Ausgabe 2 | 2012 7 Euro

SENIOR | TENNIS | SERVICE

Spielerportrait: Sabine Schmitz

- Turniere: WM, EM, DM und einige mehr
- Aktuelle Ranglisten 2/2012
- Ratgeber Medizin: Fußfehlstellungen
- Gedächtnistraining: Vorsprung durch Wissen

Vorsprung durch Wissen

Gedächtnistraining mit Markus Hofmann

Manche Menschen fragen mich: *„Warum brauche ich eigentlich ein besseres Gedächtnis? Ich habe doch genügend Hilfsmittel, die mir das Denken erleichtern."* Das ist zum Teil richtig, wir haben einen Terminkalender, einen Einkaufszettel, ein Adressbuch, das Internet u.v.m., die uns die Arbeit des Merkens abnehmen.

Meine Frage aber an SIE lautet: Wie viele Telefonnummer können Sie heute noch auswendig? Denken Sie mal genau nach. Und wie viele Telefonnummern kannten Sie noch vor 10 Jahren auswendig? Wahrscheinlich mehr. Damals, als wir noch nicht jede Telefonnummer in einem Handy abspeichern konnten, waren wir gewissermaßen gezwungen, diese Zahlen im Kopf abzulegen. Schritt für Schritt verlagern wir nun unser Gedächtnis nach außen. Wir lassen uns immer mehr Hilfsmittel einfallen, um nicht in die Situation zu kommen, etwas auswendig lernen zu müssen. Und genau das ist das Problem. Wir werden gedanklich unflexibel und verarmen geistig. Die Pisa-Studie hat es auf den Punkt gebracht. Wir schaffen es nicht, gelernte Informationen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Wie wollen Sie kreative Höchstleistungen vollbringen, wenn Sie gar keine Gedankenbahnen haben, die das durchführen können? Wie wollen Sie Transferwissen herstellen, wenn Sie kein Grundwissen haben, auf das Sie zurückgreifen können? Wie wollen Sie auch im Alter noch geistig fit sein, wenn Sie schon jetzt beginnen, Ihr Gedächtnis zu vernachlässigen?

Deswegen ist es so enorm wichtig, dass Sie JETZT beginnen, Ihre grauen Zellen wieder zu fördern und zu fordern, wie Sie das in der Kindheit gemacht haben. Haben Sie schon mal gegen Kinder Memory gespielt? Sie sind fast nicht zu bezwingen, weil sie mit der emotionalen, bildhaften, rechten Gehirnhälfte denken und lernen – sprich: kindlich, aber nicht kindisch.

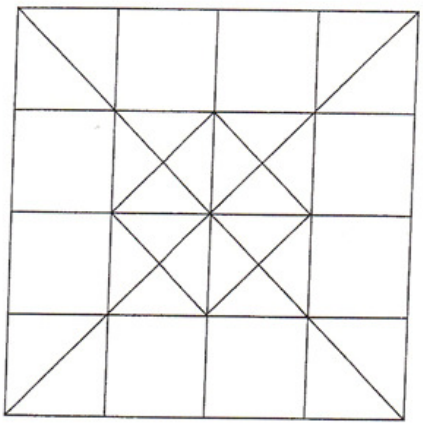
Geistige Aktivierung

Bevor ich Ihnen nun ein paar Gedächtnis-Tricks bzw. Techniken verrate, möchte ich Sie geistig aktivieren. Unser Gehirn ist nicht immer voll aktiv, sondern arbeitet wann immer möglich im Energiesparmodus. Erst wenn es gefordert wird, aktiviert es seine tatsächliche Leistungsfähigkeit.

Die folgende Übung wird maximal 3 – 5 Minuten in Anspruch nehmen und dient dazu, Ihre grauen Zellen auf Trab zu bringen. Sie signalisieren Ihrem Gehirn, dass es für die nächsten anderthalb bis zwei Stunden konzentriert und auf Hochtouren laufen soll.

Machen Sie bitte folgende Übung mit: Schätzen Sie zuerst innerhalb von 5 Sekunden, wie viele Dreiecke Sie sehen. Danach geben Sie sich zwei Minuten Zeit, um

Es sind schätzungsweise ..... Dreiecke.



Genau gezählt sind es ..... Dreiecke.

zu zählen, wie viele Dreiecke es tatsächlich sind. Schauen Sie genau hin. Die Lösung können Sie unter folgender Adresse abrufen www.markus-hofmann.de/dreiecke.html.

Dies ist nur eine von mehreren Gehirn-Jogging-Aufgaben, die es Ihnen ermöglichen, für die nächsten Stunden auf einem hohen Konzentrationsniveau zu verweilen. Machen Sie solche Übungen immer dann, wenn Sie vor einer wichtigen Aufgabe oder einem Lernprozess stehen. Sie werden den Unterschied bemerken.

