

# „Jeder hat ein gutes Gedächtnis“

Sie möchten sich endlich Zahlen einprägen können oder auf einer Party Eindruck schinden, indem sie sich sofort alle Namen merken können? Das geht ganz einfach, sagt der Münchner Gedächtniscoach Markus Hofmann

Von Andre Spann

Wie ging der gleich noch wieder? Sich Witze zu merken, fällt vielen Menschen schwer. Muss nicht sein, schreibt der Gedächtniscoach Markus Hofmann in seinem neuen Buch „Witz komm raus.“ Seine Merktechniken für Witze lassen sich auch auf andere Bereiche anwenden. Wie sie funktionieren und ob man trotzdem noch eine Einkaufsliste braucht, hat er der AZ im Interview erklärt.

**AZ: Herr Hofmann, Sie sind Gedächtniscoach. Schreiben Sie sich im Alltag noch eine Einkaufsliste?**

MARKUS HOFMANN: Nein, definitiv nicht mehr. Wenn man die Technik einmal beherrscht, dann kann man sich einfach alles merken und dabei noch Spaß haben. Eine Einkaufsliste ist wirklich das Einfachste.

**Ach, ja?**

Die Einkaufsgegenstände zum Beispiel lege ich in meinen mentalen Briefkästen ab. Da spare ich mir Zeit und vergesse sie nicht mehr.

**Sie sagen, eine Einkaufsliste ist einfach, was ist denn schwierig, sich zu merken?**

Merken ist immer einfach, solange man mit den richtigen Lerntechniken arbeitet. Egal ob es To-do-Listen, Zahlen, Daten, Fakten oder auch Namen und Gesichter sind. Alles ist im Kopf merkbar. Wenn ich Fachliteratur durcharbeite, suche ich mir passende Schlüsselwörter, die mir helfen, auf das Wissen wieder zugreifen zu können. Das ist wie ein guter Spickzettel, den man sich aus dem Text herausfiltert. Dadurch baue ich mir ein breites Wissensraster auf, was mir den Vorsprung durch Wissen sichert.

**„Ich brauche einen mentalen Briefkasten“**

**Menschen haben immer öfter Probleme, sich Dinge zu merken. Woran liegt das?**

Ein typisches Beispiel hierfür ist das Handy oder der Schlüssel, den man irgendwo hinlegt und dann nicht wieder findet. Solche Aktionen laufen meist unbewusst ab. Einer der besten Gedanken-Tricks ist, sich bewusst von seinem Handy zu verabschieden: „Handy, ich lege dich jetzt hier auf dem Tisch ab, ich hol dich in zwei Stunden wieder ab, lauf nicht weg!“ Ich mach daraus eine bewusste Handlung. Dies erinnert mich daran, wo ich mein Handy hingelegt habe. Je bewusster ich etwas mache, desto besser kann ich es mir merken. Das ist Punkt Nummer eins. Der zweite Punkt ist, dass die Informationsflut immer größer wird. Man kann kaum noch unterscheiden zwischen wichtig und unwichtig. Unser Gehirn ist ja dazu da, Wissen zu selektieren. Hier muss man sich im Vorhinein klar werden, was man sich merken möchte und dann die Techniken anwenden.



Markus Hofmann in Thalkirchen, mit seinem neuen Buch „Witz komm raus“. Das Gehirn ist sein Geschäft: In Schulen und Firmen bringt er Menschen neue Lerntechniken bei. Foto: Andre Spann

## AZ-INTERVIEW

mit Markus Hofmann

Als Gedächtniscoach und Speaker spricht er regelmäßig vor mehreren Tausend Menschen und erklärt seine Gedächtnis-Praktiken.

