

# Effizienter Lernen

## Die Magie des optimalen Gedächtnisses

**2**weistellige oder dreistellige Zahlen ohne Taschenrechner multiplizieren. Sich 25 Namen in fünf Minuten merken. All das kann man auf unserem digitalen Junglehrertag am 17. April 2021 mit Gregor Staub erleben. In unserer E[LAA]N-Ausgabe haben wir im Vorfeld ein Interview mit Gregor Staub geführt und er hat uns ein paar Tipps und Tricks verraten.

**Junger VBE NRW:** Guten Tag, Herr Staub! Wir freuen uns sehr, Sie für ein Interview für unsere Zeitschrift E[LAA]N gewinnen zu können. Unsere nächste Ausgabe trägt den Titel „Effizienter Lernen – Die Magie des optimalen Gedächtnisses“. Das ist genau Ihr Thema. Sie sind einer der bekanntesten Gedächtnistrainer im deutschsprachigen Raum. Bevor wir tiefer in das Thema einsteigen, können Sie sich erst einmal vorstellen?

**Gregor Staub:** Ja, klar! Mein Name ist Gregor Staub. Mit 17 Jahren fiel mir das (Auswendig-)Lernen zunehmend schwerer. Ich wusste nicht, wie man lernt. Ich habe die Schule verlassen, eine Banklehre gemacht, auf dem zweiten Bildungsweg Wirtschaft studiert und fing an zu arbeiten. Immer wenn ich mir etwas merken musste – zum Beispiel Kundennamen, Namen meiner Kollegen oder Telefonnummern – habe ich es mir aufgeschrieben. So habe ich mich mit meinem schlechten Gedächtnis über Wasser gehalten. Irgendwann bin ich dann an meine Gedächtnisgrenzen gestoßen und wusste, dass ich lernen muss, mir Dinge, Ereignisse etc. zu merken. Ich habe mir aber kein Buch zum Thema „Gedächtnistraining“ gekauft; zum Glück. Meiner Ansicht nach reicht es nicht, in einem Buch theoretisch zu lesen, wie Gedächtnistraining funktioniert. Gedächtnistraining kann man nur erleben, und zwar ganzheitlich. Nachdem ich etliche Praktiken und Hilfsmittel selbst ausprobiert hatte, testete ich sie mit mehreren Tausend Studenten an der Universität Zürich.

Wir arbeiteten über viele Monate mit dem jeweils aktuellen Lernstoff und fanden dabei gemeinsam heraus, welche Gedächtnistechniken am besten zu den verschiedenen Aufgaben passen. Dabei lernte ich, mein Wissen nicht nur selbst anzuwenden, sondern es auch anderen effizient und mit Spaß zu vermitteln. Auf diese Weise habe ich ein umfassendes Trainingsprogramm entwickelt, das ich seither „Megamemory“ nenne. In den 90ern habe ich mit mehreren 10.000 Studenten von verschiedenen Fachrichtungen gelernt, obwohl ich z. B. von „Anatomie“ keine Ahnung hatte.

Ich hatte die Übungen zum gezielten (Auswendig-)Lernen entwickelt. Nun musste ich Wege finden, dass die Leute mich wahrnehmen. Ich habe mit Zeitung, Radio und dem Fernsehen zusammengearbeitet. Meine Ideen halfen Studenten, sich in zwei Stunden so viel zu merken, wie andere in einer Woche behielten. Das war der Einstieg in das „Gedächtnistraining“ und ich praktiziere dies bis heute. Ich gehe in Schulen und besuche Universitäten, damit die Schülerinnen und Schüler sowie Studentinnen und Studenten erleben, wie das Gedächtnistraining funktioniert – mit großen (Lern-)Erfolgen.



**Junger VBE NRW:** Das hört sich nach einem unglaublichen Lebensweg an. An unserem digitalen Junglehrertag halten Sie zum Thema „Effizienter Lernen – Die Magie eines optimalen Gedächtnisses“ Ihren Hauptvortrag. Was ist für Sie das effizientere Lernen und können Sie uns Beispiele geben?

**Gregor Staub:** Ein gutes Gedächtnistraining sollte sofort erlebbar sein, mit konkreten Beispielen. Dabei helfen die altgriechischen Mnemotechniken enorm. Theoretisches Wissen bringt uns auf dieser Ebene wenig.

