

## Psychologie So trainiere ich mein Gehirn (Serie 7)

# Rohe Eier an den Zehen, Tomaten in den Augen

**Kopfarbeit** Gedächtnistrainer Markus Hofmann erklärt, wie jeder ohne Einkaufsliste und Telefonnummern-Verzeichnis auskommen kann

Nie wieder Telefonnummern vergessen, sich die Namen auch von flüchtigen Bekannten merken und ohne Einkaufszettel erfolgreich in den Supermarkt gehen – mit dem richtigen System kann das jeder, sagt der Münchner Gedächtnis-Experte Markus Hofmann.

*Herr Hofmann, was haben Sie denn heute vor einem Jahr zu Mittag gegessen?*

**Hofmann:** (lacht) Das kann ich Ihnen nicht mehr sagen. Ich speichere ja nur ab, was ich auch interessant finde. Es ist ein Segen, dass wir auch vergessen können: Man wählt nur die Informationen aus, die man für wichtig hält, an die man sich später gern erinnern möchte, weil man sie noch einmal brauchen könnte. Aber wenn ich in einem besonders tollen Restaurant war, merke ich mir das natürlich, dafür brauche ich auch kein Gedächtnistraining.

*Sondern?*

**Hofmann:** Beim Gedächtnistraining geht es darum, sich abstrakte Begriffe besser merken zu können. Das können Namen sein, Telefonnummern oder eine Einkaufsliste. Manche möchten sich auch endlich mal zehn Witze merken können, das ist ganz individuell. Gedächtnis hat nichts mit Intelligenz zu tun. Aber je mehr Informationen man im Kopf griffbereit hat, um so schlagfertiger

**„Je mehr Informationen man griffbereit hat, umso schlagfertiger kann man reagieren.“**

Markus Hofmann über die „Mnemo“-Methode

kann man in den verschiedensten Situationen reagieren.

*Und wie schafft man es, diese Informationen abzuspeichern?*

**Hofmann:** Das Gehirn behält Gefühle und Bilder viel besser als abstrakte Begriffe. Deshalb muss man trockene Informationen in Bilder und Gefühle umwandeln, dann kann man sie sich besser merken. Am bes-

ten funktioniert das natürlich mit System – zum Beispiel der sogenannten Mnemo-Technik ...

*... und die hilft beim Einkaufen ohne Einkaufszettel?*

**Hofmann:** Ja. Und sie ist vor allem ganz einfach. Man muss nur einmal, am Anfang, eine Art Schubladensystem in seinem Kopf installieren. Das funktioniert zum Beispiel mit einer „Körperliste“: Man nummeriert im

**„Man muss trockene Informationen in Bilder und Gefühle umwandeln, dann kann man sie sich besser merken.“**

Markus Hofmann über eine seiner Grundregeln

Kopf zehn seiner Körperteile von unten nach oben durch. Die Zehen sind eins, das Knie ist zwei, die Oberschenkel sind drei, der Hintern vier, und so weiter, die Ohren sind zehn.

*Die Zehen sind eins, die Ohren sind zehn, in Ordnung. Und wie soll das beim Einkaufen helfen?*

**Hofmann:** Das sind nur die Schubladen für die eigentlichen Informationen. Mit diesen Schubladen verbindet man das, was man sich merken möchte. Will man zum Beispiel Eier und Zucker kaufen, steckt man diese Gegenstände gedanklich in die ersten beiden Schubladen. Stellen Sie sich rohe Eier in Ihren Schuhen vor, die zerbrechen und über Ihre Zehen fließen. Malen Sie in Ihrem Kopf das Bild eines Zuckerstreuers nach, der das süße weiße Pulver über Ihre Knie rieseln lässt. Stellen Sie sich das Gefühl vor, das Sie dabei haben. Wenn Sie dann im Laden vor dem Regal stehen, können Sie einfach Ihre Körperliste durchgehen, von den Zehen bis zu den Ohren, und die Bilder, die Sie in Ihrem Kopf abgespeichert haben, werden wieder auftauchen.

*Wie lange bleiben diese Informationen dann gespeichert?*

**Hofmann:** Das kommt auf die Zahl

der Wiederholungen an. Wer die Liste erstellt und eine Stunde später im Supermarkt steht, dürfte kein Problem haben. Um etwas im Langzeitgedächtnis zu speichern, braucht man etwa fünf Wiederholungen: Eine nach etwa 40 Minuten, eine nach 24 Stunden und die übrigen verteilt auf die nächsten drei Tage. Es kommt aber auch immer auf die Bedeutung an, die so eine Information hat: Wir müssen nicht fünfmal auf eine heiße Herdplatte fassen, um uns zu merken, dass das wehtut. Aber so eine Einkaufsliste will man sich in der Regel ja nicht für immer merken, im Gegenteil.

