

 atu.de	 o2online.de	 Vitalsana.eu
---	--	--

17.04.2010 - 11.07 Uhr

RSS JOBS SITEMAP KONTAKT IMPRESSUM

schwarzwaelder-bote.de
Mehr Internet

Stellen Immobilien KFZ Singles Marktplatz Trauer Wirtschaft Inserieren



[Videos](#)
[Klartext](#)
[ABO...](#)
[Epaper](#)
[Sogesund!](#)
[WZ](#)
[econo](#)

AKTUELLE NEWS ▶ LOKALES ▶ ZOLLERNALB ▶ Meßstetten ▶ Nachrichtenticker Meßstetten

SCHNELLFINDER
HIER KLICKEN

LOKALES

SUCHE
Erweiterte Suche

Schwarzwälder Bote
PODCAST
Freitag, 16.04.

NACHRICHTENTICKER MESSSTETTEN

Mit kindlichem Denken zum Erfolg



Markus Hofmann gibt Tipps, wie das Gedächtnis zu schulen ist.

Meßstetten. »Wer von Ihnen ist nach diesem Abend extrem von sich begeistert?«, ruft Markus Hofmann am Ende seines Vortrages in das Publikum in der Meßstetter Festhalle. Die Antwort lässt nicht lange auf sich warten. Die rund 280 Zuhörer heben allesamt ihre Hand und sind wirklich erstaunt, welche Leistungen ihr Gehirn innerhalb des mehr als zweistündigen Vortrags vollbracht hat: Sie konnten sich Einkaufsgegenstände, thailändische Zahlen, die sieben neuen Weltwunder, Vor- und Nachnamen fremder Personen, eine 20-stellige Zahl, russische Vokabeln und die Abfolge der letzten amerikanischen Präsidenten innerhalb kürzester Zeit merken.

All dies machte der professionelle Gedächtnistrainer Markus Hofmann möglich, der auf die Einladung der Realschule Meßstetten zu einem »Infotainment«-Vortrag gekommen war.

Für ein gutes Gedächtnis gebe es drei Voraussetzungen: Das Gehirn müsse aktiviert werden, man müsse sich Fehler erlauben dürfen und man müsse mit Hilfe der »Mnemotechnik« denken, lernen und fühlen wie ein fünfjähriges Kind. Bei dieser Technik kommt es darauf an, die linke Gehirnhälfte mit der rechten zu verknüpfen. Diese Verknüpfung gelingt mit Hilfe von Bildern, die man selbst im Kopf entwirft und mit den im Gedächtnis zu speichernden Informationen verbindet. Dabei sei nicht entscheidend, wie man sich die Informationen merke, sondern dass man es tue. Es gelte sogar der Grundsatz, je merkwürdiger, grotesker und übertriebener die entworfenen Bilder seien, desto größer sei die Chance, Informationen langfristig im Gedächtnis abzuspeichern.

Der Schlüssel zum Erfolg sind dabei »mentale Briefkästen«, eine Art Schubladensystem, in dem die Menschen ihr Wissen dort ablegen, wo sie es schnell wieder finden. Einige dieser Schubladen können beispielsweise auf dem Körper liegen, wie Hofmann demonstrierte: »Stellen Sie sich vor, auf Ihrer Schulter pflanzen die sieben Zwerge ein großes Gemüsebeet an und unter Ihren Zehen stecken rohe Eier, die kaputt gegangen sind und Ihre Schuhe nass werden lassen. Wenn Sie nun im Supermarkt Ihre Schubladen am Körper durchgehen, werden Sie das Gemüse und die Eier nicht bei ihrem Einkauf vergessen.«

Durch dieses und viele weitere praktische Beispiele, in die das Publikum miteinbezogen wurde, zeigte Hofmann auf sehr humorvolle Art, dass das Training des Gedächtnismuskels nicht immer unbedingt anstrengend und ernst sein muss, sondern sehr viel Spaß macht. Dabei appellierte er immer wieder, die gezeigten Tipps und Tricks in der Schule und im Alltag einzusetzen und anzuwenden, denn »wer will, kann mit seinem guten Gedächtnis brillieren. Gedächtnistraining bedeutet nämlich nichts anderes als Vorsprung durch Wissen.«

Bereits am Nachmittag hatte Markus Hofmann mit seinem Vortrag 350 Realschüler restlos begeistert.

16.04.2010 - aktualisiert am 16.04.2010 15:21

[Kommentar abgeben](#) [Artikel weiterempfehlen](#)

Kommentare von Lesern:

Anzeige



13. APRIL - 18. APRIL 2010

ORT	FIRMA	ANGEBOT
OBERNDORF	HAGEBAUCENTRUM BOLAY	GRILLSAISON
TRIBERG	SCHUH- UND SPORTHaus RAPP	10% AUF ALLE KINDERSCHUHE
SIMMERSFELD	GEWA GMBH	EINLADUNG ZUR HAUSMESSE
FREUDENSTADT	NETMIN COMPUTER GMBH	FIRMENVORSTELLUNG
FREUDENSTADT	SPORT FAISST GMBH	SPORT FAISST
ALPIRSBACH	VW SERVICE	REDUZIERT
SULZ	FRIEDRICH HÄFFNER	HÄFFNER/SCHÖNFELD
ROTTWEIL	EMMERICH GMBH	FREUDE IST, ENDLICH

ÜBERSICHT AUS DEM BEREICH NACHRICHTENTICKER MESSSTETTEN

HITRADIO OHR
EINFACH NAHER DRAN

AIRGAMES Night

culcha candela
23.5. Oppenau

BaWü AIR GAMES
21. - 24. Mai

LOKALES

- ▶ NACHRICHTENKARTE
- ▶ *BILDERGALERIEN*
- ▶ NORDSCHWARZWALD
- ▶ FREUDENSTADT
- ▶ ORTENAU
- ▶ ROTTWEIL
- ▶ SCHWARZWALD-BAAR
- ▶ ZOLLERNALB
- ▶ Szene-News
- ▶ Albstadt
- ▶ Balingen
- ▶ Bisingen
- ▶ Bitz
- ▶ Burladingen
- ▶ Geislingen
- ▶ Gresselfingen
- ▶ Haigerloch
- ▶ Hechingen
- ▶ Jungingen
- ▶ Meßstetten
- ▶ Nachrichtenticker
- ▶ Nusplingen
- ▶ Obernheim
- ▶ Rangendingen
- ▶ Rosenfeld
- ▶ Schömberg
- ▶ Straßberg
- ▶ Winterlingen
- ▶ Mini-WM
- ▶ ORTS-CHECK
- ▶ FASNET 2010

NACHRICHTEN

SPORT

ANZEIGENMARKT

KINO & PROMIS

RATGEBER & SERVICE

SPASS & FREIZEIT

LESERSERVICE

MEDIENGRUPPE

ABONNIEREN

Hier Abo bestellen!

SPECIALS

WER WIRD MINI-WELTMEISTER 2010 IM ZOLLERN-ALBKREIS?

Schwarzwaelder Bote und die BW Bank präsentieren die Mini-WM im Zollernalbkreis

ZEITUNG IN DER SCHULE