

# „Geist ist geil“

Gedächtnistrainer in Mädchen-Realschule

Weiden. (shi) „Nach meinem Vortrag werden Sie sehr von sich begeistert sein.“ Gedächtnistrainer Markus Hofmann hielt sein Versprechen. Am Ende seines interaktiven und humorvollen Vortrags in der Sophie-Scholl-Realschule dürfte sein Publikum tatsächlich von sich selbst begeistert gewesen sein – genauer gesagt: von seinem ungeahnten Erinnerungsvermögen.

Für Hofmann war es das zweite Gedächtnistraining an diesem Tag. Einige Stunden zuvor hatte er bereits einen Vortrag für die Schülerinnen gehalten – honorarfrei. Ihm mache es Spaß zu sehen, wenn Schüler plötzlich wieder Freude am Lernen finden, erklärte Hofmann.

Bei seinem Vortrag erläuterte er den Zuhörern zunächst, was eigentlich zu einem guten Gedächtnis bei-

trägt. Dazu zählte er beispielsweise regelmäßige geistige Anstrengungen, Selbstvertrauen – und spezielle Merk-Techniken. Zu Letztgenanntem gehört die „Körperliste“. Dabei stellt man sich vor, man hätte am Körper zehn „Briefkästen“, in die sich – rein geistig natürlich – je eine Information packen lässt.

## Lennon und der Präsident

Das mag sich zunächst sonderbar anhören. Anhand der sieben neuen Weltwunder demonstrierte Hofmann seinem Publikum, dass es funktioniert. Das erste der Wunder, die Christusstatue von Rio de Janeiro, platzierte er in den „Briefkasten“ an seinen Zehen. Dazu sollte sich das Publikum vorstellen, wie die riesige Statue auf dem Fuß steht und höllische Schmerzen verursacht. Das tat weh – und blieb im Gedächtnis haften.

Jedoch muss man nicht beim eigenen Körper bleiben, um sich Dinge zu merken. Das demonstrierte Hofmann seinen Zuhörern anhand der zehn letzten Präsidenten der USA – und mit Hilfe von Gegenständen im Raum. Einer davon war der Lautsprecher. Der Gedächtnistrainer forderte das Publikum auf, sich vorzustellen, wie daraus ein Song von John Lennon schallt. Ein John-Son(g). Und schon konnte man sich den 36. Präsidenten der Vereinigten Staaten merken, Lyndon B. Johnson.

Aber warum lassen sich Dinge durch Verknüpfungen mit Gegenständen leichter merken? „Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“, erläuterte Hofmann. Er selbst habe durch sol-



Mit viel Körpereinsatz – und mithilfe seines Publikums – zeigte Gedächtnistrainer Markus Hofmann seine Lernmethoden. Bild: shi

che Techniken sein Allgemeinwissen und sein geistiges Potenzial stark vergrößert. Mit Vorteilen: „Vorsprung durch Wissen ist das Ergebnis“, so der Gedächtnistrainer. Denn: „Geist ist geil.“

## „Mann mit altem Haar“

Und Geist hilft im Alltag, wie Hofmann weiter erklärte. Im Büro zum Beispiel, wo es peinlich werden kann, wenn einem der Name des neuen Kollegen einfach nicht einfallen will. Auch hier wusste er Rat, was er mit Freiwilligen aus dem Publikum demonstrierte.

Ein Harald mit Bart wurde da schon mal mit dem Bild „Mann mit altem Haar“, also Haar-alt, gespeichert. „Es ist egal wie Sie sich etwas

merken“, erläuterte Hofmann den Gästen. „Nur Ihrem Gegenüber sollten Sie besser nicht sagen, was Sie gerade denken.“

— ANZEIGE —

Lassen Sie sich in stilvoller Umgebung kulinarisch verwöhnen!

- Wir bieten eine monatlich wechselnde Speisekarte
- Donnerstag ist STEAK-TAG!
- Sonn- + Feiertags ab 11.00 Uhr geöffnet.

Anfragen und Reservierungen sind jederzeit möglich.



Obersee 1  
92676 Eschenbach  
Tel. 09645/60290-0  
www.glutschaufel.de

— ANZEIGE —

WEIHNACHTEN  
bis zu 30%  
RABATT

