

Memoreringsteknikker – lær å memorere en kortstokk

7. august 2026 · Cirka 37 min

Hvordan klarer noen å memorere en hel kortstokk? En praktisk gjennomgang av husketeknikk: minnepalass, bildekoding og systemene som gjør det mulig – og hvordan du kan bruke dem selv.

HOVEDTEMAER

- Husketeknikk og memorering
- Minnepalass (loci-metoden)
- Bildekoding av kort
- PAO-systemet (person, handling, objekt)
- Trening og progresjon
- Overføring til hverdag og studier

SPØRSMÅL EPISODEN BESVARER

- Hvordan klarer noen å huske en hel kortstokk i riktig rekkefølge?
- Hva er et minnepalass, og hvordan bygger man et?
- Hvordan gjør man om et spillkort til et bilde man husker?
- Hva er PAO-systemet, og hvorfor gjør det memorering raskere?
- Hvor lang tid tar det å lære seg dette?
- Kan teknikkene brukes til noe annet enn kortstokker?

HOVEDPUNKTER

- Å huske en kortstokk handler ikke om talent, men om et system du kan lære.
- Hjernen husker bilder og steder langt bedre enn abstrakte symboler.
- Med minnepalass kobler du informasjon til steder du allerede kjenner godt.
- De samme teknikkene fungerer på navn, tall, fagstoff og presentasjoner.

AI brukes som verktøy i arbeidet med tekstene, og alt blir lest gjennom før det publiseres. Feil kan likevel forekomme.