

# Die Merkfähigkeit deutlich steigern mit **Mnemotechniken**

## merken

Jeder, der sich kurz vor einer Prüfung befindet, hofft, dass er auch genau das abgefragt wird, was er gelernt hat. Vor allem vor einer mündlichen Prüfung stellt sich mancher die Frage, ob er das, was er gelernt hat, auch exakt zu diesem einen Zeitpunkt vollständig wiedergeben kann.

Gerade wenn man dem Prüfungsgremium gegenüber sitzt, hilft oft das Benützen von bildhaften „Eselsbrücken“ mehr, als sich auf den Wortlaut eines Lehrbuchs zu besinnen. Komplexe Zusammenhänge und ellenlange wissenschaftliche Definitionen können gerade in Stresssituationen nicht so leicht erinnert werden wie einzelne Wörter oder Bilder. Manchmal kommt es sogar zum „Blackout“ exakt in der Prüfung.

Damit es dazu eben nicht kommt, bzw. diese Situation abgemildert werden kann, möchte ich an die angehenden Kollegen und Kolleginnen einige pragmatische Tipps weitergeben, die schon manchem sehr geholfen haben.

Beispielhaft lässt sich die Praktikabilität der Tipps an der Situation kurz vor der Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie zeigen. Nach intensiver Ausbildung über mehrere Jahre, ist meist so viel Wissen angesammelt, dass trotz intensiver Prüfungsvorbereitung der Überblick über diese schiere Menge an Daten und Informationen schwer fällt. Wie schafft man es nun, eine schnell verfügbare und einfache Methodik einzusetzen? Wie hat man die sechs diagnostischen Leitlinien zur Persönlichkeitsstörung sofort parat, ohne Antworten geben zu müssen, wie: „Äh“, „Ich muss kurz nachdenken“ oder „Vorhin wusste ich es noch ...“.

„Beginn in der Kindheit, Unausgeglichenheit der Persönlichkeitsmerkmale, Verhalten ist starr und andauernd, Verhalten weicht von der Norm ab, Einschränkungen der beruflichen und sozialen Leistungsfähigkeit, Leiden manchmal erst spät im Verlauf“ – hätten Sie es gewusst? Auch unter Prüfungstress?

Wenn Sie mit „ja“ geantwortet haben, wenden Sie vielleicht schon diese Methodik an: Sie bringen die Anfangsbuchstaben der oben genannten Merksätze in eine sinnvolle Reihenfolge und bilden ein ihnen bekanntes Wort. Oder noch besser: Sie erzeugen ein ungewöhnliches Wort, das lässt sich meist noch besser merken; in unserem Fall das Wort **BUVEL**. Die Assoziation zu **BÜFFEL** ist gegeben, und wenn Sie dann noch darüber lächeln können, dann haben Sie alle sechs Eigenschaften bereits fest verankert – zumindest die Anfangsbuchstaben. Ich nenne es Eselsbrücke oder Merkhilfe, richtigerweise muss es natürlich Mnemotechnik heißen (aus dem Griechischen sinngemäß: Gedächtnis und Kunst).

Je stressiger die Situation empfunden wird, desto reduzierter und einfacher muss der Umfang der „Werkzeuge“ sein, die in dieser Ausnahmesituation genutzt werden sollen. „Reduce to the max“, ist hier das Gebot der Stunde. Um in der realen Prüfungssituation eine stressresistente Methodik an der Hand zu haben, ist für die angehenden Kollegen das nun folgende Akronym sehr hilfreich. Reduziert man die wichtigsten prüfungsrelevanten Themen und den ICD-10 auf das absolute Minimum, so bleibt meines Erachtens das hier übrig:

- S** Suizidalität
- O** Organische Störungen, F0
- S** Sucht, Psychotrope Substanzen, F1
- E** Endogene Störungen: Psychosen F2, Affektive Störungen F3
- P** Psychogene Störungen: F4, F5, F6
- T** Therapie

Kurz: **SOSEPT**. Wer nun spontan an den bayrischen **SEPP** denkt und lächelt, hat schon den nächsten Begriff verankert. Mit etwas Phantasie lässt sich **SO, SEPP!** bei Bedarf auch noch für die restlichen ICD-10 Kapitel verlängern:

### **SOSEPT +**

- I** Intelligenzminderung, F7
- E** Entwicklungsstörungen, F8

**V** Verhaltensstörungen in Kindheit & Jugend, F9

### = **SOSEPTIEV**

Und das könnte wiederum der russische Ableger des bayrischen Sepps sein. Ihr bildhaftes Gedächtnis unterstützt Sie vielleicht gerade mit dem Bild eines Sepplhut tragenden Russen? Sehr schön – lassen Sie Ihre Phantasie und Ihren Humor spielen!

Ganz nebenbei ist in obigem Akronym auch noch die Reihenfolge der Kapitel des ICD-10 enthalten, die sinnvollerweise, vor allem in der mündlichen Prüfung bei der Analyse des zu lösenden Prüfungsfalles, meiner Empfehlung nach, eingehalten werden sollte.

Das Verweisen von Anfangsbuchstaben auf eine geordnete Liste von Wörtern ist nur eine Methode, Mnemotechniken anzuwenden; jedoch eine der effektivsten, gerade in Stresssituationen. Mittlerweile gibt es sogar im Internet eigene Mnemogeneratoren, die aus Anfangsbuchstaben Wörter generieren. Probieren Sie es einfach mal aus und geben Sie in einer Suchmaschine Worte wie „Wortgenerator“, „Akronym“ oder „Anagramm“ ein – und Sie werden fündig. Das Füttern dieser Generatoren mit Buchstaben kann richtig Spaß machen – vor allem, wenn witzige neue Wörter generiert wurden.

Was kann es denn Positiveres geben, als ein Lächeln kurz vor der Prüfung?

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Günter Kaindl

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Praxis für Psychotherapie Günter Kaindl  
Am Blütenanger 39D, 80995 München  
Praxis@HPPsychotherapie.de