

SÜDKURIER

Gregor Staub aktiviert die grauen Zellen

Bad Säckingen - Rund 300 Besucher bei Vortrag des Schweizer Gedächtnistrainers. Referent animiert Teilnehmer zu praktischen Übungen



Gedächtnistrainer Gregor Staub erklärt Schülerin Sabrina Lombardo (17) seine Technik. Bild: Rank

In einer gemeinsamen Veranstaltung mit der Volkshochschule und dem Südkurier als Medienpartner bot die AOK am Mittwoch im fast komplett besetzten Kursaal einen Vortrag des bekannten Gedächtnistrainers Gregor Staub. Rund 300 hoch motivierte Zuschauer lernten, sich möglichst schnell und effektiv Namen, Zahlen, Sprachen und Spickzettel zu merken. Das Publikum setzte sich aus Besuchern aller Altersstufen zusammen: vom Rentner bis zu gebannt zuhörenden Schülern, die sich für die Arbeit am nächsten Tag oder eine bevorstehende Prüfung noch die letzten Tipps holten.

Gregor Staub animierte die Leute, umherzugehen und sich gegenseitig mit Vornamen vorzustellen. Das Publikum sollte sich etwas am Äußeren der anderen Personen merken und dieses Bild dann mit dem gehörten Namen in Verbindung zu bringen. So trug eine Dame namens Inge ein Tuch um den Hals, daraus machte Gregor Staub das Wort Schlinge. Was hat das Wort Schlinge mit dem Namen Inge gemeinsam? Außer dass es sich reimt, wird mit Schlinge ein Bild im Gehirn assoziiert, und so wird automatisch der Name Inge ins Gedächtnis gerufen. Sinn und Zweck dieser Übung war, zu verdeutlichen, dass das Gehirn nicht Buchstaben speichert, sondern Bilder.

Anhand von Bildern können aber auch Zahlen gelernt werden. Der Gedächtnistrainer schrieb beliebige Zahlenpaare, die ihm das Publikum nannte, auf ein Flipchart und bastelte daraus eine Geschichte, indem er jeder Zahl ein bestimmtes Bild zuordnete.

Der 60-jährige Gedächtnistrainer motivierte sein gespannt lauschendes Publikum, das Gehirn jeden Tag dadurch zu trainieren, dass fünf Namen und zehn Telefonnummer gelernt werden. „Das Gehirn baut ab, wenn Sie es nicht nutzen“, lautete Staubs eindringliche Warnung.

SÜDKURIER

Nach ihrem Motto „Lebe Balance“, das sich an gesunde Menschen richtet, gesund zu bleiben, sieht die AOK geistige Fitness als Prävention, erklärte Pressesprecher Gerhard Gustav Gottwald die Beweggründe für die Organisation dieses Abends.

Gedächtnistraining

Laut Gedächtnistrainer Gregor Staub speichert das Gehirn Bilder und nicht Buchstaben. Als Beispiel ordnet er jeder Zahl ein bestimmtes Bild zu: so steht unter anderem die Zahl eins für Baum, drei für einen dreibeinigen Hocker, vier für Auto (vier Räder), fünf für Hand, sechs für Würfel, sieben für die sieben Zwerge, acht für Achterbahn, zehn für Bibel oder zwölf für einen Geist, der um Mitternacht erscheint. Mit dieser Technik gelingt es mit etwas Übung, dass Zahlen anhand von Bildern gelernt werden können.

Quelle: Südkurier

Datum: 31.01.14

Titel: Gregor Staub aktiviert die grauen Zellen

<http://www.suedkurier.de/region/hochrhein/bad-saeckingen/Gregor-Staub-aktiviert-die-grauen-Zellen;art372588,6658485>