



# MARKUS HOFMANN

Erfolg durch verknüpftes Denken



**SERVUS AUS MÜNCHEN,**

erst einmal vielen Dank für deine Teilnahme. In der vorliegenden PDF bekommst du von mir noch einmal – wie versprochen – eine Zusammenfassung des Vortrags mit hilfreichen Tipps und praktischen Übungen.

Viel Spaß damit!

Dein



# INHALT

<b>1. Brain-Evolution – Die Kunst, Mensch zu bleiben in Zeiten von KI</b>	<b>3</b>
1.1. Wissen war Macht – Umsetzung ist mächtiger!	4
1.2. Kritisch hinterfragen – statt blind glauben	4
1.3. Lernen lernen – das Upgrade fürs Leben	4
1.4. Angst vs. Realität – warum Fortschritt uns immer schon herausgefordert hat	5
1.5. Menschlich bleiben – unsere wahre Superkraft	5
1.6. Brief an Alexander – Ein Blick in die Zukunft	5
1.7. Fazit – Die To-Do-Liste für die Zukunft	6
<b>2. Voraussetzungen für ein gutes Gedächtnis</b>	<b>7</b>
2.1. Geistige Aktivierung	7
2.2. Cool und gelassen bleiben	9
2.3. Die MNEMO-Techniken und kindliches Lernen	9
<b>3. Die Körperliste</b>	<b>10</b>
3.1. Die sieben neuen Weltwunder und drei Einkaufsgegenstände	12
<b>4. Die LOCI-Technik</b>	<b>15</b>
4.1. Die deutschen Bundespräsidenten	15
<b>5. Namen und Gesichter merken</b>	<b>18</b>
5.1. Nachnamen merken	18
5.2. Vornamen merken	21
<b>6. Ergänzende Informationen</b>	<b>22</b>
6.1. Die „Einfach Unvergesslich Box 2.0“	23
6.2. Markus Hofmann – zum Nachhören und Nachlesen	23
6.3. Offline Hero von und mit Markus Hofmann	24



# 1. BRAIN-EVOLUTION – DIE KUNST, MENSCH ZU BLEIBEN IN ZEITEN VON KI

Stell dir vor, ein Italiener will von Newcastle nach Rom fahren – gibt das Ziel ins Navi ein und landet im oberbergischen Rom. Was lernen wir daraus? Wer seine Ziele nicht klar definiert, kommt selten dort an, wo er wirklich hinwill. Und genau darum geht es in meinem Vortrag: Wie wir als Menschen im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz das Steuer in der Hand behalten.



## **1.1. WISSEN WAR MACHT – UMSETZUNG IST MÄCHTIGER!**

Früher hieß es: Wissen ist Macht. Heute gilt: Wissen war Macht. Denn Wissen allein bringt nichts, wenn wir es nicht anwenden. Die KI hat das Wissen demokratisiert – es ist überall verfügbar. Die Frage ist: Was machst du mit deinem Wissen? Die wahre Macht liegt in der Umsetzung.

## **1.2. KRITISCH HINTERFRAGEN – STATT BLIND GLAUBEN**

Wir glauben oft, was wir sehen oder hören wollen. Die KI verstärkt das noch. Darum ist kritisches Denken heute wichtiger denn je. Prüfe, hinterfrage, reflektiere. Nicht alles, was charmant oder sympathisch klingt, ist auch wahr. Und nicht jede Antwort der KI ist richtig – auch wenn sie überzeugend klingt.

## **1.3. LERNEN LERNEN – DAS UPGRADE FÜRS LEBEN**

Die KI verändert rasant unsere Welt. Deshalb ist lebenslanges Lernen kein Luxus, sondern Überlebensstrategie. Nicht Technikverständnis allein zählt, sondern die Fähigkeit, Neues zu begreifen, zu verknüpfen und umzusetzen. So bleiben wir selbstbestimmt – auch in einer digitalisierten Zukunft.





## **1.4. ANGST VS. REALITÄT – WARUM FORTSCHRITT UNS IMMER SCHON HERAUSGEFORDERT HAT**

Schon Sokrates warnte: Schreiben würde unser Gedächtnis zerstören. Jede Generation hatte Angst vor Neuem – vom Buchdruck bis zum Internet. Doch diesmal ist es anders: KI ist nicht nur ein Werkzeug, sie ist ein neuer Akteur. Sie lernt, handelt und trifft Entscheidungen. Und genau deshalb braucht es uns – bewusste, denkende Menschen.

