



**Interaktiver Vortrag
ZU
Lernen & Gedächtnis
im Wissensspektrum**

**Bad Schwalbach
11. Gesundheitsforum**

Histor. Alleesaal, 24.10.2008, 19:30-22 Uhr



Prof. Dr.-Ing. Wolfram Stanek

Kreatives Wissensmanagement - Interaktives Lern- und Gedächtnistraining

Lebensqualität durch schnelles Lernen im Wissensspektrum mit Kreativität und Gedächtnis (Wolfram Stanek)

*Die wertvollste Währung des
21. Jahrhunderts wird nicht
der Dollar, Euro oder Yen sein,
sondern
Intelligenz und Kreativität.
Investieren Sie jetzt!
(TONY BUZAN)*

*Was du mir (... ohne Bilder [WS])
sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigt,
daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt,
das verstehe ich.
(KONFUZIUS)*



*Imagination ist wichtiger als Wissen
... und
wichtig ist, nie aufhören, zu fragen.
(ALBERT EINSTEIN)*

*Nicht für die Schule, sondern
für das Leben lernen wir
(SENECA)*

*Die größte Kunst ist,
den Kleinen (... und Großen [WS]),
alles was sie tun oder lernen sollen,
zum Spiel zu machen.
(JOHN LOCKE)*

Quellen: W. Stanek & Co-Autoren „Gedächtnistraining“ (Goldmann-Verlag), „Memory Power“ (Midena-Verlag), Stanek-Seminare u.a.

Schon mit einfachen Lern- und Lesestrategien bekommt man auf der Basis zentraler Gedächtnistechniken und richtigem Wissensmanagement unterschiedlichstes Wissen spielerisch - bei entsprechender Motivation und Konzentration - oft unglaublich schnell in den Kopf.

Systemisches Wissensmanagement kümmert sich immer um zwei Realitäten: Das Wissen (und Nichtwissen) von Personen und Organisationen, wobei Kenntnisse und Erkenntnisse zu implizitem wie explizitem Wissen für jedes Wissensmanagement relevant sind. Hierbei sind drei Instrumente „Top-down“ (Wissenslandkarte), „Bottom-up“ (Wissensbaum) und diverse verknüpfende, generisch-kreativen Werkzeuge (Mnemotechnik) von zentraler Bedeutung.

Kreatives Wissensmanagement impliziert das schöpferische Vermögen im interdisziplinären Denken (Kognition), Fühlen (Sensorik) und Handeln (Aktorik). Im weitesten Sinne kann mit Kreativität jede schöpferische Tätigkeit bezeichnet werden, die Neues hervorbringt. Innovationen entstehen durch ästhetische und künstlerische Kreativität, bei bildnerischen und darstellenden Produktionen, bei kreativen Wahrnehmungs- und Bildungsprozessen und durch pragmatische, lösungsorientierte Originalität bei technischen und nicht-technischen Problemstellungen. Alle Aspekte sind lernstypabhängig wichtig für kreatives Lernen in allen Alters-, Schul- und Berufsgruppen.

Kategorien Wissensmanagement: Metakognitives Wissen (für Kontrolle und Steuerung von Lern- und Denkvorgängen), soziales, strategisches, prozedurales und domänenspezifisches Wissen.

Methodischer Zugang zu kreativem Wissensmanagement ist die Optimierung des Gedächtnisses durch Verbindung von Memorik, Sensorik und Aktorik zu einer kreativen Mnemotechnik mit Struktur und Visualisierung in allen Wissensbereichen. **Ein methodisch verständlicher Zugang ist auch ...**

=> Ziel des Beitrages „Kreatives Wissensmanagement – Interaktives Lern- und Gedächtnistraining“ von Prof. Stanek bei diesem 11. Gesundheitsforum 2008 in Bad Schwalbach, mit den vorgestellten Methoden schnell umsetzbare Konzepte unter neuen Blickwinkeln und Sichtweisen für optimiertes Lernen diverser Daten und Fakten anzuregen ... und hierfür auch zu begeistern. GESUNDHEIT wird immer durch einen harmonischen Dreiklang von „Körper, Geist und Seele“ geprägt. Deshalb ist ein kreatives, erfolgreiches WISSENSMANAGEMENT („Lebenslang lernen mit viel Spaß“) im Alltag, in der Ausbildung und im Beruf eine zentrale LEBENSQUELLE, die auch unser seelisches wie körperliches Wohlbefinden nachhaltig unterstützen und motivieren kann.