*Kann man sich denn mithilfe solcher Bilder auch Namen und Zahlen merken?*

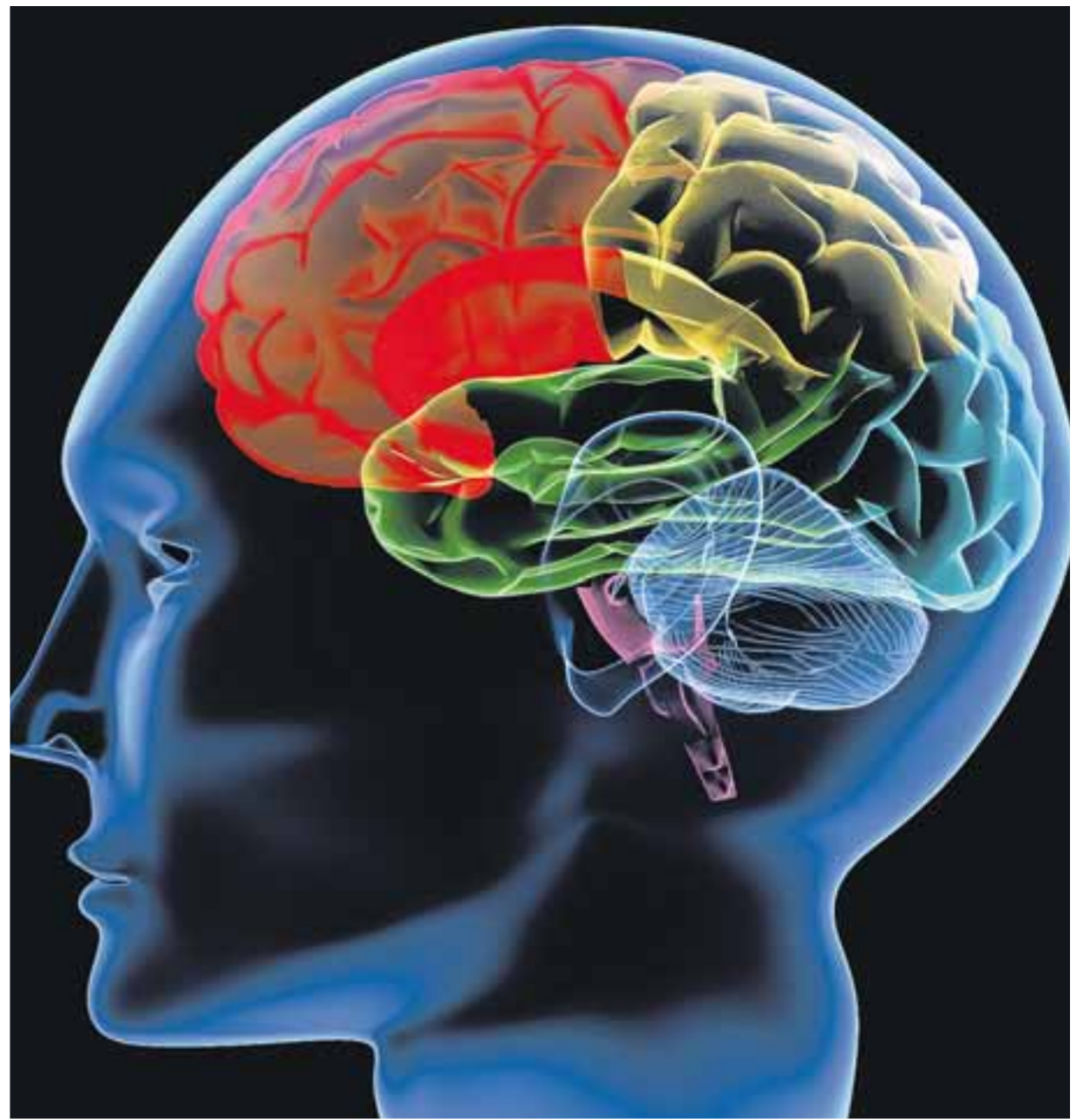
**Hofmann:** Natürlich. Den Zahlen kann man Bilder zuordnen, eins ist zum Beispiel ein Baumstamm, zwei eine Steckdose und drei ein Hocker. Zu diesen Bildern kann man sich dann für längere Ziffernfolgen eine kleine Geschichte ausdenken. Bei Namen ist es etwas komplizierter: Man will sie ja in Verbindung mit einem Gesicht abspeichern. Aber mit ein bisschen Fantasie kann man auch das in Bilder umwandeln. Stellen Sie