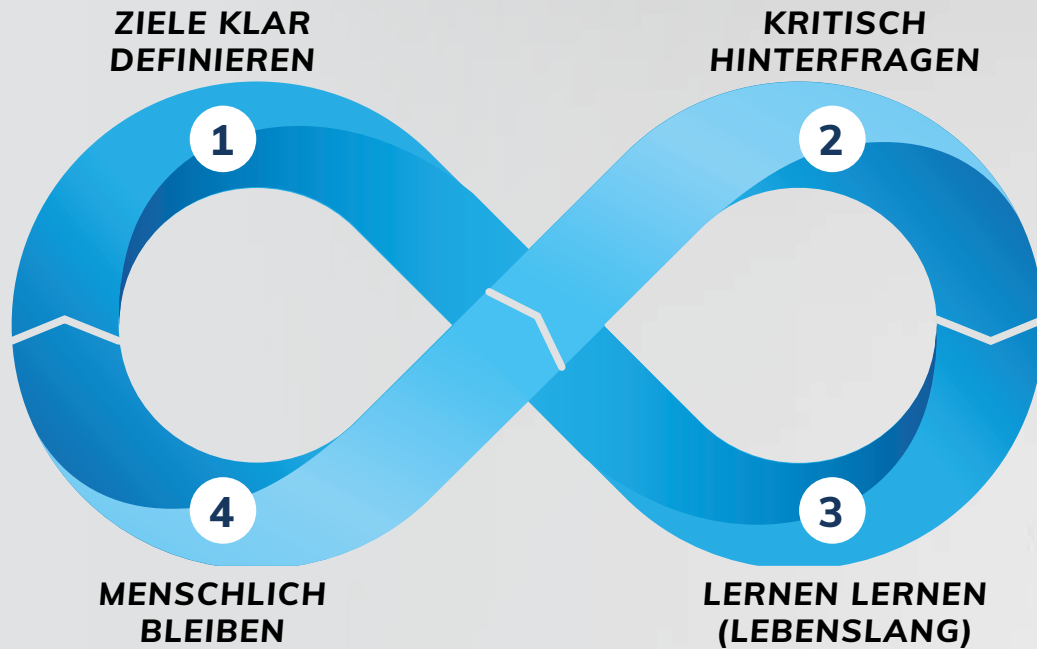
## **1.5. MENSCHLICH BLEIBEN – UNSERE WAHRE SUPERKRAFT**

Die Zukunft gehört nicht den Maschinen, sondern den Menschen mit Herz, Humor und Haltung. Empathie, Kreativität, Intuition und moralisches Bewusstsein kann keine KI simulieren. Darum liegt unser Fokus auf Selbstreflexion, Teamgeist und emotionaler Intelligenz – Fähigkeiten, die uns unersetzlich machen.

## **1.6. BRIEF AN ALEXANDER – EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT**

Im Jahr 2060, so schreibe ich meinem Sohn Alexander, wird KI wahrscheinlich übermenschlich sein. Doch was bleibt, ist unser Menschsein. Wir werden weiterhin von Menschen geschaffene Kunst, Musik und Geschichten lieben, weil sie aus echten Emotionen entstehen. Das ist unsere Aufgabe: wiederzuentdecken, was uns wirklich menschlich macht.

## 1.7. FAZIT – DIE TO-DO-LISTE FÜR DIE ZUKUNFT



Wenn wir diese vier Punkte beherzigen, bleiben wir auch im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz das, was wir schon immer waren – die Gestalter unserer eigenen Evolution.





## 2. VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN GUTES GEDÄCHTNIS

Wie oft ist es Dir schon passiert, dass du dir den Namen deines Gegenübers nicht merken konntest und dich darüber geärgert hast? Oder vielleicht wolltest du souverän eine freie Rede oder Präsentation halten und plötzlich war alles weg?

Bevor wir zu den einzelnen Übungen gehen, schaue dir doch noch einmal dein Gehirn an. Mache dazu zwei Fäuste und halte diese aneinander. Ja genau, das ist die Größe deines Gehirns. Mach dir jetzt aber bitte keine Sorgen, falls ein Mensch in deiner Nähe größere Hände hat als du – es kommt nämlich wie immer nicht auf die Größe an, sondern wie gut die zwei Gehirnhälften miteinander kooperieren.

### 2.1. GEISTIGE AKTIVIERUNG

Unser Gehirn ist nicht ständig voll aktiv, sondern arbeitet wann immer möglich im Energiesparmodus. Erst wenn es gefordert wird, aktiviert es seine tatsächliche Leistungsfähigkeit. Die folgende Übung dient dazu, deine grauen Zellen auf Trab zu bringen. Sie signalisiert deinem Gehirn, dass es ab jetzt auf Hochtouren laufen soll.

## MACHE BITTE FOLGENDE ÜBUNG:

Schätze zuerst innerhalb von 10 Sekunden, wie viele Dreiecke du siehst. Danach hast du drei Minuten Zeit, um zu zählen, wie viele Dreiecke es tatsächlich sind. Schau genau hin.