Exemplarische MEMOS zum interaktiven Vortrag „Kreatives Wissensmanagement“:

● Akronym-Basis für GESUNDHEIT & effizientes Wissensmanagement: ABCDE-Modell

A = Anti-Stress, Arzt, Arzneimittel, **B** = Bewegung (bessere Fitness + Durchblutung)

C = Cerebrales (Hirn-) Training und Concentration (auf Thema)

D = Diätetische Einstellung (mental + physisch), **E** = Emotion (positiv!)

● Akronym-Basis für interdisziplinäres Lernen & Gedächtnis: BRAIN-Regel

B = Bilder, bunt und bewegt während des Lernens und Kommunizierens aufbauen

R = Richtig Lerninhalte mit festgelegten Ankern (Stützstellen) verknüpfen

A = Alle Sinne & Assoziationen beim Lernen und Kommunizieren einsetzen

I = Imagination, d.h. beim Lernen der kreativen Bildschöpfung freien Lauf lassen

N = Nummerieren und strukturieren wir während wichtiger Lern-Phasen

● Akronym-Basis für Memo Speed Reading: SPEED-Regel

S = Subverbalisieren (Subvokalisieren) vermeiden!

P = Pressing = konzentriert zwingen, viel schneller als bisher zu lesen + behalten

E = Erweiterung der Blickspanne (v.a. Wortgruppen lesen + 3-D-Magic Eye [vgl. S. 5])

E = Ergänzungswörter (Füllsel wie „der“, „die“, „das“, „und“ etc) überspringen

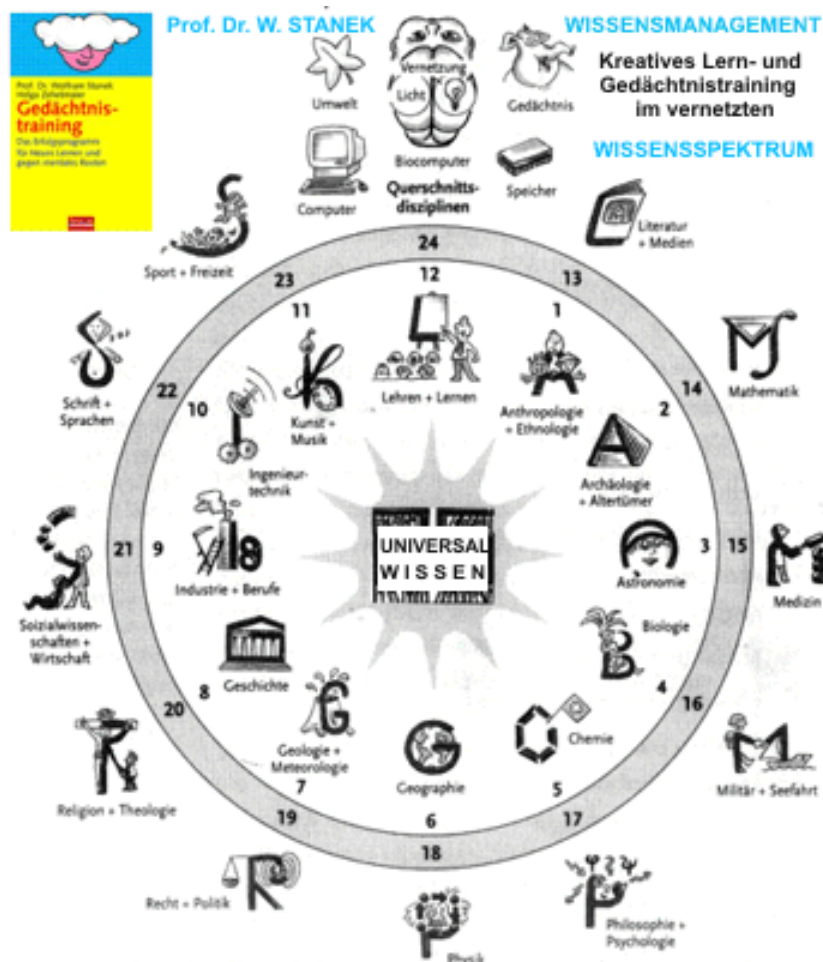
D = Diagonal lesen (blockweise, nicht Wort-für-Wort)

