



FEUERWEHR
Fred Wiegand
ist jetzt
Ehrenvorsitzender.
➔ SEITE 44

REGENSBURG
LANDKREIS

GESCHICHTE
Hermann Binniger
entdeckte alte
Baupläne.
➔ SEITE 43



MITTWOCH, 27. JANUAR 2016

WWW.MITTELBAYERISCHE.DE

RLINO

SEITE 35

KURZ NOTIERT

Die Eckert Schulen informieren

REGENSTAUF. Der erste große Infotag der Eckert Schulen im Jubiläumsjahr findet am Samstag, 30. Januar, statt. Wer einen Karrieresprung plant und sich entsprechend weiterbilden möchte, kann sich am Campus in Regensauf ausführlich informieren. Neben den allgemeinen Weiterbildungs- und Erstausbildungsangeboten wird an diesem Tag schwerpunktmäßig die Weiterbildung zum „Staatlich geprüften Techniker“ vorgestellt. Folgende Fachrichtungen starten Mitte Februar 2016: Maschinenbau, Elektrotechnik und Bautechnik. Anmeldungen sind noch möglich. Eingeladen sind zudem alle Interessenten einer medizinischen Erstausbildung wie MTLA, MTRA, PTA oder Industrietechnologe sowie einer Weiterbildung im Hotel- und Gastronomiebereich zum Hotelbetriebswirt oder zum Küchenmeister. Auch für die Fragen und Anliegen von Umschülern stehen Ansprechpartner bereit. Neben der allgemeinen Präsentation können sich die Besucher individuell beraten lassen sowie die Fachräume und den Campus besichtigen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Ansprechpartner: Lisa Übelacker, Tel. (0 94 02) 50 24 84. Weitere Infos unter: www.eckert-schulen.de.

Übungsleiterzuschuss jetzt beantragen

REGENSBURG. Sport- und Schützenvereine, die einen Antrag auf Gewährung der Vereinspauschale 2016 („Übungsleiterzuschüsse“) stellen wollen, müssen dies bis spätestens 1. März 2016 tun. Zu richten ist der Antrag an das Landratsamt Regensburg, Sachgebiet S 12, Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg. Zum Antrag sind die Übungsleiter-Lizenzen im Original vorzulegen. Für die Landkreiszuförderung muss kein gesonderter Antrag gestellt werden. Antragsformulare unter www.landkreis-regensburg.de. Weitere Infos bei Josef Wagner, Tel. 0941/4009-245., E-Mail: josef.wagner@lra-regensburg.de

HEUTE

FÜR DEN NOTFALL

POLIZEI 110
FEUERWEHR/NOTARZT UND RETTUNGSDIENST 112
KRANKEN- (0941) 19222
TRANSPORTE (0941) 19777
GIFTNOTRUF NÜRNBERG (09 11) 3 98 24 51

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST: Von heute 13 Uhr, bis Donnerstag, 8 Uhr. Bei dringenden Krankheitsfällen ist der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Tel. 116 117 (bundesweit) erreichbar.

NOTDIENSTAPOTHEKEN:

- ➔ **Nördlicher und östlicher Landkreis:** Aeskulap-Apotheke, Regensauf, Tel. (0 94 02) 9 38 22 33.
 - ➔ **Westlicher Landkreis:** Paracelsus-Apotheke, Parsberg, Tel. (0 94 92) 9 41 60.
 - ➔ **Südlicher Landkreis:** St. Georgs-Apotheke, Obertraubling, Tel. (0 94 01) 69 10.
- Bayernwerk: Störungsannahme:** Tel. 28 00 33 66.

KONTAKT

Abo-/Leserservice (0800) 207 207 0 (gebührenfrei, nur aus den Festnetzen)

REDAKTION

Landkreis
Felix Jung (09 41) 207-60 32
Kleinanzeigen (0800) 207 207 0
Postadresse Kumpfmühler Straße 15
93047 Regensburg
Telefon (0941) 207 0
Fax (0941) 207 957
Mail regensburg@mittelbayerische.de
Online www.mittelbayerische.de



Gedächtnistrainer Markus Hofmann zeigt, wie sich das Hirn aktivieren lässt, wie beide Gehirnhälften zusammenkommen.