Schätze bitte die Anzahl aller Dreiecke

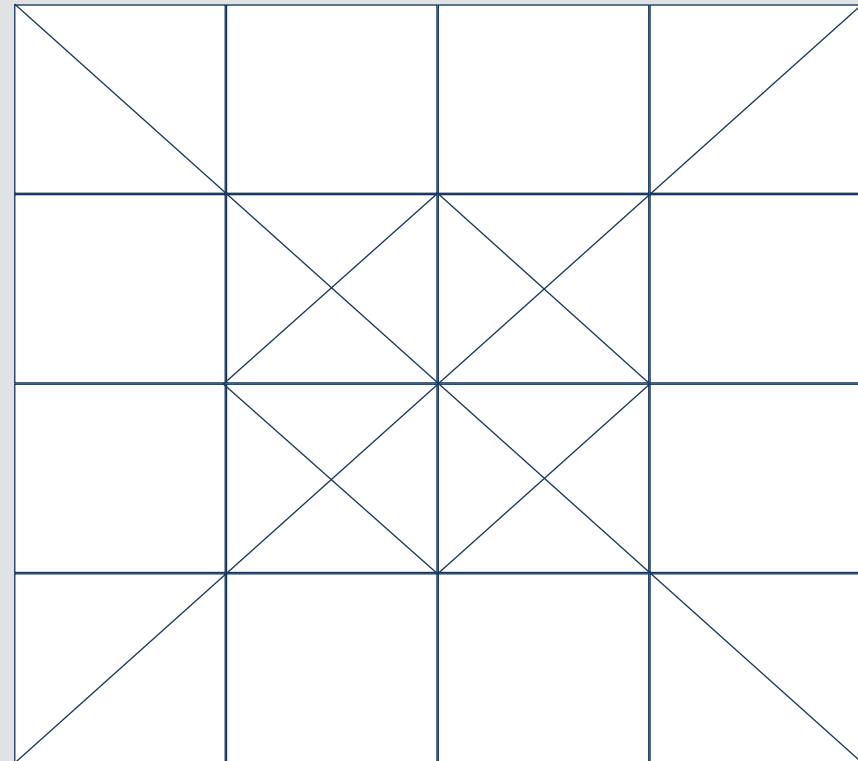
---

Wieviele Dreiecke sind es genau?

---

Die Lösung dazu kannst du dir unter folgendem Link auf meiner Homepage downloaden:

[www.unvergesslich.de/dreiecke](http://www.unvergesslich.de/dreiecke)



Dies ist nur eine von mehreren Gehirn-Jogging-Aufgaben, die es dir ermöglichen für die nächsten Stunden auf einem hohen Konzentrationsniveau zu verweilen. Mache solche Übungen immer dann, wenn du vor einer wichtigen Aufgabe oder einem Lernprozess stehst. Du wirst den Unterschied bemerken.

Weitere Übungen findest du unter: [www.unvergesslich.de/gedaechtnistraining/denksporaufgaben](http://www.unvergesslich.de/gedaechtnistraining/denksporaufgaben)



## 2.2. COOL UND GELASSEN BLEIBEN

Was passiert, wenn wir uns ärgern? Unser Organismus schüttet das Stresshormon Adrenalin aus. Es setzt sich zwischen die Verbindungsstellen der einzelnen Gehirnzellen, den Synapsen, fest. Die Folge ist, dass dein Gedankenstrom nicht mehr fließen kann. In diesem Zustand kannst du zwar körperliche Höchstleistungen vollbringen, hast aber gleichzeitig eine Denkblockade. Dies ist für das Lernen und Behalten von Informationen enorm kontraproduktiv.

Bleibe also cool und gelassen, auch wenn dir Fehler unterlaufen. Je entspannter du an das Thema herangehst, umso leichter wird es dir fallen. Lerne also intelligent und nicht unter Druck.

## 2.3. DIE MNEMO-TECHNIKEN UND KINDLICHES LERNEN

Alle Erfahrungen, Erlebnisse, Bewegungsabläufe und Emotionen werden in unseren 100 Milliarden Gehirnzellen abgespeichert. Nur durch unsere Erinnerungen sind wir der Mensch, der wir sind. Unser Gedächtnis macht unser Leben erst lebenswert.

Es zu fordern und zu fördern, sollte eine unserer wichtigsten Aufgaben sein. Nur durch ein gut funktionierendes Gedächtnis wachsen wir zu einer Persönlichkeit.



### 3. DIE KÖRPERLISTE

Jede Sekunde stehen wir der Herausforderung gegenüber, aus den 11 Mio. Informationen, die wir über unsere Sinnesorgane aus unserer Umwelt aufnehmen, die 7 bis 9 Wichtigsten herauszufiltern. Diese werden dann bewusst wahrgenommen. Leider bleiben diese Eindrücke nur max. 20 Sekunden im Ultrakurzzeitspeicher, danach gehen sie verloren. Falls sie jedoch überlebensnotwendig oder sehr emotional sind, werden sie unmittelbar im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Diese Fähigkeit, dass unser Gehirn sich Informationen über Gefühle und Bilder merkt, nützen wir bei der MEMO-MIND Methode und überlisten somit das Kurzzeitgedächtnis z.B. über die Körperliste.

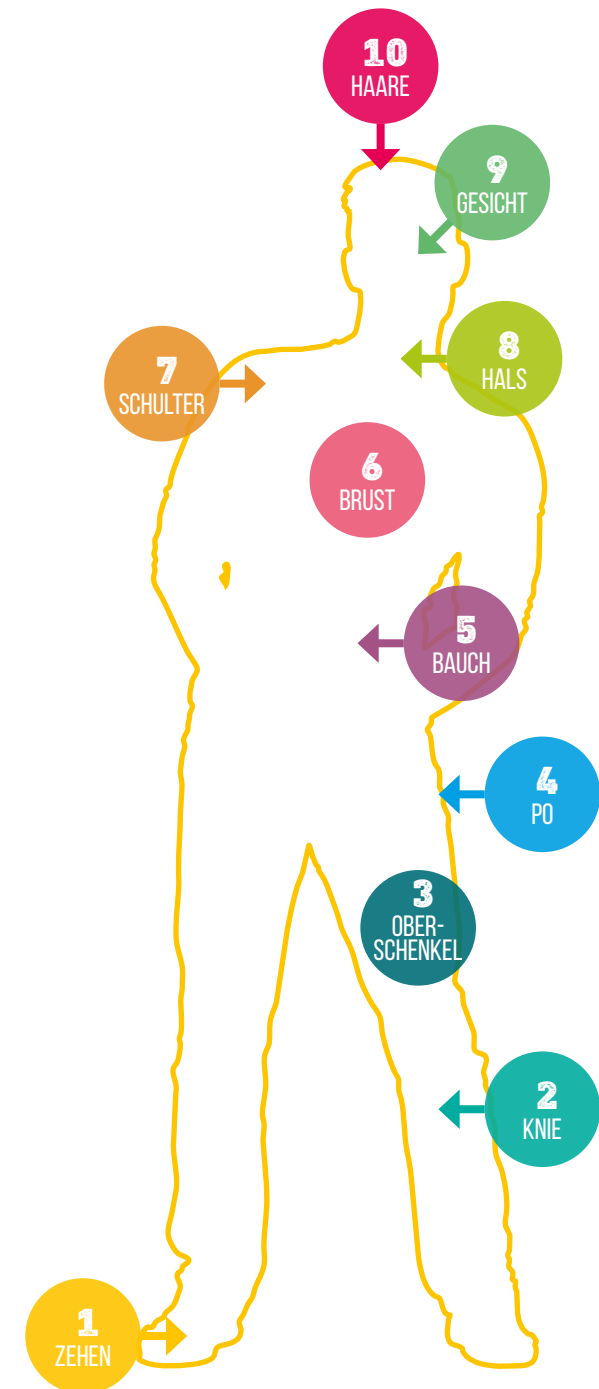
Die Körperliste ist die einfachste MEMO-MIND Methode – diese hast du immer dabei und ist sofort abrufbereit.

