

## neue Informationen? - verankern!

1

Geht es Ihnen manchmal auch so:

Sie erhalten eine neue interessante Information ... und kurze Zeit später haben Sie deren Inhalt nicht mehr im Kopf. - Die Lösung hierfür bietet Ihnen memoCARD!

Übertragen Sie einfach den betreffenden Inhalt auf eine Frage-/Antwort-Karte.

Danach fragen Sie sich diesen Inhalt wiederholend ab - in immer größer werdenden Zeitabständen: Wiederholungs-Lernen *'aus dem Kopf heraus'* ist *besonders wirkungsvoll*.

Zu dieser Thematik steht Ihnen ein kostenfreies eBook zum Download zur Verfügung:

"Wiederholungs-Lernen: ganz entspannt"

[www.gedaechtnistraining.biz/Lerntipps/ebook-Info.htm](http://www.gedaechtnistraining.biz/Lerntipps/ebook-Info.htm)

## Wissensschatz sichern / erweitern

2

Vermutlich wollen auch Sie sich immer wieder mal besonders interessante Informationen *dauerhaft einprägen*, um Ihren 'Wissensschatz' zu erweitern.

memoCARD hilft Ihnen dabei!

- Erfassen Sie die für Sie interessanten Infos in Frage- / Antwort-Form und ...
- wiederholen Sie diese Infos mit der einfach genialen / genial einfachen Wiederholungs-Routine nach Sebastian Leitner ('Lernbox')!



Die Lernbox ist in memoCARD integriert.

## Anregung für eine Ideen-Kartei

3

Sie können mit Hilfe von memoCARD eine persönliche **Ideen-Kartei** oder eine 'Zeitungsnachrichten-Kartei' oder ... anlegen.

Über die frei wählbaren Spalten-Bezeichnungen der Tabelle können Sie die Inhalte strukturieren, zum Beispiel 'Systematik', 'Thema' und 'Stichwort'.

Nr.	Systematik	Thema	Stichwort	Eingab
-----	------------	-------	-----------	--------



Sie können (auch) die Suchfunktion nutzen, um bestimmte Inhalte rasch wieder aufzufinden:



## unerwartete Begegnungen simulieren

4

Sofern es auch Ihnen schwerfällt, sich an die Namen wichtiger Personen zu erinnern, dann könnten Sie sich 'Namenskarten' anlegen:

Auf der Vorderseite vermerken Sie ein paar Informationen über diese Person; ggf. übernehmen Sie von dieser Person auch ein Foto von Facebook oder anderen Quellen.

Auf der Rückseite tragen Sie den Namen der betreffenden Person ein und ggf. auch eine 'Eselsbrücke', über die Sie sich an den betreffenden Namen erinnern.

Mit Hilfe Ihrer 'Namenskarten' können Sie *'unerwartete Begegnungen'* zu simulieren.

## Quiz-Shows - mit Langzeitnutzen?!

5

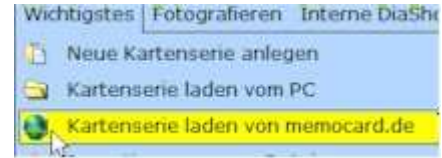
Viele von uns mögen Quiz-Shows im Fernsehen, weil sie interessant und entspannend zugleich sind.

Aber: An wie viele Antworten können wir uns kurze Zeit später noch erinnern?

memoCARD liefert Ihnen viele Fragen zum 'Allgemeinwissen': 'Quiz & Quer'.

Die memoCARD-Lernbox bietet Ihnen den Zusatz-Vorteil, dass Sie sich die Antworten *wiederholend* einprägen können, um sich *dauerhaft an sie zu erinnern!*

So einfach kommen Sie an die 'Quiz & Quer'-Fragen:



## Quiz & Quer als Gesellschaftsspiel

6

Das Wissens-Spiel 'Trivial Pursuit' "wird in 19 Sprachen und 33 Ländern angeboten und ist bereits über 88 Millionen Mal verkauft worden (Stand 2004)." (Wikipedida)

Sie könnten die kostenfreien 'Quiz & Quer'-Karten mit Hilfe von memoCARD auch *ausdrucken* und als Wissensspiel verwenden.

Ggf. erweitern Sie die Karten um Inhalte, die für die Mitspieler eine besondere Bedeutung haben, zum Beispiel schulische oder berufliche Inhalte.

Auch Referenten / Trainer können auf diese Weise ganz schnell und einfach ein attraktives Spiel zum Wiederholungs-Lernen erstellen.

