

“ Ich behalte alles im Kopf ”

Wie lautet die PIN-Nummer der EC-Karte? Wie heißt doch gleich der neue Geschäftspartner? Solche Fragen müssen einem kein Kopfzerbrechen bereiten. Mit einer einfachen Technik lassen sich Nummern und Namen, Fakten und Vokabeln besser merken. Der Schlüssel dazu sind Bilder. Gedächtnistrainer Markus Hofmann verrät, wie das geht.

Geht ein Gedächtnistrainer wie Sie mit einer Einkaufsliste in den Supermarkt – oder haben Sie alles im Kopf?

Einkaufen war früher wirklich ein Drama. Entweder habe ich nur die Hälfte mitgebracht, weil ich den Rest vergessen hatte. Oder ich habe doppelt so viel eingekauft, um sicher zu gehen, dass bei den gekauften Produkten auch wirklich das dabei war, das ich benötigte. Dies gehört zum Glück der Vergangenheit an. Eine Einkaufsliste im Kopf abzuspeichern, ist jetzt eine der einfachsten Übungen.

Wie schafft man das?

Man muss nur einmal – am Anfang – eine Art Schubladensystem in seinem Kopf installieren. Das funktioniert zum Beispiel mit einer Körperliste. Man nummeriert im Kopf zehn seiner Körperteile von unten nach oben durch. Die Zehen sind die eins, das Knie ist die zwei, die Oberschenkel sind die drei und so weiter. Die nummerierten Körperteile sind nur die

Schubladen für die eigentliche Informationen. Will man zum Beispiel Eier und Zucker kaufen, steckt man diese Gegenstände gedanklich in die ersten beiden Schubladen. Stellen Sie sich rohe Eier in Ihren Schuhen vor, die zerbrechen und über Ihre Zehen fließen. Denken Sie anschließend an einen Zuckerstreuer, der den Zucker über ihre Knie rieseln lässt. Wenn Sie dann im Supermarkt vor dem Regal stehen, können Sie einfach ihre Körperliste durchgehen und erinnern sich wieder an die Bilder, die Sie in Ihrem Kopf abgespeichert haben.

Hilft das auch in anderen Situationen?

Die Methode funktioniert auch mit den Schlüsselworten einer Rede. Angenommen, der erste Punkt wäre Wirtschaftswachstum. Stellen Sie sich dazu vor, auf Ihren Zehen stände eine gut besuchte Kneipe, die aus allen Nähten platzt. Das zweite Stichwort wäre Cash-Flow. Jetzt stellen Sie sich vor, wie aus Ihrem Knie Geld herausfließt. Diese Technik hilft dabei, eine Rede frei zu halten.

Helfen diese Bilder auch, wenn man sich den Namen eines Geschäftspartners oder dessen Handynummer merken will?

Natürlich. Den Zahlen kann man Bilder zuordnen: Eins ist zum Beispiel ein Baumstamm, zwei eine Steckdose und drei ein dreibeiniger Hocker. Zu diesen Bildern kann man sich dann eine Geschichte ausdenken. Mit ein bisschen Phantasie kann man auch Namen in Bilder umwandeln. Angenommen, Ihr neuer Geschäftspartner heißt Thomas. Diesen Namen stelle ich mir als Tomate vor. Dann suche ich eine Eigenheit im Gesicht dieses Menschen – vielleicht ist das bei Thomas eine große Nase. Also male ich mir aus, wie ich auf der Nase von Thomas eine Tomate zerdrücke – und wenn ich ihn beim nächsten Mal treffe, fällt mir sein Name leichter wieder ein.

Weshalb sind Bilder beim Lernen so wichtig?