Stehe doch dazu einmal bitte auf und schaue dir deinen Körper an. Fange ganz unten am Körper an und arbeite dich nach oben.

Um schnell die besetzten Körperteile abrufen zu können, merkst du dir beispielsweise, dass die Nr. 5 die Taille / der Bauch ist, indem du dir mit deiner Hand, bzw. den fünf Fingern in die Seite greifst. Die Nr. 7 der Körperliste ist die Schulter, da dort die sieben Zwerge sitzen, die gespannt auf eine Aufgabe warten.

## ORDNE HIER DEN 10 PUNKTEN DEINE BEGRIFFE ZU

1. Füße	
2. Knie	
3. Oberschenkel	
4. Gesäß	
5. Taille oder Bauch	
6. Brust	
7. Schulter	
8. Hals	
9. Gesicht	
10. Haare	





Und jetzt kann es losgehen. Du kannst nun jedem Körperteil auf der Liste mit einem Begriff, den du dir merken musst, besetzen und dazu ein passendes Bild kreieren.

**PS.: Je erotischer, komischer oder schmerzhafter die Bilder übrigens sind, desto besser merkst du dir die Begriffe.**

Hier einmal ein Beispiel: Du könntest die sieben Neuen Weltwunder, die im Rahmen einer weltweiten Abstimmung gewählt wurden, auf den ersten sieben Plätzen deiner Körperliste speichern. Und dann musst du auch noch einkaufen gehen und willst Eier, Karotten und Mehl besorgen ...

### **3.1. DIE SIEBEN NEUEN WELTWUNDER UND DREI EINKAUFSGEGENSTÄNDE**

Die sieben neuen Weltwunder und drei Einkaufsgegenstände, die wir jetzt auf deiner Körperliste ablegen werden:

1)

**Cristo Redentor – das Wahrzeichen von Rio de Janeiro auf dem Corcovado:** Stell dir vor, wie die Christusfigur mit den ausgebreiteten Armen ganz massiv und schwer auf deinen Zehen steht. Tut das nicht weh?

2)

**Kolosseum (Rom):** Nimm im Geist eine Brechstange und hebele dir deine Knie Scheibe auf. In der ovalen Öffnung deines Knies siehst du 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 deinem Schoss! Dieter Bohlen ist ein ...? Richtig, ein Macho. (Erster Wortteil) Dann stell dir vor, wie er mit seiner Hand einen Baseball wie ein Pitcher (zweiter Wortteil) wirft.

4)

**Chinesische Mauer:** Die verläuft genau zwischen deinen beiden Pobacken.

5)

**Petra – Felsenstadt in Jordanien:** Stell dir vor, dass aus deinem Bauchnabel der Peter Pan herausspringt. Mit seiner Frau der Petra. Beide laufen um deinen Bauch herum und springen wieder in den Bauchnabel hinein. Und Petra klingt wie ... Petra, die Felsenstadt in Jordanien.

6)

**Taj Mahal in Agra:** Berühren heißt auf Englisch touch. In Gedanken berührst du die Brüste deiner Nachbarin (touch). Darauf HALLT es zurück, weil die Dame dir eine Ohrfeige gibt. Touch Mahal!

7)

**Chichen Itza:** Die sieben Zwerge, schießen mit einer Pistole die Stadt Nizza von deinen Schultern: die schießen Nizza.

8)

**Eier:** Stell dir vor, wie Eier in deinem Hals hinunter laufen und die zerbrochenen Schalen deinen Hals kratzen?

9)

**Karotten:** Die hast du in deine Nasenlöcher gesteckt und nur das grüne Ende schaut noch heraus.

10)

**Mehl:** Massiere deine Haare mit Mehl ein, so dass alle Haare weiß werden und anschließend ausfallen.

**JETZT VERSUCHE DICH ZU ERINNERN: WAS VERBINDEST DU MIT ...****1)**

... den Füßen?

---

**2)**

... dem Knie?

---

**3)**

... dem Oberschenkel?

---

**4)**

... dem Gesäß?

---

**5)**

... der Taille/demBauch?

---

**6)**

... der Brust?

---

**7)**

... der Schulter?

---

**8)**

... dem Hals?

