

## **PRESSEMITTEILUNG**

**JANUAR 2016**

### **Zum „merken würdig:“ Briefkästen im Kopf**

**Gelungene Auftaktveranstaltung zum Jubiläumsjahr „70 Jahre Eckert:“ Gedächtnistrainer Markus Hofmann lüftet in der Bibliothek der Eckert Schulen am Campus Regenstauf das Geheimnis des schnellen und nachhaltigen Lernerfolgs und begeistert damit über 1.200 Gäste.**

**Regenstauf, 26.01.2016.** „Kuhglocke!“ - „Schlauchboot!“ – „Après-Ski!“ hallt es durch die Bibliothek der Eckert Schulen am Campus Regenstauf. 20 zusammenhangslose Begriffe möchte Markus Hofmann vom gespannten Publikum wissen und damit beweisen: Ohne zu lernen kann er in kürzester Zeit alle in der richtigen Reihenfolge wiedergeben. Und tatsächlich: Unmittelbar nachdem das letzte Schlagwort aus den Rängen kam, fing Hofmann an sie fehlerfrei aufzuzählen. Eine Frage stand wie ein Elefant im Raum: „Wie macht er das?“ Während der Auftaktveranstaltung zum 70jährigen Jubiläum der Eckert Schulen lüftete der Gedächtnistrainer das Geheimnis des schnellen und trotzdem nachhaltigen Lernerfolgs.

#### **Autopilot bremst Denkvermögen**

„Unser Gehirn wird heutzutage immer mehr entlastet, viel zu wenig gefordert“, so Hofmann. Wer vor zehn Jahren noch mehrere Telefonnummern auswendig konnte, hätte heute kaum eine im Kopf. Durch die meist digitalen Hilfsmittel und routinierter Tätigkeiten schaltet unsere Hirn auf Autopilot. Es fällt uns immer schwerer etwas auswendig zu lernen oder uns komplexe Dinge zu merken. Doch das lässt sich trainieren: „20 bis 30 Stunden, verteilt auf gut zwei Wochen und das alte Lernprogramm ist gelöscht, das neue installiert“, versichert Hofmann.

#### **MNemo-Technik: Lernmethode für Weltmeister**

Dabei setzt er auf eine spezielle Technik als neues Lernprogramm: „Warum finden Sie Ihre Post zu Hause?“ fragt Hofmann in die erstaunte Runde. „Weil Sie im Briefkasten ist“, sagt er und blickt in noch erstauntere Gesichter. „Logisch“, hört man einige im Publikum sagen. Doch genau das sei der Schlüssel zum Lernerfolg: „Briefkästen im Kopf“, sagt der 40jährige. Genauer die MNemo-Technik. Eine Lernmethode, die alle Gedächtnisweltmeister benutzen. Fakten, Zahlen, Zusammenhänge: Kleine, skurrile Geschichten verhelfen innerhalb kürzester Zeit zu ungeahnten Lernerfolgen. „Sehr schnell auf Wissen zugreifen zu können – das ist das Entscheidende“, erklärt der Gedächtnistrainer. Wortwörtliche Spickzettel werden überflüssig. Die Lernenden heften diese in Gedanken ab, statt im Schulmäppchen.

Dazu gibt es verschiedene Herangehensweisen. Eine davon ist eine Zahlenmethode, die der Gedächtnistrainer mit den Veranstaltungsgästen einübt: Die Zahlen von 0 bis 99 gilt es mit bestimmten Bildern zu belegen, die jeder selbst wählt. Hofmann hat dafür seine persönliche „Einhorn-Liste.“ Die Zahl Eins ist das Einhorn, die Zahl Zwei eine Medaille mit zwei Seiten, die Zahl Drei ein Dreirad. Und so setzt sich seine Liste fort, bis 99. Muss er nun eine Wortliste, wie die aus dem Publikum wiedergeben, benutzt er folgenden Trick: Er verknüpft jedes Bild seiner Liste mit dem Wort, das er sich merken muss. So hängt er kurzerhand dem Einhorn eine Kuhglocke um, die runde Medaille wird zur Après-Ski-Bar.

