

GEDÄCHTNISTRAINING

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

„Wer von Ihnen ist nach diesen zwei Stunden extrem von sich begeistert?“, fragte der Gedächtnistrainer Markus Hofmann am Ende seines Vortrags die rund 150 Tchibo Mitarbeiter. Alle Hände gehen nach oben, denn alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen konnten sich innerhalb kürzester Zeit Einkaufsgegenstände, thailändische Zahlen, die sieben neuen Weltwunder, Vor- und Nachnamen fremder Personen, eine 20-stellige Zahl und die Abfolge der letzten amerikanischen Präsidenten merken.

Für diejenigen, die nicht dabei sein konnten, gibt es hier zusammengefasst die besten Gedächtnistricks:

- **Aktivieren Sie Ihr Gehirn!** Beanspruchen Sie immer wieder Ihre Gehirnzellen und nehmen mal einen anderen Weg zur Arbeit, oder putzen Sie Ihre Zähne mit der anderen Hand. Je mehr Sie Ihre grauen Zellen herausfordern, desto besser wird das Gedächtnis trainiert!
- **Seien Sie gelassen beim Lernen!** Wer sich und seine Fähigkeiten immer nur in Frage stellt, blockiert sich. Also: Erlauben Sie sich Fehler und denken Sie positiv.
- **Nie mehr Namen vergessen: Denken Sie in Bildern!** Christian ist ein Kreuz, Monika eine Ziehharmonika. Dieses Bild verbinden Sie mit einem markanten Merkmal dieser Person, das Sie später wiedererkennen: eine hohe Stirn, lange Haare, ein Scheitel. Wenn Monika besonders lange Haare hat, dann malen Sie sich aus, wie die Haare sich in der Ziehharmonika verfangen.
- **Legen Sie Informationen an signifikanten Orten ab!** Schaffen Sie in Ihrer Vorstellung Plätze, an denen der zu merkende Begriff abgelegt werden kann – am besten in Form einer Route, das kann Ihr Arbeitsweg, Ihr Zuhause oder Ihr Körper sein. Nummerieren Sie in Ihrer Vorstellung zum Beispiel zehn Körperteile (das können auch mehr sein) von unten nach oben: Zehen (1), Knie (2), Oberschenkel (3), usw. – das ist Ihre Körperroute. Mit diesen Körperteilen verknüpfen Sie nun Dinge, die Sie sich merken möchten.

Beispiel: Einkaufsliste merken. Brauchen Sie Milch, Kaffee und Mehl? Dann stellen Sie sich vor, wie Milch aus Ihren Zehen (Körperteil Nummer 1) fließt, Sie Ihre Knie (2) aufklappen und den heißen Kaffee hineingießen und wie das Mehl auf Ihren Oberschenkel (3) zu einem Tornado wird. Je absurder die Verknüpfungen, desto besser kann sich das Gehirn die Dinge merken!



Mit vollem Elan: Der Gedächtnistrainer Markus Hofmann stellte mit viel Humor seine Gedächtnistricks vor.

Der Gedächtnisexperte Markus Hofmann zeigte auf humorvolle Art und mit interaktiven Übungen, dass das Training der grauen Zellen nicht immer unbedingt anstrengend und ernst sein muss, sondern sehr viel Spaß macht. Also probieren Sie es aus, denn jeder kann sein Gedächtnis trainieren und mit Wissen in Job, Alltag und Privatleben punkten.

22. April 2010

[Katharina Oehrens](#), CC