

Dem Gehirn auf die Sprünge geholfen

Gedächtnistrainer Markus Hofmann, ein gebürtiger Nabburger, begeisterte über 700 Gäste in der Dreifachturnhalle.



Der Aufgabe, dem Gehirn ordentlich auf die Sprünge zu helfen, hat sich Gedächtnistrainer Markus Hofmann verschrieben. Foto: ggo

NEUNBURG. Ein Rundumblick durch die Dreifachturnhalle und schon stehen zehn amerikanische Präsidenten in der Reihenfolge ihrer Amtszeit vor dem geistigen Auge des Betrachters. Einmal den eigenen Körper von unten nach oben erkundet und die neuen sieben Weltwunder sind in das Gedächtnis eingebrannt. Diese Erfahrung machten am Dienstag rund 700 Teilnehmer, die sich vom Vortrag des renommierten Gedächtnistrainers Markus Hofmann mitnehmen ließen, der auf Einladung des Rotary Clubs Oberpfalz/Oberveichtach in der Pfalzgrafensteinstadt gastierte.

„Sie werden extrem von sich begeistert sein, wie leicht es ist, Ihren Geist zu aktivieren“, kündigte Markus Hofmann zu Beginn seines rund zweistündigen Vortrages an, wobei „Vortrag“ schwer untertrieben ist. Hofmann ist ein echter Motivator der weiß, wie er seine Zuhörer mitreißen kann. Den Auftakt bildete ein Einblick in die Funktionsweise des menschlichen Gehirns inklusive der geschlechtsspezifischen Unterschiede an Größe und Fähigkeiten. „Wenn Sie an eine Zitrone denken, stellen Sie sich mit Sicherheit nicht die Buchstabenreihenfolge vor“, meinte er. Es wäre aber wichtig, sich beim Erlernen von Begriffen diese in Bildern vorzustellen.

Rund 20 bis 30 Stunden bedürfe es allerdings, um ein gewohntes Denkmuster zu knacken und sich eine neue, wesentlich erfolgreichere Denkweise anzutrainieren. Den Grundstock bilden „Briefkästen“, die er zunächst am eigenen Körper ansiedelte. Zehn Punkte, von den Zehen bis zum Scheitel, wurden so erst einmal festgelegt, wobei Fünf und Sieben noch einmal besonders herausgehoben wurden. Als Erstes sollten sich die Zuhörer vorstellen, die Christusstatue aus Rio de Janeiro stehe auf den eigenen Zehen. So ging er nach oben weiter und am Ende konnte jeder die sieben neuen Weltwunder aufzählen.

Erweitert wurde dies mit Punkten im Raum, die am Ende die letzten zehn amerikanischen Präsidenten symbolisierten. Vom Verfahren ähnlich war die Übung, sich Namen und Gesichter zu merken, was am Beispiel von acht Freiwilligen leicht gelang. Den Höhepunkt des Abends bildete ein Sprachkurs in Thai, der die Ziffern von eins bis Tausend beinhaltete. Am Ende standen viele Worte des Dankes durch die Konrektorin Gabi Scharf (Mittelschule) und Rektorin Diana Schmidberger (Realschule). (ggo)

URL:

http://www.mittelbayerische.de/region/schwandorf/artikel/dem_gehirn_auf_die_spruenge_ge/635176/dem_gehirn_auf_die_spruenge_ge.html