

Unser Gedächtnis – das achte Weltwunder

LÜBECK – Gerüche, Töne, Farben oder auch Eindrücke, Wörter und Zahlenkombinationen – alles, was wir erleben und mit unseren Sinnen erfassen, speichern wir im Gehirn ab. „Das Gedächtnis ist die Schatzkammer unseres Seins. Ohne wären wir nicht der Mensch, der wir sind“, sagt der Gedächtnisexperte Markus Hofmann. Am kommenden Donnerstag hält er im Rahmen der LN-Akademie seinen Vortrag „Ihr Gedächtnis – das 8. Weltwunder“.

Schon vor der Geburt, im Bauch der Mutter, beginne ein Kind zu lernen – durch Geräu-

sche oder den Tag-Nacht-Rhythmus. „Wir lernen in jeder Sekunde. Kleinkinder konzentrieren sich erst einmal auf wichtige Grundfähigkeiten: essen, trinken, laufen.“ Später komme das soziale und interaktive Erleben dazu.

Und: Gedächtnis lasse sich trainieren, fast wie ein Muskel beim Sport. „Wer aber nur Sudoku trainiert, macht das gleiche wie ein Kraftsportler, der im Fitness-Studio nur den Bizeps beansprucht“, sagt Hofmann. Beim Gedächtnistraining müsse man sich immer neuen Herausforderungen stellen – mal Rechenaufga-

ben oder Kreuzworträtsel lösen, dann mal ein Musikinstrument oder eine neue Sprache lernen. „Reisen ist auch ein ausgezeichnetes Gehirn-Jogging, dadurch bleibt man geistig flexibel und fördert seine



Merkfähigkeit“, sagt Markus Hofmann. In Lübeck will er seinen Zuhörern Techniken vermitteln, wichtige Dinge besser zu behalten. Zum Beispiel die Pin-Nummer der

Scheckkarte. Angenommen, die Nummer ist 7481, dann könne man eine Geschichte dazu erfinden, um sie besser zu behalten. 7481: Die sieben Zwerge (sieben) ziehen Geld am Automaten, steigen dann in ihr Auto (vier Reifen), fahren damit auf der Achterbahn (acht) und landen schließlich vor einem Baum (eins). „Das ist eine strukturierte Eselsbrücke. Der Trick ist, die Zahlen in eine merk-würdige Information zu verwandeln“, erklärt Hofmann. „Und je emotionaler, übertriebener, erotischer oder schmerzhafter eine Geschichte ist, desto leichter

merken wir sie uns.“ Auf diese Weise könne man dann Einkaufszettel, Telefonnummern oder To-Do-Listen abspeichern. Ein gutes Gedächtnis sei keine Frage des Alters, sondern des täglichen Trainings, dafür seien Menschen wie Altkanzler Helmut Schmidt oder Hans-Dietrich Genscher leuchtende Beispiele.

Hofmann ist 35 Jahre alt und war früher Banker. „Ich habe im Studium Techniken gesucht, mit denen ich in der Hälfte der Lernzeit doppelten Erfolg habe. Auf einmal gehörte ich zu den zehn Prozent der Besten, weil ich Wissen sofort

abrufen konnte“ erzählt er. Heute hält er bis zu 150 Vorträge im Jahr, und dabei geht es lebhaft und humorvoll zu, verspricht er. „Ich kann gut Menschen motivieren und begeistern.“ Wer ihn im Internet besuchen will, sollte sich die Adresse www.unvergeßlich.de merken. cri

● LN-Akademie: Markus Hofmann – „Ihr Gedächtnis – das 8. Weltwunder“, Donnerstag, 26. August 2010, 19.30 Uhr, Media Docks Lübeck. Information und Anmeldung unter www.unternehmen-erfolg.de, Tel. 0700/ 83 26 78 33



Gedächtnisexperte Markus Hofmann (35) will mit seinen Zuhörern Merk-Übungen trainieren.