**„Man nummeriert im Kopf zehn seiner Körperteile von unten nach oben durch.“**

Markus Hofmann erklärt sein Merk-System

sich vor, sie lernen einen Thomas kennen. Den Namen „Thomas“ stelle ich mir als Tomate vor. Dann suche ich eine Eigenheit im Gesicht dieses Menschen, vielleicht sind das bei diesem Thomas besonders leuchtende Augen. Also stelle ich mir strahlende kleine Tomaten in seinen Augen vor – und wenn ich ihn beim nächsten Mal treffe, fällt mir so sein Name wieder ein. Je ungewöhnlicher und humorvoller das Bild ist, das Sie sich überlegen, desto leichter können Sie es sich merken. Probieren Sie es mal aus – das hilft, und macht auch noch richtig Spaß!

Interview: Karin Seibold



Das menschliche Gehirn ist trainierbar wie ein Muskel.

Fotos: istockphoto

## Zur Person

● **Idee** Markus Hofmann hatte nicht immer ein gutes Gedächtnis. Er sei in der Schule „kein Überflieger“ gewesen, sagt er heute. Im Gegenteil: „Ich war von Geburt an ein fauler Hund.“ Trotzdem wollte der Münchner nach einer Ausbildung zum Bankkaufmann studieren – und seinen Abschluss mit möglichst geringem Aufwand schaffen. „Ich wollte in der Hälfte der Lernzeit ein doppelt so gutes Ergebnis schaffen“, sagt er.

● **Werdegang** So kam Markus Hofmann auf das Gedächtnistraining – und auf das System Memo-Mind, das auf der altgriechischen Mnemo-Technik basiert. Sein Studium an der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing beendete er, wie er selbst sagt, tatsächlich mit der Hälfte

des Lernaufwandes. Und: Weil er selbst so begeistert war von der Methode, fing er an, auch andere dafür zu begeistern. Seine Kommilitonen brachten ihn auf die Idee, sich als Gedächtnis-Trainer selbstständig zu machen. Also machte er eine Ausbildung zum MAT-Trainer (Mentales Aktivierungstraining) bei der Gesellschaft für Gehirntraining und absolvierte ein Studium zum European-Business-Trainer an der Köppel-Akademie.

● **Seminare** Seit 2001 gibt der diplomierte Marketingwirt Seminare in Unternehmen für Führungskräfte, Mitarbeiter und Kunden. Er spricht bei Tagungen, Expertenrunden und tritt sogar im Fernsehen auf. Selbst bei „Wetten, dass...?“ war er deshalb schon zu Gast. (kold)



Der Münchner Gedächtnistrainer Markus Hofmann.

## Gehirnjogging – Aufgaben zum Ausprobieren

### Test 1: Kameljagd

Ein weiser Mann wandert durch die Wüste und trifft auf zwei Beduinen, die auf ihren Kamelen regungslos auf einem Hügel stehen. Er fragt beide nach dem Grund dafür.

**Streit um den Goldschatz im weiten Wüstensand**

Da antwortet einer: „Dort unten in der Ebene liegt ein großer Goldklumpen. Wir möchten ihn beide gerne haben, aber damit wir nicht in Streit geraten, haben wir uns geschworen, dass derjenige den Goldklumpen haben soll, dessen Kamel als Letztes bei ihm ankommt. Und nun stehen wir hier.“

**Der weise Mann kennt die Lösung. Sie auch?**

Der weise Mann lächelt und sagt: „Ich weiß einen Rat.“ Kurz darauf hetzen die beiden Beduinen auf den Kamelen dem Goldklumpen entgegen. Was hat der Weise geraten?



### Test 2: Busfahrer

Diese Aufgabe ist ein Test für Grundschüler. Diese wurden gefragt: „In welche Richtung fährt der Bus auf dem Bild?“ Geben Sie spontan eine Antwort, ohne lang zu überlegen.



**Hingucken und entscheiden: In welche Richtung fährt dieser Bus?**

### Test 3: Über Gott

Was ist für Christen besser als Gott? Was ist böser als der Teufel? Was haben die Armen im Überfluss? Was fehlt den Reichen? Was ist nasser als Wasser und runder als ein Ball?

Denken Sie nicht zu kompliziert. Geben Sie diese Aufgabe Kindern, diese werden wesentlich leichter auf die Lösung kommen.

### Test 4: Matrosen

Zwei Matrosen standen am Hafen um ein Fass mit Flüssigkeit herum und stritten voller Inbrunst: Der eine behauptete, dass das Fass mehr als halb voll wäre, der andere war überzeugt, dass es weniger als halb voll wäre.

