So werden Sie zum Gedächtniskünstler

Beim Gedächtnistag des Remstal-Gymnasiums hat Trainer Markus Hofmann Schülern einfache Tricks und Kniffe gezeigt

Gute Stichworte zu finden, ist der Schlüssel für Gedächtnisstützen, sagt Markus Hofmann – und empfiehlt, Spickzettel zu schreiben. Bilder: Palmizi

Von unserem Redaktionsmitglied
Christiane Widmann

Weinstadt.
Bundespräsidenten, Hauptstädte, Jahreszahlen; Telefonnummern, fachliche Informationen und Einkaufslisten: Schüler und Erwachsene müssen sich im Alltag viel merken. Vieles vergessen sie jedoch. Das muss nicht sein, sagt Gedächtnistrainer und Autor Markus Hofmann, bekannt aus der TV-Sendung „Wetten, dass“. Alles, was sie brauchen, ist ein bisschen Fantasie; die Bereitschaft, zu wiederholen; und einhundert „mentale Briefkästen“.

Mentale Briefkästen sind Punkte, an denen Informationen abgelegt werden. Zehn davon können allein am Körper angebracht werden: die Eins an den Zehen, dann folgen die Knie, Oberschenkel, Hinterbacken, Hüfte, Brust, Schultern, Kehle, Stirn und Haare. Mit diesen Stellen werden der Reihe nach Vorstellungen der Dinge verbunden, die sich einprägen sollen. Je übertriebener, absurder, schmerzlicher, lustiger, gruseliger oder auch erotischer die Bilder, desto besser bleiben sie im Gedächtnis haften.

Ein Einkaufszettel sähe dann vielleicht so aus: „Auf die Zehen ist mir ein Hammer gefallen, an dem ein Apfel wächst; am Knie habe ich ein Euter, aus dem immer um zwölf Uhr mittags Apfelsaft spritzt; meine Oberschenkel schrubbt ein Gartenzwerg im Tütü mit einem Küchenschwamm“, und so weiter. Wenn die Bilder noch mit Bewegungen oder Geräuschen verbunden werden, prägen sie sich noch besser ein.

Das ist die erste Übung, die Markus Hofmann Oberstuflern des Remstal-Gymnasiums am Montag gezeigt hat: Vorstellungen „merk-würdig“ zu machen, besonders und einprägsam. „Ich möchte euch die besten Techniken der Gedächtnisweltmeister zeigen“, kündigte er an – und überraschte die Schüler mit fantasievollen Merkhilfen.

Eingeladen wurde der Gedächtnistrainer vom Elternbeirat der Schule. Einen „Gedächtnistag“ organisierten die Räte: Vormittags hat Hofmann Schülern Lerntechniken gezeigt; am Abend konnten Erwachsene ihn in der Jahnhalle erleben. Dem einen oder anderen ist der 42-Jährige von der ZDF-Sendung „Wetten, dass“ bekannt. 2005 trat er dort als Trainer einer Elfjährigen auf. Die Wette: Nach vier Stunden Üben würde das Mädchen einhundert schottische Clans am Muster ihrer Kilts erkennen. Sie gewann.

Jeder kann sein Gedächtnis so schnell und intensiv schulen wie das junge Mädchen, daran lässt der 42-Jährige keinen Zweifel. Alles, was es braucht, sind einhundert mentale Briefkästen. Die ersten zehn am Körper; die nächsten zehn zum Beispiel im Bade-, Schlaf- oder Arbeitszimmer, im Auto oder auf dem Weg zur Arbeit. Wer diese Orte im Geiste im Uhrzeigersinn oder geradeaus abgehen kann, kann sie mit verschiedenen Stichworten verknüpfen.

In der Sporthalle zum Beispiel lässt er US-Präsidenten ab Eisenhower aufzählen. Bild Nummer eins: mit einem Eisen auf eine Tafel zu hauen (Eisenhower). Bild vier: Im Tornetz hängen Nixen (Nixon). Bild sieben: Im Geräteraum regnet es. (Reagan). Und so weiter.

