



Foto: Dr. E. Teutsch – 03818

Wie können wir besser lernen und merken?

Aus einem TELOS-Training

Gedächtniskunst

Lernthema 13: Hirnmuskeln | Band 02

© telos-training.com Nur für den pers



Vorausgeschickt

Inhalt

Die Kunst der Assoziation.....	3
Assoziationstraining.....	6
Ihre persönlichen Übungsblätter.....	12
Ihre eigenen Assoziationsformulare	13
Assoziieren heißt Fühlen!	33

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach, Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft
Tel.: 0471 3015 77
Fax: 0471 3015 09
info@telos-training.com
www.telos-training.com



Die Kunst der Assoziation



Artwork: TELOS – 09679mv

Oh Schreck: Brief vergessen!

Aus unserer Symbolbibliothek

Auslöser helfen uns zu erinnern

Wie Sie bereits in Band 1 erfahren haben, funktioniert unser Gedächtnis nach dem „Auslöser-Prinzip.“ Vermutlich kennen Sie folgende Situation: Sie wollen einen wichtigen Brief einwerfen. Als Sie das Haus verlassen, vergessen Sie diesen natürlich daheim. Das fällt Ihnen allerdings erst auf, als Sie am nächsten Briefkasten vorbei kommen. In diesem Augenblick assoziiert Ihr Gehirn nämlich das Bild des Briefkastens mit der Tätigkeit des Einwerfens, und schon haben Sie sich erinnert – allerdings leider zu spät! Der Briefkasten fungiert in diesem Beispiel also als Auslöser.

Es wäre folglich besonders praktisch, wenn wir uns an bestimmte Dinge erinnern könnten, bevor es zu spät ist. Im Falle des obigen Beispiels müsste also ein Auslöser her, der uns daran erinnert, den Brief einzustecken, bevor wir das Haus verlassen. Natürlich könnten Sie den Brief einfach vor Ihre Tür legen, oder besser gleich einstecken, sobald Sie ihn geschrieben haben. Das wäre vermutlich die eleganteste Lösung. Leider ist es nicht immer so einfach. Stellen Sie sich beispielsweise folgende Situation vor:

Die Bäckerei-Aufgabe

Es ist Samstagmorgen und Sie sind gerade dabei, sich zum Bäcker aufzumachen, um frische Brötchen zum Frühstück zu besorgen. Gerade als Sie das Haus verlassen, bittet Ihr Ehepartner Sie darum, auch noch ein Glas Marmelade mitzubringen.



Foto: Dr. E. Teutsch – 07179v

Lauter Brötchen, keine Marmelade?

Aus unserer Symbolbibliothek

Als Sie bei der Bäckerei ankommen, denken Sie nur noch an Ihre Brötchen und vergessen darüber hinaus die Marmelade. Und warum? Weil Ihnen ein entsprechender Auslöser fehlt. Sie bräuchten also ein Bild, das Sie an die Marmelade erinnert, sobald Sie die Bäckerei betreten. Nachdem dies allerdings normalerweise nicht gegeben ist, müssen Sie sich das Ganze eben vorstellen – und zwar möglichst bildhaft.

Bevor Sie das Haus verlassen, könnten Sie sich also beispielsweise ausmalen, wie die ganze Bäckerei – der Boden, die Theke und die Auslageflächen – mit Marmelade bekleckert ist. Alles klebt, und die Schritte der Leute verursachen schmatzende Geräusche auf dem marmeladeverschmierten Boden. Die Luft ist erfüllt vom süßlichen Geruch nach Erdbeeren, Himbeeren und Pfirsichen.

Konnten Sie sich das vorstellen? Gut! Wenn Sie nun die Bäckerei betreten, fällt Ihnen dieses Bild wieder ein – und schon können Sie sich an die Marmelade erinnern. Die Bäckerei fungiert hier also als Auslöser für das Bild des marmeladeverschmierten Inneren. Damit denken Sie automatisch auch an die Marmelade.