Nur wenn wir beim Üben sofort Fortschritte erleben können, sind wir motiviert weiterzumachen. Nachhaltigkeit erzeugen wir nur durch genügend langes Üben. Gedächtnistraining soll dazu beitragen, die Merkfähigkeit des Gehirns zu steigern und dessen Verfall aufzuhalten oder zumindest zu verlangsamen. Für ein möglichst effektives Training greife ich immer auf verschiedene Techniken zurück.

Ein Beispiel: Ich frage die Leute im Saal, wer Mühe hat, sich eine Zahl zu merken, die länger ist als 10 Stellen. 99 Prozent der Menschen haben hier Probleme. Nach 10 Minuten können sich alle 30-stelligen Zahlen merken. Ich möchte jedoch nicht zu viel verraten. Ich kann Ihnen aber versprechen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den 90 Minuten sehr viel lernen werden. Auch in einer 45-minütigen Schulstunde kann ich sicherstellen, dass sich die Schülerinnen und Schüler am Ende die 10 wichtigsten Kernaussagen merken.

**Junger VBE NRW:** Das ist unglaublich. Wir sind sehr gespannt!

**Gregor Staub:** Meine Tochter hat mithilfe meines Gedächtnistrainings in drei Monaten fließend Chinesisch gelernt. Hierfür braucht es jedoch auch große Leidenschaft, viel Disziplin und sehr viel Energie.

**Junger VBE NRW:** Gilt das auch für Schülerinnen und Schüler, die nicht fit im Sprachenlernen sind?

**Gregor Staub:** Für diese Schülerschaft ganz besonders. Denn da ist das Erfolgserlebnis im Nachhinein enorm hoch.

**Junger VBE NRW:** Schauen wir uns das Fach Mathematik an. Im zweiten Schuljahr wird das Einmaleins eingeführt, aber selbst in Klasse 3 sitzt das nicht bei allen Kindern in der Klasse.

**Gregor Staub:** Ich kann den Kindern das Einmaleins in vier Stunden beibringen. Ich erkläre es Ihnen im praktischen Beispiel. Machen Sie mit und strecken Sie Ihre Hände aus, sodass Sie sie sehen können.

„Ich habe ein schlechtes Gedächtnis. Mit 17 bin ich deshalb von der Schule geflogen.“

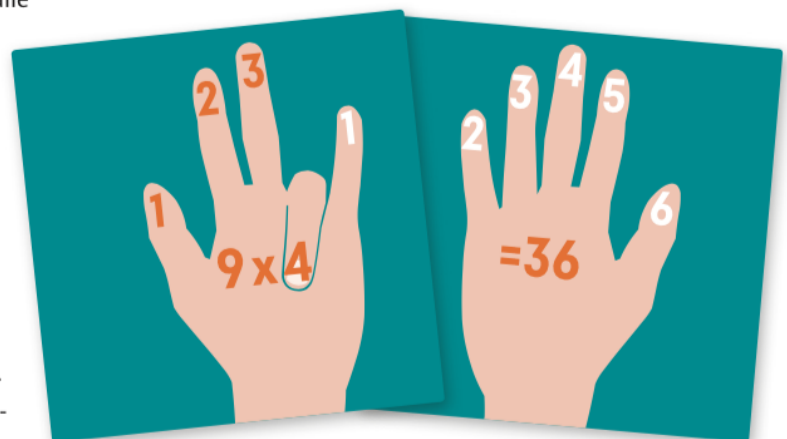
Das sagt der Gedächtnistrainer Gregor Staub über sich selbst. Ein Mann, der bereits seit über 30 Jahren anderen in Seminaren, an Schulen, an Universitäten beibringt, wie sie Namen, Zahlen und Sprachen in kürzester Zeit lernen und behalten können.

**Junger VBE NRW:** Ja, habe ich!

**Gregor Staub:** Gut! Halten Sie Ihre Hände so, dass die Handballen nach oben zeigen. Jetzt sind beide Daumen links und rechts. Richtig?

**Junger VBE NRW:** Ja!

**Gregor Staub:** Nehmen wir an, die Schülerin oder der Schüler sollen die Aufgabe  $4 \times 9$  ausrechnen. Sie zählen von links vier Finger ab. Sie beginnen mit dem Daumen der linken Hand. Zählen Sie vier Finger ab. Da kommen Sie beim Zeigefinger der linken Hand an und klappen diesen ein.



