

## „Sie haben die Macht der Bilder benutzt!“

Markus Hofmann zu Gast beim Stuttgarter Alumni-Förderkreis

Der Gedächtnistrainer Markus Hofmann brachte jüngst im Geno-Haus bei der „Bankers Lounge“ des Stuttgarter Förderkreises der Frankfurt School of Finance & Management / Bankakademie Alumni e.V. die grauen Gehirnzellen von rund 25 Teilnehmern auf Vordermann. Mit viel Humor zeigte er, wie man sich durch gezieltes Training einen „Vorsprung durch Wissen“ erarbeitet. „Sie werden am Ende des Abends extrem von sich selbst begeistert sein, ja sie können sich bei „Wetten dass?“ bewerben“, versprach er - und hielt sein Wort.



Denn alle Teilnehmer stellten am Ende schon etwas verblüfft fest, dass sie in knapp zwei Stunden nicht nur die sieben Weltwunder der Moderne, sondern auch die Namen aller US-Präsidenten seit Eisenhower, eine 16-stellige Zahl sowie Namen und Vornamen von 8 anderen Teilnehmern problemlos „abrufen“ konnten. „Sehen Sie, so einfach geht es: Sie haben die Macht der Bilder benutzt!“, freute sich Hofmann mit seinem Publikum.



Dem geistigen Training ging eine gemeinsame Lockerungsübung voran, bei der mancher zunächst ins Schleudern geriet: „Bitte aufstehen“, forderte Hofmann sein Publikum auf. „Und nun die rechte Hand nach oben, nach rechts, nach unten, nach oben...“ Und weil es so einfach ist, gleich noch „die linke Hand hoch und wieder runter - und nun beide Bewegungen zusammen“. Für den unbeteiligten Zuschauer ein Anblick wie im Kasperltheater, für Hofmann aber ein wichtiger Einstieg

in den Abend: „Machen Sie diese Übung immer vor einer geforderten geistigen Höchstleistung. Damit aktivieren wir das Gehirn.“

Ja, das Gehirn. Das gilt es zu trainieren, und um Informationen abzuspeichern, bedient sich Hofmann einer uralten Technik, der „MNEMO-Technik“: „Es geht darum, die unterschiedlichen Zuständigkeiten der beiden Gehirnhälften miteinander zu verbinden.

Erwiesen ist, dass die linke Hälfte für Daten und Zahlen zuständig ist, die rechte Gehirnhälfte dagegen verfügt über die Stärke, Emotionen und Bilder abzuspeichern.“ Bei Kindern ist die rechte Gehirnhälfte aktiver, Kinder lernen in Bildern, „deshalb können die auch besser Memory spielen“, erklärte Hofmann. Und mit dieser rechten Gehirnhälfte zu lernen, bedeute zu lernen wie Kinder. Das, so Hofmann, gehe besonders schnell und sei deswegen auch überhaupt nicht „kindisch“ - auch wenn er bei seinen Vorträgen manchmal auf eine Klientel treffe, die sich „zieren“ würde das kindliche Lernen zu akzeptieren.





Dabei sei Lernen doch ganz einfach, so der Gedächtnistrainer. „Wie kommen denn Informationen zu ihnen nach Hause?“, lautete eine Frage an die Runde - klar, teilweise mit der Post, in den Briefkästen. Da holt man die Infos raus - genau wie bei der MNEMO-Technik, so Hofmann. Nur mit dem kleinen Unterschied, dass statt realen Briefkästen „mentale Briefkästen“ angelegt und mit Bildern oder kleinen Geschichten und so ganz nebenbei mit den eigentlich wichtigen Fakten

gefüllt werden. Mentale Briefkästen? Hofmanns erstes Beispiel: Am ganzen Körper werden „Briefkästen“ angelegt. Zehen, Knie, Oberschenkel, Popo, Bauch, Brust, Schulter, Hals, Gesicht und Haare. Leicht zu merken: Briefkasten 2 hat 2 Kniescheiben, Nummer 4 hat 4 Buchstaben und bei der Nummer 7 sitzen die 7 Zwerge auf den Schultern „und die 6 für die Brust, das ist wohl auch jedem klar“, sagt er mit verschmitztem Lächeln. Dann werden die „Briefkästen“ gefüllt und die sieben Weltwunder der Moderne mit Bildern und Emotionen gefüllt. Auf den Zehen - „au, das schmerzt“ - steht die Christusstatue von Rio de Janeiro, die Kniescheiben werden zum Kolosseum von Rom...

Danach ist das Publikum dran. Aufstehen, gegenseitiges Abfragen - es klappt! Dem staunenden Publikum erklärt Hofmann auch gleich warum: „Sie haben freundlich gelernt, freundlich, nicht kindisch!“ Weiter geht es. Im Vortragsraum werden 10 weitere „Briefkästen“ angelegt und mit bildlichen Assoziationen zu den Präsidenten der USA, von Eisenhower bis zu George W. Bush gefüllt. Hofmann nennt dies die „LOCI-Technik“, mit der sich schon griechische Gelehrte Wissen abspeicherten. Für Nixon ist das eine Nixe im Aquarium, für Carter ein Kater, der mit den Krallen das Polster der Stühle lädiert. Kaum zu glauben: Fast jeder Teilnehmer kann sich die Namen der US-Präsidenten einprägen, beim gegenseitigen Abfragen sprudelt es nur so: Kennedy, Nixon, Ford, Carter, Reagan.



Mit den ersten 20 Briefkästen, so Hofmann, „haben Sie sich ein Grundraster an Wissen angelegt, das bis auf über 100 Briefkästen ausgebaut werden kann“, Schritt für Schritt, alles eine Frage der Anwendungsmethode und natürlich auch der Zeit. Denn in knapp zwei Stunden haben die Teilnehmer nur die Grundlagen der Methode kennengelernt. Hofmann kann aber noch mehr bieten als einen Crashkurs von 2 Stunden: Wer von der Technik überzeugt ist, kann sie selbst zuhause

anwenden. Dazu hat er ein Set, das „mega Memory Premium-CD-Set“ zusammengestellt. „Zwei bis drei Wochen intensives Lernen und Mensch hat die Methode intus“, verspricht Hofmann.

