

## Dem Gedächtnis beibringen sich mehr zu merken – gerade jetzt

📅 17. April 2020 📁 News

(ddna). Unsere Gehirne entwickelten sich, **um uns vor 220 000 Jahren in der Wildnis zu schützen**.

Es gibt einen uralten Teil unseres Gehirns, der immer eingeschaltet ist und nach Gefahren sucht. Dies ist die Heimat unserer Überlebensgefühle und dieses **emotionale Gehirn reagiert schneller, als wir rational denken können**. Denn erst der letzte Teil des Gehirns, der sich entwickelte, war der rationale, der Vernunft-Teil. **Von Natur aus sind wir emotional, bevor wir rational sind.**



Deswegen fühlen sich viele Menschen durch den lock-down und die Ansteckungsgefahr erschöpft, obwohl – bei Einhaltung aller Regeln – die wirkliche Gefahr beherrschbar ist. **Das sieht der emotionale Bereich des Gehirns anders** und ist in solchen Zeiten in einer anstrengenden ständigen Alarmbereitschaft.

**Beruhigen Sie Ihr emotionales Gehirn:** Wir erleben alle gerade einen echten Schock und mussten unsere Lebensweise plötzlich ändern. Plötzliche Veränderungen sind für Gehirne schwierig, aber sie können sich fabelhaft anpassen, besonders wenn man ihnen hilft! Und so geht das: Halten Sie sich weiterhin an **klare Routinen für Arbeit, Entspannung, Bewegung und Schlaf**. Schlafen Sie mindestens 6 Stunden, das Minimum für die Gesundheit des Gehirns, und am besten 8 Stunden. Geben Sie Ihrem Gehirn gesunde Nahrung und trinken Sie genügend Wasser. **Bewegen Sie sich täglich.**

**Kreativität für Ihr rationales Gehirn ist wichtig:** Unser rationales Gehirn liebt es, neue Dinge zu lernen, und wenn es entspannt ist und Spaß daran hat, ist es enorm kreativ. Geben Sie ihm also etwas, mit dem es spielen kann. Ein gute Möglichkeit ist es, dass Gehirn selbst zu trainieren. Auch dafür gibt es derzeit reichlich Möglichkeiten, eine **seriöse und gleichzeitig kostenlose** des **Gedächtnistrainers Markus Hofmann** stellt Ihnen unser **Autor Helge Denker** vor:

Viele Internetuser nutzen die Zwangspause durch Corona-Lockdown und sozialer Distanz ja bereits, um sich online fortzubilden. Zum Beispiel um eine Sprache zu lernen. **Wie aber merkt man sich alle diese neuen Informationen?** Diese Frage stellen sich auch viele Schüler, die jetzt zu Hause lernen müssen. **Beim Lernen lernen helfen Techniken** und Tricks, **Markus Hofmann** kennt sie. Weit über tausend Menschen verfolgen **jeden Werktag ab 11 Uhr** die kostenlose Live-Show des Gedächtnistrainers im Web.



Gedächtnistrainer Markus Hofmann

**DDNA: Herr Hofmann, was steckt hinter der Idee, mitten in der Corona-Krise ein Webinar zum Thema Lernen zu starten?**

*Ich habe mich vor drei Wochen entschlossen, jeden Tag online zu gehen. Und denjenigen, die zu Hause bleiben müssen, den Schülern, Eltern, Großeltern und allen Wissbegierigen, **die Tricks der Gedächtnisweltmeister** zeige. Kostenlos, jeden Vormittag um 11 Uhr für 45 Minuten, also eine Schulstunde lang den Menschen zu zeigen, wie sie sich einfach alles merken können. Und dabei Spaß haben.*

**Sie lehren im Moment kostenlos online in Live-Webinaren, wie entwickeln sich die Zuschauerzahlen?**

*Das geht gerade durch die Decke, täglich sind es 2500 bis 3000 Leute, die zuschauen und live mit dem bei sind. Das funktioniert per Instagram, Facebook und auf Webinar Jam, da kann man auch mit mir chatten und mitarbeiten und Fragen stellen.*

**Welche Fragen stellen ihrer Zuschauer häufig?**

*Alles, es gibt keine Frage, die es nicht gibt. **Zum Beispiel: Wie kann ich mir Namen und Gesichter merken. Wie sieht das mit Vokabeln aus?** Wie kann ich meine Telefonnummer speichern? Wie sieht es mit Passwörtern aus? Daten, Fakten, Allgemeinwissen, to do-Listen, Argumente für ein Kundengespräch, eine Präsentation, eine freie Rede halten, Einkaufszettel, Wissen für Angeber. Es gibt nichts, was man sich nicht merken kann.*

**Es gibt ja viele Merk-Methoden, zum Beispiel ein Lied, mit dem man sich einen Namen merken kann...**

*Ja, es gibt da verschiedene Techniken. Es geht darum, dass ich das Wissen in Emotionen verwandele. Denn wenn ich es nur rational verbinde, dann habe ich keine Chance. **Wenn sie schon einmal gegen Kinder Memory gespielt haben, dann werden sie sehen, dass Kinder darin im Durchschnitt immer besser sind als Erwachsene.** Denn Erwachsene versuchen immer, das Memory-Spiel als Bild aufzunehmen, wir versuchen es, rational abzuspeichern. Was aber leider nur begrenzt machbar ist. Die Techniken, die ich zeige, zielen genau darauf ab, das wir die beiden Gehirnhälften, die Ratio und Emotion miteinander verknüpfen. Dann kann ich mir auf einmal sehr viele Informationen merken.*

