

Trainieren der Loci-Methode: Wie Sie sich ein geistiges Stichwortkonzept erstellen können

Stichwortkonzepte ermöglichen uns, frei zu sprechen aber dennoch die Sicherheit zu haben, den roten Faden der Rede nicht zu verlieren.

Statt das Stichwortkonzept auf ein Blatt Papier oder Präsentationskärtchen zu bringen, können wir auch auf die klassische Loci-Methode zurückgreifen. Diese Methode ermöglicht uns, die Redehalte stichwortartig zu behalten und während der Rede rein gedanklich zur Verfügung zu haben.

Greifen Sie für diese Übungsanleitung auf die Informationen zum verschriftlichten Stichwortkonzept und auf die Ausführungen zur Loci-Methode auf den Buchseiten 100-111 zurück.

1. Auswählen der Bilderroute

Zunächst benötigen wir einen bekannten Raum, der real existiert, zum Beispiel das eigene Arbeitszimmer oder auch der Besprechungsraum, in dem wir unsere Rede halten werden.

Als Raum kann auch eine schon existierende Route dienen, zum Beispiel der Weg von unserer Haustür bis zur nächsten Bushaltestelle. Oder wir nutzen unseren Körper als Raum beziehungsweise Platz, mit all seinen Körperteilen von Kopf bis Fuß (z.B.: Haare → Gesicht → Hals → Brust → Arme → Bauch → Hüfte → Oberschenkel → Knie → Füße).

Grundlegend wichtig ist, dass der verwendete Locus stabil in unserer Erinnerung ruht. Alles ist an seinem unverrückbaren Platz und in fester, klarer Ordnung.

So könnten wir uns unser Arbeitszimmer vom Standort der Bürotür ausgehend einprägen und folgende beispielhafte 10 Objekte im Uhrzeigersinn angeordnet vor unserem inneren Auge sehen:

Wandkalender
Aktenschrank
Akten-Shredder
Mülleimer
Besucherstuhl
Stehlampe
PC-Arbeitsplatz
Flipchart
Bürofenster
Topfpflanze

2. Stichworte in intensive Geschichten umwandeln

Als nächsten Schritt wandeln wir unsere Stichworte in jeweilige dramatische Szenen um und verknüpfen sie sogleich mit dem ersten unserer festgefügtten Loci. Diese Ge-

schichten werden wir jedoch in unserer Rede keinesfalls zum Besten geben – sie dienen allein dazu, sich die Redeinhalte exakt einzuprägen!

Die Phantasiegeschichten können Sie sich frei ausmalen: je heftiger und spannender ins Bild gesetzt, umso besser! Bringen Sie auch etwas eigene Emotion mit ins Spiel, zum Beispiel Gefühle der Heiterkeit, des Witzes, aber auch Gefühle des Ekels oder der Ablehnung. Denn gerade extreme Visualisierungen behalten wir besser als herkömmliche Bilder.

Zwischen dem Locus und dem zu merkenden Stichwort muss keinerlei vorbestimmte sinnvolle Verbindung stehen (so muss zum Beispiel das Stichwort, das mit dem Wandkalender verknüpft ist, keinerlei Bezug zur kalendarischen Zeit ausweisen).

Zwischen den einzelnen, den Loci zugeordneten Bildergeschichten muss ebenfalls keinerlei sinnvoller Zusammenhang bestehen; die Geschichten stehen für sich allein und sind ausschließlich durch die feststehenden Orte miteinander verknüpft.

Die Bildergeschichten sind analog dem Redeverlauf geordnet. In der Planungsphase Ihrer Rede fangen Sie aber auch bei dieser Methode mit dem Zielsatz-Stichwort Ihrer Rede an.

3. Halten der Rede nach Loci-Methode

Halten Sie nun Ihre Rede, beginnend mit Einleitung oder Behauptung.

Damit Ihnen die entsprechenden Stichworte einfallen, blicken Sie gedanklich auf denjenigen Abschnitt Ihrer Route, der dieses Stichwort mit einem starken Bild verknüpft hat. So sehen Sie Stichwort für Stichwort Ihre Bilder auf den jeweiligen Routenabschnitten und halten so Ihre Rede frei, vollständig und strukturiert.

Tipp zum Trainieren der Methode, bevor Sie sie in Reden verwenden:

- Legen Sie sich eine Route an.
- Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel für Ihren nächsten Einkauf.
- Prägen Sie sich die ersten 10 Einkaufsartikel nach der Loci-Methode ein.
- Gehen Sie einkaufen, nehmen Sie den Einkaufszettel zur Sicherheit mit und versuchen Sie, die gemerkten Artikel ohne Einkaufszettel zu erinnern.
- Falls Sie sich an den einen oder anderen Artikel nicht erinnern können, überprüfen sie, ob die Route stabil war und ob die Bilder intensiv genug waren.
- Beheben Sie beim nächsten Einkauf nach gleichem Verfahren diese Schwachstellen.

Wenn Sie schließlich ohne Einkaufszettel einkaufen können, können Sie die Loci-Methode leichterding auch für Ihre realen Reden nutzen.