**Das klingt alles sehr abstrakt. Reißen Sie ihre Methode doch mal kurz an.**

Ich brauche einen mentalen Briefkasten im Gehirn. Dort lege ich alle meine Information ab, die ich mir merken möchte. Wenn ich diese später aus dem Gedächtnis abrufe, suche ich genau an diesem Ort und hole die Information wieder hervor. **Wie sieht so ein mentaler Briefkasten aus?**

Dazu nutze ich die sogenannte Körperliste. Hier teile ich meinen Körper ein – in zehn markante Punkte. Ich fange an bei den Zehen, den Oberschenkeln und es hört beim Kopf oben auf. Diese zehn mentalen Briefkästen sind dann im Kopf installiert. Das ist der erste Schritt. Als zweites fassen wir unser Wissen in Schlüsselwörter zusammen. Der dritte Schritt ist, dass ich die Schlüsselwörter, die ich ausfindig gemacht habe, auf eine witzige, erotische, schmerzhaft, ab-

normale und groteske Weise mit den mentalen Briefkästen verbinde. Wenn ich das Wissen abrufen muss, denke ich zuerst an den mentalen Briefkasten und weil die Verknüpfung so merkwürdig war, komme ich wieder auf das Schlüsselwort. **Also ist die Methode ein Mittel zum Zweck?**

Genau! Die Frage ist nicht, wie ich mir die Information merke, das Entscheidende ist, dass ich mir die Information merke.

**Haben Sie eine Anekdote aus Ihrem Alltag, wo sie eine solche Technik angewendet haben und die Sie weitergebracht hat?**

Die Techniken helfen mir permanent, wenn ich Menschen neu kennenlerne. Erst gestern hatte ich ein Meeting mit zehn Personen, die ich noch nicht kannte. Alle haben sich der Reihe nach vorgestellt. Die Namen konnte ich mir mit Hilfe meiner Techniken sofort merken. Während des Meetings konnte ich jeden mit Namen sofort ansprechen. Das ist natürlich ein Riesen-Vorteil, da es eine große Wertschätzung der Person gegenüber ist.

**Und sonst?**

Auch alle meine Präsentationen und Vorträge merke ich mir mit Hilfe dieser Techniken. Am meisten profitiert derzeit mein zehnjähriger Sohn Alexander, da er sich die Spickzet-

tel für die Prüfungen superschnell merken und abrufen kann. Auch mit Vokabeln klappt das hervorragend.

**Damit verspricht man ja auch ein gewisses Charisma, wenn die Leute das bemerken...**

...und das ist genau das Ziel. Man bekommt Wertschätzung und wird als Ratgeber gesehen. Das Charisma ist ganz anders, und man wird als intelligent wahrgenommen.

**„Wir müssen Schülern beibringen, strategisch zu lernen“**

**Hatten Sie selber früher in der Schule Probleme, sich Sachen zu merken? Was waren Sie für ein Schüler?**

Ich war eher ein unterdurchschnittlicher Abiturient. Dann habe ich die Techniken kennengelernt, habe diese im Studium angewendet und zählte auf einmal zu den Besten. Meine Kommilitonen wollten dann wissen, wie ich das mache. Das hat den Stein dann ins Rollen gebracht.

**Denken Sie, dass Schüler und Studenten falsch lernen?**

Bei vielen Schülern und Studenten ist das Bulimie-Lernen. Am Tag vor der Prüfung wird das Wissen reingestopft, am nächsten Tag kotzt man es aus,

und am Tag drauf, hat man es wieder vergessen. Das ist nur Lernen für die Prüfung. Wir müssen den Schülern wieder beibringen, wie sie strategisch lernen, damit das Wissen auch über die Schulzeit hinaus im Kopf verankert bleibt. Dazu gehören die richtigen Wiederholungsrhythmen, die passenden Gedächtnistechniken, klare Ziele, warum ich etwas lernen soll, und die nötige Lernmotivation.

**Viele haben in der Schule und in ihrem Lern-Leben schlechte Erfahrungen gemacht, sind dem Lernen gegenüber nun abgeneigt. Was sagen Sie denen?**

Komm zu mir und ich beweise dir, dass du bereits ein Super-Gedächtnis hast, du weißt es nur noch nicht. Wenn jemand an eigenen Körper erlebt, dass Lernen witzig sein und Spaß machen kann, dann platzt in der Regel sofort der Knoten. Das war die Idee zu meinem neuen Buch. Ich habe zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: die Lerntechniken anhand von Witzen erklärt. Nicht nur, dass man nach der Lektüre mindestens 40 Witze kann, sondern man lernt vor allem, wie die Techniken im Alltag anzuwenden sind.

