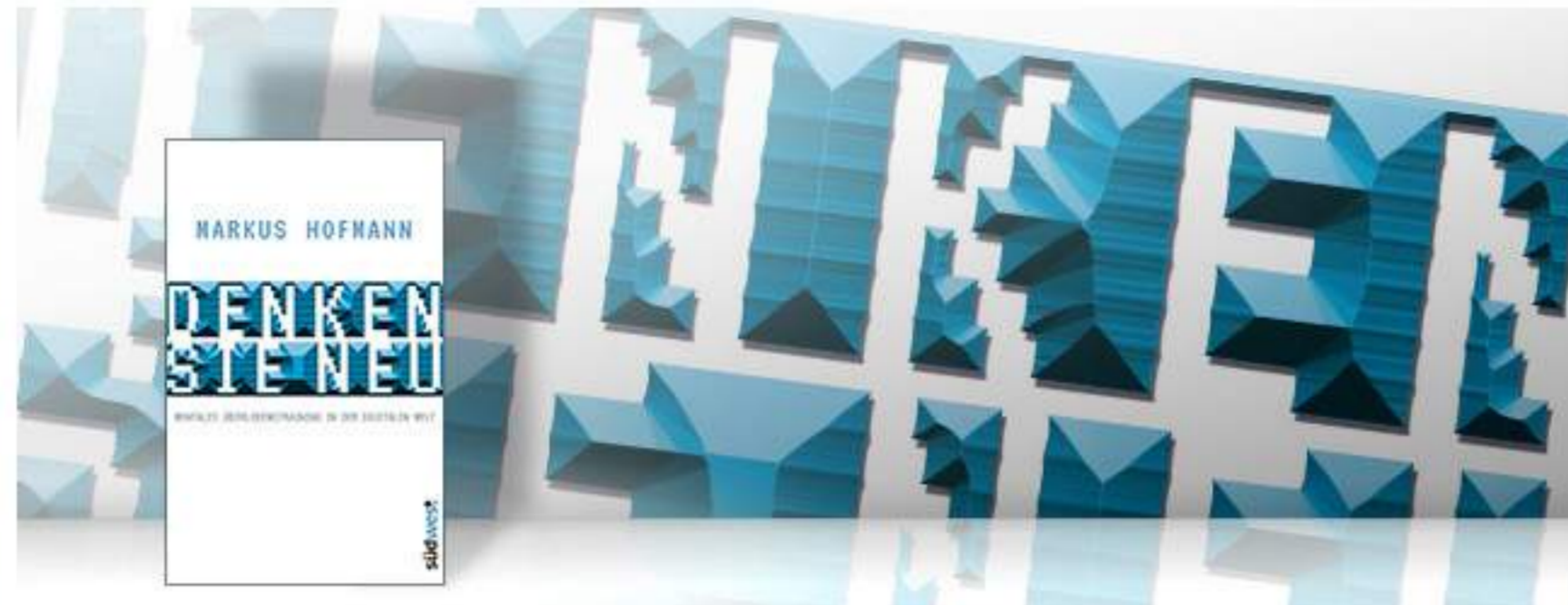


ElitePartner-Magazin > Bücher & Filme

Über schwere Gehirne, erotische Eselsbrücken und Hilfe gegen weiche Knie

von: Janin Minkus, 22. Oktober 2014

Wir sprachen mit Markus Hofmann, seines Zeichens Gedächtnisexperte und Autor des Buches "Denken Sie neu", über den Unterschied von Frauen- und Männergehirnen und erfahren, wie weiche Knie beim Date der Vergangenheit angehören. Außerdem gibt es endlich die Antwort auf die Frage, wie wir uns zukünftig die Einkaufsliste des Liebsten merken können: Das Zauberwort lautet Erotik.



Das Gehirn von Frauen wiegt etwa 130 Gramm weniger als das von Männern: Können Männer sich deswegen mehr Intelligenz auf die Fahnen schreiben?

