




fit - gesund - gut drauf



Power book special

Nie wieder was vergessen, alles Wichtige im Kopf haben – das geht einfacher, als Sie glauben: mit MEGA MEMORY. Das Kurzprogramm auf den nächsten Seiten wurde exklusiv für JOURNAL-Leserinnen in Zusammenarbeit mit Gregor Staub, einem der erfolgreichsten Gedächtnistrainer Europas, entwickelt. Sie bekommen Techniken an die Hand, mit denen Sie **Zahlen & Listen** mühelos lernen – Merktzettel sind künftig überflüssig. Kein Problem: **Namen & Gesichter** behalten – Sie können auf Anhieb 9 Personen und mehr korrekt ansprechen, wenn Sie für jede einen witzigen Steckbrief erfinden. **Facts & Wissen** prägen Sie sich dauerhaft ein – mit Spaß und verblüffenden Erfolgserlebnissen.

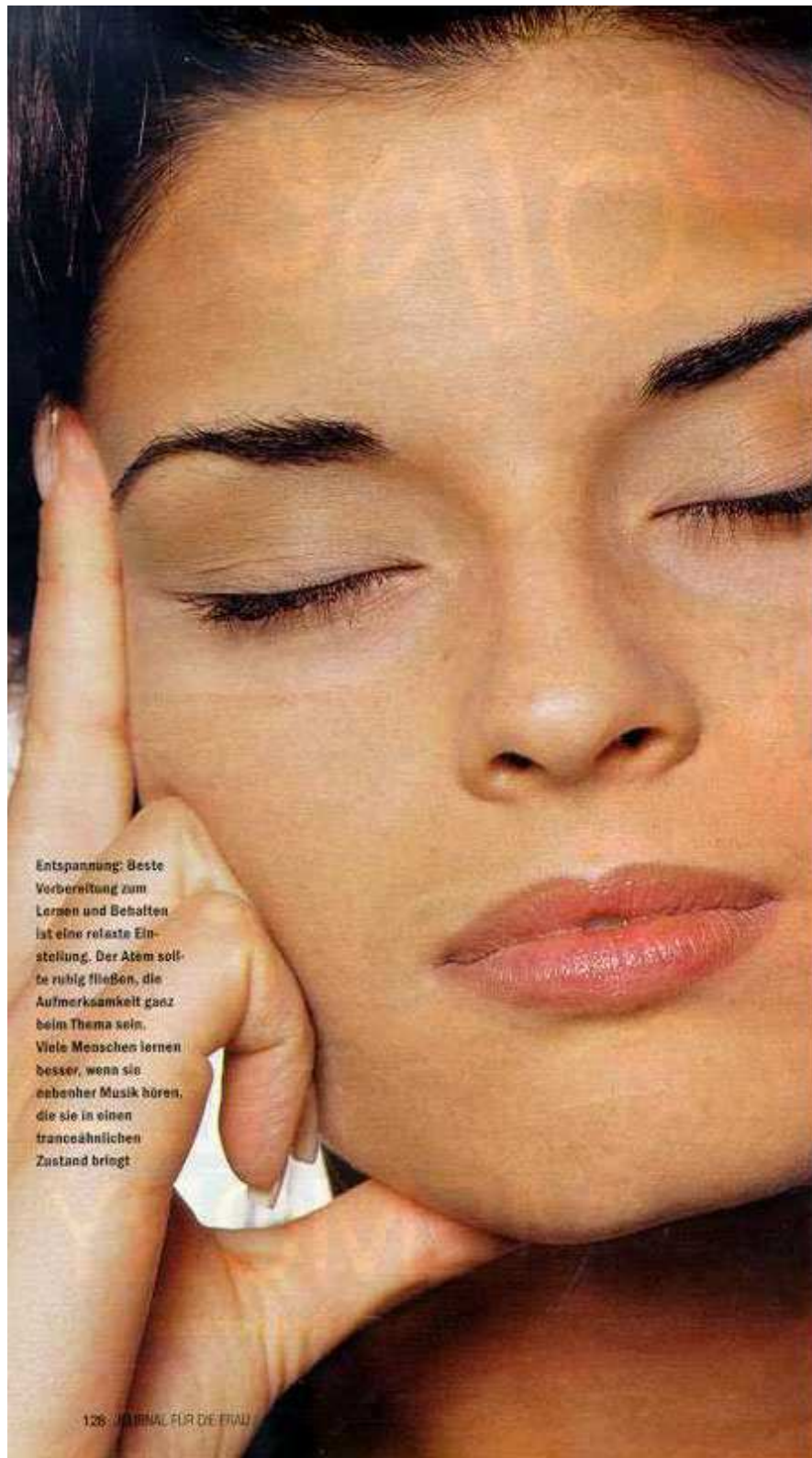


MEGA MEMORY

So kommen Sie spielend zu einem Super-Gedächtnis

Sinnliche Wahrnehmung und Phantasie: Je anschaulicher Sie sich den Lernstoff vorstellen, desto besser sitzt er – egal, ob wichtige Telefonnummern, die Namen von neuen Bekannten oder der Bundesländer

JOURNAL FÜR DIE FRAU | 127 ▶



Entspannung: Beste Vorbereitung zum Lernen und Behalten ist eine relaxte Einstellung. Der Atem sollte ruhig fließen, die Aufmerksamkeit ganz beim Thema sein. Viele Menschen lernen besser, wenn sie nebenher Musik hören, die sie in einen tranceähnlichen Zustand bringt.

MEGA MEMORY

Kein

Mnemo-Technik

Kinder denken nicht in Begriffen, sondern überwiegend in Bildern und Vorstellungen. Sie haben ein fotografisches Gedächtnis, mit dem sie ganze Erfahrungskomplexe speichern. Mit dem Erlernen des Alphabets und der Schriftsprache verlieren Vorstellungskraft