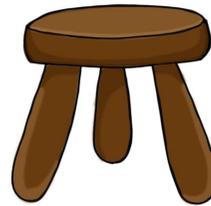
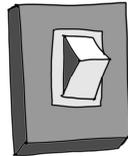
# Anrainerstaaten des schwarzen Meeres

---

- Türkei
- Bulgarien
- Rumänien
- Ukraine
- Russland
- Georgien

# Logische Assoziationstechnik

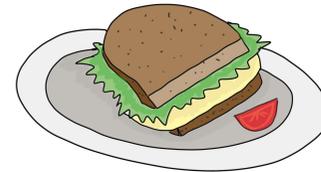
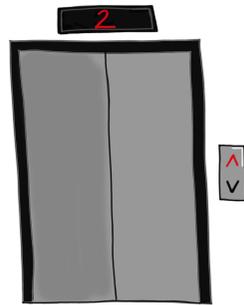
---



Denktrainer

# Logische Assoziationstechnik

---



Denktrainer

# Logische Assoziationstechnik

---

01. Baum/Kerze

02. Lichtschalter

03. Hocker

04. Auto

05. Hand

06. Würfel

07. Zwerg

08. Schneemann/ Achterbahn

10. Bibel (Gebote)

11. Fussballmannschaft / Fussball

12. Geist / Dracula

13. Aufzug

14. Herz / Rosen

15. Ritter im Mittelalter

16. Teenager

17. Kartenspiel

18. Verkehrsstau / Abendverkehr

19. Abendessen

20. Fernseher



Denktrainer

# Merken einer 30-stelligen Zahl

---

0711141703192002  
09010810041816

# Merken einer 30-stelligen Zahl

---

07 11 14 17 03  
19 20 02 09 01  
08 10 04 18 16

# Die 7 Todsünden

---

- Hochmut
- Geiz
- Wollust
- Zorn
- Völlerei
- Neid
- Trägheit, Faulheit

# Chemische Elemente, Ordnungszahl 01 bis 05

---

- **Wasserstoff:**

Der Baum braucht Wasser zum Wachsen



- **Helium:**

Ich schalte den Lichtschalter ein und es wird ganz hell



- **Lithium:**

Ich versuche einen elektrischen Stuhl mit einer Lithium-Batterie zu betreiben.



- **Beryllium :**

Ich sehe einen Bär als Fahrer im Auto.



- **Bor:**

Ich habe eine Bohrmaschine in der Hand.



Denktrainer 

# Chemische Elemente, Ordnungszahl 06 bis 10

- **Kohlenstoff:**

Ein Kohlewürfel macht beim Würfeln schwarze Striche auf die Tischdecke



- **Stickstoff:**

Im Bergwerk bei den Zwergen ist es sehr stickig



- **Sauerstoff:**

Nach der wilden Fahrt in der Achterbahn muss ich erstmal ans Sauerstoffgerät



- **Fluor:**

Ich schieße moderne fluoreszierende Kegel um.



- **Neon:**

Ich lese in einer modernen Ausgabe der Bibel in einem neonfarbigem Einband.



Denktrainer

# Chemische Elemente, Ordnungszahl 11 bis 15

---

- **Natrium:**

Beim Schwitzen verlieren Fußballspieler viel Natrium.



- **Magnesium:**

Mir wurde ein Kübel Magnesiumpulver über den Kopf geleert, jetzt bin ich weiß wie ein Geist.



- **Aluminium:**

Der Aufzug ist aus dem Leichtmetall Aluminium.



- **Silizium:**

Ich verliere mein Herz an jemanden und bin ganz „silly“.



- **Phosphor:**

Der Ritter spielt mit den Zündhölzern.



Denktrainer 

# Chemische Elemente, Ordnungszahl 16 bis 20

---

- **Schwefel:**

Teenager halten gegen die Eltern zusammen wie Pech und Schwefel



- **Chlor:**

Das Kartenspiel ist schmutzig und ich wasche es mit Dan Chlor



- **Argon:**

Um diese Uhrzeit herrscht arg viel Verkehr



- **Kalium:**

Heute gibt es kaltes Abendessen, eine kalte Platte.



- **Kalzium:**

Im TV kommt die Werbung für Fruchtzwerge mit besonders viel Kalzium für die Knochen.



Denktrainer 

# Moderation Gruppenmeeting

---

- Neuer Mitarbeiter
- Neue Laptops für die Gruppe
- Umsatzzahlen
- Neue Kundengruppe
- Betriebsausflug
- Gehaltsverhandlungen
- Weiterbildung
- Neue Reinigungsfirma
- Rauchverbot
- Verabschiedung Pensionisten



# Literaturtipps

---

- Gregor Staub „Megamemory“ (Multimedia Edition)
- Dr. Gunther Karsten: „Erfolgsgedächtnis“, Lernen wie ein Weltmeister“, „So lernen Sieger“
- Martin Krengel „Bestnote“
- Fabian Grolimund „Vom Aufschieber zum Lernprofi“
- Patrick Imke „Mehr Erfolg durch 46 Studienhacks“
  
- Mag. Tanja Nekola, [tanja.nekola@denktrainer.at](mailto:tanja.nekola@denktrainer.at),  
[www.denktrainer.at](http://www.denktrainer.at)

