

13.05.2009

Home » Männerleben

Gewinnspiel

Vatertag

Auto & Mobiles

Bücher

Lifestyle

Kommentar

Küche & Keller

Kunst & Kultur

Männerleben

Männer

Hobby

Skuriles

Termine

Reisen

Wirtschaft & Recht



Folgen Sie uns auf Elefantenpfaden durch den Urwald Zentralafrikas:
Gabun | Kamerun | Kongo-Brazza | Guinea Äquatorial
Zentralafrikanische Republik

MÄNNERLEBEN

04.05.2009 | Männerleben

Weltlachtag: Mit Humor merkt man sich fast alles

Am Sonntag, den 3. Mai fand zum elften Mal der Weltlachtag statt. Dieser wird jährlich am ersten Sonntag im Mai begangen. In Deutschland trafen sich Lachbegeisterte in allen großen Städten an bekannten Plätzen und Parks. Aber hätten Sie gewusst, dass man mit Humor besser lernt?

Humor als Motor für höchste Gedächtnisleistungen? Nachgefragt bei Markus Hofmann, Deutschlands innovativstem Gedächtnistrainer, derzeit bundesweit auf Tour mit dem Unternehmen-Erfolg: www.unternehmen-erfolg.de

Frage:

Wenn man Sie auf Vorträgen erlebt, dann fällt eines auf. Die Leute haben sehr viel Spaß und sind zudem noch von sich und Ihrer Merkfähigkeit begeistert. Lachen als Mittel zum perfekten Gedächtnis?

Markus Hofmann:

Ja, in gewisser Weise stimmt das schon. Wissen – jeglicher Art - könnte wesentlich schneller und nachhaltiger abgespeichert werden, wenn es mit positiven Emotionen verbunden wird. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Emotionen und Gedächtnisbildung. Denn Sachverhalte und Situationen, die wir als besonders eindrücklich erleben, werden stärker gespeichert als flache emotionale Eindrücke.

Frage:

Was passiert da im Gehirn?

Markus Hofmann:

Lernen bei guter Laune funktioniert am besten! Optimal ist Lernen dann, wenn es Spaß macht. Das Wohlbefinden setzt im Gehirn Neurotransmitter wie Dopamin frei, die Voraussetzung dafür sind, dass die elektrochemischen Impulse in den Nervenzellen weitergeleitet werden. Fazit: Humor bewirkt, dass sich der Betreffende gut fühlt, weil die Belohnungsregionen des Gehirns aktiviert werden und ein Lachen oder Freude hervorgerufen.

Frage:

Also denke ich beim Lernen des Vortrages und der Telefonnummern an etwas Komisches und es funktioniert?

Markus Hofmann:

Das braucht schon System. Sie legen sich zum Beispiel Schubkästen parat.

Frage:

Schubkästen???

Markus Hofmann:

Ja, eine Möglichkeit ist, dass man sich eine Route durch ein Zimmer legt: Sie suchen sich zehn Gegenstände, die sie in bestimmter Reihenfolge abspeichern. Die benutzen Sie als Schubladen. Das heißt, sie speichern in Assoziation mit jedem Gegenstand einen Namen oder eine Person ab, je nachdem, was Sie sich merken wollen. Und Sie werden staunen, wie schnell Sie die zehn Begriffe intus haben – jederzeit abrufbar.

Frage:

In Ihrem Bestseller „Hirn in Hochform“ beschreiben Sie unterschiedlichste Tricks und Kniffe. Wie nutzen Sie das Gedächtnistraining in Ihrem Berufsleben beziehungsweise Privatleben?

Markus Hofmann:

NEU AUF GENUSSMAENNER.DE:

- » sekretaria.de startet Blog für Sekretäre
- » Die Straßen von San Francisco Season 2, Volume 1
- » „Deutschland – ein Sommermärchen“
- » Geschwister Pfister eröffnen „The Clinic“ im Tipi
- » Jürgen Klopp präsentiert „Grüne Wochen“ bei Mitsubishi
- » Serbien: Es darf wieder gerockt werden
- » Arnheim präsentiert die dritte Modebiennale
- » Angelparadies Slowenien: EM der Sportangler im Juni
- » Geld ist billig, aber nur für die Bank - Kunden zahlen drauf
- » Wirtschafts-News vom 12. Mai 09

Der wichtigste Punkt ist für fast alle Menschen das Merken von Namen und Gesichtern. Dies hängt mit Wertschätzung der Personen zusammen. Auch die wichtigsten Telefon und Handynummern merke ich mir. Derzeit sind es 135 Nummern. Das ist eine 1.350-stellige Zahl. Aber auch zahlreiche To-Do-Listen, Fachwissen und Termine sind in meinem Kopf abgespeichert.

