



Hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge: der Deutsche Markus Hofmann. Bild Markus Hofmann

Graue Zellen wollen gefordert sein

Mit dem richtigen Training kann die Merkfähigkeit schnell verbessert werden

■ Von Jürgen Pfister

Wo in aller Welt habe ich den Autoschlüssel hingelegt? Was wollte ich noch alles einkaufen? Mit zunehmendem Alter kommt es häufiger vor, dass uns das Gedächtnis einen Streich spielt. Aber keine Panik: Ab und zu etwas zu vergessen, ist normal. Klingt gut und ist doch etwas beunruhigend. Falls sich die Erinnerungslücken allerdings häufen oder verschlimmern und vor allem, wenn die Gedächtnislücken Ereignisse der jüngeren Vergangenheit betreffen, kann eine ärztliche Kontrolle aber sinnvoll sein. In den meisten Fällen handelt es sich nicht um eine schwere Erkrankung oder um Demenz. Es gibt nämlich unzählige Faktoren, die das Ge-

dächtnis beeinträchtigen können. Vergesslichkeit bedeutet nichts anderes, als dass ein Mensch Schwierigkeiten hat, bestimmte gespeicherte Erinnerungen aus dem Gedächtnis hervorzuholen.

Die Kapazitäten sind sehr unterschiedlich

Das Gedächtnis hat seinen Sitz im Gehirn. Grundsätzlich lässt sich in ein Kurzzeitgedächtnis (Arbeitsgedächtnis) und ein Langzeitgedächtnis unterscheiden. Die Speicherkapazität beim Kurzzeitgedächtnis ist begrenzt, Informationen werden für maximal

20 Minuten dort abgelegt. Die Informationen gehen danach entweder schnell wieder verloren, man vergisst sie, weil sie vielleicht unwichtig sind, oder man auf etwas anderes konzentriert ist. Sie können aber auch ins Langzeitgedächtnis übergehen, dessen Speicherkapazität nicht begrenzt ist.

Um Erinnerungen zu bilden, müssen verschiedene Gehirnareale zusammenarbeiten. Das Langzeitgedächtnis ist komplex organisiert. In diesem sind das Wissen über Fakten, Bedeutungen, Bewegungsvorgänge und Handlungen gespeichert. Das Langzeitgedächtnis ermöglicht es, das Gesicht des Nachbarn wiederzuerkennen, die eigene

ANZEIGE.....

MATHIBLITZ
Die clevere Nachhilfe & Förderung

Jetzt anmelden für ein kostenloses und unverbindliches Infogespräch!

076 799 78 62 chur@mathiblitZ.ch
www.mathiblitZ.ch

Mit der

büwo

jede Woche gut informiert!

Adresse richtig anzugeben, die Bedeutung eines Satzes zu verstehen, den Herd zu bedienen und Formulare richtig auszufüllen. Ein Mensch besitzt rund 100 Milliarden Nervenzellen, von denen nur ein kleiner Bruchteil genutzt wird. Wer aber seine grauen Zellen nicht regelmässig beansprucht, riskiert, dass sie verkümmern und nicht mehr voll leistungsfähig sind. Vergesslichkeit oder Konzentrationsschwäche können die Folgen sein. Ein Gedächtnistraining schützt zwar nicht nachgewiesenermassen vor Demenz, aber die kleinen grauen Zellen freuen sich trotzdem, wenn sie gefordert werden. Mit ein bisschen Training kann offenbar jeder seine Merkfähigkeit schnell und effektiv steigern. Man bekommt ein besseres Gedächtnis für Zahlen, Begriffe, Personen oder Bilder.

Einer, der es wissen muss

Einer, der es wissen muss, ist Markus Hofmann, bei dem der Funke für das Gedächtnis schon früh übergesprungen ist. Schon als Schüler und Student beschäftigte er sich intensiv mit der Frage, wie sich neues Wissen mit möglichst geringem Aufwand aneignen lässt. Wo andere tagelang büffelten oder aufwendige Spickzettel schrieben, konnte er seinen Notenschnitt fürs Studium ohne grossen Lernstress in wenigen Wochen deutlich verbessern – dank spezieller Merktechniken. Doch erst im Berufsleben, als Referent für Presse und Öffentlichkeitsarbeit, entdeckte er, wie wertvoll mentale Fitness für jeden Einzelnen sein kann und wie vielfältig sich unser Gedächtnis aktivieren lässt.

