

Deutschlands erfolgreichster Gedächtnistrainer:

Unser  
Exklusiv-  
Autor  
in tina

# „Mit mir brauchen Sie keinen Einkaufszettel mehr“

**Markus Hoffmann verrät, wie wir mit einer einzigen einfachen Übung unser Gehirn so fit machen, dass wir total unabhängig von Notiz-Zetteln sind**

**K**önnen Sie jemanden, der im Supermarkt keine Einkaufsliste braucht? Der nie den Geburtstag einer Freundin vergisst? Sich an tausend Namen und Gesichter erinnern kann? Ich verrate Ihnen jetzt ein Geheimnis: Sie selbst könnten dieser Mensch sein.

Jedes Jahr halte ich mehr als 150 Vorträge, oft vor vielen hundert Zuhörern. Die meisten von ihnen glauben zunächst, ein gutes Erinnerungsvermögen sei pure Glückssache. In meiner Arbeit als Gedächtnis-Trainer aber habe ich erfahren: Ein außergewöhnliches Gedächtnis steckt in jedem von uns. Und es lässt sich ganz leicht aktivieren – durch ein paar einfache Regeln und zehn Minuten Training pro Tag.

## Unser Gehirn liebt Bilder

Wenn wir im Kino einen tollen Film gesehen haben, fällt es uns leicht, anderen davon zu erzählen. Mit gutem Grund: Denn unser Gehirn kann Gefühle und Bilder viel besser abspeichern als abstrakte Begriffe. Das bedeutet umgekehrt: Sobald ich trockene Informationen in eine bunte Geschichte verwandle, kann ich sie mir automatisch besser merken. Das erklärt auch, warum Kinder mit verblüffender Leichtigkeit lernen können: In ihrem Gehirn sind Verstand und Fantasie noch perfekt miteinander verknüpft.

## Das Gedächtnis des Körpers

Eine meiner Lieblings-Techniken, mit der man sein Gedächtnis perfekt unterstützen kann, ist die so genannte „Körperliste“. Zuerst nummeriert man in der Vorstellung zehn Körperteile von unten nach oben. Der Fuß ist die eins, das Knie die Nummer zwei, der Oberschenkel ist die

drei, der Po ist die vier – und so weiter bis hinauf zu den Ohren (Nummer zehn). Egal, was man sich später merken will. Diese Nummerierung bleibt immer gleich. Man sollte sie sich darum erst einmal fest einprägen.

Mit diesen nummerierten Körperteilen verbinde ich jetzt alles, was ich mir in einer bestimmte Situation merken möchte. Ein Beispiel: Ich will im Supermarkt Eier, Zucker, Tomaten und Schinken kaufen. Statt einen Einkaufszettel zu schreiben stelle ich mir vor, ich hätte rohe Eier in den Schuhen. Ich stelle mir weißen Zucker auf meinen Knien vor. Auf den Oberschenkeln sehe ich Tomaten; der Schinken passt gedanklich prima zu meinem Hinterteil. Das klingt ein bisschen verrückt – aber unser Gehirn wird sich diese fantasievollen Bilder sehr gut mer-

ken können. Im Supermarkt rufe ich dann die Bilder, die ich mir eingepägt habe, ab. Der Effekt: ich werde nichts vergessen. Beim nächsten Einkauf machen Sie es genau so: Sie ordnen wieder die Produkte, die Sie kaufen möchten, der Reihe nach den zehn Körperteilen zu. Und merken sie sich wieder von unten nach oben, von eins bis zehn.

## Jede Übung macht schlau

Als Coach habe ich oft erfahren, wie viel Freude diese Gedächtnis-Übung macht. Deshalb werde ich Ihnen jetzt nicht einfach noch weitere Techniken skizzieren. Denn vom Lesen allein wird unser Kopf nicht leistungsfähiger. Ich möchte Sie ermuntern: Holen Sie sich doch gleich Stift und Papier. Notieren Sie die Zahlen eins bis zehn. Dann schreiben Sie die genannten Kör-