Im Falle unseres Briefbeispiels könnten Sie sich z. B. vorstellen, wie Ihr Brief ganz aufgeregt vor der Tür auf und ab hüpfert und dabei ruft: „Nimm mich mit! Steck mich ein! Vergiss mich nicht!“, bevor er schließlich ganz schwer in Ihrer Tasche landet. Sobald Sie vor die Tür gehen wollen, wird Ihnen dieses Bild in den Sinn kommen. Den Brief vergessen Sie dann mit Sicherheit nicht mehr.

Assoziationen liefern Auslöser und helfen erinnern!



Ungewöhnliche Bilder prägen sich besser ein



Treiben Sie es bunt – zumindest beim Assoziieren!

Übung bei einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 05195kl

Wie Sie höchstwahrscheinlich bemerkt haben, sind unsere Assoziationsvorschläge recht skurril. Das ist auch gut so, denn bizarre, lustige oder anderweitig ungewöhnliche Bilder prägen sich uns besser ins Gedächtnis ein. Die Werbung beispielsweise macht von dieser Tatsache regen Gebrauch.

Wie bereits beschrieben, spielen auch unsere Sinne eine große Rolle beim Behalten von Informationen. Konnten Sie die Marmelade riechen? Die schmatzenden Geräusche hören? Konnten Sie spüren, wie alles um Sie herum klebt? Diese Eindrücke sind es, die bestimmte Informationen fest in unserem Gedächtnis verankern. Für das Einprägen solcher Bilder gilt also:

- Prägen Sie sich die Informationen bildhaft ein
- Versuchen Sie, die Information außergewöhnlich, lustig oder skurril zu gestalten
- Versuchen Sie, die Information mit positiven Gefühlen zu verknüpfen oder eine persönliche Bindung zu erreichen
- Involvieren Sie möglichst viele Sinne in den Lernprozess

Vermutlich werden Ihnen diese Gedankenbilder zunächst noch etwas schwer fallen. Das ist ganz normal, denn alles will geübt sein. Deswegen wollen wir uns im Folgenden einem kleinen Assoziationstraining zuwenden. Doch zuerst nochmals einen kurzen Blick auf die Funktionsweise unseres Gehirns!

Assoziationstraining



Ein Blick auf unser Gehirn mit Kortex (Hirnrinde) und Cerebellum (Kleinhirn, rechts) Aus unserem Testlabor

