

Schwung für die grauen Zellen

Gedächtnistrainer Gregor Staub gibt Tipps für Jugendliche und Erwachsene

Zehnstellige Zahlen binnen fünf Minuten im Kopf haben: kein Problem, sagt Gregor Staub. Der Schweizer Gedächtnistrainer kommt nächsten Montag in die Stadthalle. Im Interview erklärt er, was die Zuschauer erwartet.



Ein gutes Gedächtnis ist Trainingssache, sagt Gregor Staub. Foto: W. List

NNP: Ein Abend voller Gedächtnisübungen, das klingt anstrengend. Kann es Spaß machen, sich Zahlenkolonnen und Namen zu merken?

GREGOR STAUB: Aber ja! Die Fröhlichkeit, die bei meinen Vorträgen herrscht, ist immer wieder erstaunlich. Die Übungen erfordern Konzentration – aber die gute Laune der Leute ist unbeschreiblich.

Spickzettel und Eselsbrücken nutzen viele Menschen. Was ist das Besondere an Ihrer Mega-Memory-Methode?

STAUB: Ein wichtiger Unterschied ist, dass man die Übungen erst in der Gruppe kennenlernt. Und dann kommt es auf den Trainer an. Das kleine Einmaleins zu lernen, dauert in der Grundschule normalerweise Monate. Ich zeige, wie Kinder es in vier Stunden lernen können. Ein früherer Schüler konnte sich dank meiner Hinweise und gutem Training in einem Monat auf Arabisch verständlich machen.

Gerade Schüler müssen große Mengen Lernstoff bewältigen. Was bringt jungen Leuten Ihr Vortrag?

STAUB: Da gibt es viele Tipps. Spickzettel sind eigentlich gut – man darf sie aber nicht mit zur Prüfung nehmen. Ich zeige, wie man alle wichtigen Notizen auf einem Spickzettel auswendig lernen kann. Viele Schüler und Studenten haben so gelernt, mit Prüfungsstress besser klarzukommen.

Ist Ihr Gedächtnistraining auch etwas für die ältere Generation?

Frankfurter Neue Presse

STAUB: Ältere Menschen haben andere Bedürfnisse. Aber gerade, wer 70 Jahre alt ist oder älter, der muss darauf achten, dass sein Gehirn aktiv bleibt. Ich kenne Senioren, die dank meines Trainings ihren Wocheneinkauf problemlos ohne Einkaufszettel schaffen. Und auch für die, die noch mitten im Berufsleben stehen, ist ein gutes Gedächtnis wichtig: Man muss sich viele Namen merken, vielleicht gut im Kopfrechnen sein oder frei sprechen können.

Wie man sich Informationen schneller, sicherer und länger merken kann, zeigt Gedächtnistrainer Gregor Staub am Montag, 7. April, in der Stadthalle Limburg auf Einladung der ... mehr
clearing

Wie können sich die Gäste den Abend in der Limburger Stadthalle vorstellen?

Staub: Die Leute sollten offen sein und sich überraschen lassen. Wir werden Spaß haben, auch wenn es Trainingseinheiten für die grauen Zellen sind. Viele sind überrascht: Wer geglaubt hat, dass er sich nie eine zehnstellige Zahl in fünf Minuten merken kann, dem sage ich: Sogar zwanzigstellige Zahlen sind kein Problem – man muss nur wissen, wie es geht.

Quelle: Frankfurter Neue Presse

Datum: 02.04.2014

Titel: Schwung für die grauen Zellen

http://www.fnp.de/lokales/limburg_und_umgebung/Schwung-fuer-die-grauen-Zellen;art680,797252