Hofmann: "Es ist tatsächlich so, dass das männliche Gehirn größer ist und somit auch schwerer als das weibliche. Das Problem für uns Männer ist nur: Wir wissen nicht, was wir mit dieser Extrakapazität anfangen sollen. Potenzial hätten wir. Und dabei kommt es nicht auf die Größe an! Die Verknüpfung zwischen den beiden Gehirnhälften ist das Entscheidende! Und da haben die Frauen eine zu 50 Prozent bessere Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte, als wir Männer. Deswegen haben Frauen im Schnitt auch ein besseres Gedächtnis als wir. Das wird besonders dann deutlich, wenn wir Männer in unseren Beziehungen einen Fehler machen. Also rein hypothetisch gedacht. Den haben wir nämlich relativ schnell vergessen. Unsere Frauen können uns den aber noch 25 Jahre später vorhalten. „Damals auf Mallorca, auf dem Fischersteg, wie du der Blondine hinterher gesehen hast ... um 15:00 Uhr.“ Die Männer wissen, wovon ich rede."

Sie ordnen in Ihrem Buch "Denken Sie neu" präsen te Erinnerungen bestimmten Bereichen zu. Der Bereich Erotik rangiert dabei auf Platz eins. Sollten Frauen also dazu übergehen, den Hochzeitstag oder die Einkaufsliste während des Liebesaktes zu diktieren?

Hofmann: "Interessanter Ansatz! Aber im Ernst: Das wäre leider definitiv ein Libido-Killer. Ich empfehle, es andersherum zu machen. Wenn Sie sich eine Einkaufsliste oder irgendetwas anderes sich merken wollen, kombinieren Sie es mit scharfer Erotik. Erotik ist ein starker Gedächtnisleber, daran können Sie sich ewig erinnern. Ein Beispiel: Ich möchte Honig, Parfüm, Sonnencreme und Karotten einkaufen. Diese Einkaufs-Gegenstände verknüpfe ich nun mit meinem Körper. Hier habe ich „mentale Briefkästen“ eingerichtet, beginnend bei den Zehen über die Knie, Oberschenkel, Po, Taille, Brust, Schulter, Hals, bis hin zum Gesicht und die Haare. Wenn ich nun in Gedanken die vier Einkaufsgegenstände auf übertriebene, witzige und vor allem erotische Art und Weise verbinde, bleiben mir die Punkte ziemlich sicher im Gedächtnis. Zum Beispiel sehe ich meine Zehen, die mit Honig bedeckt sind und mein Partner leckt sie mir sauber. Auf meinem Knie rieche ich das Parfüm von meinem letzten Bettpartner. Mein Liebling massiert mir die Sonnencreme auf meinem Oberschenkel ein. Und was ich mit der Karotte und dem Gesäß mache, kann sich ja jeder denken. Der Punkt ist, ich darf niemandem erzählen, was ich gerade denke."

[Bestellen können Sie das Buch hier >>](#)

Gibt es Techniken, wie sich ein Mann trainieren kann, um etwa das Kleid der Frau, das sie beim ersten Date trug, das Lied, das beim ersten Kuss lief oder auch das Datum des Hochzeitstags zu verinnerlichen und zu erinnern?

Hofmann: "Hier rate ich zu den 3 großen A's: nämlich Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit und zum Schluss Aufmerksamkeit. Je präsenter ich in der gewünschten Situation bin, umso nachhaltiger merke ich mir die verschiedenen Sinneseindrücke. Zum Beispiel durch eine bewusste Berührung spüre ich den Stoff ihrer oder seiner Kleidung. Ich konzentriere mich bewusst auf sein oder ihr Outfit. Welchen Schmuck trägt sie, vielleicht erkenne ich sogar die Marke, war er beim Frisör, hat sie einen bestimmten Haarschnitt? Welches Make-Up trägt sie, welche Augenfarbe hat er? Fallen mir kleine Lachfalten auf... Je genauer ich die gesamte Situation aufnehme, umso MERKWürdiger ist es für mein Gedächtnis. Mit anderen Worten: Es ist würdig, dass man es sich merkt."