Der Trick ist, dass man auf diese Weise beide Gehirnhälften nutzt: die linke, die vorwiegend



für Logik zuständig ist und bei den Mitteleuropäern im Vordergrund steht – und die rechte, emotional geprägte Seite. Wenn man nun beide Gehirnhälften mit Hilfe von Phantasie und Bildern verknüpft, lässt sich auf unterhaltsame Weise jede Menge Wissen abspeichern. Die Skandinavier vermitteln diese Lerntechniken übrigens im Unterricht. Das ist ein Grund, weshalb finnische Schüler in der Vergangenheit bei der PISA-Studie so gut abgeschnitten haben.

Markus Hofmann hilft Menschen dabei, ihre Merkfähigkeit zu steigern, indem sie Namen, Schlüsselworte oder Zahlen mit Bildern verknüpfen. Der Knoten im Taschentuch als Merkhilfe erübrigt sich dann.

Konnten Sie sich als Schüler auch schon alles besonders gut merken?

Ich war ein normaler, durchschnittlicher Schüler. Der Unterrichtsstoff, für den ich mich interessierte, blieb gespeichert. Uninteressante Dinge habe auch ich vergessen. Denn neben den Techniken liegt das Geheimnis des Lernens in der Motivation. Unter Druck lernt man zum Beispiel überhaupt nicht gut. Dann blockiert das Stresshormon Adrenalin den Datenaustausch zwischen den Nervenzellen in unserem Gehirn.

Was war Ihr Schlüsselerlebnis auf dem Weg zum Gedächtnistrainer?

Ich habe die Techniken des Gedächtnistrainers Gregor Staub kennen gelernt. Als ich diese

dann in meinem Studium umsetzte, war mir klar: Das funktioniert tatsächlich. Ich konnte meinen Notendurchschnitt erheblich verbessern – und das bei deutlich geringerem Lernaufwand. Die Tipps und Tricks zeigte ich meinen Kommilitonen. Sie ermutigten mich, im

Bereich Gedächtnistraining selbstständig zu machen.

Mit Hilfe von Bildern lassen sich beide Gehirnhälften verknüpfen.

Markus Hofmann

Für wen eignet sich Gedächtnistraining?

Für jeden. Schüler und Studenten können sich so leichter auf Prüfungen vorbereiten. Sie haben den Spickzettel praktisch im Kopf. Berufstätige können sich Namen und Gesichter, Telefonnummern und Fachwissen besser merken. Und wer will, kann damit auch brillieren. Denn Gedächtnistraining bedeutet Vorsprung durch Wissen. ■

Steckbrief

Gedächtnistrainer: Markus Hofmann führt seit 2001 mit seinem professionellen Gedächtnistraining immer wieder Menschen zu erstaunlichen Gedächtnisleistungen. Die altgriechische MNEMO-Technik, die auf Bildern, Phantasie und Kreativität beruht, bildet dabei die Basis für eine einfache Methode, die Merkfähigkeit zu verbessern.

Lernstrategie: Seine fachliche Qualifikation erwarb Hofmann durch die Ausbildung zum MAT-Trainer (Mentales Aktivierungs Training) bei der Gesellschaft für Gehirntraining und durch das Studium zum European Business Trainer an der Köppel Akademie in München.

Bankkaufmann: Markus Hofmann wurde 1975 geboren und lebt in München. Nach dem Abitur und einer Lehre zum Bankkaufmann war er zunächst als Referent für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Sparkasse im Landkreis Schwandorf verantwortlich. Anschließend war er Referent für Werbung und Kommunikation beim Sparkassenverband Bayern. An der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing absolvierte er ein Studium zum Diplom-Marketingwirt.



Buch: „Hirn in Hochform – So funktioniert Ihr Gehirn“, Verlag Carl Ueberreuter, Markus Hofmann

Web: www.markus-hofmann.de



Zellen in Bewegung halten

Wer rastet, der rostet. Das gilt nicht nur für Muskeln und Gelenke, sondern auch für den Kopf. Wer seine grauen Zellen auf Trab hält, kann seine Denkfähigkeit und damit das Lernvermögen steigern. Denn das menschliche Gehirn ist formbar wie ein Muskel. Experten haben effiziente Trainingspläne zusammengestellt.