Dies war der Ausgangspunkt zu seiner Karriere. Heute versteht es Markus Hofmann in Seminaren, Menschen aus dem Stegreif zu unglaublichen Gedächtnisleistungen zu führen. Weil er wertvolles Wissen nicht nur unterhaltsam präsentiert, sondern auch für jeden sofort nutzbar macht. Er betont, dass «es im Prinzip alle Menschen sind, die ein Gedächtnistraining nötig haben und das Alter dabei keine Rolle spielt». Er spricht dabei Schüler und Studenten, Berufstätige

ANZEIGE.....



Das Gehirn - es ist zu tollen Leistungen fähig.

Bild Markus Hofmann

oder normale Angestellte ebenso an wie Chefs und Politiker. «Und dann gibt es natürlich auch die Älteren, die ihre geistige Fitness behalten möchten.»

Schüler und Studenten, die sich den Spickzettel für die morgige wichtige Prüfung einprägen möchten, könnten sich durch ein Gedächtnistraining leichter auf Prüfungen vorbereiten und markant bessere Noten schreiben. «Sie haben den Spickzettel praktisch im Kopf», versichert Hofmann. «In meinem Schülervortrag zeige ich den Jungs und Mädels, wie sie sinnvoll und effektiv lernen können. Die gehen dann durch die Decke, wenn sie erleben, wie hervorragend das funktioniert.»

Das Wissensraster geht verloren

Das Problem sei doch, dass die Lehrer den Kindern heute vor allem beibringen, wo die Informationen stehen und zu finden sind. «Das bedeutet, dass kein Wissensraster mehr aufgebaut wird. Wenn kein Wissensraster entsteht, kann ich auch kein Transferwissen mehr herstellen. Ein gutes Gedächtnis mit einem breiten Wissenshorizont ist

aber elementar für die Zukunft», ist sich Hofmann sicher.

Mit den richtigen Techniken, die das gehirngerechte Lernen fördern, könne sich, so Hofmann, jeder alles abspeichern, was er möchte: schnell, nachhaltig und das auf motivierende und humorvolle Art und Weise. «Berufstätige, die sich Namen und Gesichter, Telefonnummern oder Fachwissen besser merken. Verkäufer, die ihre Argumente für das Kundengespräch immer griffbereit haben. Politiker, die ihre Reden losgelöst vom Manuskript halten wollen.» Aber auch Themen wie Witzemerken, Pin-Nummern, Einkaufszettel, Alltagsvergesslichkeit und geistige Fitness seien mit der richtigen Strategie ein Kinderspiel. «Und wer will, kann damit auch brillieren. Denn Gedächtnistraining vermittelt Vorsprung durch Wissen.»

Nach der Überzeugung von Hofmann ist Gedächtnistraining für jeden leicht erlernbar. In seinen Vorträgen und Seminaren zeigt er, wie das funktioniert. «In erster Linie hat das nichts mit Intelligenz, sondern mit Kreativität zu tun. Und natürlich auch mit Motivation, mir etwas merken zu wollen.» Dabei gebe es verschiedene Methoden, das Gehirn zu trainieren. «Meine Kerntechnik ist die

www.grischa-silva.ch

Wir reparieren und montieren
Ihren Maschendraht-
und Holzzaun!



grischa silva Holz & Holz
Zaunbau / Zaunfabrikation
Tel. 081 322 60 05 / Landquart

Meine Empfehlung:



Wussten Sie, dass ein abgestandener Geruch z.B. Ihr Mittagessen direkt auf Ihr Produkt-Angebot übertragen wird? Überlassen Sie Ihren **Geschäftsduft** nicht dem Zufall. Düfte zu **fairen Preisen** erhältlich - jetzt informieren!

Mehr multisensorisches Marketing:
Tel: +4179 134 04 03
christina@cavigellimarketing.ch



Branding | Werbung | Internet | Werbeartikel



!!! Bald ist Valentinstag !!!

Vertrauen Sie unserer Beratung.
Inhaber: Patrick Müller
Sonnenbergstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081 / 353 27 47
E-Mail: blumen@joos-chur.ch
www.joos-chur.ch



beratend. blumig. fantasievoll.

Mnemo-Technik. Die Namensgeberin ist Mnemosyne, die Göttin der Erinnerung. Schon Sokrates und seine Studenten haben sich diese Technik zunutze gemacht, um möglichst viel Wissen zu speichern.» Eine Möglichkeit sei, dass man sich eine Route durch ein Zimmer legt. Dabei sucht man sich zehn Gegenstände, die man in bestimmter Reihenfolge abspeichert. «Die benutzen Sie als Schubladen. Darin legen Sie dann die zu merkenden Informationen. Wenn Sie die wieder brauchen, öffnen Sie genau diese Schubladen und holen die Information wieder heraus.»