und bildhaftes Gedächtnis automatisch an Bedeutung. Aber die Fähigkeit geht nicht verloren; sie kann durch die „Mnemo-Technik“ wieder aufleben (von griech. mneme = Gedächtnis, Erinnerung). Dabei werden logische Elemente immer mit Bildern, aber auch sinnlichen Wahrnehmungen wie Gerüchen oder Klängen verknüpft. Die Erinnerungen haften deshalb besser, weil sie über die rechte Gehirnhälfte (s. Kasten rechts) bis ins Gefühlszentrum gelangen. Je positiver, heiterer und entspannter die Lernsituation ist, desto besser funktioniert das Gehirn: Lustbetonte Erinnerungen behalten wir mühelos, meist lebenslang.

Tips

für einen wachen Kopf

Machen Sie gewohnte Tätigkeiten mal ganz verkehrt: Knöpfe mit der anderen Hand schließen, als Rechts- händler mit der linken Hand zum Telefon greifen, eine Treppe rückwärts rauf- oder runtergehen. Das gibt Ihrem Gehirn einen Überraschungskick. Gute Übungen: Kreuzworträtsel lösen und möglichst oft kopfrechnen.

Problem:

Zahlen, Daten, Listen

Sie hatte sich ihre neue PIN-Nummer sorgfältig eingeprägt, aber dann stand sie vor dem Geldautomaten und hatte einen Black-out. Die kurze vierstellige Zahlenfolge war einfach weg – ausgelöscht. Andere gehen einkaufen und bringen alles mögliche mit nach Hause, bloß nicht die Filtertüten oder Glühbirnen, die eigentlich das wichtigste gewesen wären. Mit MEGA MEMORY können Sie solche peinlichen Situationen vergessen: Nur wenige Stunden dieses amüsanten Gedächtnistrainings versetzen Sie in die Lage, sich spielerisch zu merken, was Sie wollen: Zahlen, Namen, Termine, Listen, Vokabeln, Formeln, Nachrichten, Facts, sogar ganze Vorträge.

