

URL: <http://www.manager-magazin.de/lifestyle/artikel/0,2828,831933,00.html>

23. Juni 2012, 14:40 Uhr

Gedächtnistraining

"Tun Sie was anderes!"

Von *Arne Gottschalck*

Sich besser und schneller zu erinnern, das möchte jeder. Nur wie? Mit neuen Reizen, sagt Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Und erklärt, wie das genau funktioniert.

mm: Superhirn - was ist das?

Hofmann: Das Superhirn, von dem ich spreche, ist anders trainiert als herkömmliche Gehirne. Jeder gesunde Mensch ist in der Lage, sensationelle Gehirnleistungen zu vollbringen. Das Geheimnis liegt neben der Motivation vor allem in der richtigen Technik. Die Mnemo-Technik verdrahtet nämlich Logik mit Emotion. Dadurch können ganze Lexika spielend abgespeichert werden - wenn man das will. Wenn man dieses Wissen dann auch bei Bedarf sicher und schnell wiedergeben kann, bzw. aus Wissen Transferwissen wird, das nenne ich dann Superhirn.

mm: Wie trainiert man das Gedächtnis?

Hofmann: Indem wir unserem Gehirn jeden Tag neue Herausforderungen stellen. Alles was anders ist als das, was Sie bisher gemacht haben, also alles, was Sie aus der Routine herausführt, Ihrem Gehirn neue Reize setzt und es zu neuen Denkmustern zwingt, ist Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre Tageszeitung lesen, ist das kein Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre gewohnte Arbeit erledigen, und sei diese auf einem noch so hohen intellektuellen Niveau, dann ist das kein Gehirnjogging. Meine Empfehlung: Tun Sie etwas anderes! Halten Sie den Text, den Sie lesen möchten, verkehrt herum. Lernen Sie ein Instrument. Durch Musik wird sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte aktiviert. Die rechte durch die Melodie, die linke durch den Takt.

mm: Und noch?

Hofmann: Eine andere Methode, Ihr Gehirn durch Musik positiv zu stimulieren: Werfen Sie Ihre Lieblings-CD ein, und dirigieren Sie das Orchester! Musik trainiert unsere beiden Gehirnhälften! Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit bildhaftem Denken. Verwandeln Sie Namen spontan in Bilder und kreative Assoziationen. Eignen Sie sich eine Fremdsprache an. Lernen Sie ein Gedicht oder ein Reimschema auswendig. Nehmen Sie die Mathematikbücher Ihrer Kinder oder Enkelkinder, beginnen Sie mit einfachen Aufgaben. Weg vom Routinedenken, weg von Routinehandlungen. So kann man auch mit zunehmendem Alter das geistige Niveau halten. Putzen Sie als Rechtshänder einmal Ihre Zähne mit der linken Hand, oder nehmen Sie einen neuen Weg zur Arbeit. Auch wenn Sie keine neue Sprache mehr lernen, allein das Anwenden und Umschalten zwischen zwei verschiedenen Sprachen kann Demenzprozesse im Alter um etliche Jahre verzögern. Also nicht das x-te Kreuzworträtsel lösen, sondern Denksport machen, der Sie wirklich fordert. Oder nehmen Sie all Ihre Lieblingsbücher, und lernen Sie deren Anfangssätze auswendig. Die Magie des Anfangs. Die Magie der Neurogenese, der Neuproduktion von Nervenzellen, die Sie damit in Ihrem Gehirn in Gang setzen. Wichtig ist: Gehirntraining ist immer Individualtraining. Nur was uns fordert und neu ist, macht uns stark.

mm: Wie sehr lässt sich die Gedächtnisleistung steigern?

Hofmann: Unsere Gedächtnisleistung ist im Prinzip unbegrenzt. Wir müssen nur wieder lernen zu lernen. Das funktioniert mit den richtigen Techniken. Diese nutzen alle Bereiche des Gehirns. Sowohl die logischen als auch die emotionalen. Innerhalb von nur zwei Stunden kann die Gedächtnisleistung schon verdoppelt werden. Das muss man am eigenen Leib spüren, dass das tatsächlich funktioniert. Am besten natürlich in meinen Vorträgen und Seminaren.

Keine Angst vor Anstrengung

mm: Wie anstrengend, wie aufwendig ist das? Lässt sich das zum Beispiel abends erledigen?

Hofmann: Gar nicht anstrengend! 10 Minuten täglich reichen vollkommen aus. Hier spreche ich immer vom Prinzip der minimalen Kontinuität. Stellen Sie sich das Gehirn wie einen Muskel vor. Wenn Sie es nicht trainieren, nehmen die geistige Flexibilität und die Merkfähigkeit ab. Sie müssen einfach Ihre grauen Zellen regelmäßig trainieren und sich jeden Tag neuen gedanklichen Aufgaben stellen. Auf dem Weg zur Arbeit, in der Pause oder nach dem Abendessen, 10 Minuten reichen. Sie müssen es nur tun.

mm: Welche Voraussetzungen muss man mitbringen?

Hofmann: Neben der Technik spielt vor allem Motivation eine große Rolle. Wenn Sie keine Lust auf Lernen haben und die Motivation in den Keller geht, dann können Sie mit den besten Techniken lernen, es wird nur eingeschränkt funktionieren. Es kommt vor allem darauf an, ob Sie wollen. Wenn die Einstellung und somit die Motivation stimmt, kann sich jeder grundsätzlich alles merken. In meinen Vorträgen und Seminaren lege ich den Grundstock für ein perfektes Gedächtnis. Wenn man einmal gesehen hat, dass man sich 100 Einzelinformationen spielerisch im Kopf gemerkt hat, dann hat man auch die Motivation, weiter am Ball zu bleiben.

mm: In Anzeigen steht, dass man nur 10 Prozent des Potentials des Gehirns nutzt - gehen Sie d'accord?

Hofmann: Ich bin der Meinung, dass wir sogar noch weit weniger nutzen. Stellen Sie sich vor, mit welchem gigantischen Potential wir auf die Welt gekommen sind. Je nachdem in welchem Teil der Welt wir geboren wurden, hat uns die Umwelt in eine gewisse Richtung gelenkt. Ein Aborigine kann Fährten lesen, ein Mongole kann reiten, ein Michael Jackson wurde mit Musik groß und ein Deutscher kann Wurzel ziehen. Letztendlich sind wir in der Lage, alles zu können. Es kommt darauf an, welche Potentiale durch Erziehung, Umwelt, Nachahmen wachgeküsst wurden.

[Das exklusive Netzwerk für Führungskräfte: Direkt zur manager-lounge](#)

Mehr zum Thema:

Golf lernen: Kleiner Ball, langer Atem (manager magazin online)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/0,2828,830099,00.html>

Fotostrecke: Golflernen erfordert Geduld

<http://www.manager-magazin.de/fotostrecke/fotostrecke-81837.html>

Versicherungsvermittler: Vertreter wollen sich Ehrenkodex verordnen (manager magazin online)

<http://www.manager-magazin.de/finanzen/versicherungen/0,2828,811859,00.html>

Themen in der manager-lounge: Treffs, Einblicke, Interviews

http://www.manager-magazin.de/thema/manager_lounge/

[manager-lounge](#)

<https://manager-lounge.manager-magazin.de/de/pub/home.cfm?adi=5>

© manager magazin online 2012

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der manager magazin Verlagsgesellschaft mbH