



Hirn in Hochform

MARKUS HOFMANN Deutschlands bekanntester Gedächtnistrainer begeistert ein Millionen-Publikum - mit Büchern, bei Vorträgen und im Fernsehen. Hier zeigt er jede Woche, wie wir mehr aus unseren grauen Zellen herausholen. Mehr Infos: www.markus-hofmann.de

„Na, mal wieder die Milch vergessen?“

Sie stehen im Supermarkt, und es fällt Ihnen nicht ein, was Sie noch brauchen. Mit dieser Merktechnik passiert Ihnen das nicht mehr

Heute zeige ich Ihnen eine der ältesten Merktechniken. Ich kenne viele Gedächtnis-Weltmeister, die damit arbeiten. Und auch für mich ist sie eine der effektivsten. Mit dieser Methode kann ich fast alles abspeichern. Die Dinge, die ich zum Renovieren aus dem Baumarkt brauche. Aber auch alles, was meine Frau und ich zum Kochen am Abend noch aus dem Supermarkt mitbringen wollen. Zum Hintergrund müssen wir Folgendes wissen: Wenn wir Begriffe in unserem Gedächtnis suchen, dann ist das so, als ob wir einen virtuellen Briefkasten in unserem Kopf öffnen. Warum finden Sie Ihre Post zu Hause? Weil Sie wissen, wo der Briefkasten ist!

Nun stellen Sie sich mal vor, Sie hätten einen kreativen Briefträger, der Ihnen die Post einmal ins Baumhaus, dann in die Mikrowelle, das nächste Mal in die Garage legt. Sie hätten natürlich große Probleme, jeden Tag Ihre Post zu finden. Genauso verhält es sich mit dem Gedächtnis: Die Inhalte sind zwar irgendwo abgelegt, aber wenn wir nicht wissen wo, haben wir Schwierigkeiten, sie zur rechten Zeit wiederzufinden. Um gespeicherte Informationen zur benötigten Zeit am richtigen Ort abzurufen, hilft die Loci-Methode, was vom griechischen locus - der Ort - kommt. Man spricht auch von „Orts-Listen“. Die beste „Orts-Liste“ für mich ist die Körperliste. Der Körper ist als Merkhilfe so praktisch, weil wir ihn immer mit uns herumtragen. Ich zeige Ihnen mal, wie Sie auf Ihrem Körper alles ablegen können, was Sie aus dem Supermarkt mitbringen wollen. Und wie durch ein Wunder nichts vergessen. Nun denken Sie, der Hofmann weiß ja gar nicht, wie vergesslich ich bin. Probieren Sie's. Es klappt. Sie werden staunen...

Meine Körper-Liste für Ihren Einkauf

Bitte stehen Sie jetzt auf. Berühren Sie mit der Hand die im Folgenden genannten Körperteile. Sie lernen ganzheitlich, indem Sie nicht nur lesen, sondern die Körperteile auch gleichzeitig berühren. Stehen Sie schon? Prima, dann geht es los:

Wir beginnen unten:

Füße **1** Knie **2** Oberschenkel **3** Po **4**

Bauchnabel **5** Brust **6** Schulter **7** Hals **8**

Gesicht **9** Haare **10**

Verknüpfen Sie jeden Gegenstand schmerzhaft, erotisch, lustig oder sehr grotesk mit einem Körperteil: Auf Ihren Füßen sprießt Petersilie, Sie schlagen ein Ei auf den Knien auf, Ihren Oberschenkel schmieren Sie mit Nutella ein, über Ihren Po lassen Sie Champagner fließen, in Ihrem Bauchnabel landet ein Flugzeug, weil Sie noch ins Reisebüro müssen... Ich bin sicher: Wenn Sie jetzt an Ihre Knie denken, sehen Sie das Ei! Wiederholen Sie morgen diese Liste. Dann erfinden Sie Bilder für Ihre eigene. Je verrückter, desto besser!