● Strukturierte Geschichten & Merkbrücken: Jedes Wissensgebiet, z.B. USA

● Strukturierte Körper-Systeme: Jedes Wissensgebiet, z.B. EU & Kommunikation

● Strukturierte Loci-Systeme: Jedes Wissensgebiet, z.B. Zahlen, Literatur

● Strukturierte Stern- & Uhren-Mind-Maps: Jedes Wissensgebiet im Universalwissen



- Memo-Maps: Jedes Wissensgebiet im Universalwissen, z.B. Medizin, Physik etc
- Namen- und Gesichter-Techniken: Auch für Fremdwörter bestens geeignet
- Zahl-Form-, Matrix- & Cluster-Systeme: z.B. Daten & Fakten, strukturierte Listen
- Kombination von Memo-Systemen: Für jedes Wissensgebiet, z.B. Universalwissen, Astronomie, Medizin, Physik – Elektrodynamik →

FOCUS 18.02.2008: Testen Sie Ihr Wissen:
 Gedächtnistrainer Professor Wolfram Stanek erklärt, wie man sich das umfangreiche Wissen dieser Welt am besten aneignet.

Von Mind-Map Universalwissen über Unter-Mind-Map Physik zu neuem Unter-Mind-Map Elektrodynamik

DER TRICK: MENTALE LANDKARTEN ANFERTIGEN

Alles, was man wissen muss, lässt sich sternförmig in verschiedene Hierarchien gliedern. Lebendige, treffende Bilder verbessern das Merkvermögen zusätzlich.

Die mentale Landkarte der Physik (oben) zeigt ihre Teildisziplinen von der Elektrodynamik bis zur Quantenmechanik sternförmig angeordnet. Leere Kreise lassen Platz für weitere Disziplinen.

Jedes Gebiet kann Mittelpunkt einer neuen Landkarte werden – und so fort. Die Elektrodynamik (rechts) enthält Fächer wie Optik oder Akustik. Bilder stellen eine Merkhilfe dar.

Quelle: W. Stanek

女	Frau nǚ 3 / nǚ	子	Kind zǐ 3 / dǎ	目	Auge mù 4 / mù	耳	Ohr ěr 3 / ěr	山	Berg shān 1 / shān
川	Fluss chuān 1 / chuan	水	Wasser shuǐ 3 / shuǐ	月	Mond yuè 4 / yuè	日	Sonne rì 4 / rì	母	Mutter mǔ 3 / mǔ
又	Hand yòu 4 / yòu	中	Mitte zhōng 1 / zhōng	四	vier (4) sì 4 / sì	西	Westen xī 1 / xī	豕	Schwein shǐ 3 / shǐ
五	fünf (5) wǔ 3 / wǔ	宀	Dach mián 1 / mián	安	Friede, Ruhe ān 1 / ān	好	gut hǎo 3 / hǎo	家	Familie jiā 1 / jiā
海	Meer hǎi 3 / hǎi	取	nehmen qǔ 3 / qǔ	娶	die Frau heiraten qǔ 3 / qǔ	明	hell, klar míng 2 / míng	嫁	den Mann heiraten jià 4 / jià
六	sechs (6) liù 4 / liù	七	sieben (7) qī 1 / qī	八	acht (8) bā 1 / bā	九	neun (9) jiǔ 3 / jiǔ	十	zehn (10) shí 2 / shí
一	eins (1) yī 1 / yī	二	zwei (2) èr 4 / ěr	三	drei (3) sān 1 / sān	王	König wáng 2 / wáng	玉	Jade, "Edelstein" yù 4 / yù
国	Land, Nation guó 2 / guó	人	Mensch rén 2 / rén	大	groß, großartig dà 4 / dà	天	Himmel tiān 1 / tiān	夫	Ehemann, Meister fū 1 / fū

CHINESISCH: Kombination von Mnemotechniken © W. Stanek



ASTRONOMIE:
 Memo-Maps (Durchmesserrelationen)
 +
 Merkbrücken (Planetenposition zur Sonne)
 z.B. „Mein Vater Erklärt Mir Jeden Samstag Unseren Nachthimmel“

Nordpolar Meer
AK
Kanada
HI
PACIFIC
Akronym-Vorschlag für "Große Seen": My lakes are my HOMES
H = Hurion See
O = Ontario See
M = Michigan See
E = Erie See
S = Superior See (=Oberer See)

Sollen lange Listen gelernt werden, wie etwa die Bundesstaaten der Vereinigten Staaten von Amerika (USA = United States of America), so strukturieren Sie in einfachen Clustern (hier Regionen oder Wege).