---

**9)**

... dem Gesicht?

---

**10)**

... den Haaren?

---

Falls du dich  
an 7 von 10 erinnerst ist  
das schon richtig gut!!!

Ansonsten: nicht  
ärgern und noch  
mal probieren.

## 4. DIE LOCI-TECHNIK

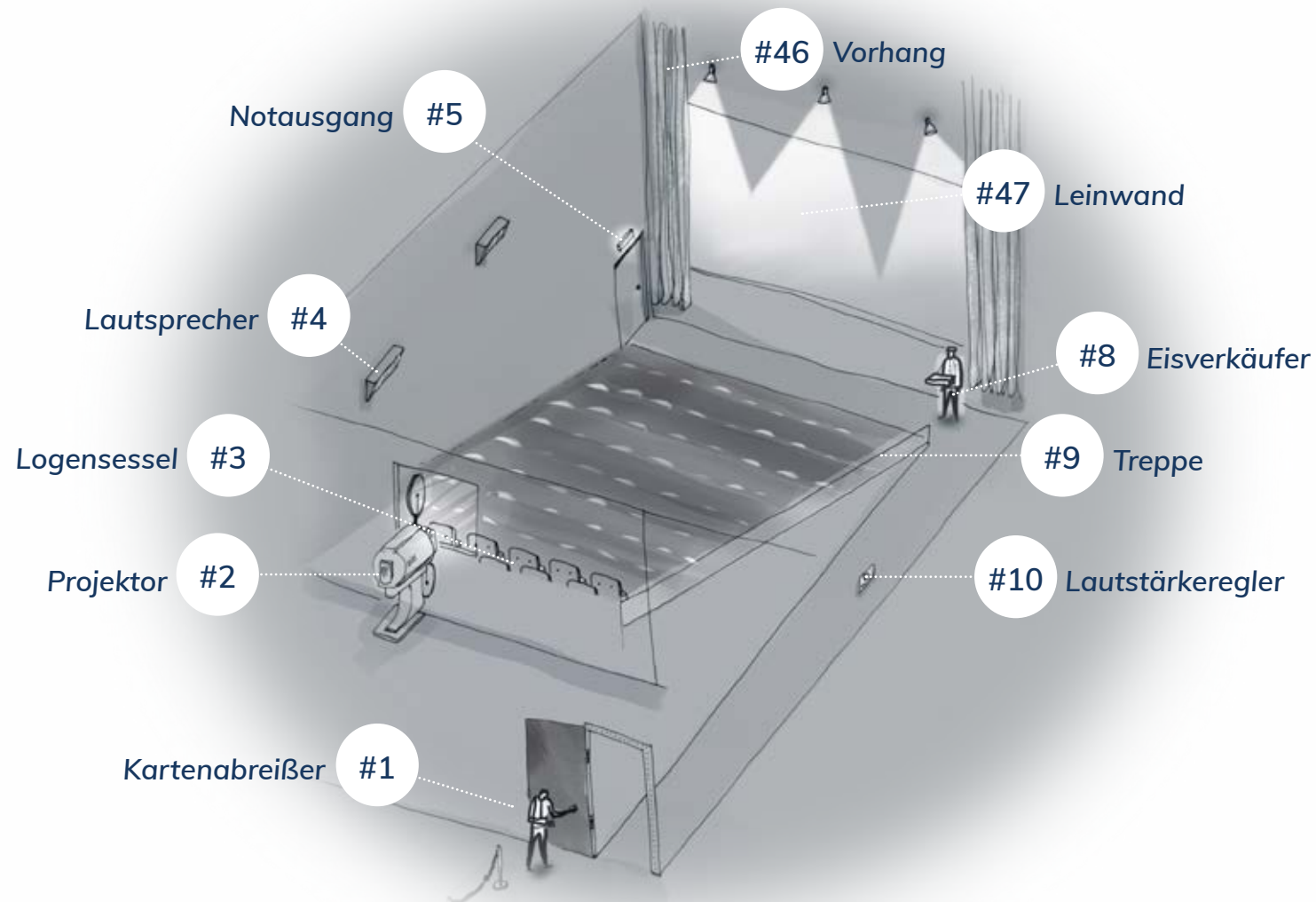
Die LOCI-Technik benutzte bereits Cicero im alten Rom. Cicero war ein ausgezeichneter Anwalt und begnadeter Redner, der seine Ausführungen frei und ohne Hilfe eines Manuskripts vortragen konnte. Wie brachte er dies zustande? Er legte einen roten Faden für seine Rede fest, indem er virtuelle Briefkästen im Vortragsraum installierte und die wesentlichen Argumente in der vorgesehenen Reihenfolge dort ablegte. Auch beim Verinnerlichen von mehr als 10 Begriffen / Fakten hilft die LOCI-Technik. Es wäre zwar möglich die weiteren Begriffe ebenfalls auf die Körperliste zu packen - eine Schwierigkeit könnte jedoch darin bestehen, dass du deren Reihenfolge nicht sicher bestimmen kannst und möglicherweise die 11 mit der 1 verwechselst oder umgekehrt. Bei einer freien Rede z.B. kannst du dann allzu leicht den roten Faden verlieren.