Spickzettel sind überflüssig

Wozu den Kopf belasten, wo es doch Terminplaner, Taschenrechner, Nachschlagwerke, Namensbücher und zur Not Spickzettel gibt? Gregor Staub, der Begründer von MEGA MEMORY: „Jede Art von Lernen macht geistig fit. Das aktive Training der grauen Zellen fördert Intelligenz, Kreativität und Selbstbewusstsein. Wer Zahlen und Fakten abrufen im Kopf hat, gilt als kompetent, wer Menschen mit ihrem Namen anspricht, schafft schneller Kontakte. Ein gutes Gedächtnis ist praktisch! Wer sich Infos merken kann, verschwendet weniger Zeit mit Nachschlagen. Das tolle: Je mehr Sie lernen, desto aufnahmefähiger wird Ihr Gehirn.“⁶ Damit können Sie sofort anfangen!

Einkaufen ohne Liste

Mit der Körper-Zahlenliste (rechts) werden Sie wichtige Nummern mühelos behalten. Sie können damit aber auch Besorgungen machen. Stellen Sie sich vor, Sie möchten folgendes einkaufen bzw. erledigen: Eier, Zwiebeln, Mehl, Brille beim Optiker abholen, Karotten, Salami, Flugticket besorgen, Seife, Reis, Zahnpasta. Machen Sie jetzt bitte folgende gedankliche Phantasiereise:

1. Stellen Sie sich vor, daß unter Ihren **Zehen** Eier liegen, die zerbrechen könnten. 2. Ihre

Knie bestehen aus **Zwiebeln**, die Sie förmlich riechen können. 3. In der Hosentasche (über dem **Oberschenkel**) haben Sie ein Kilo **Mehl** gefüllt. 4. In Ihrer **Gesäßtasche** steckt eine **Brille**. 5. Ihre **Taille** ist schlank wie eine **Karotte**. 6. Quer über Ihrer **Brust** liegt eine riesige **Salami**. 7. Über Ihre **Schultern** flitz ein **Flieger**. 8. Ihren **Hals** sehen Sie ein. 9. Sie stecken einige **Reiskörner** in Ihre **Nase** und müssen niesen. 10. Auf Ihren **Scheitel** streichen Sie **Zahnpasta**.

Sie haben jetzt die Zahlenliste, die Sie auswendig wußten, mit der Liste Ihrer Besorgungen verknüpft. Je anschaulicher und farbiger die einzelnen Dinge verbunden sind, desto besser haften sie. Haken Sie künftig in Gedanken Ihre Vorhaben der Reihe nach an Ihren Körper-Code – das funktioniert garantiert besser als der Knoten im Taschentuch ...



Logik plus Gefühl

Die linke Gehirnhälfte nennen wir unsere logische (Rechnen, Analyse, Sprache), die recht unsere gefühlbetonte (Bilder, Emotionen, Phantasie). Je abstrakter eine Information, desto schwerer ist sie zu behalten, je anschaulicher die Vorstellung, desto besser wird sie gespeichert. Wenn wir beim Lernen eine Kombination aus Logik und Gefühl erzeugen, sitzt der Stoff am sichersten.

Erste Übung

10 Scheitel

9 Stirn

8 Hals

7 Schulter

6 Brust

5 Taille

4 Gesäß

3 Oberschenkel

2 Knie

1 Zehen



Zahlen-Körper

Stellen Sie sich Ihren Körper möglichst deutlich vor, und geben Sie den einzelnen Körperteilen von unten nach oben Nummern von 1-10. Wiederholen Sie die Liste 3mal.

Nehmen wir an, Sie möchten sich die Zahl 759126 merken. Dazu könnten Sie sich folgende kleine Szene ausdenken: Ihre **Schulter** (7) bewegt sich im Takt mit Ihrer **Taille** (5), dazu runzeln Sie die **Stirn** (9). Jetzt versuchen Sie, auf den **Zehen** (1) zu balancieren, und fallen dabei auf die **Knie** (2). Vor Anstrengung greifen Sie sich ans Herz (**Brust**, 6). Wiederholen Sie diese (oder eine selbst-erfundene) Geschichte, bis Sie sie auswendig können – und Sie werden Ihre Zahl garantiert nicht vergessen.



Selbstvertrauen: Jeder kann unendlich viel lernen, allerdings schrecken viele Menschen vor den harmlosesten Aufgaben zurück. Der Grund: Sie fühlen sich an peinliche Prüfungssituationen erinnert. Genießen Sie jeden kleinen Lernerfolg - die Motivation kommt von ganz allein

MEGA MEMORY

Imm

Tips

zum besseren Behalten

Wollten Sie, daß Ihr Gehirn ein Spalvögel ist? Sicher haben Sie schon gemerkt, daß Sie sich besonders gut an kuriose, verblüffende oder irgendwie komische Ereignisse erinnern. Das Gehirn nämlich arbeitet nach dem Lustprinzip: Was Spaß macht, vergißt es nicht so schnell. Wenn Sie sich also Ihre Memory-Stories ausdenken, dann schmücken Sie sie mit möglichst humorvollen, drastischen Ideen aus. Sie dürfen auch gern ein bißchen gemein, sexuell betont, deftig oder obszön sein - anzügliche Details bleiben besonders gut hängen! Falls Sie glauben, Sie hätten nicht genügend Phantasie: Keine Sorge, jeder besitzt einen reichen Schatz an Vorstellungen und Visionen, die meist nur verdrängt oder verschüttet sind. Heiterkeit ist ebenfalls ein guter Helfer: In ausgelassener Laune lernt sich's tatsächlich spielend.



er im Kopf: Namen und Gesichter

ine verbreitete Klage lautet: „Ich kann mir einfach keine Namen merken.“ Dabei können Sie es ganz bestimmt! Beginnen Sie mit der Übung unten: Lassen Sie zunächst nacheinander die 9 Fotos und den dazugehörigen Text auf sich wirken. Kontrollieren Sie dann, ob Sie die Namen behalten haben. Die meisten schaffen das im ersten Durchgang. Klapp't nicht sofort: einfach wiederholen.

Eigene Geschichten erfinden

Machen Sie sich einen Spaß daraus, künftig zu jedem Menschen, den Sie kennenlernen, eine witzige Story zu erfinden. Die Überraschung ist groß, wenn Sie ihn das nächstmal korrekt ansprechen. Was Sie davon haben? Erstens gelten Sie als aufmerksamer, lebenswürdiger Mensch, zweitens schulen Sie spielerisch Ihre Phantasie und damit Ihr Gedächtnis – auch für Politiker oder Wissenschaftler,

für Buchtitel, Kinoprogramme, Ferienorte. Alle Namen, für die Sie sich interessieren, können Sie problemlos behalten. Machen Sie sich einen Spaß daraus, komplizierte Doppelnamen und ungewöhnliche Schreibweisen zu lernen – das wirkt besonders verblüffend.

Immer mal wiederholen

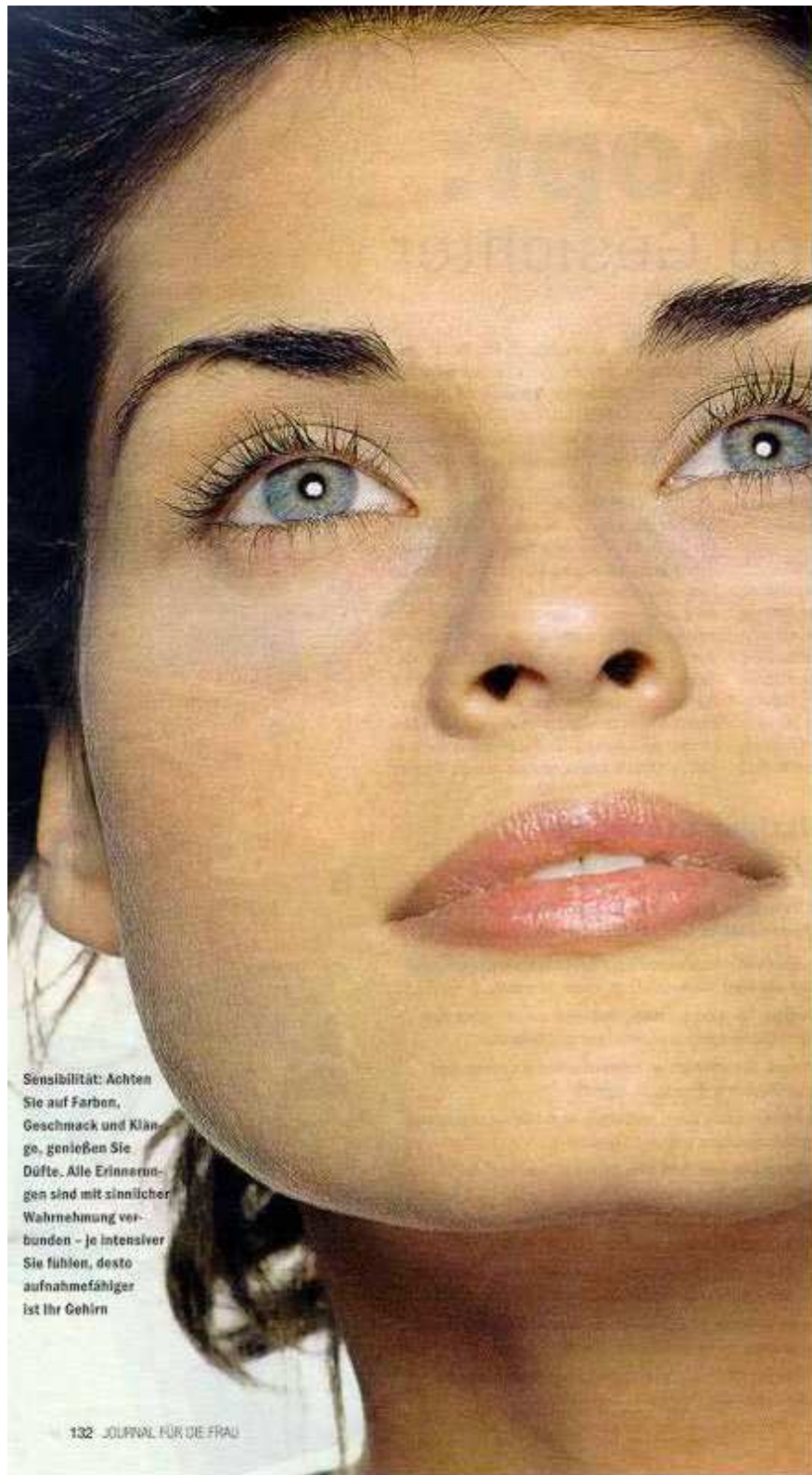
Um Namen, Begriffe, Vokabeln oder Formeln für 24 Stunden zu speichern, genügen meist 3-5 Wiederholungen. Damit sie sicher im Langzeitgedächtnis landen, muß die Erinnerung in den ersten Tagen ständig aufgefrischt werden. Memorieren Sie am besten kurz vor dem Einschlafen, was Sie sich Laufe eines Tages alles gemerkt haben. Im Schlaf werden die neuen Informationen am besten gespeichert: Sie verbinden sich dann mit schon längst gesicherten Gedächtnisinhalten zu immer komplexeren, abrufbarem Wissen.