**Junger VBE NRW:** Habe ich!

**Gregor Staub:** Dann frage ich die Kinder, wie viele Finger sie auf der linken Seite des runtergeklappten Fingers sehen. Die Antwort ist „drei“. Rechts sehen sie „sechs Finger“. Damit hat man das Ergebnis:  $4 \times 9$  ergibt 36. Das löst bei den Kindern oft ein Aha-Erlebnis aus. Und diese Methode können die Kinder mit jeder Aufgabe durchführen.

Möchte man zweistellige oder gar dreistellige Zahlen miteinander multiplizieren, müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer statt ihrer Hände zwar einen Stift und ein Blatt Papier benutzen, aber sie lernen es auch hiermit genauso schnell.

Hier geht's direkt zum Video  
„Dreistellige Zahlen mit-  
einander multiplizieren“:



Wenn ich meinen Online-Vortrag am Junglehrertag halte, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jedoch in sechs Sekunden zwei zweistellige Zahlen miteinander multiplizieren. In der Schule ist das kleine Einmaleins ein großes Thema. Und mit dieser Methode kann man mit wenig Aufwand so viel erreichen.

*Junger VBE NRW: Zum Thema „Rechtschreibung“ halten Sie ebenfalls einen Kurzvortrag bei unseren Online-Seminare des digitalen Junglehrertages. Können Sie uns hierzu auch Beispiele geben?*

**Gregor Staub:** In der Schule werden Grammatikregeln beigebracht. Aus meiner Sicht ist das schwierig, weil sie nicht beständig sind und auch schwer umsetzbar. Eine andere Herangehensweise ist, dass wir die Schülerinnen und Schüler das Schriftbild lernen lassen.

Ich mache in der Schule immer Folgendes: Die 30 am meisten falsch geschriebenen Wörter in Deutschland lasse ich vom Klassenlehrer diktieren: Rhetorik, Karussell, Rhythmus, Atmosphäre, Galerie usw. Im Schnitt machen die Schüler 20 Fehler in 30 Wörtern. Im Anschluss erzähle ich den Kindern folgende Geschichte:

Anzeige

MEHR WISSEN ALS ANDERE. BESTELLEN SIE JETZT.

## Das Wichtigste für 2021! Hier steht's drin!



INFORMATIONEN FÜR BEAMTE  
UND ARBEITNEHMER

DBB Verlag GmbH  
Friedrichstraße 165 · 10117 Berlin  
Telefon: 030.7261917-23  
Telefax: 030.7261917-49  
E-Mail: [vertrieb@dbbverlag.de](mailto:vertrieb@dbbverlag.de)  
Internet: [www.dbbverlag.de](http://www.dbbverlag.de)  
Onlineshop: [shop.dbbverlag.de](http://shop.dbbverlag.de)

### Der Inhalt im Überblick:

- Beamtenstatusgesetz
- Bundesbeamtengesetz
- Bundeslaufbahnverordnung
- Besoldungs- und Versorgungsrecht des Bundes
- Bundesbeihilfeverordnung
- aktuelle Besoldungstabellen für den Bund und die Postnachfolgeunternehmen
- TVöD, TV-L, TVÜ-Bund, TVÜ-VKA, TVÜ-Länder

### Was Sie davon haben:

Das aktuelle Standardwerk in Status-, Einkommens- und Versorgungsfragen für den öffentlichen Dienst des Bundes: Gesetze und Verordnungen auf dem neuesten Stand, teilweise mit Rechtsprechung und Anmerkungen; abgerundet durch die Adressen der dbb Mitglieds-gewerkschaften und der Einrichtungen des dbb.

### So bestellen Sie ganz einfach:

Sie können mit nebenstehendem Bestellcoupon per Post, Fax, E-Mail oder über unseren Onlineshop bestellen.