Auch Jahreszahlen oder Telefonnummern können mit Bildern im Kopf bleiben. Zuerst werden diese in Zweier-Paare aufgeteilt und den Räumen zugeordnet. Nehmen wir zum Beispiel den 4. November 2008: den Tag, an dem Barack Obama zum ersten afroamerikanischen Präsidenten gewählt wurde. Für 04 (also vier) stünden dann am Körper beispielsweise die „vier Buchstaben“, aka der Hintern. Ort 11 wäre die Tafel in der Sporthalle, 20 das Rednerpult in der Sporthalle. 08 läge am Körper: die Kehle.

Mit Worten spielen und Geschichten erfinden

Um diese mentalen Briefkästen wird nun eine Geschichte gesponnen: zum Beispiel eine von Obama, dem die Hose vom Hintern rutscht, als er einen Hamster auf die Tafel malt. Peinlich berührt rafft er seine Hosen und versteckt sich hinterm Rednerpult, während es ihm vor Schreck die Kehle zuschnürt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – Hauptsache, die Glieder der Geschichte greifen so gut ineinander, dass einzelne nicht unbemerkt unter den Tisch fallen können.

Alle Räume und Orte können mehrfach belegt werden. Allerdings: Damit die Informationen ins Langzeitgedächtnis übergehen, müssen sie wiederholt werden. Erst nach vierzig Minuten; dann nach einem Tag; dann über die nächsten zwei, drei Tage hinweg; noch einmal nach einem Monat; und schließlich nach einem halben Jahr. Grund genug, sich eine Geschichte auszudenken, die noch lange unterhält. Hofmann hat das geschafft: Die Schüler hören ihm zu, lachen, machen mit – und vielleicht werden manche vor der nächsten Prüfung nicht Panik schieben, sondern Geschichten spinnen.

@ Unsere Leser können Markus Hofmanns Trainings-Hörbuch „Das merk ich mir“ kostenlos herunterladen. Den Link sowie im Lauf des Tages auch ein Video finden Sie unter www.zvw.de/waiblingen .

Markus Hofmann

- Markus Hofmann, Jahrgang 1975, war vor seiner Laufbahn als Gedächtnistrainer im Bankwesen tätig: erst im Bereich von Presse- und **Öffentlichkeitsarbeit**, später im Werbe- und Kommunikationswesen.
- Zum Gedächtnistrainer und Grundlagenreferenten ist Hofmann nicht zuletzt durch sein Studium geworden. In der Schule sei er **„ein fauler Hund“** gewesen, sagt er von sich selbst. Doch als er für Fächer wie Betriebs- und Volkswirtschaftslehre oder Rechnungswesen pauken musste, begann er, sein Gedächtnis zu schulen. Er zeigte Kommilitonen seine Tricks. „Da ist dann eins zum anderen gekommen.“
- Seine Kniffe gibt er als sogenannter „Keynote Speaker“ (Grundlagenreferent) in Vorträgen weiter. An **130 Tagen im Jahr** stehe er vor Publikum, berichtet er: bei Fortbildungen für Verkaufsmitarbeiter, bei Kundenveranstaltungen von Firmen, bei Kongressen, Symposien und Messen. Zehn der Tage seien für **Schulen** reserviert.
- Auch Sachbücher, Aufsätze und Trainings-CDs zum Thema Gedächtnistraining und Gehirn hat Hofmann verfasst. Besonders stolz ist er auf den Titel „Hirn in Hochform“, seinen Angaben nach ein Bestseller: **Mehr als 50 000 Exemplare** seien verkauft worden.
- Ausgezeichnet wurde er unter anderem als Certified Speaking Professional (zertifizierter Berufsredner), im Fachmagazin „Training“ als Top-Speaker der Jahre 2014 und 2017 sowie mit dem **Deutschen Weiterbildungspreis** 2014.

Bewegungen helfen, sich Infos einzuprägen.

