

Gedächtnistrainer verrät Erinnerungstricks

03.04.2017 | Rolf Birkholz | Gütersloh

Gregor Staub hält den Festvortrag des 63. Zahnärztetages



Lernen üben: Gregor Staub gab auf dem Zahnärztetag eine Gedächtnisübungsstunde. | © Rolf Birkholz

Gütersloh. So viele Namen, Zahlen, Witze oder Wörter einer fremden Sprache - wie soll man sich die alle merken, wie kann man sie am wirksamsten lernen? Gregor Staub hat dazu 5.000 Übungen auf Lager, also im Kopf. Das versicherte der bekannte Gedächtnistrainer jetzt in der Stadthalle, wo er den Festvortrag des 63. Zahnärztetages der Zahnärztekammer Westfalen-Lippe hielt, Titel: „Die Magie des perfekten Lernens.“ Und natürlich mit den Zuhörern ein bisschen übte.

Der 62-Jährige studierte Betriebsökonom, der mit 16 einmal von der Schule flog und heute auch in Schulen auftritt, sogar kostenlos, nannte zwei Voraussetzungen für gelingendes Lernen. „Ich will“, müsse der Lernbereite sich sagen und: „Ich weiß, dass ich kann.“ Für den Erfolgreichen sei im Übrigen diese Buchstabenkombination am wichtigsten: „Tun.“ Also hieß Staub das Publikum aufzustehen und leitete es an, per Berührung von Körperteilen schon einmal zehn Begriffe hintereinander aufsagen zu können. Logik und Gefühl gilt es laut Staub zu koppeln, Konzentration sei zu 90 Prozent entscheidend. Die Körperteile von Kopf bis Fuß mit Lebensmitteln verknüpft, trägt man so flugs eine papierlose Einkaufsliste von Kartoffeln bis Eiern bei sich.

So ähnlich lief es auch beim nächsten Beispiel des eloquenten Schweizers, bei dem er verschiedenen Räumen in der Halle je einen der zehn US-Präsidenten seit 1953 vor Barack Obama zuordnete. Und bald schon sprach der Saal mit, von vorne wie von hinten: Eisenhower, Kennedy, Johnson, Nixon, Ford, Carter, Reagan, Bush senior, Clinton, Bush junior.

Gesprochene Daten ließen sich besser merken als nur gedachte, gab der Motivationskünstler einen Tipp. Und einen weiteren: Man möge sich sowohl freuen, wenn etwas gelungen sei als auch, einen Fehler zu entdecken. Sodann ordnete er den Zahlen von 01 bis 13 je einen auch bildlich vorgestellten Begriff zu und vermittelte so mal eben eine 26-stellige Zahlenkombination. Natürlich müsse regelmäßig wiederholt werden, um etwas dauerhaft zu speichern.

Schließlich zeigte der Trainer noch, wie das Einmaleins mit zehn Fingern beizubringen ist und wie man sich Witze anhand von Gegenständen merken kann. Einen Zahnarztwitz verkniff sich der Meister, umso mehr gepflegte Gebisse brachte er mit seinem humorvollen Referat zum Vorschein. Und noch ein Grundsatz der Memo-Techniken: „Geschichten erzählen, das ist das Magische.“

Datum: 03.04.2017

Titel: Gedächtnistrainer verrät Erinnerungstricks

Quelle: Neue Westfälische

http://www.nw.de/lokal/kreis_guetersloh/guetersloh/guetersloh/21738668_Gedaechtnistrainer-verraet-Erinnerungstricks.html