Fotos: Schaeffer/dpa (2)

Tipps vom Profi für ein Super-Hirn

LERNEN Gedächtnistrainer Markus Hofmann zeigte Eckert-Schülern, wie Hochleistungen erreicht werden. Nun verrät er der MZ einige seiner Tricks.

VON MARTINA SCHAEFFER, MZ

REGENSTAUF. Eine lange Einkaufsliste merken – und das ganz ohne Papier? Die Namen aller Bundespräsidenten in der richtigen Folge? Das geht spielerisch, nachhaltig und obendrein in Nullkommanix. Das Gedächtnis lässt sich in kurzer Zeit um das Fünffache erweitern, lässt Gedächtnistrainer Markus Hofmann die Eckert-Schüler bei der Auftaktveranstaltung zum 70-jährigen Schul-Jubiläum in Regensauf staunend lernen, unterhaltsam und mit einer Prise Humors.

Man braucht dazu nur den Körper, einen „mentalen Briefkasten“, eine Art Spickzettel im Kopf. Daran lassen sich Informationen anpinnen, verbunden mit einer kleinen Geschichte, bildlicher Vorstellungskraft, gerne skurril, ein bisschen absurd oder auch mal prickelnd erotisch. Ein bisschen Kopfkino halt. Das bringt Farbe in die grauen Zellen, hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge, lässt selbst große Mengen an Lernstoff verarbeiten.

Kondome baumeln am Zeh

Und das geht so: Hofmann funktioniert auf Zuruf seiner Zuhörerschaft den Körper zur mentalen Einkaufsliste um. An den Zehen baumeln fröhlich Kondome, aus dem aufgehackten Knie schießt der Toast, zwei knackige Physalis zieren den Mann im Schritt, Banane am Po, Butter auf die Schultern gerieben, das Hundefutter quer in den Hals gesteckt, das Bier durch die Nase gezogen. Das Auditorium im Saal der Eckert-Bibliothek brüllt vor Lachen und macht, derart fantasievoll angeregt, freudvoll und motiviert mit. Beeindruckend auch das Ergebnis: Binnen Minuten können alle die lange Einkaufsliste von Körperstation zu station, hinauf wie hinunter, auswendig und fehlerfrei herunterbeten.

Tipps und Tricks dieser Art hat „Europas bester Gedächtnistrainer“ –

VIER ÜBUNGEN FÜR DAS GEDÄCHTNIS



➔ **Denken Sie wieder kindlich:** Das heißt bildhaft emotional, erklärt Markus Hofmann. Das Gehirn braucht Strukturen, wo es die Informationen ablegen kann. Und das geht am besten mit kindlichem Denken und nicht mit der erworbenen Rationalität eines Erwachsenen. Bestes Beispiel: das Memory-Spiel. Kinder haben da meist die Nase voraus.



➔ **Putzen sie Ihre Zähne doch mal mit der linken Hand:** Gedächtnistrainer Hofmann rät dazu, immer mal wieder etwas Neues zu machen, etwas ganz anderes als sonst. Zum Beispiel ohne Navi in den Urlaub fahren, eine Kulturreise oder die Mathematikbücher der Kinder wälzen. Das ist Gehirnjogging und bringt Farbe in die grauen Zellen.



➔ **Machen Sie sich einen Spickzettel:** Statt auf Papier, geht das auch am Körper mit auffälligen Merkmalen. An die pinnt der Gedächtnistrainer mental Informationen: Die junge Dame mit den vielen Ohrsteckern heißt Julia, Hofmann macht einen Kniefall nach bester Romeo-Manier und hat so den Namen in Nullkommanix flott parat.