Repro: TELOS - 04025b

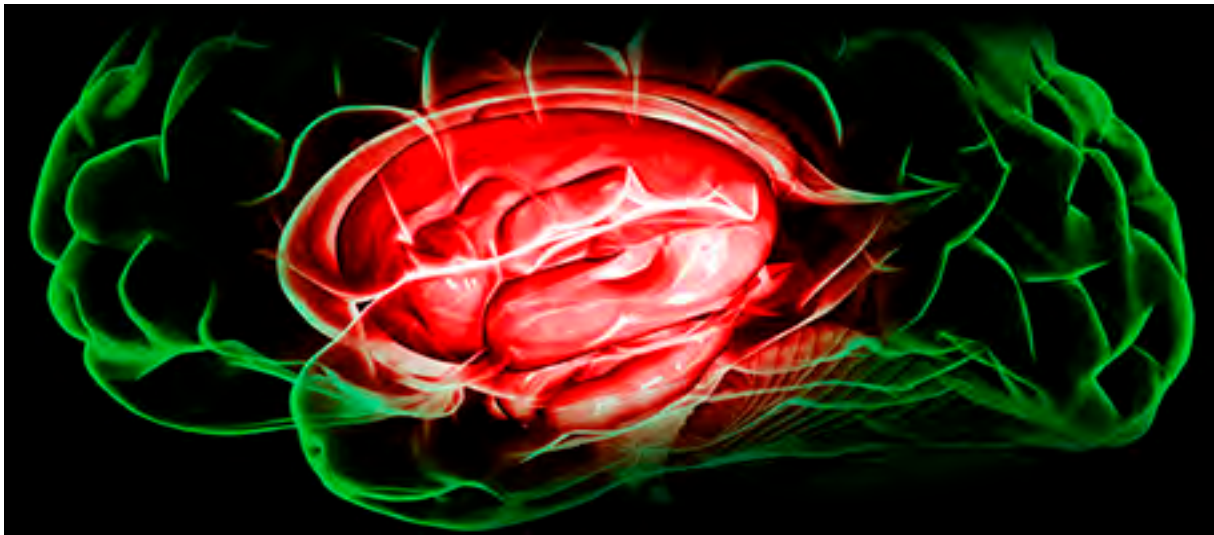
Gehirngerechtes Lernen

100 Milliarden Neuronen feuern ihre Spikes ab – dieses Gewitter bildet unser Denken und Fühlen. Wie wir aus der modernen Hirnforschung wissen, hat unser Gehirn seit Zehntausenden von Jahren spezielle Fähigkeiten entwickelt, Neues zu lernen und Dinge zu merken (siehe Band 1 unseres Homelearningthemas "Hirnmuskeln - Lernen in Beruf und Alltag": Die Denkmachine – Supercomputer Gehirn). Fassen wir noch einmal zusammen:

1) Die Hirnrinde.

Der Neocortex setzt sich aus mehreren Hirnlappen zusammen, die für die Sprache, sowie für die Verarbeitung und Speicherung diverser sensorischer Eindrücke zuständig sind. Das heißt, alles was wir sehen, fühlen, riechen, schmecken und hören wird an unterschiedlichen Stellen im Gehirn abgelegt und gespeichert. Da wir eine bestimmte Information gleichzeitig mit mehreren Sinnen aufnehmen können, ergibt sich daraus für das Lernen eine besondere Bedeutung: Je mehr unserer Sinne bei der Aufnahme einer bestimmten Information beteiligt sind, desto besser können wir sie uns merken. Denn wenn wir etwas gleichzeitig sehen, hören und fühlen können, dann wird die gleiche Information an drei verschiedenen Stellen im Gehirn abgelegt.

Wenn sich dazu noch ein bestimmter Geruch oder Geschmack gesellt, so kommt ein weiterer „Speicherplatz“ hinzu. Das bedeutet, dass wir in einem solchen Fall ein und dieselbe Information später aus drei oder vier verschiedenen Bereichen abrufen können, anstatt nur aus einem einzigen. Das sollten wir uns zum Merken merken!



Blick durch den Cortex in die inneren Teile des Gehirns

Aus unserem Testlabor

Aertwork: TELOS – I9733nn

2) Das limbische System.

Seine beiden Komponenten Hypothalamus und Amygdala sind besonders wichtig für unsere Gefühle und zielstrebiges Verhalten. Da sich das limbische System – evolutionär betrachtet – VOR dem „denkenden“ Teil unseres Gehirns, dem Neocortex, entwickelt hat, bedeutet dies, dass Appelle an unser Gefühl generell eine größere Wirkung zeigen, als die, die an unsere Vernunft gerichtet sind.

Auch die Tatsache, dass der gleiche Teil des Gehirns, der die Gefühle steuert, für unsere Gesundheit und zu einem nicht geringen Teil für das Langzeitgedächtnis zuständig ist, hat für den Lernprozess eine besondere Bedeutung: Wenn eine Erfahrung von starken positiven Gefühlen begleitet wird, prägt sie sich auch tiefer ins Gedächtnis ein. Positive Umfeldreize helfen also beim Lernen. Stress, Angst und andere negative Gefühle hingegen erschweren die Weiterleitung, so dass die Möglichkeit besteht, dass die Informationen erst gar nicht an die entsprechenden Stellen weitergeleitet werden. Wenn wir es also schaffen, positive Gefühle bewusst in den Lernprozess einbeziehen, können wir die Effektivität des Lernens um ein Vielfaches steigern.

Unsere Schlussfolgerungen daher:

- Gefühle erinnern besser als Fakten!
- Je mehr Spaß das Gehirn hat, desto besser funktioniert es!
- Positive Gefühle beim Lernprozess steigern die Effektivität des Lernen!
- Sehen + hören + spüren + riechen ... mehr Sinne = besser erinnern!

