



Markus ▶ Hofmann in Aktion: Bei Vorträgen zeigt der Bayer, wie einfach es ist, sich Neues zu merken

◀ In seinen Büchern gibt der Gedächtnistrainer Tipps, wie man sein Gehirn wieder zu Topleistungen bringt



BUCH-TIPP
 Markus Hofmann,
 Hirn in Hochform,
 Verlag Carl Ueberreuter,
 19,95 Euro

MARKUS HOFMANN: „So bleibt jedes Gehirn in Hochform!“

Kennen Sie das, Sie sind im Supermarkt und haben vergessen, was Sie einkaufen wollten? Oder Sie haben Ihren Haustürschlüssel verlegt. Diese Vergesslichkeit muss nicht sein, ist sich Gedächtnistrainer Markus Hofmann (35) sicher. Seine Maxime lautet: „Jeder kann sein Gedächtnis trainieren!“

Dazu benötigt man nicht einmal viel Zeit. „Erwachsene vergessen leider die rechte Gehirnhälfte“, weiß Hofmann. Dort entstehen Bilder, Gerüche, Emotionen und Gefühle. „Man braucht die Kombination beider Gehirnhälften, um sich Wissen leichter zu merken. So bleibt jedes Gehirn in Hochform!“ Sein Tipp zum Lernen: „Kindlich und nicht kindisch denken!“

Um das in die Tat umzusetzen, muss man die Informationen, die man sich merken möchte, in Bilder verwandeln. „Frauen setzen – im Gegensatz zu Männern – beim Lernen rationale und emotionale Bereiche des Gehirns ein. Daraus resultiert, dass

Frauen sich mehr merken können als Männer, weil sie Informationen an mehreren Stellen im Gedächtnis abspeichern.“ Doch die Anzahl der Gehirnzellen ist bei jedem Menschen von Geburt an gleich: rund 100 Milliarden. Aber die können auch verloren gehen. „Pro Flasche Bier sterben 100 000 Nervenzellen ab“, verdeutlicht Hofmann. Doch durch Gehirntraining bilden sich auch neue Nervenzellen.

Schlüsselworte helfen beim Üben

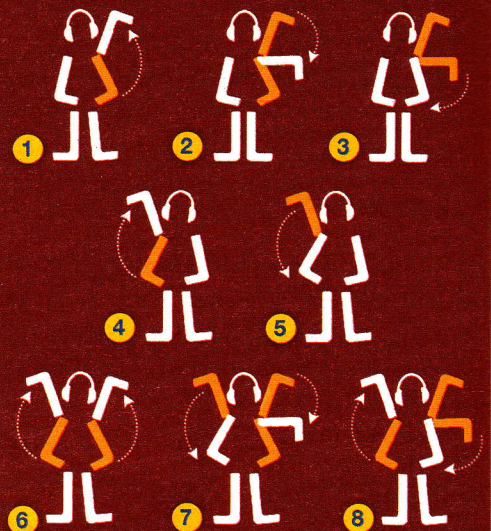
Und das Training kann man in den Alltag integrieren, beispielsweise beim Einkaufen: „Sie schreiben ja nicht auf, morgen muss ich in den Supermarkt fahren, um Kartoffeln zu kaufen“, so Hofmann. „Stattdessen schreibt man nur: Kartoffeln. Dieses Schlüsselwort hilft, den ganzen Prozess abzurufen.“ Und darum geht es beim Gehirnjogging!

Dafür muss man sich zehn markante „Briefkä-

ten“, also wichtige Orte, merken. Beispielsweise am eigenen Körper: Zehen, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Bauch, Brust, Schultern, Hals, Gesicht und Haare. Um sich die Punkte besser zu merken, sollte man die Körperstellen immer berühren und gleichzeitig den Begriff, den man sich einprägen möchte, laut sagen. „Ich fasse mir jetzt an die Zehen und merke mir die Kartoffeln, weil sie im Boden wachsen“, erläutert der Gedächtnistrainer. Die Knie sollen ihn an die Sahne erinnern, da Sahne geschlagen wird, ähnlich wie Knie zittern können. So geht es bis zu den Haaren weiter. „Je intensiver, schmerzhafter, erotischer und übertriebener die Bilder sind, die ich mir zu dem Begriff einpräge, desto besser kann ich sie merken“, verrät er.

Gedächtnistrainer Markus Hofmann ist sich sicher: „Nur mit den Übungen kann man sich Vorsprung durch Wissen erarbeiten.“ Kerstin Wegener

Kleine Gedächtnisübung



- 1 - 3 Nehmen Sie den rechten Arm nach oben, dann strecken Sie ihn nach rechts aus und bewegen ihn nach unten.
- 4 - 5 Jetzt nehmen Sie den linken Arm nach oben und danach nach unten.
- 6 - 8 Dann heben Sie beide Arme gleichzeitig nach oben. Der rechte Arm geht nach rechts und gleichzeitig der linke nach unten. Dann geht der linke nach oben und der rechte nach unten.