

# Hirn in Hoch- form

**Markus Hofmann**  
Deutschlands bekanntester Gedächtnistrainer begeistert ein Millionen-Publikum – mit seinen Büchern und Vorträgen. Hier zeigt er jede Woche, wie wir mehr aus unserem Gehirn herausholen.  
[www.markus-hofmann.de](http://www.markus-hofmann.de)



## Endlich frei reden ohne Spickzettel

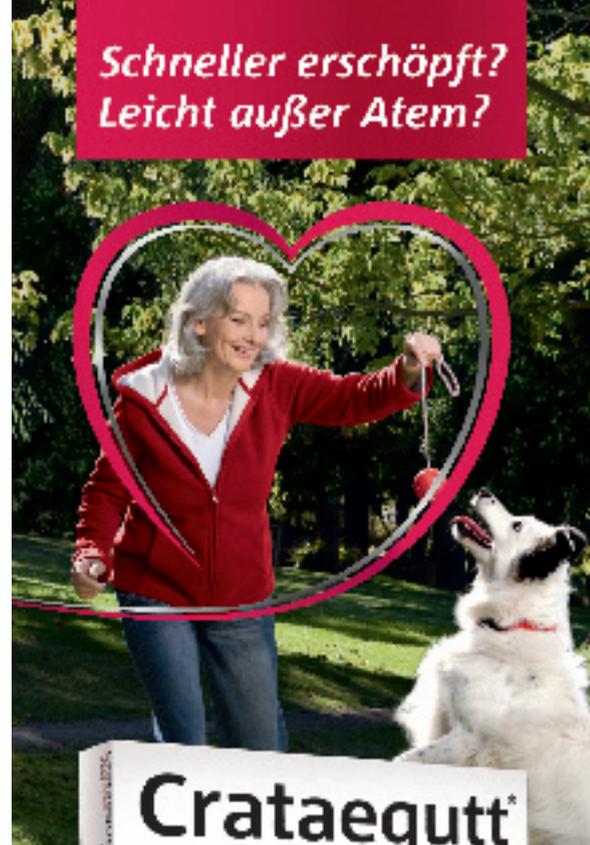
Räume helfen uns, Schlüsselwörter für eine Rede besser zu behalten. Wer sich einmal richtig umschaut, kann ohne Stichworte frei reden

**A**uch ich habe immer gestaunt, wenn Menschen vor einem ganzen Saal über eine halbe Stunde frei reden konnten oder im Familienkreis spielerisch mitreißend und frei über das Geburtstagskind erzählten. Heute weiß ich, wie das geht. Solche Menschen benutzen die „Raumliste“. Cicero – der große Redner aus dem alten Rom – machte es so, dass er einige Zeit vor seinem Vortrag aufs Rednerpult stieg und sich seine Umgebung genau anschaute. Er prägte sich 20 bis 40 markante Objekte ein, und zwar indem er einmal im Kreis von links nach rechts durch den Raum spazierte.

In die Objekte legte er dabei wie in Briefkästen die Inhalte seines Vortrags, indem er Assoziationen zwischen den Objekten und den Redeinhalten herstellte. Wenn er dann seine Rede hielt, brauchte er nur der Reihe nach von links nach rechts im Kreis gedanklich einen „Briefkasten“ nach dem anderen zu öffnen und hatte schon den roten Faden seiner Rede parat. Auf diese Weise soll er Vorträge von vier Stunden frei gehalten haben. Eine solche Ortsliste möchte ich mit Ihnen einrichten. Okay, Anfänger schaffen nicht gleich vier Stunden. Aber die Laudatio bei der nächsten Silberhochzeit klappt damit ohne Zettel. Versprochen!

### So geht der Trick mit der Raumliste

Stellen Sie sich einen Kinosaal vor. Lassen Sie Ihren Blick von links nach rechts schweifen. Zuerst sehen Sie den **Kartenabreißer** (1). An der hinteren Wand ist der **Projektor** (2), dann kommen die **Logenplätzen** (3). An der linken Wand hängen **Lautsprecher** (4). Sie finden den **Notausgang** (5). Weiter rechts sehen Sie den **Vorhang** (6), der die **Leinwand** (7) überdeckt. Rechts vorn der **Eisverkäufer** (8), der den **Treppenaufgang** (9) vor Ihnen nach oben kommt und das Licht im Kinosaal über den **Lichtschalter** (10) ausschaltet. Diese Orte können Sie nun mit Schlüsselwörtern belegen. Ein Beispiel: Angenommen, das erste Schlüsselwort wäre „Liebesbrief“. Dieses Wort verbinden Sie mit dem Kartenabreißer. Stellen Sie sich vor, der Kartenabreißer hätte einen Brieföffner in der Hand, um damit einen Umschlag nach dem anderen aufzureißen. Versuchen Sie das mal mit den Schlüsselwörtern Ihrer eigenen Rede. Schaffen Sie originelle Bilder. Den ersten Liebesurlaub in Venedig etwa verbinden Sie mit dem Projektor. Eine Gondel fährt quer durch den Lichtstrahl. Und der Gondoliere singt dazu ...



*Schneller erschöpft?  
Leicht außer Atem?*



## Stärkt das Herz und gibt Ihnen mehr Kraft

Wenn die tägliche Leistungskraft nachlässt, gibt Ihnen ein starkes Herz neue Kraft.

### Crataegutt® stärkt das Herz

- verbessert die Sauerstoff- und Nährstoff-Versorgung jeder Zelle Ihres Körpers
- gibt Ihnen **spürbar mehr Kraft**
- wirkt rein pflanzlich

[www.crataegutt.de](http://www.crataegutt.de)

## Crataegutt® Mehr Kraft fürs Leben.

Crataegutt® novo 450 mg, 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblüten mit Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen** lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe, Stand: 03/2009 C/03/09