

Ein gutes Gedächtnis ist harte Arbeit

Vortrag Tipps und Tricks vom Experten

Von unserem Mitarbeiter
Peter Karges

■ **Koblenz.** Ein gutes Gedächtnis zu haben, ist eine wichtige Basis für Erfolg in der Schule, im Studium oder im Beruf. Ein gutes Gedächtnis ist allerdings keineswegs ein Gottesgeschenk, sondern das Produkt intensiver Arbeit, erklärt Gedächtnis-Trainer Markus Hofmann. Wie eine solche Arbeit am Gedächtnis aussieht, präsentierte der studierte Diplom-Marketingwirt und hoch geschätzte Gedächtnis-Trainer nun im Rahmen der Expertenvorträge, die die Rhein-Zeitung und das Unternehmen Sprecherhaus organisieren.

Innerhalb von wenigen Minuten auf Thailändisch bis zehn zählen zu können oder sich die letzten

zehn amerikanischen Präsidenten zu merken, dies scheint auf den ersten Blick ein ziemlich schwieriges Unterfangen. Gedächtnis-Trainer Markus Hofmann bewies aber beim jüngsten Expertenvortrag im Kurfürstlichen Schloss, dass dies keineswegs Zauberei ist.

Sein Rezept ist die sogenannte Loci-Methode. Danach werden Vokabeln oder Namen wie die der amerikanischen Präsidenten mit

Einfacher und glücklicher leben: Küstenmacher kommt

Im nächsten Teil der Vortragsreihe „Rohstoff Wissen“ steht ein Hochkaräter auf der Tagesordnung: Mit dem Buch „Simplify Your Life“ feierte Werner Tiki Küstenmacher seine größten Erfolg. Der Theologe, Bestsellerautor, Karikaturist und Publizist ist der Überzeugung, dass die ärgsten Feinde der Hauptsachen die Nebensachen sind. Daher seine Devise: einfacher und glücklicher

einer Stelle im Raum verknüpft, da sich räumliche Bilder besser merken lassen als abstrakte Zahlen oder Texte. So wurde im Kurfürstlichen Schloss aus einer Stellwand, die sich auf der Bühne befand, der Präsident Dwight Eisenhower, aus der Seitentür Gerald Ford oder aus dem großen Seitenvorhang George Bush senior. Mit der reinen Verknüpfung von Gegenständen und Namen ist es allerdings keines-

leben. Denn viele Menschen leiden unter der Komplexität des Lebens. Zu erleben ist er im Koblenzer Schloss am Montag, 17. Oktober, von 19 bis 20.30 Uhr. Die Teilnahme kostet 65,90 Euro. Abonnenten der RZ zahlen mit dem Abo-Ausweis nur 56 Euro. Infos gibt es unter Telefon 02542/807 07 30 oder im Internet unter der Adresse www.sprecherhaus.de

wegs getan. „Sie müssen sich möglichst viele Assoziationen schaffen“, veranschaulichte Markus Hofmann, während er bei Eisenhower auf die Plakatwand schlug oder bei Ford die Seitentüre öffnete, als ob er fortgehen würde.

Das System funktioniert allerdings nicht nur mit einem Raum, sondern auch mit dem eigenen Körper. Auch hier ist es wichtig, so viele Assoziationen wie möglich herzustellen. „Sieben lautet auf Thailändisch so ähnlich wie das englische Wort Jet. Ich stelle mir in Gedanken also vor, dass auf meiner Schulter ein Jet mit sieben Zwergen landet“, erklärt Markus Hofmann.

Auch wenn die Methode verblüffend schnell Erfolge erzielt, ist es mit dem ersten Auswendiglernen allerdings keineswegs getan. „Damit ich das erlernte Wissen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis bekomme, bedarf es schon noch einer drei- bis fünfma-



Ein gutes Gedächtnis ist keine Zauberei, sondern hartes Training – dies bewies Markus Hofmann im Schloss.
Foto: Peter Karges

ligen Wiederholung“, betont Markus Hofmann.

Und noch etwas ist wichtig: der Spaß. „Gehirntraining sollte ein positives Gefühl vermitteln, und deshalb sollte man nicht sagen, von 100 Englischvokabeln konnte ich zwei nicht, sondern ich habe 98 gewusst“, gab Markus Hofmann den Zuhörern als Motivation mit auf den Weg.