Begeistert lösen in der S-Bahn Pendler im Anzug Rechenaufgaben auf den Bildschirmen mobiler Spielkonsolen. Und beim Tag der offenen Tür im Kindergarten beschäftigen sich die Eltern ebenso fasziniert mit Logikspielen wie die Kleinen. Gehirnjogging ist bei allen Altersklassen angesagt.

Die Begeisterung für das Training der grauen Zellen ist nicht neu. So widmeten in den 80er Jahren Millionen Menschen weltweit Stunden der Aufgabe, den Zauberwürfel in seine Ausgangsstellung zurückzudrehen. Zur gleichen Zeit prägte der deutsche Psychologe Siegfried Lehl zusammen mit drei Kollegen den Begriff Gehirnjogging – damals entwickelten sie ein Programm, um die geistige Fitness von Kurpatienten zu steigern.

„Gehirnjogging wird heute von allen Altersgruppen genutzt, von Gesunden und Kranken“, erklärt Lehl, Mitbegründer der Gesellschaft für Gehirntraining. Sein Credo: Fünf bis zehn Minuten am Tag reichen bereits aus, um sich geistig fit zu halten.

Das Gehirn fordern

Dabei kommt es auf das richtige Training an. „Also nicht das x-te Kreuzworträtsel lösen, sondern Denksport machen, der das Gehirn wirklich fordert“, empfiehlt Gedächtnistrainer Markus Hofmann, der selbst eine Ausbildung bei der Gesellschaft für Gehirntraining absolviert hat. Sinnvoll seien etwa gezielte Gehirnjogging-Übungen – etwa die auf Seite 26.

Der Reiz des Unbekannten

Um sein Gehirn herauszufordern, kann es schon genügen, aus der alltäglichen Routine auszubrechen und dem Gehirn neue Reize zu setzen. „Tun Sie einfach mal etwas anderes“, rät Hofmann. „Halten Sie zum Beispiel einen Text, den Sie lesen möchten, verkehrt herum. Oder putzen Sie als Rechtshänder Ihre Zähne einmal mit der linken Hand. Oder nehmen Sie morgen einen anderen Weg zur Arbeit als sonst.“ Durch diese kleinen Tricks und gezieltes Gehirnjogging lassen sich die grauen Zellen anschieben.

Der Erfolg ist wissenschaftlich erwiesen. Probanden von Siegfried Lehl etwa steigerten ihre Intelligenzquotienten um 15 Prozent – mit nur zwei Wochen Gehirnjogging. Und Tests an einer schottischen Schule waren so vielversprechend, dass den Schülern seither empfohlen wird, vor Unterrichtsbeginn 20 Minuten lang Gehirnjogging zu betreiben.

Ausreichend trinken

Wer sein Gehirn fit halten will, sollte auf weitere Faktoren achten. Die Gesellschaft für Gehirntraining hat sieben Tipps zusammengestellt (siehe Infokasten). Wichtig ist neben Bewegung insbesondere die Ernährung. „Die einzige Energiequelle, die die grauen Gehirnzellen für ihre Tätigkeiten nutzen können, sind Kohlenhydrate“, erklärt Günter Wagner vom Institut für Sporternährung in Bad Nauheim.

Sinnvolles Futter fürs Gehirn sei zum Beispiel eine Zwischenmahlzeit aus Joghurt mit Obst oder ein Vollkornbrötchen mit Frischkäse. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken macht das Blut dünnflüssig und verbessert so die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Also auch bei spannenden Rätseln: Pausensnack nicht vergessen. ■