### 4.1. DIE DEUTSCHEN BUNDESPRÄSIDENTEN

Erinnerst du dich noch an die Übung mit den 12 Bundespräsidenten der BRD? Hier sind sie nochmal für dich:

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>1</b> Theodor Heuss      | <b>7</b> Roman Herzog       |
| <b>2</b> Heinrich Lübke     | <b>8</b> Johannes Rau       |
| <b>3</b> Gustav Heinemann   | <b>9</b> Horst Köhler       |
| <b>4</b> Walter Scheel      | <b>10</b> Christian Wulff   |
| <b>5</b> Karl Carstens      | <b>11</b> Joachim Gauck     |
| <b>6</b> Richard Weizsäcker | <b>12</b> Walter Steinmeier |

In die Kinoliste kannst du kreativ alle Bundespräsidenten verknüpfen und ablegen.



Du hast vielleicht bemerkt. Hier fehlen noch zwei Briefkästen. Kein Problem. Du erweiterst einfach selbstständig die Loci-Technik. Was könnte zwischen dem Lautstärke-Regler und dem Ticket-Abreißer noch sein, was dir als mentalen Briefkasten dient? Sei kreativ und verknüpfe damit die letzten 2 Schlüsselwörter.

## Deine Kinoliste

## 12 Bundespräsidenten der BRD



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---

## 5. NAMEN UND GESICHTER MERKEN

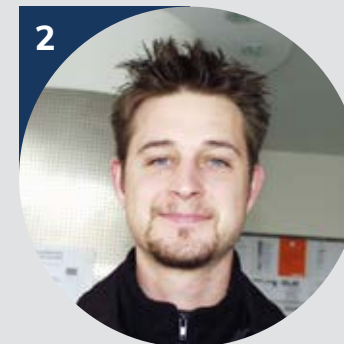
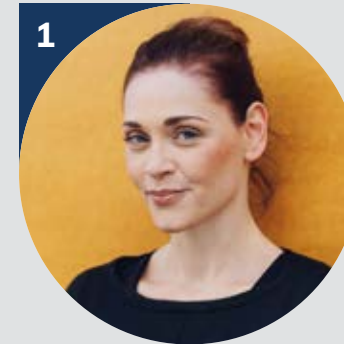
Um sich zu dem Gesicht einer Person den Namen zu merken, ist es nicht sinnvoll, den Namen auf die Körper- oder Raumliste zu legen. Denn in diesem Fall spielt eine Reihenfolge keine Rolle, sondern eine korrekte Zuordnung von Namen zu einem Gesicht. Einen Briefkasten benötigst du aber trotzdem, um die einzelnen Namen darin abzulegen. Suche dir also charakteristische Merkmale, die dir ins Auge fallen, wenn du diese Person betrachtest. Eigenheiten im Gesicht, ausgeprägte Falten, auffälliger Schmuck, besondere Kleidung, usw.

### 5.1. NACHNAMEN MERKEN

Betrachte bitte die hier rechts abgebildeten sechs Gesichter. Los geht es mit Bild Nr. 1, der Dame mit den strahlenden Augen. Schon hast du den ersten "Briefkasten": die Augen. Du hättest auch ihre Haare nehmen können, aber ich denke, dass die Augen markanter sind. Mache weiter:

- Nr. 1** Frau mit leuchtenden Augen → **Augen**
- Nr. 2** Mann mit Bart → **Bart**
- Nr. 3** Frau mit Mittelscheitel → **Mittelscheitel**
- Nr. 4** Frau mit Halsband → **Halsband**
- Nr. 5** Mann mit Kotletten → **Kotletten**
- Nr. 6** Mann mit Streifen auf dem Pulli → **Pulli mit Streifen**

Auch wenn du das Merkmal Haare zwei Personen zuschreiben würdest, z.B. einmal Mittelscheitel und einmal gelockte Haare. Unser Gehirn ist derart



strukturiert, dass es Haare und Haare unterscheiden kann. Dein Gefühl würde dir sagen, dass die Haare der einen Frau ganz anders aussehen, als die Haare der anderen Frau. Du wirst die richtige Verknüpfung erstellen. Verlasse dich auf dein Gehirn.

Die zweite Frage, die sich dir stellt, könnte sein, was passiert, wenn der Mann mit dem Pulli morgen ein anderes Kleidungsstück trägt. Dann ist die Brücke mit den Streifen keine Hilfe mehr. Da hast du zunächst Recht. Doch prinzipiell spielt dies keine Rolle. Den Anker, sprich den Pulli, benötigst du nur zu Beginn des Lernprozesses. Er dient praktisch als Einstieg, um sich an die ganze Person zu erinnern. Dein Gehirn speichert viele weitere Einzelheiten parallel ab. Du kannst z.B. dann auch gleich sagen, wie der Herr im Pulli dasaß, wie seine Armhaltung war, oder ähnliches.

Sieh dir jetzt bitte nochmals die Bilder an. Erkennst du die Briefkästen, die wir ausgewählt haben, spontan wieder? Wenn ja, perfekt! Wenn nein, dann war das Bild nicht stark genug. Wähle für dich ein anderes Merkmal aus, das dir stärker auffällt.

Jetzt geht es darum, den Namen mit dem ausgewählten Briefkasten zu verknüpfen. Die Dame auf Bild Nummer eins stellt sich als "Frau Becker" vor. Stell dir vor, du legst auf beide Augen jeweils ein Brötchen frisch vom Bäcker. Genauso verfährt du mit den anderen Namen. Das Prinzip kennst du bereits. In der folgenden Tabelle findest du nochmals den Briefkasten, den Namen der Person und die Verknüpfung. Wenn dir ein Beispiel nicht gefällt, dann kreierte dir einfach dein eigenes Bild.

	Briefkasten	Name	Verknüpfung
1	Augen	Andrea Becker	Auf beide Augen lege ich jeweils ein Brötchen vom Bäcker → <b>Becker</b>
2	Bart	Christian Decker	Der Bart sieht aus, als ob er von einem Dachdecker verlegt wurde → <b>Decker</b>
3	Mittelscheitel	Nadine Turba	Um den Mittelscheitel binde ich einen überdimensionalen Turban → <b>Turba</b>
4	Halsband	Rita Jungwirth	Auf dem Halsband wandert ein junger Wirt, der hinter der runden Theke, also dem Halsband steht. → <b>Jungwirth</b>
5	Kotletten	Andreas Melchhart	Melchior, einer der drei Weißen aus dem Morgenland, steht auf einer der Kotletten und ist unglaublich hart im Nehmen. → <b>Melchhart</b>
6	Streifenpulli	Frank Nordmann	Auf dem Streifen wandert ein Mann aus dem Norden → <b>Nordmann</b>

Die korrekte Schreibweise ist zunächst zweitrangig. Ausschlaggebend ist, dass du dein Gegenüber beim nächsten Zusammentreffen mit dem richtigen Namen ansprechen kannst. Die Information, ob sich Frau Jungwirth mit „T“ oder „TH“ schreibt, fügst du später mit anderen Erkenntnissen zur Person hinzu.

Selbstverständlich kannst du einen Namen mit einer dir bereits bekannten Person verbinden. Wenn du einen Herrn Beckenbauer kennen lernst, liegt es nahe den Fußballer Beckenbauer zu assoziieren und keinen Installateur, der Waschbecken zusammenbaut. Der Gedächtnishaken könnte dann z.B. ein Fußball sein, der mit einem markanten Merkmal der Person verknüpft wird.

Am besten, du siehst dir die Bilder nochmals an und wiederholst alle Nachnamen. Ich bin sicher, dass du nach dieser ersten Wiederholung beinahe alle Personen mit Namen ansprechen kannst.

Ich werde öfters gefragt, ob es nicht leichter sei, gleich den Namen zu lernen als sich drei oder vier Bilder zu merken. Warum merkst du dir also nicht gleich Melchhart? Weil Melchhart kein Bild ist, das unser Gehirn verarbeiten kann. Melchhart ist lediglich eine rationale Information, ein Klangbild bzw. ein Schriftbild. Sobald du den Namen Melchhart aber in ein Bild verwandelt hast, fällt es dir um ein Vielfaches leichter diesen abzuspeichern. Wie du bereits selbst festgestellt hast, prägt sich ein Bild wesentlich leichter und nachhaltiger ein als eine rationale Information.



## 5.2. VORNAMEN MERKEN

Widmen wir uns jetzt den einzelnen Vornamen. Diese sind meistens wesentlich leichter als die Familiennamen, da es nicht so viele davon gibt, sie meistens kürzer sind und im alltäglichen Sprachgebrauch öfter vorkommen und somit einprägsamer sind.

1. **Andrea:** hier tanze ich einen Dreher mit der Frau (auf bayrisch: an Drea)
2. **Christian:** Kreuz an dem der Christ genagelt wurde
3. **Nadine:** Nadel, die in einem Kissen steckt.
4. **Rita:** Ritter mit einer Tasse
5. **Andreas:** Ananas
6. **Frank:** Schweizer Franken, oder Frankreich

Die erste Person war Frau Becker, auf deren Augen Brötchen vom Bäcker liegen. Spinne diese Geschichte weiter und fügen ihren Vornamen Andrea in das Bild mit ein. Stell dir nun vor, dass die Brötchen sich auf der Stelle, also auf den Augen, drehen. Der Dachdecker hat ein schweres Kreuz auf seinem Rücken zu tragen. Oder du steckst in den Bart von Herrn Decker gedanklich ein Kreuz hinein. In dem Turban befinden sich Nadeln, die sehr piksen, wenn die Dame ihn aufsetzt. Der junge Wirt hinter der Theke

ist ein Ritter, der dir eine Tasse reicht. Der Melchior auf den Kotletten hat für das kleine Jesuslein eine Ananas als Geschenk dabei. Dem Mann aus dem Norden fallen Schweizer Geldstücke, also Franken aus der Hose.

Betrachte nochmals die Bilder und wiederhole die Vor- und den Nachnamen. Suche dabei immer zuerst nach dem Briefkasten, da dieser der Einstieg zu den beiden Namen ist. Notiere alles auf einem Zettel und überprüfe im Anschluss das Ergebnis. Falls du mehr als 4 Namen korrekt wieder gegeben hast, ist dies grandios. Tatsächlich kommt es selten vor, dass man 6 Personen gleichzeitig kennen lernt. Häufig reicht es aus, zwei oder drei Namen zeitgleich abzuspeichern.

Als Strategie empfehle ich dir, gängige Vor- und Nachnamen einmal auf einer Liste zu notieren und mit Bildern zu versehen. Der Vorteil ist, wenn du einen dieser Namen hörst, brauchst du dir nicht mehr die Mühe machen, ein kreatives Bild dafür zu erstellen. Eine komplette Namensliste mit kreativen Verbildungen findest du in meiner „Einfach-Unvergesslich-Box“. Noch bevor sich eine Person mit Namen bei dir vorstellt, suchst du ein optisches Merkmal und öffnest einen Briefkasten. Somit hast du schon im Vorfeld festgelegt, woran dieser Name – sprich das kreative Bild – hängen kann.