Frage:

Für wen eignet sich Gedächtnistraining?

Markus Hofmann:

Für jeden. Schüler und Studenten können sich so leichter auf Prüfungen vorbereiten und markant bessere Noten schreiben. Sie haben den Spickzettel praktisch im Kopf. Berufstätige können sich Namen und Gesichter, Telefonnummern oder Fachwissen besser merken. Vertriebsleute merken sich die wichtigsten Verkaufsargumente in spielerischer Form. Mancher Ehekrach könnte auch beigelegt werden, weil die Einkaufsliste und der Hochzeitstag nicht mehr vergessen werden. Andere finden durch die Techniken ihren verlegten Schlüssel wieder oder können sich nun endlich Witze merken. Da wären wir wieder beim Lachen.

Über Markus Hofmann



Markus Hofmann begeisterte mit seiner Form des Gedächtnistrainings bereits Zehntausende von Menschen. Bekannt wurde er durch die Schottenrock-Wette bei „Wetten, dass?“ und durch zahlreiche Experten-Foren. 2006 wurde er mit dem Excellence Award für Trainer und Referenten ausgezeichnet. Darüber hinaus ist er an Schulen und renommierten Universitäten wie der Management-Universität St. Gallen oder der Berliner Steinbeis Schule als Lehrbeauftragter tätig. Er zählt als Gedächtnistrainer zu den „12 Erfolgsmachern in Deutschland“.

Infos und Kontakt für Vorträge unter www.markus-hofmann.de

Telefon: +49 (0)89-89 21 83 96

Nächste Termine Markus Hofmann live: Duisburg, 29.04.2009, Augsburg 11.05.2009

Konkrete Tipps im Buch: Hirn in Hochform, Überreuther Verlag, im Buchhandel und über amazon zu bestellen

Fotos: www.markus-hofmann.de, istockphoto

IMMER INFORMIERT SEIN?

- Newsletter lesen und bestellen

LESEN SIE AUCH DIESE ARTIKEL:

- ☞ [evangelisch.de: Wir twittern die Bibel](#)
- ☞ [Hochzeit im Mai – Der Ehevertrag schafft Sicherheit](#)
- ☞ [Bühne frei fürs Ehrenamt](#)
- ☞ [Lachen in Zeiten des Wandels - Am 3.5. ist Weltlachatag](#)
- ☞ [DINNER IN THE SKY tourt wieder durch Deutschland!](#)
- ☞ [Die Kraft der Fremdsuggestion](#)
- ☞ [Wetten, dass auch Sie eigene Bücher schreiben wollen?](#)
- ☞ [Antoine de Saint-Exupéry: Die Wahrheit über sein Verschwinden](#)
- ☞ [Leuchtende Schallplatten, frische Sommerröcke und Seifen aus Kräutern](#)
- ☞ [Hochzeitstrends 2009 - Der letzte Tag in Freiheit](#)
- ☞ [Wie Väter ticken](#)
- ☞ [Meine zwei Halbzeiten: Ein Leben in Ost und West](#)
- ☞ [Männer werden immer älter - Krankheitskosten steigen](#)
- ☞ [Goodyear: „Mit der Feuerwehr um die Welt“](#)
- ☞ [Mach dich zum „Larry“ – Die 30 schlechtesten Anmachsprüche](#)
- ☞ [Die 10 schlimmsten Hochzeits-Pannen](#)
- ☞ [Vollwaschmittel - Pulver besser als flüssig](#)
- ☞ [Gesundheit, Familie und Gesellschaft – Die Eckpfeiler europäischer Lebensqualität](#)
- ☞ [Deutsche Geschichte für Dummies](#)
- ☞ [Oh, Amerika: Erinnerungen eines "Prisoner of War"](#)
- ☞ [Coke hat nachgefragt: Fast jeder zehnte Vater kocht für die Familie](#)
- ☞ [Kleidungskauf im Internet: Angebotsvergleich spart Zeit und Geld](#)
- ☞ [Let's talk about sex](#)
- ☞ [Der Shopping-Drang](#)