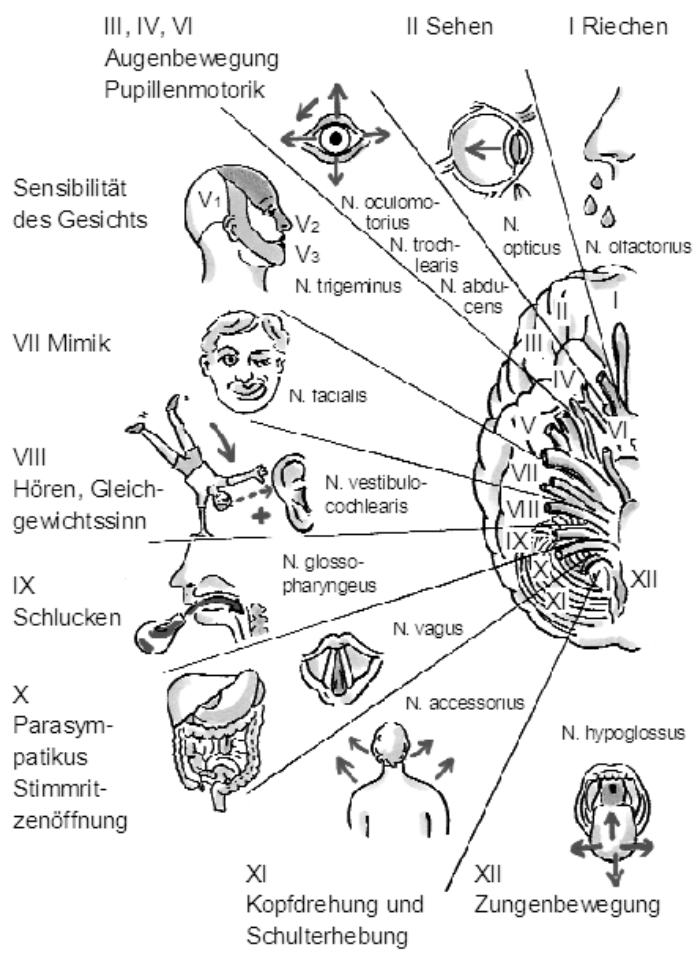


WA (1) Washington	weg1	UT (18) Utah	MD (35) Maryland
OR (2) Oregon		CO (19) Colorado	MT (36) Montana
CA (3) California		KS (20) Kansas	ND (37) North Dakota
AZ (4) Arizona		MO (21) Missouri	SD (38) South Dakota
NM (5) New Mexico		KY (22) Kentucky	MN (39) Minnesota
TX (6) Texas		WV (23) West Virginia	WI (40) Wisconsin
LA (7) Louisiana		VA (24) Virginia	MI (41) Michigan
MS (8) Mississippi		ID (25) Idaho	weg4
AL (9) Alabama		WY (26) Wyoming	NY (42) New York
GA (10) Georgia		NE (27) Nebraska	VT (43) Vermont
FL (11) Florida		IA (28) Iowa	ME (45) Maine
OK (12) Oklahoma	weg2	IL (29) Illinois	MA (46) Massachusetts
AR (13) Arkansas		IN (30) Indiana	RI (47) Rhode Island
TN (14) Tennessee		OH (31) Ohio	CT (48) Connecticut
NC (15) North Carolina		PA (32) Pennsylvania	----
SC (16) South Carolina		NJ (33) New Jersey	AK (49) Alaska
NV (17) Nevada	weg3	DE (34) Delaware	HI (50) Hawaii

GEOGRAFIE: Mind Maps mit Story-Technik



Zahl-Form-System: Alltagsnützliche Zahlen 1 bis 24 (bis 100 in „Gedächtnstraining“, Goldmann-Verlag)