## 6. ERGÄNZENDE INFORMATIONEN

Zeitaufwand zum Beherrschen der MNEMO - Techniken als Basis für ein überdurchschnittliches Gedächtnis

**Namen und Gesichter:** Nach 4 Stunden aktivem Lernaufwand kannst du 20–30 Namen in 10 Min lernen und später im Langzeitgedächtnis abspeichern.

**Zahlen und Formeln:** Um sich 50-stellige Zahlen merken zu können, beträgt der Trainingsaufwand nur 4–5 Stunden (ab einem Alter von ca. 6–7 Jahren) – dies hilft z.B. beim Merken von Telefonnummern.

**Spickzettel im Kopf:** Um eine Rede ohne Spickzettel zu halten, einkaufen zu gehen ohne Einkaufsliste, Argumente in einer Diskussion anzubringen ohne Hilfszettel, beträgt der Lernaufwand nur 4 Stunden.

**Abstraktes lernen (Vokabeln):** In nur 3 Stunden. Wir benutzen dazu Informationen die wir schon kennen und legen diese auf die zu lernende Vokabel o.ä. um. Ein Beispiel: Burkina Faso können wir uns nicht so einfach merken, da wir das Bild dazu nicht abgespeichert haben. Hier eine Möglichkeit: Es gibt eine Burg in China, da fahren die Leute am Sonntag hin. Das ist Lernen durch Phonetik – so wie kleine Kinder das auch tun.



## 6.1. DIE „EINFACH UNVERGESSLICH BOX 2.0“

Mit der „Einfach Unvergesslich Box“ kommt Markus Hofmann, Träger des Deutschen Weiterbildungspreises, zu dir nach Hause und macht genau dort weiter, wo er im Vortrag aufgehört hat – auf humorvolle, interaktive und MERKwürdige Art und Weise. Jeder, wirklich jeder, wird mit Spaß ungeahnte Erfolge in nur 3 Wochen erzielen.

Hier gehts zum [Angebot der „Einfach Unvergesslich Box“](#).



## 6.2. MARKUS HOFMANN – ZUM NACHHÖREN UND NACHLESEN

Vielleicht möchtest du dir oder anderen ein „unvergessliches Geschenk“ machen!? Mit meinen Büchern „Witz komm raus - Das lustigste Gedächtnistraining der Welt“, „Denken Sie neu“, „Hirn in Hochform – So funktioniert Ihr Gehirn“ bzw. „Familie in Hochform – Gedächtnistraining für alle von 0 bis 99“ und meinem Hörbuch „Das merk ich mir“ erfährst du auf humorvolle Art, wie du deine geistige Fitness erhalten und verbessern kannst.

Hier gehts zu den [Angeboten](#).








## 6.3. OFFLINE HERO VON UND MIT MARKUS HOFMANN

**Offline Hero – Werde zum Helden deiner eigenen Zeit  
Deine Lösung gegen Bildschirmzeit-Streit in der Familie.**

**WENIGER STREIT, MEHR VERBINDUNG, EIN ENTSPANNTER FAMILIENALLTAG – ONLINE WIE OFFLINE. WIE DAS GEHT?**

**GENAU SO:**

-  20 praxisnahe Eltern-Videos – fundiert, klar, sofort umsetzbar
-  8 motivierende Kids-Videos im TikTok-Stil (ab 9 Jahren)
-  2 Workbooks für Eltern & Kinder mit Übungen & Reflexion
-  Die 5-Schritte-Strategie DRIVE – raus aus dem Medienstress
-  TRUST-Gesprächsleitfaden für entspannte Eltern-Kind-Gespräche



Hier gehts zum [Angebot](#).

# ICH WÜNSCHE DIR DEN VORSPRUNG DURCH WISSEN!

## DEIN MARKUS HOFMANN

MARKUS HOFMANN

CSP – Certified Speaking Professional

Gedächtnisexperte – Keynote Speaker

Büchlfeld 8a

D-82266 Inning am Ammersee

Tel. +49 (0)8143 999 85 80

welcome@unvergesslich.de

www.unvergesslich.de

In Kooperation mit MEMO-MIND Brainproducts GmbH

Geschäftsführer: Markus Hofmann

Amtsgericht München, HRB 168 698

Mitglied in der Qualitäts-Gemeinschaft Keynoter

Intern. ausgezeichnet als Certified Speaking Professional

Träger des Deutschen Weiterbildungspreises

Bestsellerautor



## ÜBER MARKUS HOFMANN

Markus Hofmann zählt seit Jahren zu den bemerkenswertesten Gedächtnisexperten Europas. Bereits als Student befasste er sich intensiv mit der Frage, wie man Lernstoff mit möglichst geringem Aufwand optimal abspeichert. Während seine Kommilitonen wochenlang büffelten, bereitete er sich mit speziellen Merktechniken effizient auf seine Prüfungen vor. Die Konsequenz: Seine Lebensqualität und sein Notenschnitt verbesserten sich spürbar. Seitdem ist es Markus Hofmann ein Anliegen, möglichst viele Menschen zu ungeahnten Gedächtnisleistungen zu motivieren. Der Münchner ist Träger des Deutschen Weiterbildungspreises und wurde bereits zweimal zum „Speaker des Jahres“ gekürt. Weit über 350.000 Zuhörer hat er in unterhaltsamen Vorträgen zu besseren Merkleistungen verholfen.