- ☞ Männer lassen sich mit Abwrackprämie locken
- ☞ Männer kaufen Brillen wie Autos – Frauen auch
- ☞ Das Buch der Tugenden
- ☞ Nichts geht mehr
- ☞ Handbuch für echte Männer
- ☞ Rettet unsere Söhne
- ☞ Attraktivste Best Ager gesucht
- ☞ Fitmacher-Erlebnisse für's Frühjahr
- ☞ Das Erste-Hilfe-Paket für frisch Verlassene
- ☞ "Schatz, willst Du . ?!"
- ☞ Deutschen graut davor, ein Pflegefall zu werden
- ☞ Sex mit Babybauch
- ☞ FHM: Das sind die 100 Unsexiest Women In The World 2009
- ☞ Können Sie eine Nuss aufbeißen?
- ☞ Covergirl gesucht
- ☞ BabyBuch
- ☞ Auf geht's zur „Nacht der Tracht“ 2009
- ☞ qubesport verbindet – alle und anders
- ☞ Trotz Eiseskälte: Schneespaß mit MYDAYS
- ☞ Radio Ashampoo-Spezial: HELMUT KRAUSS im Interview
- ☞ 20 Jahre deutsche Einheit – 20 Jahre deutsch-deutsche Genussgeschichten
- ☞ Immer mehr Väter übernehmen Erziehungsarbeit
- ☞ Männer auf Einkaufstour
- ☞ Kling, Glöckchen, Klingelingeling!
- ☞ Gesellschaftstrend: Mieten statt kaufen
- ☞ Der Aufreisser
- ☞ 111 GRÜNDE, SM ZU LIEBEN: Eine Verführung zur schmerzlichen Hingabe
- ☞ Spiekeroog wird zur Insel der Liebe
- ☞ Das Internet ist den Deutschen wichtiger als das Auto
- ☞ Weihnachten feiern
- ☞ Wenn das Wochenende 7 Tage hat
- ☞ Baby-cards.de spricht jetzt deutsch
- ☞ Der Weg des wahren Mannes
- ☞ Auf der Buchmesse für Genussmaenner entdeckt: Wahre Liebe leben
- ☞ Deutsche Frauen lieben schwarze Spitze
- ☞ Männerträume Über den Wolken und auf den Gleisen
- ☞ HHonors® und Martell starten internationale Auktion
- ☞ Liebesbriefe großer Männer
- ☞ Cab will es wissen: Wie ist die Flirtlaune der Deutschen?
- ☞ Wer f... will, muss freundlich sein
- ☞ Göttinger Gemeinden gründen Beerdigungs-Bruderschaft
- ☞ Mathematische Rätsel und Knobelaufgaben
- ☞ Denken Sie selbst! Sonst tun es andere für Sie
- ☞ Die Andersmacher
- ☞ Gesucht: die beste Freundin, der beste Kumpel
- ☞ Liebe zur Laube
- ☞ Angesagt: Das After NetzWork Businessstreffen in Berlin
- ☞ Das Kuschelsutra: Eine liebevolle Hommage an die Zärtlichkeit
- ☞ PAPAclub.de startet
- ☞ Der Berg ruft
- ☞ Unter Männern: Wellness-Urlaub nur für "Ihn"
- ☞ Wie ich die Dinge geregelt kriege
- ☞ Gesucht: Deutschlands bestgebügelter Mann
- ☞ Die Stressformel
- ☞ Weniger Zeit für die Kneipe
- ☞ Der Mann - Comeback eines Auslaufmodells
- ☞ Ritual am Morgen: Rasieren mit dem Messer
- ☞ „Wenn man spielt, kann alles passieren.“
- ☞ Toys for Boys – der Geschenke-Ratgeber
- ☞ Lifestyle - ein Lebensgefühl erobert die Welt
- ☞ Gear - Die Männerzeitschrift der anderen Art
- ☞ Kuckuckskinder, Kuckuckseltern
- ☞ 111 Gründe, Frauen zu lieben
- ☞ MAMMA MIA...
- ☞ Zwergenalarm
- ☞ Deutschland packt der Putzfimmel
- ☞ 11.111 Männer in Kindertagesbetreuung tätig
- ☞ Alles, was ein Mann wissen muss
- ☞ Milliardär Dommermuth kritisiert deutsche Wirtschaftsführer
- ☞ Alleinstehende Frauen sind oft älter als 65, alleinstehende Männer seltener
- ☞ „bellalista“ - Freude am Schenken
- ☞ Männerparking und Shopping-Freunde erleichtern den Weihnachtseinkauf
- ☞ Lorient - Das Frühstücksei
- ☞ Bundesbürger blicken optimistisch in die Zukunft - Männer mehr als Frauen
- ☞ Karneval, Fastnacht oder Fasching

📧 Geschenke-Flops: Hände weg von Socken, Wäsche, Diätschokolade

🖨️ | Artikel drucken | Lesezeichen setzen

[Impressum](#) | [Nutzungshinweise](#) | [Mediadaten](#) | [Presse](#)
© 2008 by genussmaenner.de, Berlin. Alle Rechte vorbehalten.

Lesenzeichen hinzufügen bei:

