

**Die effiziente  
Klausurvorbereitung**



# **Lern- und Memoriertechniken**

**Wie lese ich ein 1.000 – Seiten –  
Buch in nur fünf Tagen und behalte,  
wovon es handelt?**

**Wie lerne ich 500 Vokabeln in zwei  
Tagen und vergesse sie nie wieder?**

**Richtiges Lernen kann man üben.  
Wir zeigen Ihnen, wie es geht!**

**LAMBERT**  
REPETITORIEN

[www.daniel-lambert.de](http://www.daniel-lambert.de)

## Einleitung

Das Überleben der Menschheit ist untrennbar mit der **Benutzung des Gehirns** verbunden. Für die Menschen der Steinzeit war es beispielsweise überlebenswichtig, ein **gutes Erinnerungsvermögen** zu besitzen. Sie mussten wissen, welche Früchte giftig und welche Tiere gefährlich sind. Außerdem war es lebensgefährlich zu vergessen, wo sich gefährliche Abgründe, Sümpfe und Treibsand befanden.

Betrachtet man es so, wird sehr schnell klar, dass man sich mit einem trainierten Gedächtnis nicht nur Klausurenstoff und Telefonnummern merken kann.

Ein **gutes Gedächtnis** ist eine Fähigkeit, die über Leben und Tod entscheiden kann – genau aus diesem Grunde hat die Menschheit in der Vergangenheit schon sehr viel Zeit und Energie in die Entwicklung **sinnvoller Erinnerungsstrategien** investiert.

Die Lambert Lern- und Memoriertechniken beinhalten viele dieser Erinnerungsstrategien und helfen Ihnen, richtiges Lernen zu üben.

Wir sind überzeugt, dass die meisten Menschen ohne große Probleme in nur kurzer Zeit zu **Gedächtnisprofis** werden können.

Für unsere Lern- und Memoriertechniken kann man nicht zu alt oder zu jung sein – jeder kann sein Gedächtnis mit den richtigen Tipps und Tricks trainieren. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie die gelernten Methoden anwenden und begreifen können.

Belegen Sie den **Lambert Crashkurs Lern- und Memoriertechniken** und Sie werden in Zukunft nie wieder Telefonnummern, Geburtstage oder Ihre eigenen PIN - Nummern vergessen. Am Ende des Kurses werden Sie sogar ein 1.000 – Seiten – Buch in nur fünf Tagen lesen können und nie wieder vergessen, wovon das Buch handelt.

Auf den folgenden Seiten bekommen Sie einen kleinen Vorgeschmack auf die Inhalte des Kurses und auf unsere beliebten Lambert – Skripte, welche durch z.B. die **Lambert – Methoden** das Lernen noch einfacher machen.

Wir wünschen viel Spaß beim Durchstöbern der Unterlagen.

Ihr Lambert – Team

# 1. Grundlagen

## 1.1. Wie funktioniert unser Gehirn?

Der Mensch besitzt eine rechte und eine linke Gehirnhälfte. Die **rechte Gehirnhälfte** wird oftmals nicht oder nur unzureichend beansprucht. Kinder z.B. lernen, bevor sie in die Schule kommen, zunächst mit der rechten Gehirnhälfte. Man weiß, dass bei den meisten Menschen die **rechte Gehirnhälfte** mehr **kreativ** und **bildhaft** orientiert ist, wohingegen die linke Gehirnhälfte primär **logisch** und **zahlenorientiert** ist.

### MERKE:

Mit der **linken Gehirnhälfte** können also speziell **Logik, Zahlen, Sprachen** und Regeln erlernt werden, mit der **rechten Gehirnhälfte** wird das Denken in **Bildern**, die Raumwahrnehmung, das Planen in großen Zusammenhängen unterstützt.

Man weiß weiterhin, dass die Gehirnhälften unabhängig voneinander funktionieren können, ja dass man sogar mit einer Gehirnhälfte „leben“ kann. Trotzdem ist es entscheidend, dass beide Gehirnhälften zusammen funktionieren.

### LAMBERT-REGEL:

Die Abkürzung Brain steht für

<b>B</b>	<b>Bilder</b>
<b>R</b>	<b>Richtig verknüpfen</b>
<b>A</b>	<b>Alle Sinne einsetzen</b>
<b>I</b>	<b>Imagination</b>
<b>N</b>	<b>Nummerieren</b>

## 1.2. Zeitdiebe

Überlegen Sie einmal, wie viele Tätigkeiten Ihnen wertvolle Zeit des Tages rauben, die Sie also nicht wirklich weiterbringen.

### LAMBERT-METHODE:

Dies ist bei vielen Menschen z.B. der **Fernsehapparat** bzw. das **Internet** bzw. **Besprechungen** im Job.

Wer sich zu viele Zeitdiebe auferlegt, hat dadurch zu viel Stress und zu wenig Zeit, sich um die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu kümmern. Schauen Sie, ob Sie nicht vor einer Prüfungssituation für einige Tage den Fernsehapparat in den Keller stellen oder z.B. das Surfen im Internet bewusst auf die Abendstunden reduzieren und sich z.B. ein Zeitfenster von höchstens zwei Stunden hierfür vorgeben. Es ist bei Zeitdieben entscheidend, dass man diese zeitlich reduziert und dadurch Stress abbaut.

## 1.3. Stress

Stress hat positive als auch negative Komponenten. Angst, Hektik und Druck sorgen dafür, dass in unserem Körper Stresshormone freigesetzt werden. Er hat den Vorteil, dass **körperliche Höchstleistungen** vollbracht werden können, jedoch alle höheren Denkprozesse blockiert werden. Dies kann soweit führen, dass es gehirnmäßig zum sog. **Black-Out** kommt, wir erinnern uns in der Prüfungssituation nicht mehr an das, was wir mal gelernt haben. Stress und Angst lassen sich allerdings auch positiv umsetzen. Wenn wir genau wissen, dass wir in einer Woche eine bestimmte Prüfung haben, so wird durch die hiermit verbundene Angst die **Energie** erst **freigesetzt**, richtig zu lernen und sich auf die Prüfung vorzubereiten.

### LAMBERT-METHODE:

Dies ist z.B. anders bei Menschen mit Flugangst. Diese sind ihrer Angst meist ausgeliefert, sie können nichts gegen das Gefühl der Fremdbestimmung bzw. gegen das Gefühl des Ausgeliefert-Seins unternehmen. Ganz im Gegensatz hierzu kann der **Schüler**, der **Stress** vor der nächsten Prüfung erfährt, diesen umsetzen in **positive Energie**.

## 2. Unsere Arbeit in den Medien

Das Interesse für **Lern- und Memoriertechniken** ist derzeit enorm. Großes Lob fand



ein Vortrag am Gymnasium in Haan, bei welchem Daniel Lambert die rund 500 Zuhörer mit seinen **Tips und Tricks** zum **richtigen Lernen** fesselte. Nicht nur die Schüler, sondern auch die Lehrer, Eltern und Besucher waren erstaunt darüber, wie schnell man sich mit den richtigen Methoden zum Beispiel die zehn größten Länder Europas merken

kann, ohne sie am Ende wieder vergessen zu haben. Die Resonanz auf die Veranstaltung übertraf alle Erwartungen. Die Schulleiter der weiterführenden Schulen bezeichneten die

Reaktion von Lehrern, die den Vortrag verfolgt hatten, als „völlig verblüfft“. „In Chemie stehe ich momentan zwar noch 4, aber mit dem, was Herr Lambert uns heute gezeigt hat, kann ich den **Stoff** ganz schnell wieder **aufholen** und **besser werden**“, so ein Schüler der Oberstufe.





Mittlerweile interessieren sich auch die lokalen Medien für Daniel Lamberts Vorträge. So war zum Beispiel bei dem Vortrag in Haan der Fernsehkanal center.tv anwesend, um über die mehr als erfolgreichen Lern- und Memoriertechniken zu berichten.

Schon einige Jahre zuvor war das Interesse für Lamberts Lern- und

Memoriertechniken sehr groß. Damals berichtete Daniel Lambert während eines Gastauftritts beim Sender GIGAgreen über die Gehirntechniken.