MEDIZIN: Mind Map mit Memo Maps

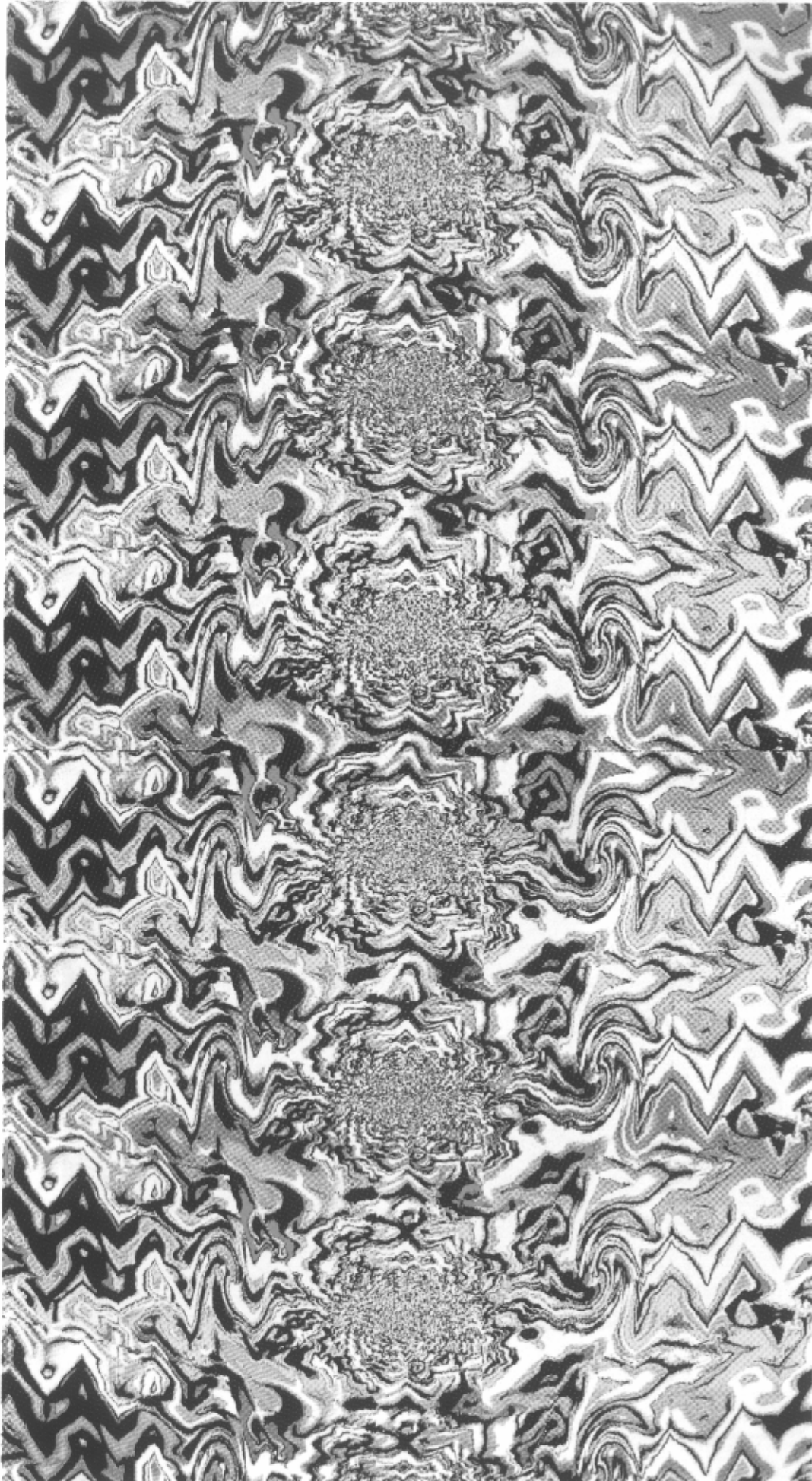
MEDIZIN: Merkbrücken hier 12 Hirnnerven-Namen, z.B. 1a) „Oh, Oh, Oh ... To Touch A Fantastic Virtuality Gives Very Arousing Hours“ oder: 1b) „Onkel Otto Operiert Tag Täglich, Aber Freitags Vertritt (er) Gern Viele Alte Hebammen“ etc etc

