

„Frauen haben das bessere Gedächtnis“

INTERVIEW Markus Hofmann referiert am 9. März in der Bamberger Jako-Arena beim Erfolgsforum Franken. Seine Lernstrategien sind die Basis für außergewöhnliche Gedächtnisleistungen.

Bamberg - Namen, Zahlen, fremde Sprachen – das menschliche Gehirn kann eine Menge leisten. Und dennoch stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen: Wann war nochmal der Termin? Wie hieß der Gesprächspartner? Gedächtnistrainer Markus Hofmann hat dem Vergessen den Kampf angesagt. Am 9. März erklärt er seinen Zuhörern in der Bamberger Jako-Arena, wie sie ihr Gehirn auf Touren bringen.

Herr Hofmann, können Sie sich noch erinnern, was Sie vor genau einem Jahr gemacht haben?

Hofmann: Da kann ich mich sogar noch gut erinnern. Ich war beim Skifahren in Südtirol.

Respekt!

Das ist aber Zufall. (lacht) Die Erinnerung kommt daher, weil es kurz vor meinem Geburtstag war.

Vor zwei Jahren? Da wird's wohl schwieriger?

Da würde ich in meinen Kalender schauen. Trotz meiner Techniken merke ich mir nicht alles, sondern nur das, was für mein Leben wichtig ist. Sie gehen ja auch nicht über den Parkplatz und schreiben sich alle Auto-kennzeichen auf, nur weil sie schreiben können.

Wie unterscheidet das Gehirn, was

wichtig und was unwichtig ist?

Wenn Sie zum Beispiel Ihre Traumfrau treffen, dann brauchen Sie wahrscheinlich gar keine Gedächtnistechnik. Für Sie ist es in diesem Augenblick überlebensnotwendig, dass Sie sich den Namen dieser Frau im Kopf abspeichern. Wenn Sie hingegen fünf Geschäftspartner treffen, dann sind deren Namen für das Gehirn erst einmal nicht so interessant. Dann müssen Sie es für Ihr Gehirn überlebensnotwendig machen, diese fünf Namen abzuspeichern.

Wie bringe ich das meinem Gehirn bei?

Zum einen durch ausreichende Wiederholung. Nach dem zwanzigsten Mal sagt Ihr Gehirn

dann: Jetzt kommt er schon wieder damit. Speichern wir das mal lieber im Langzeitgedächtnis ab. Die andere Möglichkeit: Sie nehmen bestimmte Techniken. Mit diesen können Sie die Wiederholfrequenz um ein Vielfaches reduzieren.

Oft merken wir uns gerade die unwichtigen Dinge.

Das würde ich nicht sagen. Es sind nicht unwichtige, sondern vielmehr groteske, anormale Dinge. So etwas merkt man sich auch ohne Gedächtnistechnik, weil es merk-würdig ist.

Ist ein gutes Gedächtnis auch angeboren?

Da streiten sich die Wissenschaftler. Man sagt, dass derjenige ein gutes Gedächtnis hat, der sich Bilder vorstellen kann, weil unser Gehirn nur in Bildern denkt.

Wie funktioniert Ihre Art von Gehirnjogging? Haben Sie Ihre täglichen Trainingseinheiten?

Ja. Ich mache unterschiedliche Aufgaben. Es müssen Aufgaben sein, die neu für das Gehirn sind. Es reicht zum Beispiel aus, wenn Sie früh ins Bad gehen und mit der anderen Hand Zähne putzen. Es geht darum, das Gehirn etwas Neuem auszusetzen.

Welche Freizeitbeschäftigung fordert das Gehirn am meisten?

Wenn Sie Schach spielen, ist das toll für Ihr Gehirn. Allerdings: Wenn Sie nur Schach spielen, dann sind Sie nur darin gut. Es muss also immer wieder etwas Neues und etwas anderes sein. Eine super Sache ist es, wenn Sie Musik spielen, weil dadurch beide Gehirnhälften verknüpft werden. Es sollte stets ein übergreifendes Tätigkeitsfeld sein.

Wichtigste Frage zum Schluss: Haben Frauen oder Männer das bessere Gedächtnis?

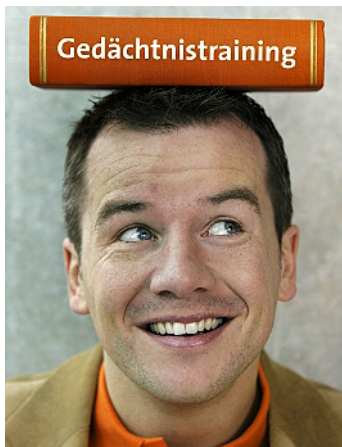
Ich sage immer: Frauen – weil die Verknüpfung zwischen beiden Gehirnhälften bei den Frauen besser ausgebaut ist. So können sie eine Information, die nicht überlebensnotwendig ist, besser und leichter merken.

Das Interview führte unser Redakteur Matthias Litzlfelder.

Erfolgsforum Franken

Vortrag Markus Hofmann spricht am 9. März zum Thema „Ihr Gedächtnis - Das 8. Weltwunder“. Der Vortrag startet um 19.30 Uhr in der Business Lounge der Jako Arena in Bamberg.

Kontakt/Buchung Informationen zur Vortragsreihe gibt es unter der Telefonnummer 0700/83 26 78 33 und auf unserer Internetseite www.infranken.de.



Markus Hofmann

Foto: Hofmann