### NEUERSCHEINUNG



Handbuch für den öffentlichen  
Dienst in Deutschland



792 Seiten

€ 23,90\*/Abo: 19,50\*\* je Exemplar

ISBN 978-3-87863-087-6

\* inkl. MwSt. zzgl. Porto und Verpackung

\*\* Mindestlaufzeit 2 Jahre, Kündigung bis zum 1. 12. des jeweiligen Jahres möglich

## BESTELLCOUPON

Zuschicken oder faxen

- Exemplar/e »Handbuch für den öffentlichen Dienst in Deutschland 2021« (€ 23,90 je Exemplar inkl. MwSt. zzgl. Porto und Verpackung)
- Abonnement (€ 19,50 je Exemplar inkl. MwSt. zzgl. Porto und Verpackung, Mindestlaufzeit 2 Jahre, Kündigung bis zum 1. 12. des jeweiligen Jahres möglich)
- Verlagsprogramm

Name

Anschrift

Telefon/E-Mail (freiwillig)

**Widerrufsrecht:** Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt mit Absendung dieser Bestellung. Zur Einhaltung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an: DBB Verlag GmbH, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin, Tel.: 030.7261917-23, Fax: 030.7261917-49, E-Mail: [vertrieb@dbbverlag.de](mailto:vertrieb@dbbverlag.de).

**Werbeeinwilligung:**  Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die DBB Verlag GmbH über eigene Produkte (gedruckte und elektronische Medien) und Dienstleistungen über den Postweg oder per E-Mail informiert. Die von mir gemachten freiwilligen Angaben dürfen zu diesem Zweck gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Der werblichen Verwendung meiner Daten kann ich jederzeit widersprechen, entweder durch Mitteilung per Post an die DBB Verlag GmbH, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin, per E-Mail an [vertrieb@dbbverlag.de](mailto:vertrieb@dbbverlag.de), per Fax an 030.7261917-49 oder telefonisch unter 030.7261917-23. Im Falle des Widerspruchs werden meine Angaben ausschließlich zur Vertragserfüllung und Abwicklung meiner Bestellung genutzt.

Datum/Unterschrift

„Guck mal raus in den Himmel, da siehst du den blauen Himmel, da siehst du die Atmosphäre. Von links kommt ein Teebeutel geflogen. Hinter dem Teebeutel kommt ein Pinguin, der trägt einen Helm. Der Pinguin trägt im Schnabel eine Ähre zum Brot backen.“ Die Kinder wiederholen die Geschichte. Sie können jetzt das Wort Atmosphäre. Der Teebeutel steht für das „t“, der Pinguin mit Helm für das „ph“ und die Ähre für das „ä“.

So können sich die Kinder mit einer kleinen Geschichte die schwierigen Stellen im Wort merken.

Noch ein Beispiel für das Wort „Rhythmus“: „Wir tanzen zusammen einen Rhythmus und ich trage einen Hut. Wir stehen dabei an einer Straße. Vorne an der Straße ist eine Abzweigung. Hinter der Abzweigung ist eine Tasse und in dieser Tasse schwimmt ein Hund.“ Nun wiederholen die Kinder die Geschichte. Ich frage die Kinder folgende Fragen: „Was trage ich beim Tanzen des Rhythmus?“ Antwort: „Einen Hut.“ Und ich frage: „Wo stehen wir?“ Antwort: „An der Straße mit der Abzweigung.“ Nächste Frage: „Was ist da drüben?“ Antwort: „Da ist eine Tasse.“ Und ich frage: „Was schwimmt in der Tasse?“ Antwort: „Ein Hund.“ Das lasse ich die Kinder dreimal wiederholen. Auch gegenseitig. Dann löse ich auf: Der Hut steht für das erste „h“. Die Abzweigung ist das „y“, denn es sieht aus wie eine Straße mit einer Abzweigung. Die Teetasse mit dem Hund ist das „th“.

Nachdem ich aufgelöst habe, sollen die Schülerinnen und Schüler, die am Anfang diktierten 30 Wörter erneut aufschreiben. Die Fehlerquote fällt von 20 auf 2 Fehler.

*Junger VBE NRW: Rechtschreibung können die Kinder also erlernen, indem man den Schülerinnen und Schülern kleine Geschichten für die schwierigen Stellen im Wort erzählt bzw. sie sich ausdenken lässt?*

**Gregor Staub:** Ja genau! Sie erzählen kleine Geschichten. Das ist kein Aufwand, sondern macht sogar großen Spaß für alle. Wenn ich als Lehrer jeden Tag 10 Wörter von den am häufigsten falsch geschriebenen Wörtern mit kleinen Geschichten versee, behaupte ich, dass die Schülerinnen und Schüler nach 30 Schultagen deutlich weniger Rechtschreibfehler machen. Und wenn die Kinder die Methode verstanden haben, kann die Lehrperson den Schülerinnen und Schülern sogar beibringen, dass sie sich die Geschichten selbst ausdenken.