Der kreative Briefträger

Warum finden Sie zu Hause Ihre Post? *„Ganz einfach"*, werden Sie sagen, *„weil sie immer in meinem Briefkasten liegt."* Angenommen, Sie hätten einen kreativen Briefträger, der Ihre Post einmal in die Mikrowelle, dann in die Waschmaschine und am nächsten Tag in die Mülltonne legen würde. Das wäre die ersten Tage vielleicht noch amüsant. Spätestens nach einer Woche würden Sie ihn jedoch bitten, die Post wieder, wie gewohnt, in den Briefkasten zu legen. Genauso verhält es sich mit den zahlreichen Informationen, die wir behalten wollen. Wir verhalten uns genauso wie der kreative Briefträger. Wenn wir Zahlen, Daten und Fakten abspeichern möchten, legen wir diese irgendwo im Gedächtnis ab, ohne zu überlegen, wie und wo wir sie wieder finden können.

Die Körperliste

Um jedoch die im Gedächtnis abgelegten Informationen jederzeit wieder auffinden zu können, richten wir jetzt virtuelle Briefkästen im Gedächtnis ein. Dafür nehmen wir den Körper zur Hilfe. Gemeinsam werden wir nun einzelne Briefkästen festlegen. Bitte berühren Sie die im Folgenden genannten Körperteile. Sie lernen ganzheitlich, indem Sie nicht nur lesen, sondern das Körperteil auch tatsächlich berühren. Je mehr Reize Sie beim Lernen einsetzen, z.B. lautes Vorsprechen, umso leichter werden Sie diese virtuellen Briefkästen abspeichern.

Eine Verknüpfung über die 7 Weltwunder der Neuzeit:

Die 7 neuen Weltwunder und 3 Einkaufsgegenstände, die wir jetzt auf Ihrer Körperliste ablegen werden:

1) Christo Redentor (das Wahrzeichen von Rio de Janeiro auf dem Corcovado) – Stellen Sie sich vor, wie die Christusfigur mit den ausgebreiteten Armen ganz massiv und schwer auf Ihren Zehen steht. Tut das nicht weh?

2) Kolosseum (Rom) – Nehmen Sie im Geist eine Brechstange und hebeln Sie Ihre Kniescheibe auf. In der ovalen Öffnung Ihres Knies sehen Sie das Kolosseum, in dem die Gladiatoren mit den Löwen kämpfen und das Volk laut jubelt.

3) Machu Picchu (Ruinen in den Anden von Peru) – Dieter Bohlen sitzt auf Ihrem Schoß! Dieter Bohlen ist ein ...? Richtig, ein Macho. (Erster Wortteil) Dann stellen Sie sich vor, wie er mit seiner Hand einen Baseball wie ein Pitcher (zweiter Wortteil) wirft.

4) Chinesische Mauer – die verläuft genau zwischen Ihren beiden Pobacken.

5) Petra (Felsenstadt in Jordanien) – Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Bauch mit einem riesengroßen Pinsel schwarz anmalen. Und auf die nasse, heruntertropfende Farbe kleben Sie eine Karte, auf der die „Schwarze Petra" (Schwarzer Peter) zu sehen ist.

6) Taj Mahal (in Agra) – Sie greifen Ihrer Nachbarin an die Brüste (touch). Darauf HALLT es zurück, weil die Dame Ihnen eine Ohrfeige gibt.

7) Chichen Itza – die große Pyramide des Kukulcan – Die sieben Zwerge, die auf Ihrer Schulter fahren mit Skichen (erster Wortteil, kleine Miniaturski) Ihren Arm hinunter und balancieren dabei eine Pizza (zweiter Wortteil) auf den Händen.

Stehen Sie schon? Prima! Dann berühren Sie bitte nacheinander Ihre Füße (1), Knie (2), Oberschenkel (3) Gesäß (4) Taille (5) Brust (6) Schulter (7) Hals (8) Gesicht (9) und Haare (10).

Alle Techniken, die ich in meinen Teilnehmern zeige, zielen genau auf das kindliche Vorstellungsvermögen und Denken ab. Angenommen, Sie möchten eine freie Rede halten.

Freie Rede

Wenn Sie guten Rednern auf den Spickzettel sehen, werden Sie feststellen, dass dort nur die Schlüsselwörter – sprich der *rote Faden* – niedergeschrieben wurden. Diese Keywords können Sie sich nun mit Hilfe der Körperliste leicht im Kopf abspeichern.