**Ist das Fass mit der Flüssigkeit mehr als halb voll oder weniger?**

Nun hatten sie zwar kein Maßinstrument zur Hand, fanden aber nach längerem Nachdenken doch noch heraus, wer von ihnen recht hatte bei seiner Schätzung. Wie haben sie das gemacht? Kommen auch Sie auf die Lösung?

## Lösungen

● **Test 1:** Der Weise riet ihnen, die halbe Wüste abzuwandern. ● **Test 2:** Die Kindergartenkinder haben „nach links“ gesagt. Als sie gefragt wurden, warum, haben sie geantwortet: „Weil man die Tür nicht sehen kann.“ ● **Test 3:** Nichts. ● **Test 4:** Sie kippten das Fass so vom Boden sieht, ist es weniger als halb voll, wenn nicht, ist es mehr als halb voll.

# Gewohnheit ist Gift für das Gehirn

Tipps Ein paar Minuten täglich reichen, um fit im Kopf zu werden

**Augsburg | kold |** Von Albert Einstein soll der Spruch stammen, dass der Mensch nur zehn Prozent seines Gehirns nutzt. Ob das stimmt, darüber streiten sich die Wissenschaftler bis heute. In jedem Fall aber, sagt der Experte Markus Hofmann, kann man sein Gehirn trainieren – und so dessen Leistungsfähigkeit „um ein Vielfaches steigern“. Seine Tipps:

● **Zehn Minuten** Ein paar Minuten tägliches Training „reichen vollkommen aus“, sagt Markus Hofmann – schon in wenigen Wochen kann man so die Leistung seines Gehirns spürbar steigern. Hofmann rät, man solle sich das Gehirn wie einen Muskel vorstellen: Wird es nicht trainiert, nimmt die geistige Flexibilität und Merkfähigkeit ab. Deshalb sollte man sich regelmäßig neuen gedanklichen Herausforderungen stellen.

● **Rätseln und Knobeln** Kreuzworträtsel, Sudoku oder Logik-Aufgaben – all das trainiert die grauen Zellen. Wichtig dabei, so Hofmann, sei die Abwechslung: Wer immer nur Sudoku macht, muss sich auch dafür bald nicht mehr anstrengen. Stattdessen sei es besser, die Aufgaben abzuwechseln.

● **Bewegungsübungen** Wer die Koordination seiner Bewegungen verbessert, hält auch seinen Kopf fit.

Ganz leichte Übungen können dabei helfen: Zum Beispiel den rechten Arm kreisen lassen und den linken währenddessen nach oben und unten bewegen.

● **Ungewohnten Alltag schaffen** „Gewohnheit ist Gift für das Gehirn“, sagt Markus Hofmann. Auch alltägliche Tätigkeiten können deshalb ganz leicht zum Gehirntraining umfunktioniert werden: Drehen Sie doch einmal unsere Zeitung auf den Kopf und versuchen Sie, so einen Artikel zu lesen. Rechtshänder können sich auch zur Aufgabe machen, sich mit der linken Hand die Zähne zu putzen.

**Langkettige Kohlehydrate machen leistungsstärker**

● **Ernährung umstellen** Sogenannte langkettige Kohlehydrate machen das Gehirn leistungsstärker. Sie sind in Vollkornbrot, Müsli oder Nüssen enthalten. Zucker sollte man hingegen nur in Maßen genießen. Traubenzucker, sagt Markus Hofmann, gibt zwar einen kurzzeitigen Konzentrationsschub, wird aber sehr schnell wieder abgebaut – und schon ist die Energie weg.

● **Training mit Musik** Mit eine der besten Methoden, sein Gehirn zu trainieren, ist die Musik: Lernen Sie, ein Instrument zu spielen!

● **Spaß haben** Gehirntraining darf keine lästige Pflicht sein – es muss Spaß machen. Deshalb ruhig kreativ sein, sich selbst Methoden ausdenken und auch mal herzlich zwischendrin lachen.

## Mehr Informationen

- **Markus Hofmann: Hirn in Hochform.** Ueberreuter Verlag, 208 Seiten, 19,95 Euro. Erklärungen zur Funktionsweise des Gehirns und ein praktischer Übungsteil.
- **Simon Martin: 222 Übungen fürs perfekte Gedächtnis.** Graefe und Unzer Verlag, 256 Seiten, 12,90 Euro. Aufgaben, die jeden Tag ein bisschen schlauer machen.
- **Gunther Karsten, Martin Kunz: Erfolgsgedächtnis.** Goldmann-Verlag, 256 Seiten, 8,95 Euro. Mentaltraining, das die grauen Zellen auf Trab bringt.

## Lesen Sie morgen

**So komme ich besser mit den Kindern klar** – der Erziehungsberater und Bestseller-Autor Michael Winterhoff gibt Tipps für Eltern.