Für alle, die gerne mehr zu dem Thema erfahren möchten, bieten wir in regelmäßigen Abständen **Crashkurse zu Lern- und Memoriertechniken** an. Näheres, wie z.B. die Fernsehbeiträge, finden Sie auf unserer Homepage [www.daniel-lambert.de](http://www.daniel-lambert.de).



## 3. Methoden

### 3.1. Bilder methode

Das menschliche Gehirn denkt nicht in abstrakten Begriffen, sondern vielmehr in Bildern. Könnten wir in unsere Gehirne reinschauen, so wären manche entsetzt, denn wir Menschen sind einfacher strukturiert als wir glauben!

#### LAMBERT-METHODE:

Sie erinnern sich bestimmt noch an Ihren letzten Geburtstag sehr genau – weil dieses **Ereignis mit Bildern** statt mit abstrakten Begriffen **verknüpft** ist.

Versuchen wir, mit Bildern uns bestimmte Dinge besser zu merken. Sie werden sehen, es funktioniert!

Wichtig ist dabei, an folgendes zu denken:

- **Bilder**
- **Richtig verknüpfen**
- **Alle Sinne**
- **Imagination**
- **Nummerieren.**

#### LAMBERT-METHODE:

Das Gehirn denkt nicht in abstrakten Begriffen, sondern in Bildern. Wenn wir also unserem Gehirn abstrakte Begriffe beibringen wollen, diese aber in Bildern verpacken, so füttern wir unser Gehirn mit gehirngerechten Begriffen und überfrachten es nicht.

### 3.2. Zahl-/Form-Systeme

Sie stehen vor dem Geldautomaten und brauchen dringend Bargeld. Leider fällt Ihnen Ihre eigene PIN nicht mehr ein.

Wir können uns Zahlen viel leichter merken, indem wir sie

- mit Bildern verknüpfen oder auch

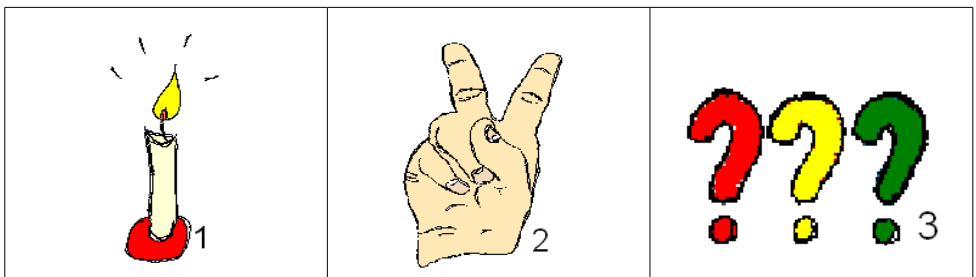
- mit einer Zählmethode.