Und keine Angst, wenn man nicht mehr weiss, wo man den Autoschlüssel hingelegt hat. Denn Hofmann beruhigt: «Ich kann mich auch manchmal an das eine oder andere nicht mehr erinnern. Es ist ja nicht so, dass ich mir alle Autokennzeichen notiere, wenn ich über den Parkplatz gehe, nur, weil ich schreiben kann.» Genauso sei es beim Merken. «Das hängt mit Motivation zusammen. Wenn ich etwas bewusst im Kopf abspeichere, kann ich dies in der Regel auch wieder abrufen. Lege ich meinen Schlüssel unbewusst an eine Stelle, kann es durchaus vorkommen, dass ich ihn nicht spontan wiederfinde.»

Hofmann wäre nicht Hofmann, wenn er nicht einen kleinen Tipp parat hätte, wie man diese Alltagsvergesslichkeit in den Griff bekommen kann: «Verabschieden Sie sich von Ihrem Schlüssel oder Handy. Machen Sie eine bewusste Aktion daraus, wie: Liebes Handy, ich lege dich jetzt hier auf das Sideboard. Lauf nicht weg. In zwei Stunden komme ich wieder und hole dich ab.» Das müs-



Wofür war noch mal der verflixte Knoten?

se man nicht einmal laut sagen. «Ein kurzer, innerer, bewusster Dialog reicht vollkommen aus, damit Sie später wieder wissen, wo Ihr Handy ist.»

Nützt eigentlich der berühmte Knoten im Taschentuch etwas? Was banal klingt, ist für Hofmann eine durchaus berechtigte Frage. «Der Knoten im Taschentuch ist ja eine Merkhilfe, um sich selbst daran zu erinnern, eine bestimmte Sache zu erledigen. Dieses Prinzip ist nicht schlecht, denn es geht darum, sich bewusst etwas zu merken.» Das Problem beim Knoten im Taschentuch sei aber, dass es meist keinen Zusammenhang zur Sache gibt. «Ein Beispiel: Ich möchte unbedingt daran denken, heute Nachmittag meine Tante Erna anzurufen, um ihr zum Geburtstag zu gratulieren. Nun könnte es sein, dass ich mir zwar den Knoten ins Taschentuch mache, mich aber heute Nachmittag verzweifelt frage, an was mich dieser erinnern sollte.»

Deswegen müsse man, betont Hofmann, durchaus kreativ werden und sich eine Geschichte ausdenken: Tante Erna hat jedes Jahr starken Heuschnupfen und ausgerechnet jetzt im Frühling, an ihrem Geburtstag, muss sie sich so oft schnäuzen, dass sie einen Knoten in die Taschentücher macht. «Wenn ich mich konzentriere und eine solche kreative Geschichte erfinde, werde ich später schnell die Assoziation Taschentuch/Tante Ernas Geburtstag herstellen.»

Öffentlicher Anlass mit Markus Hofmann am 15. Februar um 19 Uhr im Kongresszentrum Rondo in Pontresina. Der Erlös geht an eine Stiftung (siehe Kasten rechts).

DIE STIFTUNG

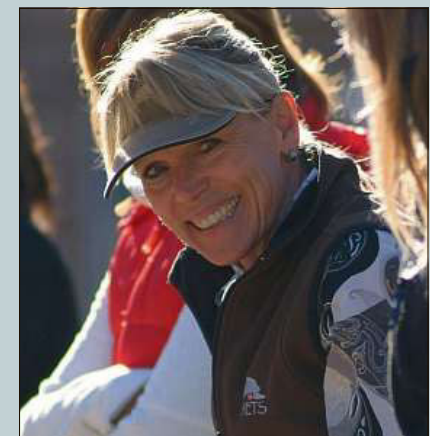
büwo. Der Erlös der Veranstaltung geht an die von Liz und Urs Heer gegründete Stiftung zur Förderung der Persönlichkeitsbildung in Verbindung mit Tieren, welche vor allem Kinder und Jugendliche in der Persönlichkeitsentwicklung fördert. Der Grundgedanke dieser Stiftung ist, Kindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen die Möglichkeit der Persönlichkeitsbildung in Verbindung mit Tieren zu ermöglichen.

Untersuchungen zeigen, dass sich der Umgang mit Tieren sehr positiv auf die Persönlichkeit und das Verhalten auswirkt. Der Umgang mit anderen Menschen und das Zusammenleben ist eine der schwierigsten Aufgaben im Leben. Die Stiftung möchte diese Persönlichkeitsbildung, die es dazu braucht, fördern. Die Stiftung will Menschen sensibilisieren und bietet die Werkzeuge für eine ganzheitliche Entwicklung, in Verbindung mit Tieren, die einen wirkungsvollen und natürlichen Einfluss darstellen.