Wir beginnen mit der Lerntechnik "Assoziieren"




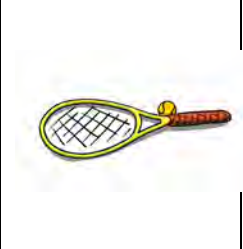
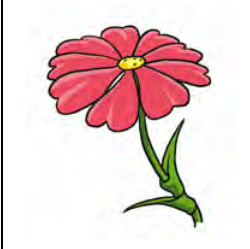



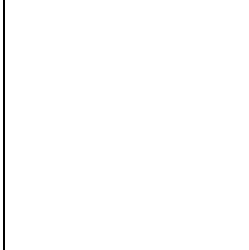


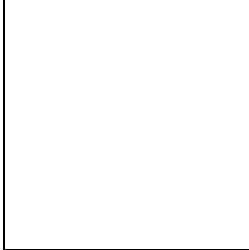


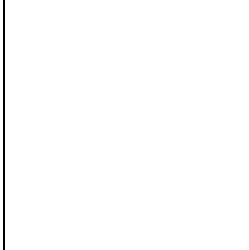
Wir haben Ihnen dazu eine Reihe von Übungen vorbereitet, die Ihnen beim Assoziieren helfen können.

Entdecken sie unsere Übungen auf den nächsten Seiten!



Assoziationstraining: Übungsblatt 1











Versuchen Sie die folgenden Bilder auf lustige Art und Weise miteinander zu verknüpfen!

	+		=	
Zigaretten		Tasse		
	+		=	
Tennisschläger		Blume		
	+		=	
Brille		Aktenordner		
	+		=	
Zahnpasta		CD		
	+		=	
Baum		Kerze		



Assoziationstraining: Übungsblatt 2

Versuchen Sie auch diese Bilder auf lustige Art und Weise miteinander zu verknüpfen!

	+		=	<input type="text"/>
Auto		Hammer		
	+		=	<input type="text"/>
Telefon		Würfel		
	+		=	<input type="text"/>
Bleistift		Kuchen		
	+		=	<input type="text"/>
Glühbirne		Schuh		
	+		=	<input type="text"/>
Weinflasche		Fernseher		

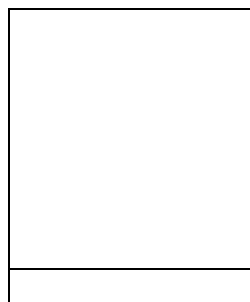
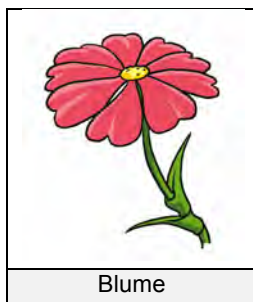
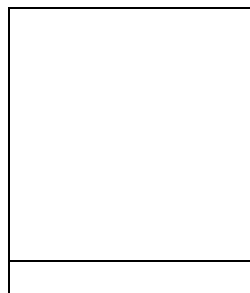
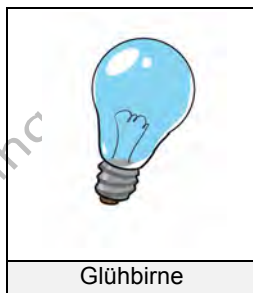
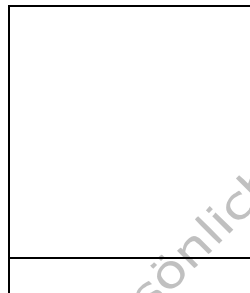
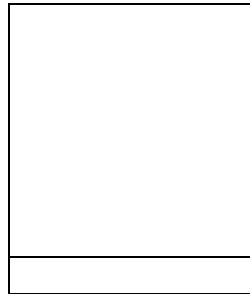
Wenn Sie fertig sind, können Sie auf den nächsten Seiten überprüfen, wie gut Sie sich die Gegenstände eingepägt haben.

Bitte blättern Sie erst um, wenn Sie die Aufgaben gelöst haben!



Assoziationstraining: Testblatt A

Ergänzen Sie jetzt den jeweils fehlenden Gegenstand. Aber Vorsicht: Die Reihenfolge hat sich verändert!



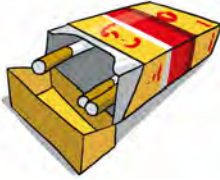
© telos-training

ur für den persönlichen Gebrauch!

Auf der nächsten Seite geht's weiter!