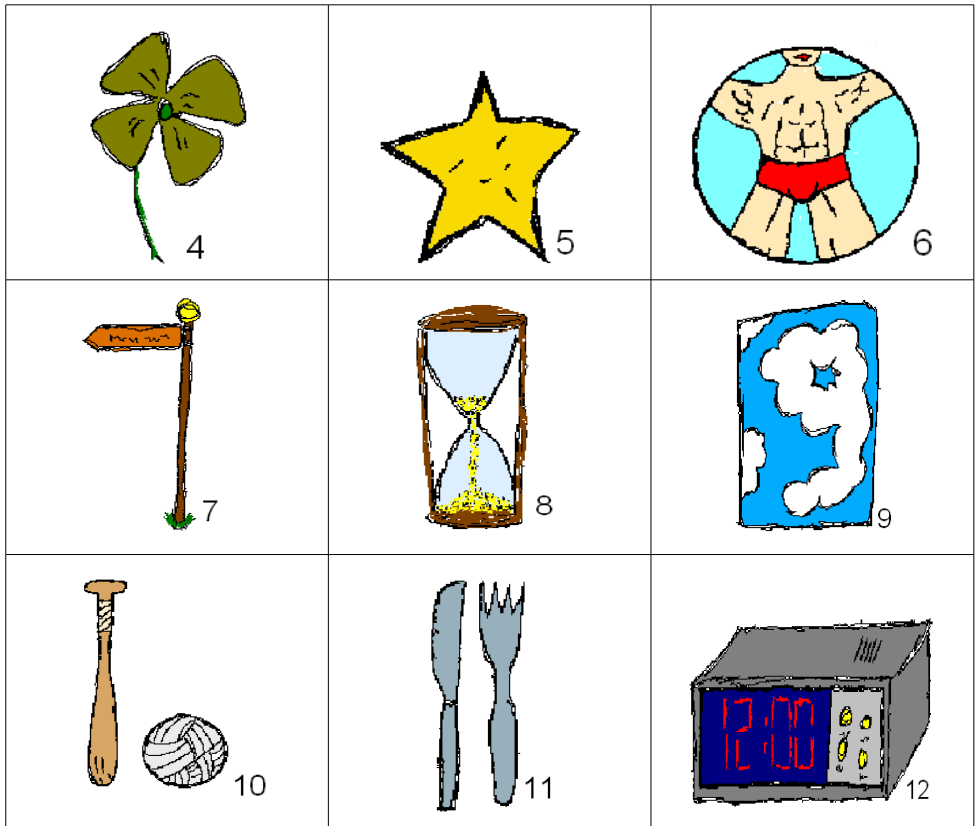
So ist es sehr viel leichter möglich, sich

- PIN-Nummern,
- Telefonnummern etc. schneller und besser zu merken.

Wenn wir jede Zahl mit einem einzelnen Bild verbinden, so lassen sich bestimmte Zahlen- und Ziffernkombinationen viel leichter merken. Zunächst muss man sich Bilder ausdenken, die Ähnlichkeit haben oder die eine gewisse Verbindung haben zur bestimmten Zahl. So lässt sich z.B. folgende Liste erstellen (diese ist jedoch individuell verschieden, am besten versuchen Sie, sich Ihr eigenes Bild zu der jeweiligen Zahl zu merken):

Zahl	Bild zur Zahl
1	Kerze
2	Victory
3	Drei Fragezeichen
4	vierblättriges Kleeblatt
5	Stern
6	Sixpack
7	Wegweiser
8	Sanduhr
9	Wolke
10	Schläger und Ball
11	Messer und Gabel
12	Wecker , der auf zwölf Uhr steht





### Aufgabe 1:

Olaf aus Köln möchte sich seine neue PIN - Nummer merken, nämlich 6114125.

Versuche, ihm mit Hilfe von Zahl-/Formsystemen zu helfen.

Die Telefonnummer beginnt mit 611, was wir uns leicht dadurch merken können, dass ein Sportler mit **Sixpack (=6)** an einem Tisch sitzt und mit **Messer und Gabel (=11)** isst. Er isst ein **vierblättriges Kleeblatt (=4)**. Als er auf seinen **Wecker (=12)** sieht, merkt er, dass es Zeit wird, sich die **Sterne (=5)** anzusehen.

## 4. Fächer

Die gelernten Methoden lassen sich auf prinzipiell alle Fächer anwenden, in denen es auf **auswendig gelerntes Wissen** ankommt. Diese werden hier beispielhaft anhand des Schulfachs Deutsch vorgeführt.

Im Fach Deutsch ist oftmals die Rechtschreibung für manche ein Problem. Man kann auch hier bestimmte Regeln entwickeln, nämlich die **Assoziation**, so dass bestimmte Wörter zwar einmal falsch geschrieben werden, man sich die richtige Schreibweise aber mit Hilfe einer Assoziation merkt. Greifen wir dieses auf anhand einer bestimmten

### Aufgabe 2:

Versuchen wir, uns folgende Hauptstädte zu folgenden Ländern zu merken:

Land	Hauptstadt
Angola	Luanda
Bahamas	Nassau
Costa Rica	San José
Fidji	Suva
Marokko	Rabat
Oman	Maskat
Estland	Tallinn