**Muss man also ein Gefühl mit einer Information verbinden. Reicht dazu auch ein Gedicht oder ein Liedtext?**

*Wenn sie sich die gut merken können, warum nicht. Dann brauchen sie keine andere Technik, aber die ist ein bisschen begrenzt. Nicht zu jedem Namen gibt es ein Lied. Zum Beispiel stellt sich Ihnen ein Konstantin vor. Was machen sie in diesem Moment? Ein Lied dauert zu lang. Sie bräuchten für jeden Namen ein eigenes Lied. Das ist das Problem. **Sie brauchen einen mentalen Briefkasten, an der Person, um die es geht.** Und da hängen sie ein Merkmal hin. Zum Beispiel eine dicke Nase, Augenbrauen, leuchtende Augen, Mittelscheitel. Diesen mentalen Briefkasten mache ich auf, bevor die Person das erste Wort sagt. Dann verwandele ich den Namen in ein Bild. Zum Beispiel Thomas in Tomate, Christian ist ein Kreuz, Thorsten ist ein Torpfosten. Dann nehme ich dieses Bild und nutze es mit dem mentalen Briefkasten auf eine übertriebene und witzige Art. Und dann fällt mir beim nächsten Mal ein: "Das ist der mit der dicken Nase, darauf habe ich die Tomate ausgedrückt".*

**Also eine ganz kleine Geschichte, möglichst schräg?**

*Ja, genau. Bildhaft und emotional.*

**Warum können wir uns manche Dinge besser merken, als andere?**

*Das hängt auch mit der Information zusammen, möchte ich sie mir merken oder nicht? Wenn ich eine Motivation habe ist es etwas einfacher, mir diese Information zu merken.*

**Also, zu meiner PIN-Nummer habe ich kein emotionales Verhältnis...**

*...und da mache ich eine daraus. Zum Beispiel mit einer Geschichte. Die Zahlen "7831" werden zu "Sieben Zwerge sitzen in der Achterbahn, davor fährt ein Dreirad auf dem ein Einhorn sitzt.*

**Pin-Nummern, Passwörter, IBAN-Nummern. Müssen uns heute viel mehr Dinge merken als früher?**

*Wie viele Telefonnummern können Sie noch auswendig?*

**Sehr wenige. Der Speicher wurde quasi ausgelagert in Handys und Smartphones.**

*Viele Telefonnummern kannte man noch vor 15 Jahren. Wir verlagern unser Gedächtnis nach außen. Sie brauchen aber viele Informationen im Kopf. Eine breite Wissensbasis.*

**Was können Sie sich nicht gut merken?**

*Ich kann mir im Prinzip alles merken, wenn ich es möchte. Ich verwandele sie mit der MNEMO-Technik in ein **Bild und eine Emotion** und dann kann ich mir die auch merken.*

**Und sie nutzen dazu auch Speicherorte, wo sie diese Infos ablegen können?**

*Das sind die mentalen Briefkästen, in meinem Beispiel die dicke Nase...*

**Verstehe. Wir sind sie eigentlich Gedächtnistrainer geworden?**

*Ich hatte früher ein sehr schlechtes Gedächtnis. Ich habe mit der Technik im Studium angefangen. **Ich habe damit meinen Notenschnitt von 3,2 im Abitur auf 1,3 im Studium gesteigert** – in der Hälfte der Lernzeit. Das habe ich meinen Mitstudenten gezeigt und die waren total Feuer und Flamme und hatten dann auch bessere Noten.*

**Warum sträuben sich manche Leute dagegen, das Lernen zu lernen? Man braucht es doch sehr oft...**

*Viele sind ein bisschen faul, die haben ein Handy und da speichern sie alles ab. Das ist "Handy-faul" und auch geistig faul.*

**Warum wird das Lernen nicht stärker in Schulen und Universitäten vermittelt? Oder passiert das schon?**

*Doch, das kommt langsam. Es gibt zum Beispiel das Fach "lernen lernen" mittlerweile. Da fließen diese Themen langsam mit herein. Sie sind aber noch nicht fest im Lehrplan verankert. Deshalb gehe ich auch ohne Honorar in Schulen, zehn Tage im Jahr habe ich dafür reserviert. Ich bin aber hauptsächlich in Unternehmen zu Gast.*

**Vielen Dank für das Gespräch!**

**Markus Hofmann** ist ein bekannter, deutscher Gedächtnisexperte. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich mit den Möglichkeiten, das eigene Gedächtnis zu trainieren und unsere grauen Zellen zu neuen Denk- und Merkleistungen zu führen. Hofmann ist ein "Certified Speaking Professional", lehrt an Akademien und Hochschulen. Er ist Träger des „Deutschen Weiterbildungspreises“ und wurde mehrfach zum „Speaker des Jahres“ gekürt. Er ist Autor mehrerer Sachbücher, wie "Hirn in Hochform" und "Denken sie neu". Markus Hofmann lehrt online Montag bis Freitag live von 11 bis 11:45 Uhr. Anmeldung unter <https://www.unvergesslich.de/daily>.

**Interview: Helge Denker**