**Was waren denn Schlüsselmomente in der Vergangenheit, mit denen Sie in der Öffentlich-**

**keit richtig beeindruckt konnten?**

Das war bei „Wetten, dass..!“ mit der Schotten-Wette natürlich. 100 schottische Clans mussten anhand des Kilt-Musters identifiziert werden. Oder auch „Schlag den Raab“ ist ein schönes Beispiel. Zur Vorbereitung habe ich mir ein 180-seitiges Allgemeines-Wissen-Lexikon abgespeichert. Das waren 8000 Schlüsselwörter zu den unterschiedlichsten Themenbereichen.

**Was sind denn typische Reaktionen, die Ihnen mit solcher Gedächtnis-Leistung entgegenschlagen?**

Die Leute sagen erst einmal „wow, das ist ja mega“ und fassen es nicht, wenn ich ihnen zeige, dass sie auch ein sensationelles Gedächtnis haben. Hier kommt es vor allem auf den Prozess und die Verpackung an, wie ich die Techniken jemandem an die Hand gebe. **Wollen wir nochmal auf die Listen zurückkommen: Würden Sie davon abraten, sich Einkaufslisten zu machen?**

Ja, natürlich! Es ist ja so: Wie viele Telefonnummern können Sie heute noch auswendig? Und wie viele kannten Sie noch vor 15 Jahren auswendig? Meistens mehr! Und das ist das Problem. Wir verlagern unser Gedächtnis nach außen. Wir nutzen Laptops, Smartphones und das Internet. Wir sagen zu uns, warum müssen wir uns etwas merken, ich weiß, wo es steht. Das ist ein Irrglaube. Wenn ich kein Basisraster an Wissen im Kopf mehr habe, dann kann ich kein Transferwissen mehr herstellen. Die Basis für intelligentes Denken ist ein breites Wissensraster im Gedächtnis, auf das ich zugreifen kann. Je öfter ich mir etwas merke, umso öfter aktiviere ich meine grauen Zellen.

„Witz komm raus“, 20 Euro, bestellbar auf der Webseite des Autors: unvergesslich.de

## DIE GRAUEN ZELLEN AKTIVIEREN

### Fünf Gedächtnis-Tipps von Markus Hofmann für Sie

● **Namen merken:** Suchen Sie nach einem auffälligen Merkmal Ihres Gegenübers. Überlegen Sie sich nun zum Namen der Person ein passendes Bild. Zum Beispiel: „Thomas wie Tomate“ und dann die Assoziation: „Tomate auf Nase.“

● **Gehirn in Schwung bringen durch Sport und Ernährung:** Durch Bewegung ent-

stehen neue Gehirnzellen, sogenannte Neuronen. Auch die richtige Ernährung hilft Ihrem Kopf, fit zu bleiben, so liefern beispielsweise Nüsse durch Fettsäuren und Eiweiß reichlich Energie und Fisch wichtige Omega-3-Fettsäuren.

● **Routinen über Bord werfen:** Putzen Sie als Rechtshänder doch mal Ihre Zähne mit

links, nehmen Sie einen neuen Weg zur Arbeit oder wechseln sie die gewohnte Sitzordnung am Familientisch. Folge: Das Gehirn muss etwas Neues leisten und wird geschult.

● **Machen Sie Pausen:** In Pausen kann das Gehirn Erlerntes oder Erlebtes verarbeiten – die Synapsen sortieren sich neu und es werden Informationen vom Zwei-

schenspeicher ins Langzeitgedächtnis transferiert. Am effektivsten ist ein Powernap von circa 15 Minuten um die Mittagszeit.

● **Auf den Kopf gestellt:** Lesen Sie mal ein Buch auf dem Kopf! Durch die Anstrengung, die umgedrehten Buchstaben zu erkennen, wird Ihr räumliches Vorstellungsvermögen aktiviert und trainiert.