Sieben Tipps für mehr geistige Fitness

- 1 Essen:** Das Gehirn benötigt Kohlenhydrate, etwa in Nudeln, Brot, Reis und Bananen – sinnvoll sind fünf bis sieben Mahlzeiten am Tag.
- 2 Trinken:** Nicht warten, bis der Durst da ist, sondern regelmäßig trinken – rund 2,5 Liter am Tag bei Erwachsenen, bei Schwitzen mehr.
- 3 Sport treiben:** Wer sich regelmäßig bewegt, kann seine geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent steigern.
- 4 Gehirnjogging:** Um geistig fit zu bleiben, reicht es bereits aus, fünf bis zehn Minuten am Tag mit kleinen Übungen zu trainieren.
- 5 Auf sinnvolle Infos fokussieren:** Was für das Leben unnützlich oder belastend erscheint, dem wenden wir uns nur ungern zu.
- 6 Informationen selektieren:** Durch die Auswahl geeigneter Informationen, die ab gespeichert werden sollen, lässt sich Zeit sparen.
- 7 Gedächtnistechniken trainieren:** Für langfristige Erfolge helfen Tricks wie „Multimodales Lernen“ oder „Dynamisches Lesen“.

Quelle: Gesellschaft für Gehirntraining



Bücher: „Gehirn-Jogging, Geist und Gedächtnis erfolgreich trainieren“, Mediteg, Siegfried Lehl, Bernd Fischer, Gerhard Koch

Web: www.gfg-online.de

Für kluge Köpfe und solche, die es werden wollen

Gehirnjogging

Halten Sie Ihre grauen Zellen auf Trab! Zum Beispiel mit diesen Übungen:

1. Wie viele Beine zählen Sie?

Es gibt einen Bus mit 7 Kindern.
 Jedes Kind hat 7 Rucksäcke.
 In jedem Rucksack sind 7 große Katzen.
 Jede große Katze hat 7 kleine Katzen.
 Jede Katze hat 4 Beine.

2. Bewegen Sie nur ein Streichholz, damit die Gleichung stimmt!



3. Welches ist der richtige Rat?

Ein weiser Mann wandert durch die Wüste und trifft auf zwei Beduinen, die auf ihren Kamelen regungslos auf einem Hügel stehen. Er fragt beide nach dem Grund dafür, und da antwortet einer: »Dort unten in der Ebene liegt ein großer Goldklumpen. Wir möchten ihn beide gerne haben, aber damit wir nicht in Streit geraten, haben wir uns geschworen, dass derjenige den Goldklumpen haben soll, dessen Kamel als letztes bei ihm ankommt. Und nun stehen wir hier.« Der weise Mann lächelt und sagt: »Ich weiß einen Rat«. Kurz darauf hetzen die beiden Beduinen auf den Kamelen dem Goldklumpen entgegen. Was hat der Weise geraten?

4. Seltsame Addition

Wenn: $2 + 3 = 10$
 $7 + 2 = 63$
 $6 + 5 = 66$
 $8 + 4 = 96$

Dann ist: $9 + 7 = ???$

Weitere Denksport-Aufgaben sowie die Lösungen zu diesen vier Rätseln finden Sie im Internet unter www.markus-hofmann.de/denksport.html.

Gewinnen durch Wissen

In welchem spezialisierten Lernspeicher legt der Mensch Faktenwissen ab?

- A Episodisches Gedächtnis
- B Semantisches Gedächtnis
- C Prozedurales Gedächtnis

Frage gelöst? Dann senden Sie die Antwort mit dem Betreff „Gewinnspiel 2/2010“ per E-Mail an z.magazin@unicreditgroup.de. Kleiner Tipp: Die Antwort finden Sie beim aufmerksamen Lesen von **Z.magazin**. Bitte denken Sie neben dem Lösungswort auch an ihren Namen und die Adresse, damit Sie über einen eventuellen Gewinn informiert werden können. Einsendeschluss: 15. Mai 2010. Unter allen Einsendern mit der korrekten Lösung werden zehn Logiktrainer von Ravensburger verlost. Mitarbeiter der UniCredit Bank AG und deren Angehörige dürfen an diesem Gewinnspiel nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Ravensburger