## Lernbox = Lernkarten-Idee de luxe

7

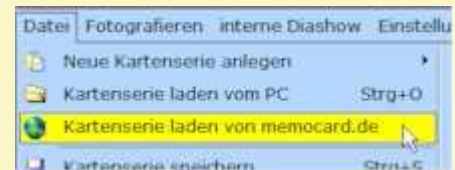
Sofern Sie sich die Karteninhalte *dauerhaft* einprägen wollen, können Sie

- die Karten ausdrucken und sie in herkömmlicher Weise wiederholend lernen,
- sie in die memoCARD-Lernbox übernehmen, um sie sich zum jeweils richtigen Zeitpunkt zum wiederholenden Lernen präsentieren zu lassen.



Sollten Sie schon Karten der 'Quiz & Quer'-Serie in Ihre memoCARD-Lernbox übernommen haben, können Sie die weiteren monatlichen Karteninhalte dort *integrieren*.

Die *kostenfreie* Kartenserie 'Handhabungs-Tipps' können Sie von memocard.de downloaden:



## mobil wiederholend lernen

8

Es ergeben sich immer wieder 'Leerlauf'-Zeiten, z. B. während Bus- / Bahnfahrt, im Wartezimmer beim Arzt, wenn im Fernsehen 'nichts Gescheites läuft', ...

In diesen Zeiten können Sie - sogar auch nur 'häppchenweise' sinnvoll - wiederholend lernen.

Nutzen Sie die kostenfreie Android-App < mC-LBox > für -Smartphones / -Tablets:



<https://play.google.com/store/apps/details?id=mCLBox.java&hl=de>

## Einprägungsvorgang ggf. zurückstellen<sup>9</sup>

Die 'Quiz & Quer'-Kartenserien enthalten Inhalte aus unterschiedlichen Bereichen. Wenn Sie Freude an den Inhalten haben, erfüllt die Kartenserie ihren Zweck.

Und was können Sie mit denjenigen Inhalten tun, an denen Sie (noch) nicht interessiert sind?

Innerhalb der memoCARD-Lernbox können Sie die für Sie noch nicht interessanten Inhalte 'zurückstellen': Klicken Sie einfach auf den Button mit dem 'Flieger'; er ist das Symbol für die 'Warteschleife'.



## mentale Selbststeuerung<sup>10</sup>

Mit Lernkarten können Sie die für Sie wichtigen bzw. interessanten *Wissens*-Inhalte leichter im Gedächtnis verankern.

Sie können Lernkarten jedoch auch nutzen, um Ihr *Unterbewusstsein* zu beeinflussen:  
Lernkarten zur mentalen Selbststeuerung.

Durch mentale Steuerung können Kräfte freigesetzt werden:

- Der Zurückhaltende kann leichter auf Fremde zugehen.
- Der Verkäufer kann besser überzeugen.
- Der Hektische wird ruhiger.

Zu 'Mentale Selbststeuerung' gibt es viele Ratgeber-Bücher mit Muster-Suggestionen. Suggestionstexte sind jedoch nur dann hilfreich, wenn Sie sie auswählen können ... oder wenn Sie sie selbst formulieren.

eBook-Auszug:

[www.gedaechtnistraining.biz/Lerntipps/mentale\\_Selbststeuerung.pdf](http://www.gedaechtnistraining.biz/Lerntipps/mentale_Selbststeuerung.pdf)

## vielfältige Funktionen von memoCARD<sup>11</sup>

Sogar bei der *kostenfreien* memoCARD-Prüfversion ...

- können Sie eine unbegrenzte Anzahl von Karten anlegen.
- steht Ihnen eine große Funktionsvielfalt zur Verfügung:  
[www.memocard.de/FunktionsUe\\_mit\\_Graf.htm](http://www.memocard.de/FunktionsUe_mit_Graf.htm)
- können Sie mehrere kostenfreie Kartensammlungen downloaden.

Und wenn Sie die memoCARD-Lizenz erwerben wollen, können Sie als Privatperson wählen zwischen

- der 9,95-EUR-Version  
und
- der 98,00-EUR-Version.

Die meisten memoCARD-Nutzer entscheiden sich für die 9,95-EUR-Version.

Hier finden Sie alle weiteren Infos:

[www.memocard.de](http://www.memocard.de)

## News: Lerntechnik-/Gedächtnistraining<sup>12</sup>

Als Lerntechnik- / Gedächtnistrainer produziere ich nicht nur 'Quiz & Quer'-Kartensammlungen, sondern auch die *kostenfreien* 'memoNews'.

Sie können die kostenfreien memoNews hier abonnieren: [www.mnemonik.de](http://www.mnemonik.de)

Auf der Startseite finden Sie einige Angaben, welche Themen ich in den memoNews bereits behandelt hatte: [www.mnemonik.de](http://www.mnemonik.de)