**Das Geheimnis des Gedächtnistrainings besteht eigentlich aus zwei Dingen:**

- Ich muss die Information verbildlichen und
- ich muss die Informationen in einen Zusammenhang bringen.

Das geht mittels einer Geschichte oder eines Spickzettels.

Im Falle eines Spickzettels lasse ich die Schülerinnen und Schüler einen solchen schreiben. Der Spickzettel soll so geschrieben sein, dass die Kinder mit seiner Hilfe die Note eins schreiben würden. Dann lernen wir den Spickzettel auswendig, sodass die Schülerinnen und Schüler keine Fehler mehr im Test machen. Das nennt man die Loci-Technik, eine der bekanntesten Techniken des Gedächtnistrainings. Dabei wählt man einen Weg aus und weist markanten Orten einen Begriff zu. Bei Bedarf wird der Weg abgegangen und die Fakten abgerufen. So lassen sich in einer Minute zehn Präsidenten erlernen. Es gibt keine Grenzen, außer man setzt sie sich selbst. In meinem Kopf habe

ich eine fiktive Wohnung abgespeichert mit verschiedenen Orten, die alle eine Zahl besitzen. Hinter den Zahlen verbergen sich die verschiedensten Dinge, wie beispielsweise Witze, die ich mir sonst nie merken konnte. Die Loci-Technik wird manchmal auch die Tempelmethode genannt. Die Schülerinnen und Schüler können ihre Augen schließen, in ihren Tempel gehen und das Wissen abrufen.

„Die Loci-Technik hilft beim Einprägen.“

*Junger VBE NRW: Schülerinnen und Schüler sind oft frustriert, wenn sie Dinge falsch*

*schreiben oder falsch machen? Passieren einem bei Ihren Methoden auch Fehler?*

**Gregor Staub:** Jeder hat das Recht, Fehler machen zu dürfen! Jeder darf fünfmal versuchen! Und jedes Mal, wenn ich mich verbessere, freue ich mich. Die meisten Schülerinnen und Schüler wiederholen zweimal. Entweder weil sie glauben, dass sie es dann können. Oder weil sie aufgeben, da sie es eh nicht können. Beides stimmt nicht! Und die Erkenntnis, dass ich es fünfmal versuchen muss und vor allem darf, ist eins der größten Nutzen, die meine Schülerinnen und Schüler haben. Sie erkennen: „Ich darf und ich muss sogar üben.“ Professor Roth hat einmal gesagt: „Wir erwarten, dass wir Erfolg haben werden.“ Und genau das bringt uns dazu erfolgreich zu sein. Ich sage dazu: „Management by falling on your nose.“

*Junger VBE NRW: Wie kann man sich denn die Namen der Kinder in der Klasse merken?*

**Gregor Staub:** Da gibt es einen Trick. Ich fokussiere jedes Kind auf ein bestimmtes Merkmal und jeder Name erhält ein Bild. Das erste Kind hat rote Haare, das zweite Kind hat Zöpfe, das dritte Kind eine coole Nickelbrille und das vierte Kind hat in der Regel einen langen braunen Mantel an.

Der Junge mit den roten Haaren heißt Philip. Dann stelle ich mir eine glühende Philips-Glühbirne vor: Philip ist eine Glühbirne. Das Mädchen mit den Zöpfen heißt Maria. Sie hat eine Rose in

den Haaren und ich stelle mir vor, dass ich sie Maria schenke.

Der Junge mit der coolen Nickelbrille heißt Thomas. Ich stelle mir vor, dass Thomas sich jeden Morgen seine Brille mit einer Tomate putzt.

Der Junge mit dem langen Mantel heißt Kurt. Da stelle ich mir vor, er bindet den Mantel mit einem Gurt zusammen. Wenn ich jetzt den Mantel sehe, sagt mein Gehirn „Kurt“. Auch wenn der Junge den Mantel nicht trägt, weiß mein Gehirn, das war der Junge mit dem Mantel: „Mantel = Gurt zubinden = Kurt“.