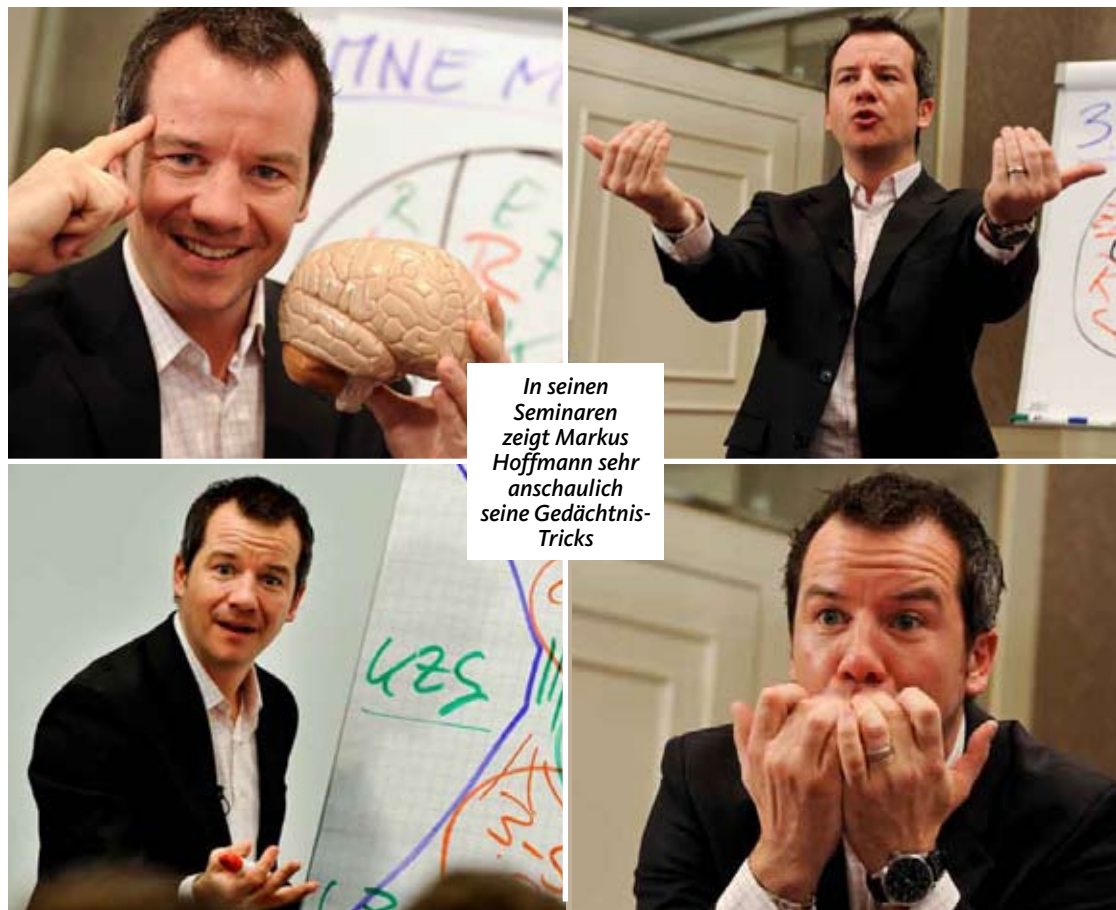
perteile daneben: vom Fuß bis zum Ohr. Für die Zahlen fünf bis neun können Sie Bauchnabel, Brust, Schulter, Mund und Nase verwenden. Viele meiner Seminar-Teilnehmer hängen sich diese Liste an den Kühlschrank und erzählen mir später begeistert vom ersten Einkauf, den sie mit dieser Methode gemeistert haben – ganz ohne Merkzettel.

## Im Kopf jung bleiben

Wissenschaftler haben längst erkannt: Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Wir sollten ihn regelmäßig trainieren, damit er fit bleibt. Schon zehn Minuten täglich genügen. Wenden Sie jeden Tag die „Körperliste“ an. Nach drei Wochen haben Sie Ihre Merkfähigkeit verdoppelt.

*Aufgezeichnet von  
Jochen Metzger*

Kontakt: [www.markus-hoffmann.de](http://www.markus-hoffmann.de)



*In seinen Seminaren zeigt Markus Hoffmann sehr anschaulich seine Gedächtnis-Tricks*