Angenommen, das erste Schlüsselwort wäre Wirtschaftswachstum. Dieses Wort können Sie nun mit dem ersten Briefkasten – den Zehen – verbinden. Stellen Sie sich vor, auf Ihren Zehen steht eine gut besuchte Wirtschaft, die immer größer wird und aus allen Nähten platzt. Das zweite Schlüsselwort wäre Cash-Flow. Jetzt stellen Sie sich vor, wie aus Ihrem Knie Geld heraus fließt. Das dritte Schlüsselwort wäre Konkurrenz. Auf Ihrem Oberschenkel sitzt Ihr Konkurrent aus Asien. Das vierte Schlüsselwort wäre Marktsituation welches Sie nun selbst mit Ihrem Gesäß fantasievoll verbinden. Legen Sie nun sechs weitere willkürliche Stichworte auf die nächsten Körperbriefkästen ab. Machen Sie sich ein sehr starkes, emotionales Bild. Dann bleibt es besser im Gedächtnis haften.

Namen und Gesichter

Ähnlich funktioniert es, wenn Sie sich den Namen zu einer Person merken wollen. Sie brauchen wieder einen mentalen Briefkasten in Ihrem Kopf, damit Sie einen Namen zu einem Gesicht blitzschnell abspeichern und wieder abrufen können. Bevor sich diese Person vorstellt, suchen Sie sich ein charakteristisches Merkmal, welches Ihnen spontan ins Auge fällt, wenn Sie diese Person betrachten. Eigenheiten im Gesicht, wie ausgeprägte Falten, eine hohe Stirn, ein markanter Mittelscheitel, lange Kotletten, auffälliger Schmuck oder besondere Kleidung. Das klingt schwieriger, als es tatsächlich ist. Jetzt geht es darum, den Namen mit dem ausgewähl-

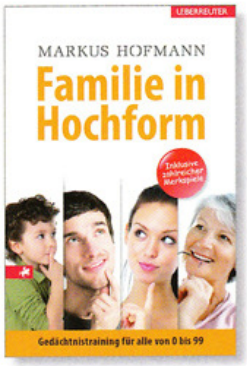
ten Briefkasten zu verknüpfen. Da der Name für sich kein Bild ist, müssen Sie diesen erst in ein Bild verwandeln. Ein Christian könnte zum Beispiel ein Kreuz symbolisieren. Ein Thomas eine Tomate und eine Anna eine Ananas. Wenn Sie sich z.B. die große Nase einer Person namens Thomas als Briefkasten merken, dann könnten Sie in Gedanken die Tomate auf seiner Nase ausdrücken. Als Strategie empfehle ich Ihnen gängige Vor- und Nachnamen einmal auf einer Liste zu notieren und mit Bildern zu versehen. Der Vorteil ist, wenn Sie einen dieser Namen hören, brauchen Sie sich nicht mehr die Mühe machen, ein kreatives Bild dafür zu erstellen. Sie haben es sofort griffbereit.

Vokabeln lernen

Auch das Vokabellernen geht mit diesen Techniken kinderleicht. Verwandeln Sie die Fremdwörter in ein Bild und legen Sie dieses Bild in einem Briefkasten ab. Hier meine ich nicht die Körperliste. Der Briefkasten bei Vokabeln ist die deutsche Übersetzung.

Hier ein Beispiel: Das Verb *winken* heißt auf Englisch *to beckon*. Sie müssen sich fragen, wer und was winkt Ihnen zu. Stellen Sie sich vor, dass Queen Elisabeth auf ihrem Balkon steht, Ihnen zuwinkt und gleichzeitig mit ihrem Becken wackelt. Somit haben Sie eine kreative Verbindung mit der englischen Vokabel geschaffen.

Wie Sie sich Informationen abspeichern, ist Ihnen überlassen. Das Entscheidende ist doch, DASS Sie die Informationen behalten und wieder abrufen können. Die oben genannten Techniken sind nur einige von vielen, mit denen Sie sich eine Fülle von Zahlen, Daten und Fakten im Kopf abspeichern können – und damit Ihr Leben erleichtern und Ihre Mitmenschen zum Staunen bringen können.



Markus Hofmann ist einer der inspirierendsten Gedächtnisexperten und ein begehrter Vortragsredner für Unternehmen aller Branchen.
Er ist Direktor des Steinbeis Transfer Instituts Professional Speaker GSA, Lehrbeauftragter u.a. an der Management-Universität St. Gallen sowie an der ZfU International Business School in der Schweiz.
Ob auf Corporate Events oder öffentlichen Veranstaltungen, Hofmann verpackt erstaunliches Wissen in exzellentes Infotainment und begeistert sein Publikum mit Lern- und Merktechniken, die jeder sofort für sich umsetzen kann. Sein aktuelles Buch: Familie in Hochform – Training für die Gehirnzellen – für alle von 0 bis 99. Weitere Infos finden Sie unter www.markus-hofmann.de.