Im Vordergrund steht also das Sensibilisieren auf die eigene persönliche Entwicklung, vom Schüler bis zum Erwachsenen, ganz gleich, von welchen Hintergründen sie geprägt wurden. Das Ziel ist, Wissen, Motivation und Spass zu vermitteln, welche die Persönlichkeitsbildung effizient unterstützen. Der natürliche Umgang mit Tieren ist eine wertvolle Bereicherung dafür.

Weitere Informationen:

www.horsemanship-schule.ch/horsemanship/stiftung



Liz Heer.

Bild zVg

GEWINNSPIEL

In Zusammenarbeit mit den Veranstaltern verlost die Büwo 2 x 2 Plätze für den Event, der am Montag, 15. Februar um 19 Uhr im Kongresszentrum «Rondo» in Pontresina stattfindet.

Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff «Training», Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: buewo@somedia.ch.

Einsendeschluss ist Montag, 8. Februar, 12 Uhr.

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

■ GESUNDHEIT

Seite 9

■ SPORT

Seite 17

■ FASNACHT

Seite 33

■ AUTOMOBIL

Seite 13

■ WINTERSPORT

Seiten 24–25

■ PORTRÄT

Seiten 42–43

Sarka Kaniova, 38

Ich nehme Informationen am besten und am schnellsten visuell auf. Diese Dinge kann ich mir dann meistens auch am längsten merken. Aber wichtige Termine und Erledigungen schreibe ich trotzdem in die Agenda. Damit ich auch wirklich nichts vergesse. Ich bin eher ein Sprachenmensch und kann mir Namen oftmals besser merken als zum Beispiel Zahlen.



Pascal Brassler, 27

Ich kann mir Informationen am besten merken, wenn ich mir diese bildlich vorstelle. Das war auch in der Schule immer so. Auch bei Namen stelle ich mir bildlich vor, wie diese geschrieben aussehen. Ansonsten bin ich nicht ein sehr vergesslicher Mensch. Aber ich merke, wenn ich viel los habe, dann muss ich mir die Pendenzen und Termine aufschreiben.



« Etwas zu vergessen, ist menschlich »

Giorgio Djordje, 25

Ich kann Sachen besser und schneller lernen, wenn ich die Informationen höre. Ich habe in der Schule nie gross aufgepasst und habe auch nicht wirklich viel gelernt. Aber dadurch, dass ich immer passiv zugehört habe, habe ich doch gute Noten geschrieben. Ansonsten schreibe ich Termine nie irgendwo auf. Ich merke mir diese im Kopf. Und ausserdem; vergessen ist menschlich.



Wie können Sie sich Informationen am besten merken?

Sind Sie eher ein Zahlen- oder ein Sprachenmensch?

■ Von Anja Zobrist

Rahel Feurer, 22

Wenn ich Informationen lese und dann selbst aufschreibe, dann kann ich mir die Dinge am besten merken. Deshalb habe ich in der Schule auch immer Zusammenfassungen geschrieben. Das tue ich auch heute noch. Auch ansonsten trage ich private oder geschäftliche Termine immer in meiner Agenda ein. Deshalb bin ich auch überhaupt nicht vergesslich.



Hans Peter Deflorin, 55

Meine Freundin hilft mir dabei, dass ich nichts vergesse. Sie erinnert mich immer an die Dinge, die noch anstehen. Ich selbst bin eher ein Zahlenmensch. Beispielsweise Geburtstage und Telefonnummern kann ich mir sehr gut merken. Dafür Namen nicht so sehr. Aber das liegt wahrscheinlich eher daran, dass man nicht mehr so konzentriert nach dem Namen fragt.



Fabio Jäggi, 21

Ich mache mir Notizen und schreibe Erinnerungen in meinen Handy-Kalender. So vergesse ich nichts. Auch in der Schule habe ich mir jeweils Notizen gemacht, so konnte ich mir die Dinge am Besten merken. Aber wenn ich einkaufen gehe, dann schreibe ich keinen Einkaufszettel.



Micaela Goncalves, 19

Am besten merke ich mir Dinge, wenn ich sie im Fernsehen sehe oder Bilder anschau. Hingegen kann ich mit Lesen Informationen sehr schlecht merken. Wenn ich für zu Hause einkaufen gehe, dann schreibe ich mir einen Notizzettel. Aber private Termine trage ich mir nirgends ein.



ANZEIGE



CENTER Mathis
Kasernenstr. 95, 7000 Chur – 081 356 00 45



www.kaerchercenter-mathis.ch