Assoziationsstraining: Testblatt B



Zigaretten




Telefon



Kerze



Weinflasche



Brille

© telos-training, Nur für den persönlichen Gebrauch!

Bravo, Sie haben es geschafft! Auf den nächsten Seiten finden Sie Ihre persönlichen Übungsblätter.



Ihre persönlichen Übungsblätter



Woran denken Sie, wenn Sie diese Bilder betrachten?

Aus unserem Testlabor

Fotos: Dr. E. Teutsch – C02623 C06208

Assoziationen helfen erinnern

Erinnern Sie sich noch, wie gut das mit der Kombination von verschiedenen Bildern geklappt hat?

Mehr als üben

Hier finden Sie nun leere Felder im Dreierpack. Immer wenn Sie üben wollen oder immer dann, wenn Ihnen das merken besonders schwer fällt oder wenn Sie sich an etwas besonders Wichtiges erinnern wollen oder müssen – immer dann nehmen Sie diese Übungsblätter und zeichnen sich Ihre persönlichen Assoziationshilfen.

Sie können nicht zeichnen? macht nix: kleben Sie sich kleine Fotos hinein oder schreiben Sie einfach das zu merkende Wort hinein – mit großen Lettern in auffälligen Farben. Abgesehen davon: jedes dreijährige Kind kann malen. Sie müssen ja nicht den Dürer spielen und auch nicht den Michelangelo, und Ihre Werke müssen nicht in die Kunstgalerie - zeichnen Sie einfach so, dass Sie es sich besser merken!

Und Sie wissen ja: je bunter, lustiger, verrückter Sie Ihre Bilder miteinander zu verknüpfen, desto besser werden Sie sie sich merken!

Los geht's!

Auf der nächsten Seite geht's los – wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viel Spaß!

Ihre eigenen Assoziationsformulare

Erinnern Sie sich noch, wie gut das mit der Kombination von verschiedenen Bildern geklappt hat?



Hier finden Sie nun leere Felder im Dreierpack. Immer wenn Sie üben wollen oder immer dann, wenn Ihnen das merken besonders schwer fällt oder wenn Sie sich an etwas besonders Wichtiges erinnern wollen oder müssen – immer dann nehmen Sie diese Übungsblätter und zeichnen sich Ihre persönlichen Assoziationshilfen. Und Sie wissen ja: je bunter, lustiger, verrückter Sie Ihre Bilder miteinander zu verknüpfen, desto besser werden Sie sie sich merken!

© telos training.com

ur für den persönlichen Gebrauch

Four empty association formula templates are provided, each consisting of three boxes: a left box, a middle box, and a right box, separated by plus and equals signs. Each box has a small grey rectangular area at the bottom for a label.

Assoziationsformular **2**

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **3**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **4**

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular

5

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **6**

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **7**

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **8**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **9**

<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
---	---	---	---	---

<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
---	---	---	---	---

<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
---	---	---	---	---

<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
---	---	---	---	---

<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
---	---	---	---	---

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **10**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **11**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **12**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **13**

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **14**

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **15**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **16**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **17**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **18**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **19**

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	+	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	=	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---	--	---	--

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziationsformular **20**

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------

© telos-training.com
Nur für den persönlichen Gebrauch!

Assoziieren heißt Fühlen!



Artwork: TELOS – 00571n

Gedächtnis heißt Gefühl!

Aus unserer Symbolbibliothek

Was Andere zum Thema "Gedächtnis" sagen:

Das Gedächtnis folgt immer den Befehlen des Herzens.

Antoine Comte de Rivaról, (1753 - 1801), französischer Moralist

Was will der Baumeister Verstand in seinem Bau ausrichten, wenn ihm das Gedächtnis keinen Stein reicht?

Johann Michael Sailer, (1751 - 1832), deutscher katholischer Theologe

Das Gedächtnis ist vor der Tat. Es bestimmt diese.

Paul Richard Luck, deutscher Aphoristiker des 19. Jahrhunderts

Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit unseren Übungen. Und wenn Sie spüren, dass es trotzdem noch nicht so recht klappt, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in Einzelberatungen oder in einer unserer Trainingsgruppen für das ganze Unternehmen. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/

und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/