#### **Mehr merken durch bildhaftes Denken**

„Je phantasievoller und merkwürdiger die Bilder sind, desto würdiger ist es für das Gehirn es sich zu merken“, betont Hofmann. So lassen sich auch Zahlenreihen und Jahreszahlen im Gehirn abspeichern:

Eine zwanzigstellige Zahl teilt er kurzerhand in mehrere zweistellige auf. Diese kann er wiederum in seiner Einhorn-Liste finden und aus den Bildern eine kleine Geschichte zusammenspinnen.

Und die Methode funktioniert – das haben die Vortragsgäste am eigenen Leib erfahren. Genauso wie jeder Erwachsene, der Memory gegen ein kleines Kind gespielt und wahrscheinlich verloren hat. „Hoffnungslos“, beschreibt Hofmann die Erfolgsaussichten der Älteren. „Erwachsene denken rational in Reihen und Spalten, Kinder hingegen in Bildern und sind so klar im Vorteil.“

### **Ungewohnte Übungen trainieren das Gehirn**

Auch privat setzt Hofmann auf Gehirnjogging. Das altbekannte Kreuzwort- oder Sudokurätsel hält er dafür jedoch auf Dauer für ungeeignet. Ungewohnt müssen die Übungen sein. Nur so hindert man das Gehirn daran auf Autopilot zu schalten. Kulturreisen in fremde Länder, Lernen einer neuen Fremdsprache, Tangotänzen oder Chigong – so bleibt das Gehirn fit. Er selbst putzt sich manchmal die Zähne gerne mit der anderen Hand. „Da wird das Gehirn schon morgens wach“, lacht der Gedächtnistrainer.

Weitere Informationen zum Referenten unter [www.unvergesslich.de](http://www.unvergesslich.de).



Früher nannte er sich selbst den „King of Spickzettel“ – heute beruft er sich auf mentales Training, Briefkästen im Kopf und Gehirnjogging: Gedächtnistrainer Markus Hofmann.



„Schnell auf Wissen zugreifen können – das ist entscheidend“, meint Markus Hofmann. Mit der MNemo-Technik ist das möglich.



Die Gedächtnisübungen in Zweier-Gruppen durchgeführt, sorgten für einige erstaunte Lacher im Publikum.



Neben eines unterhaltsamen Live-Coachings gab der Profi auch individuelle Gedächtnistipps

#### Pressekontakt:

Dr. Robert Eckert Schulen AG  
Dr.-Robert-Eckert-Str. 3, 93128 Regenstau  
Telefon: +49 (9402) 502-480, Telefax: +49 (9402) 502-6480  
E-Mail: [andrea.radlbeck@eckert-schulen.de](mailto:andrea.radlbeck@eckert-schulen.de)  
Web: [www.eckert-schulen.de](http://www.eckert-schulen.de)

---

Die Eckert Schulen sind eines der führenden privaten Unternehmen für berufliche Bildung, Weiterbildung und Rehabilitation in Deutschland. In der 70-jährigen Firmengeschichte haben mehr als 90.000 Menschen einen erfolgreichen Abschluss und damit bessere berufliche Perspektiven erreicht. Die Eckert Schulen tragen dazu bei, dass möglichst viele eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung erhalten. Das Bildungskonzept „Eckert 360 Grad“ stimmt die unterschiedlichen Lebenskonzepte mit den angestrebten Berufswünschen lückenlos und maßgeschneidert aufeinander ab. Die flexible Kursgestaltung, eine praxisnahe Ausbildung und ein herausragendes technisches Know-how sorgen für eine Erfolgsquote von bis zu 100% und öffnen Türen zu attraktiven Arbeitgebern.