12 Hirnnerven: Detail-Info (S)ensorisch, (M)otorisch oder (B)eides: z.B.: 2) „Schöne Sinne Machen Mut, Bewegen Mich, Bis Sie Beide Brainhäften Mehrfach Motivieren“ etc etc

Hinweis: Analoge Technik für **Fremdsprachen / Fremdwörter** sowie Merken von **Namen & Gesichtern**



KÖRPERSYSTEM: Ankermethode 1,2, ... 10 + 11,12, ... 20 etc für beliebige Aufgabenstellungen: Wissen (z.B. EU) bis Kommunikation



Testbeispiel für „MAGISCHES 3-D-AUGE“ – Alle Bits auf einen Blick

(aus "The Speedreading Book", Tony Buzan, BBC-Verlag)

Die scheinbar chaotische Illustration setzt sich aus 2 separaten Bildern mit Tausenden von Punkten zusammen – auch eine kleine Anregung, sich nicht im Chaos von Einzelheiten zu verlieren.
Es ist unser Gehirn und nicht (nur) unser Auge, das beide separaten Bilder zu einem klaren, 3-dimensionalen Bild verschmelzen lässt. (Hinweis: Bild hat viel mit Speed Reading zu tun)

Gedächtnis- & Strategie-Demonstrationen Mathematik „Magische Quadrate und Würfel – Sudoku hoch 3“

Neben spielerischen Gedächtnis-Demonstrationen des Publikums während des interaktiven Vortrages aus diversen Bereichen des Wissensspektrums wird von Prof. Stanek zusätzlich gezeigt, wie man auch einfachere magische Quadrate (alle Zeilen-, Spalten-, Diagonalen-Summen immer konstante Zahl ... und im Gegensatz zu Sudoku ohne Zahlenwiederholungen) als gutes Zahlen-Gehirnjogging mit Strukturierung, Visualisierung und Gedächtnis schnell konstruieren und im Kopf lösen kann.

Prof. Stanek wird als Einlage auch schwierigere magische Quadrate und Würfel auf Zeit lösen:
 Fall A: magisches Quadrat einer beliebigen 6-stelligen Zahl zwischen 100.000 bis 1 Mio in max. 60 sek
 Fall B: beliebiger magischer 4x4x4-Würfel mit 12 magischen Schnittflächen in max. 120 sek

MERKE: Mit Strategie, Visualisierung + Gedächtnis ist Vieles nicht so schwer, wie es momentan erscheint!

YIN-Erde MAGISCHES QUADRAT LOH-SHU
China 2800 v. Chr.
YANG-Himmel

4x4-SUDOKU-Aufgaben-Umgebung für spielerische 4x4-SUDOKU-Matrix

4x4-SUDOKU (12736 und 501) gefaltet magische Matrix

Summe aller Zeilen, Spalten & Diagonalen = 216.784
 Oktober 2002: ZDF "Wetten dass ...?"
 Lösung des damaligen Wettsiegers
 134864 4096 49152 28.672
 45.056 32.768 768 8.192
 20.480 40.960 288 143.056
 16.384 138 36.864
LÖSUNGSZEIT 4 Minuten
 Vom Publikum vorgegebene 6-stellige Zahl zwischen 100.000 und 1 Million: magische Lösung in 4x4-Matrix
 Quelle: Technische Universität Chemnitz, Fakultät für Mathematik

MELANCHOLIA von Albrecht Dürer 1514

16	3	2	13
5	10	11	8
9	6	7	12
4	15	14	1

13	2	16	3
12	7	9	6
1	14	4	15
8	11	5	10

7	12	6	9
2	13	3	16
11	8	10	5
14	1	15	4

4	15	1	14
5	10	8	11
16	3	13	2
9	6	12	7

10	5	11	8
15	4	14	1
6	9	7	12
3	16	2	13

(C) 2008 - 1. Step for Magic Cube with numbers from 1 to 64
 Prof. Dr.-Ing. Wolfram Stanek

Fall B: Magischer 4x4x4-Stanek-Würfel

Demonstration **Magische Quadrate** => 1. für gestrichelte - - - Bereiche vom Publikum durchgeführt (auf der Basis einer speziellen Struktur- & Visualisierungs-Methodik) & 2. Fall A + Fall B von Prof. Stanek (Vergleiche auch www.memomasters.de – 4x4x4-Stanek-Würfel mit fortlaufenden Zahlen von 1 bis 64)