Wie schafft man es, seinem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit zu schenken? Schließlich lenken einen die Umwelt und nicht zuletzt die eigene Nervosität ab?

Hofmann: "Hier empfehle ich, das Ziel, das Mann oder Frau erreichen will, klar zu visualisieren. Ich überlege mir im Vorfeld, wie ich reagiere, wenn Nervosität in mir aufsteigt oder ich von der Umwelt abgelenkt werde. Sobald mir in der Situation bewusst wird, welches Programm in meinem Kopf abläuft, kann ich es bewusst unterbrechen. Wenn ich also vermeiden möchte, dass meine Knie zu flattern beginnen, stelle ich mir vor meinem inneren Auge vor, wie entspannt und gelassen ich bin. Dann atme ich tief ein und mein Körper kann gar nicht anders, als sich zu entspannen. Zielfokussierung ist das Schlüsselwort. Mit ein wenig Training ist das kinderleicht. Probieren Sie es aus!"

Vielen Dank für das Gespräch!

Interessante, gebildete Singles treffen!

Treffen Sie interessante, gebildete Singles aus Ihrer Nähe! Sie erhalten sofort mind. 200 qualifizierte Partnervorschläge. Das wissenschaftliche Matching stellt Ihnen Mitglieder vor, die besonders gut zu Ihnen passen. 100% geprüfte Profile. Jetzt kostenlos ausprobieren!

Lese-Empfehlung

- Körpersprache beim Flirten: So entschlüsseln Sie Gesten und Signale
- Die Macht der Komplimente
- "Allzeit bereit" – Männer beim Flirten



Autorin

Janin Minkus

[Alle Artikel dieser Autorin >](#)



Interessante Singles aus Ihrer Nähe treffen!

Bereits Mitglied? [Hier klicken.](#)

Ich bin ein Mann Ich bin eine Frau

[Jetzt kostenlos anmelden](#)

Suche

Lese-Empfehlung

9 Gründe Singles zu beneiden

Diese 7 Menschen braucht jeder Single

Das schwere Los der erfolgreichen Frauen

Liebestypen-Test

Wissenschaftlicher Liebestypen-Test



Psychotests

Sind Sie zu anspruchsvoll?

Steht mein Date auf mich?

Sind Sie treu?

Neueste Artikel

Frauen, werdet aktiv beim Online-Dating!

Buchtip: GOLDSCHNITTE – Für alle Frauen, die sich mit 40 plus noch nicht erschießen wollen

Die 10 häufigsten Online-Dating-Ausreden

Die 7 besten Maßnahmen, sich mit ElitePartner zu verlieben

Neu bei ElitePartner

Vom virtuellen zum realen Kontakt

Wie Sie Durststrecken durchhalten

Tipps zum Ausfüllen "Ich über mich"

Aktuell im Forum

Ich liebe meine Affäre und habe schrecklichen Liebeskummer

Kind bekommen, wenn er zahlt, aber keine Beziehung will?

Kontaktabbruch meinerseits und nun Reue

Wir bei Facebook

Ja, nu ... kann ja mal passieren!

Habt ihr sie schon gefunden?

Mehr möchte man doch gar nicht hören, oder? Gefunden bei [http://de.dawanda.com/...](http://de.dawanda.com/)

Top-Themen

Alleine verreisen

Alleinerziehende Singles

Candle-Light-Dinner

ElitePartner Erfahrungen

Ex-Partner

Fernbeziehung

Flirten lernen

Hochzeit

Liebeskummer überwinden

One-Night-Stand

Online-Dating

Partnersuche ab 50

Sexuelle Anziehung

Was Männer wollen

Was Frauen wollen

Verführung und Bettgeflüster