➔ **Achtsamkeit hilft gegen Alltagsvergesslichkeit:** Verabschieden Sie sich ganz förmlich von Ihrem Handy oder Ihrem Schlüssel, wenn Sie sie ablegen. Sprechen Sie dabei ruhig mit den Dingen: „Lauf nicht weg! Du bleibst da!“ Denn auf die Art lässt sich der Ablageort später leicht wieder rekonstruieren, rät der Gedächtnistrainer.

mal zwei Stunden trainiert, die beiden konnten schließlich 100 Schotterröcke am Muster zuordnen.

Hofmann lässt seine Zuhörer aufstehen, die Arme hinauf und hinab, nach links und nach rechts schwingen, immer schneller und schneller. Bewegung, Koordinierung. Geistige Aktivierung sei eine der Voraussetzungen für eine aktive Gehirnleistung, unterstreicht der Gedächtnistrainer. „Ich brauche immer wieder neue Herausforderungen, damit ich geistig wieder aktiviert werden kann.“ Und dazu gehöre alles, „was euch aus der Alltäglichkeit rausholt“.

Immer wieder was Neues

Immer mal wieder etwas Neues beginnen, etwas anders machen als sonst, halte geistig fit. Auch Ärger beim Lernen sei kontraproduktiv. Man brauche dazu vielmehr einen „mentalen Zustand des Gelassenseins“, unterstreicht der Trainer. Und dazu gehöre auch die Fähigkeit, Fehler zu machen. Hofmann ist ein Verfechter von breitem Wissen, einem weiten Fokus. „Das ist elementar.“

Beim Thema Bildung legt er, selbst Vater eines Sohnes, sich auch gerne mal mit dem Kultusministerium an. Im Internet oder bei Wikipedia nachschauen, könne heutzutage jeder. „Das ist auch die Gefahr“, warnt Hofmann, Direktor des Steinbeis Transfer Instituts sowie Lehrbeauftragter an der Steinbeis Hochschule Berlin, der Management-Universität St. Gallen sowie Dozent an der ZfU International Business School. „Dadurch verarmen wir geistig.“ Denn: Die Fähigkeit, Transferwissen herzustellen, gehe verloren.

Und um diese Transferleistung geht es bei seinen Techniken, um einen Ablaufplan, einen „Spickzettel“, der über bildliche Brücken, sei es der eigene Körper oder der Körper des Gegenübers, sei es der Raum, der „Lokus“, den schon die alten Griechen nutzten. Mnemo nennt Hofmann eine seiner Techniken, Loci eine Variante. Und das funktioniert. Hofmann fragt seine Schüler nach rund zweieinhalbstündigem Vortrag schnell ab: 109 Einzelinformationen sprudeln aus zighundert Mündern, spielend, heiter. Irgendwie reichlich genial.

wie ihn Eckert-Marketing-Leiterin Andrea Radlbeck bei der Jubiläumsauftrittveranstaltung vorstellt – in verschiedensten Varianten parat. Auch Namen und ellenlange Zahlenreihen, das Datum des Untergangs der Titanic, die amerikanischen Staaten vom Nord- bis zum Südpol, lassen sich gut merken, wenn man sie derart kreativ verpackt und aufbereitet.

„Ihr habt ein Supergedächtnis“, atestiert der Gedächtnistrainer, gebürtiger Nabburger und jetzt Wahlmünchner, seinen Zuhörern im prall gefüllten Saal der Bibliothek der Eckert-Schulen in Regensauf gleich

vorab. Nur mit der richtigen Lernstrategie hapere es oft. „Das habt ihr nicht gelernt“, unterstreicht der 40-Jährige. Er selbst hatte sich – nach Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Sparkasse, wo er auch Referent für Öffentlichkeitsarbeit war – während des Studiums bereits spezielle Merktechniken angeeignet, seine Noten ohne großen Lernstress deutlich verbessert. Vor fünf, sechs Jahren wurde er einer breiteren Öffentlichkeit durch die sogenannte Schottenwette bei „Wetten dass...?“ schlagartig bekannt. Er habe mit seiner damaligen Partnerin, der kleinen Julia, vorab gerade mal zwei