Kompakt

Mix aus Jazz, Grunge-Rock, Pop und Weltmusik

Weinstadt-Beutelsbach.
Das Axel Kühn Trio um den gleichnamigen Bassisten und Komponisten mit Marcel Gustke am Schlagzeug und Ull Möck am Piano spielt am Donnerstag, 1. Februar, im Jazzclub „Armer Konrad“ eine Mischung aus Jazz, Grunge-Rock, Pop und Weltmusik. Die verschiedenen Genres verschmelzen zu einem neuen Stil, den Bandleader Kühn Grunge-Jazz nennt. Die Musik hat laut einer Ankündigung des Jazzclubs in den Jahren, in denen das Trio schon zusammenspielt, an Raffinesse, Eigenständigkeit, Power und Intensität deutlich dazugewonnen. Beginn ist um 20.30 Uhr, Karten sind an der Abendkasse für 14 Euro (ermäßigt elf Euro) erhältlich.

Kinder-Kleider-Basar in der Jahnhalle

Weinstadt-Endersbach.
Der Förderverein Kindergarten Schulstraße veranstaltet seinen 51. Basar rund ums Kind am Freitag, 2. Februar, von 15 bis 17 Uhr in der Jahnhalle in Endersbach. Verkauft wird nach Größen sortierte, neuwertige Frühjahrs- und Sommerbekleidung in den Größen 50 bis 176, Umstandsbekleidung, Babyzubehör, Kinderwagen, Spielzeug und mehr. Verkäufer können am 2. Februar von 9.30 Uhr bis 10 Uhr ihre Waren abgeben und von 19.30 bis 20 Uhr direkt in der Jahnhalle abholen, heißt es in einer Ankündigung der Veranstalter. Der Förderverein „Mach mit“ der Silcherschule verkauft während des Basars Kuchen.

„Männer im Dialog“ im Gemeindehaus-Bistro

Weinstadt-Strümpfelbach.
Die evangelische Kirchengemeinde lädt am kommenden Mittwoch, 31. Januar, zur Reihe „Männer im Dialog“ ein. Beginn ist um 19.30 Uhr im evangelischen Gemeindehaus-Bistro in Strümpfelbach. Der Abend bietet Weinstädter Männern die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und über aktuelle Themen, Gott und die Welt zu diskutieren. Thema des Abends ist „Mit dem VW-Bus auf das Dach der Welt“, ein Reisebericht mit Bildern von Gunther Mack und Patrick Brühl.

Schebbes-Stammtisch beim Besen Fritzle

Weinstadt-Beutelsbach.
Am Donnerstag, 1. Februar, findet der nächste Schebbes-Stammtisch beim Besen-Fritzle in Beutelsbach statt. Eingeladen sind einer Pressemitteilung zufolge alle Mitglieder, Gönner und Freunde des Schönbühl-Vereins. Beginn ist um 16 Uhr.

Wir gratulieren

Waiblingen: Barbara Killinger zum 90. Geburtstag.
Korb: Ileana Müll zum 70. Geburtstag.
Kernen-Rommelshausen: Manfred Knittel zum 85. Geburtstag.
Schwaikheim. Karin Koch zum 75. Geburtstag.

METZGEREI Schäfer
Beutelsbach
Daimlerstr. 8
Tel. 0 71 51 / 9 99 11-0
Ortsmitte · Buhlstr. 30
Tel. 0 71 51 / 9 99 11-22
Endersbach
Tel. 0 71 51 / 60 07 71
Korb
Tel. 0 71 51 / 3 57 91
Im Rewe-Markt
Tel. 0 71 51 / 1 65 47 03
Waiblingen
Tel. 0 71 51 / 5 32 71
Beinstein
Tel. 0 71 51 / 30 28 03
Bittenfeld
Tel. 0 71 46 / 28 35 97
Rommelshausen
Tel. 0 71 51 / 4 54 69
Stetten
Im Rewe-Markt
Tel. 0 71 51 / 2 08 64 90
Fellbach-Oeffingen
Tel. 07 11 / 51 11 77