Hier geht's direkt zum Youtube-Video mit Gregor Staub:  
„Gehirntraining – Namen lernen“



größeren Kindern 1,5 Stunden. Im Anschluss gibt es eine Mittagspause und am Nachmittag gibt es die Einheit mit den Lehrern. Am Abend kann ich auch den Eltern, die meine Technik gerne erlernen wollen, diese vorstellen. Mir ist wichtig, dass ich möglichst viele Menschen erreiche.

**Junger VBE NRW:** *Unsere Zeitschrift E[LAA]N wird NRW-weit abgedruckt, würden Sie auch an eine Schule in NRW reisen? Sie kommen ursprünglich aus der Schweiz und wohnen jetzt in Thailand. Nehmen Sie den Weg auf sich?*

**Gregor Staub:** Ja, selbstverständlich! Ich war schon mit meinem Vortrag an einer Schule in Südafrika! Ich möchte möglichst viele Menschen erreichen und dass alle Menschen, die möchten, meine Methoden lernen und anwenden.

**Junger VBE NRW:** *Können unsere Leser Sie sonst noch erleben?*

**Gregor Staub:** Kommen Sie auf meine Homepage [www.gregorstaub.com](http://www.gregorstaub.com) und erleben Sie mich zum Beispiel live bei einem Online-Event. Das ist für Schülerinnen und Schüler, für die Lehrerschaft, für Studis, für Eltern, für alle die wollen. Ebenso finden Sie mich auf Facebook und Sie können sich diverse Videos bei Youtube von mir ansehen und vieles von dem, was ich Ihnen heute erzählt habe, zumindest am PC oder Smartphone erleben.

**Junger VBE NRW:** *Die Geschichten sind frei erfunden und klingen außergewöhnlich.*

**Gregor Staub:** Je außergewöhnlicher die Geschichte ist, desto besser kann mein Gedächtnis sich diese merken. Für den einen muss es auch eher witziger sein, für den anderen schmerzvoll. Da muss jeder schauen, was für ihn am besten passt.

**Junger VBE NRW:** *Sind die verschiedenen Techniken auf alle Fächer anwendbar und für alle durchzuführen?*

**Gregor Staub:** Auf jeden Fall! Das ist das Großartige! Es ist auf alle Fächer anwendbar: Mathematik, Deutsch, Englisch, Physik usw. Meine Medizinstudenten beispielsweise brauchen ein bis zwei Semester weniger Studium mit meinen Methoden.

**Junger VBE NRW:** *Wie kommen Sie denn in die Schulen? Kann man Sie als Schule „buchen“? Das wäre für unsere Leser sicher interessant.*

**Gregor Staub:** Ja klar, am besten schickt man mir eine Mail und bekundet das Interesse. Meine Kollegin ruft Sie zurück und erklärt Ihnen, wie so ein Tag aussieht. Wir kommen einen Tag vorher. Das Hotel wird von der Schule gestellt plus 300 Euro Reise-spesen. Mehr zahlt die Schule nicht. Es gibt einen Vortrag am Morgen. Wenn es kleinere Kinder sind, dann eine Stunde, und bei

**Junger VBE NRW:** *Wir freuen uns sehr auf unseren Junglehrertag, der in diesem Jahr auf Grund der Coronapandemie ein weiteres Mal online stattfinden wird und sind besonders gespannt auf Ihren Hauptvortrag am 17. April 2021!*

**Gregor Staub:** Ich freue mich auch sehr auf diesen Tag.

**Junger VBE NRW:** *Ich bedanke mich für das Interview!*

*Sonja Gänsel, Landessprecherin des Jungen VBE NRW, hat das Interview im November 2020 mit Gregor Staub für den Jungen VBE geführt.*

## Kontaktdaten:

[info@gregorstaub.com](mailto:info@gregorstaub.com)

Tel.: 0049-173-5155691

[www.gregorstaub.com](http://www.gregorstaub.com)

Facebook:

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/Gregor.Staub.Gedaechtnistraining/)

[Gregor.Staub.Gedaechtnistraining/](https://www.facebook.com/Gregor.Staub.Gedaechtnistraining/)