



Bamberg

## Das Gehirn braucht Briefkästen

09.03.10 Von: Matthias Litzfelder

**Erfolgsforum Franken** Wie hießen die zehn Vorgänger von US-Präsident Barack Obama? Gedächtnistrainer Markus Hofmann zeigte bei seinem Vortrag in der Jako-Arena den Zuhörern, wie sie sich diese Namen und anderes Wissen spielend merken können.



Markus Hofmann beim Vortrag am Dienstagabend in Bamberg Foto: Matthias Hoch

"Warum finden Sie Ihre Post zuhause? Weil Sie im Briefkasten liegt – und nirgendwo anders."

Die Erklärung von Markus Hofmann ist denkbar einfach.

**Weil das Gleiche für Namen, Zahlen und Vokabeln gelte, brauchen die Zuhörer nur eines: mentale Briefkästen, ein sogenanntes Wissensraster für das Gedächtnis.**

Schwer ist es nicht, ein solches zu schaffen. Die Gäste in der Business Lounge der Bamberger Jako-Arena mussten nur aufstehen und ihren Körper von unten nach oben betrachten.

Hofmann teilte ihn gedanklich in zehn Punkte ein: von Nummer eins, den Zehen, bis zu Nummer zehn, den Haaren. Ein paar Assoziationen – "das Gesäß ist die Nummer vier, denken Sie an Ihre vier Buchstaben" – und schon hatten die Zuhörer die zehn Regionen abrufbar gespeichert. Hofmanns Technik besteht nun darin irgendwelche Begriffe diesen zehn Punkten – und im Laufe des Abends noch weiteren "Briefkästen" zuzuordnen.

**Es funktionierte mit Einkaufsgegenständen genauso wie mit den sieben Weltwundern der Neuzeit:**

"Stellen Sie sich einfach vor, sie stellen das erste Weltwunder der Neuzeit – die Christusstatue von Rio – auf Ihre Zehen. Spüren Sie das schwere Gewicht?" Und nach knapp zwei Stunden war allen im Saal klar, warum Ihr Gedächtnis an diesem Abend so gut auf Touren gekommen war: Sie hatten "die Macht der Bilder genutzt".

Einen ausführlichen Bericht über den Vortrag von Markus Hofmann beim Erfolgsforum Franken lesen Sie der Donnerstagsausgabe des Fränkischen Tags, der Bayerischen Rundschau und des Coburger Tageblatts.

Weitere Artikel zum Thema suchen

Nachrichtensuche

Suchen

**Alternative Suche** im Zeitungsarchiv

Hinweis: für Epaper-Abonnenten kostenlos

**Registrierte Nutzer können zu diesem Artikel Kommentare verfassen. Hier können Sie sich einfach registrieren!**