Man sollte nun versuchen, die jeweilige Hauptstadt dem jeweiligen Land zuzuordnen. Um z.B. sich zu merken, dass Tallinn die Hauptstadt von Estland ist, könnte man sich **Ester**, also eine seiner Bekannten, in einem **Tal** am **Inn** vorstellen. Durch diese Assoziation von Ester im Tal am Inn kommt man dann leichter auf die Zuordnung der Stadt Tallinn zu Estland. Versuchen Sie nun, die Hauptstädte den Ländern zuzuordnen mit Hilfe solcher Assoziationen. Wenn man sich vorstellt, dass auf den Bahamas **Klauen** an der Tagesordnung ist, so könnte man auf die Hauptstadt **Nassau** kommen, weil „der Nassauer“ im Deutschen ein Synonym für einen Dieb ist. Stellen wir uns weiterhin vor, dass der **heilige Josef** an der **reichen Küste** wohnt, so kommen wir leicht von San José auf Costa Rica. Weiterhin könnte man sich vorstellen, dass man im Oman mit **Muskatnuss** würzt und hierdurch darauf schließen, dass Maskat die Hauptstadt des Oman ist.

## Neu bei Lambert: Fernkurse für Bilanzbuchhalter, Studenten und Oberstufenschüler.

Zusätzlich zu unseren Präsenzkursen bieten wir Ihnen damit nun auch die Möglichkeit, **unabhängig vom Unterricht** zu lernen. Damit haben Sie die Möglichkeit, intensiver den Stoff zu verstehen und diesen zu üben. **Unsere Fernkurse** wurden von der **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) staatlich geprüft und zertifiziert.**

Das **Vorgehen** bei uns:

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie Ihre Kursmaterialien. Sie arbeiten unsere **Lehrskripte** durch, die auf die **Details** des **Hochschulstoffs** eingehen. Hiernach bearbeiten Sie die **Prüfungs- und Klausuraufgaben**. Wir schicken Ihnen Ihre Ausarbeitungen **korrigiert** und mit **Musterlösung** zurück – so sehen Sie, wo Sie stehen. Dies führen wir insgesamt fünfmal durch – so sind **intensives Weiterkommen** und **Ihr Lernfortschritt** verbürgt. Die Fernkurse für **Studenten und Oberstufenschüler** erstrecken sich insgesamt über einen Zeitraum von **bis zu drei Monaten**, der **Fernkurs Bilanzbuchhalter** über einen Zeitraum von **bis zu zwölf Monaten** - planen Sie also langfristig mit uns.

Momentan bieten wir folgende Fernkurse an:

- Repetitorium Statistik – Wahrscheinlichkeitsrechnung & Stichprobentheorie
- Repetitorium Kostenrechnung
- Repetitorium Mathematik – Analysis
- Fernkurs Bilanzbuchhalter

Rufen Sie uns jetzt an oder mailen Sie uns, wir beraten Sie gerne. Weitere Informationen über unser gesamtes Kursangebot für WiWi-, Maschinenbau- und Mathematikstudenten, Schüler, Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, Bilanzbuchhalter und CFA® Candidates finden Sie auch auf unserer Website.

# Die effiziente Klausurvorbereitung

**Wir bieten intensive Vorbereitungskurse für:**

WP, StB, Steuerfachwirte, Bilanzbuchhalter, Studenten, Schüler und CFA<sup>®</sup> Candidates

**in:**

Mathematik, Statistik, Mikro-, Makroökonomie, Wirtschaftspolitik, Kostenrechnung, Steuern, Bilanzierung, Wirtschaftsprüfung, Finanzierung, Analysis, Lineare Algebra und mehr ...

**Nichts ist  
motivierender  
als der Erfolg!**

Informationen über unser gesamtes Kursangebot finden Sie auch auf unserer Website [www.daniel-lambert.de](http://www.daniel-lambert.de).

**Lambert Repetitorien - Bendemannstraße 11  
40210 Düsseldorf - ☎ 0211 / 830 81 50  
[www.daniel-lambert.de](http://www.daniel-lambert.de) - [kundenanfrage@repetitorien.de](mailto:kundenanfrage@repetitorien.de)**