GENUSS | FRISCHE | QUALITÄT | REGIONALITÄT | EINZIGARTIG

Rostbraten vom Jungrind, gut abgehangen und zart gereift 100 g 2,69
Ripple gekocht mager und saftig 100 g –,99
Geschnetzeltes gemischt vom Schwein und Kalb 100 g 1,17
Putenschinken gegart und mild geräuchert 100 g 1,79
Peitschenstecken echte Remstäler Paar 2,–
Schinkenwurst frisch und angeraucht 100 g 1,29
Geflügelsalat „Hawaii“ mit Hähnchenfilet 100 g 1,67
Schwammerlsalat delikat 100 g 1,79
D. Bonifaz Pfeffer Weichkäse, 70 % F.i.Tr. 100 g 1,48
D. Bauer Tilsiter Schnittkäse, 45 % F.i.Tr. 100 g 1,15
Backofensteaks v. saftigen Hals m. Käse, Röstzwiebeln u. Speckwürfeln belegt, in der Backschale 100 g 1,35
aus der Heißtheke
Fleischküchle hausgemacht Stück 1,60

Wir empfehlen:
Unsere hausgemachte, köstliche Zungenwurst und unser deftiges Griebenschmalz.

Unser Fleisch- & Wurstfachmarkt (Daimlerstr. 8, Beutelsbach) bietet Ihnen zusätzlich:
Lammkoteletts mariniert 100 g 1,99
Flanksteaks für Pfanne und Backofen ca. 500 g – 800 g Stücke 100 g 1,59
Rinderbäckle zum Schmoren 100 g 1,39
Currywurst Spezial in der Microschale 100 g 1,09

www.metzgerei-schaefer.de
gültig von Dienstag bis Samstag

HÉVIZ - der besondere Badeort
11.02. - 25.02.2018
Fahrt im Luxusbus, 14x Ü/HP + 1 Getränk, Begrüßungscocktail, unbegrenzte Benutzung der Bade- und Wellness-Landschaft, Thermalbekken, Schwimmhalle, Sauna, Heißluftkammer, Whirlpool, Dampfbad, 200m² Erlebnisbad im Garten mit Unterwassermusik, Holzbalken-Sauna im Garten, Fitness- u. Entspannungsübungen, Badekur mit 12 Behandlungen, fachärzliche Untersuchung.
Preis: 1.175 €
Kein EZZ, EZ nur in begrenzter Anzahl

Saisoneröffnungsfahrt an den Gardasee
18.3. - 23.3.2018
Fahrt, 5x Ü/HP, Schifffahrt Gardasee, 2 ganztägige Ausflüge m. Reiseleitung, Weinprobe, Musikabend, 1x Kaffee und Kuchen, Aperitif mit Imbiss uvm.
Preis: 395 €

Leva
Leva Busreisen • Römerstr. 48
Winnenden • Tel. 07195 174196

Auch heute feiern über 250.000 Geburtstagskinder !
Haben Sie jemanden vergessen ?
Verschenk' das Glück · www.ard-fernsehlotterie.de

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung?
Eine Anzeige hilft Ihnen weiter!

Deutscher Olympischer SportBund
70 % der Deutschen haben kein Ehrenamt.
30 % sind dabei. Ehrenamt im Sport *
* Ehrenamt im Sport ist eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Dieser ist mit 27,5 Mio. Mitgliedschaften in mehr als 91.000 Vereinen die größte Personenvereinigung Deutschlands. Leistung, Lebensfreude, Gesundheit und die Vermittlung von Werten wie Toleranz, Fair Play, Teamgeist – all das findet im Sport statt. Sport bewegt! Immer und überall. dosb.de

KONFIRMATION
FÜR MÄDCHEN & JUNGS
• Änderungsservice
• Spezialgrößen
• riesige Auswahl
LAONA
VM
Vera Mont
MORE & MORE
unique
APART
G.O.L.
RAITHLE
MODEHAUS
www.raithle.com
Offen: Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr, Oberdorf 9, 73650 Winterbach, 07181-72110

terre des hommes
Hilfe für Kinder in Not
Entscheidend!
Die ersten 1.000 Tage entscheiden über die Zukunft eines Kindes. Mehr als zwei Millionen Kleinkinder sterben jährlich an den Folgen von Unterernährung. terre des hommes schützt das Leben von Müttern und Kleinkindern. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit.
www.tdh.de