Zweite Übung Für jeden ein witziger Steckbrief

Mit dieser Übung lernen Sie, sich Namen und Gesichter wildfremder Menschen einzuprägen. Betrachten Sie nacheinander die 9 Fotos auf diesen Seiten. Achten Sie auf Details wie Mimik, Frisur oder Kleidung, und verknüpfen Sie sie zu einer kurzen Geschichte. Hier finden Sie Vorschläge, wie solche Gedächtnisstützen aussehen könnten.

- 1 Herr **Priester** hat einen V-Ausschnitt. Dazu würde ein Priesterkragen passen und auf seiner Schulter eine Taube wie vom Markusplatz (Priester, Markus).
- 2 Frau **Korte** hat strahlende Augen. Sie sind so stark, daß man sie mit einer Kordel umrahmen und daran einen Stiefel hängen könnte (Korte, Stefanie).
- 3 Frau **Friederici** ist selbstbewußt. Sie erinnert an *Fidencus Rex* (Friedrich den Großen), der auch *ingrimmig* sein konnte (Friederici, Ingrid).
- 4 Frau **Hensel** trägt einen Rollkragenpulli. Dann verbergen sich Hänsel und Gretel und beschützen *Daniel* in der Löwengrube (Hensel, Daniela).
- 5 Herr **Müller** hat einen Bart. Darin befindet sich eine kleine Mühle, und der Müller selber trägt eine rote *Michel*Mütze (Müller, Michael).
- 6 Frau **Möhring** versteht Spaß. Als Eva im Paradies würde sie *Möhren* anbauen und sie auch der Jungfrau *Marie* zum Probieren anbieten (Möhring, Eva-Maria).
- 7 Frau **Redmann** hat Locken. Die könnten knallrot sein (engl. *red* = rot). Ein Mann aus *Britannien* streicht ihr verliebt übers Haar (Redmann, Britta).
- 8 Herr **Heitkamp** trägt ein warmes Wams. Leider wurde es in der *Heide* bei einem Kampf mit dem *Nikolaus* etwas ramponiert (Heitkamp, Klaus).
- 9 Frau **Niemann** strahlt. Mit ihren niedlichen Lippen lächelt sie einem Mann zu. Der ißt genüßlich ein *Super-Sahnebonbon* (Niemann, Susanne).





Sensibilität: Achten Sie auf Farben, Geschmack und Klänge, genießen Sie Düfte. Alle Erinnerungen sind mit sinnlicher Wahrnehmung verbunden - je intensiver Sie fühlen, desto aufnahmefähiger ist Ihr Gehirn

MEGA MEMORY

Sich

Ordnung im Kopf

Warum finden Sie zu Hause Ihre Post sofort? Klar, weil sie immer im Briefkasten liegt (und nicht etwa unterm Sofa). Mit Ihren Gedanken können Sie es genauso machen; Statt sie irgendwo abzulegen, wo Sie sie nur zufällig wiederfinden, sollten sie einen bestimmten Platz bekommen. Mit der Zahlen-Körperliste (S. 127) haben Sie 10 Briefkästen, in denen Sie Listen oder Dinge, die Sie erledigen müssen, sicher in Ihrem Gedächtnis ablegen können. Wenn Sie beispielsweise im Büro 3 Termine zugehört bekommen (z. B. Besprechung am Nachmittag, Kollegin Z. sofort anrufen, übermorgen mit Karin essen), dann ordnen Sie die sofort in Ihre Briefkästen 1 (Zehen), 2 (Knie) und 3 (Oberschenkel) ein. Was Ihnen dann nicht mehr passiert; daß Sie schon auf dem Weg zu zu Ihrem Terminkalender vergessen haben, was Sie sich eigentlich merken wollten.

Tips

zum Weitermachen

Dachten Sie auch, Sie hätten ein Gedächtnis wie ein Sieb? Sie wurden erstaut sein, wie leicht Sie sich nach den ersten Übungen die unglaublichsten Dinge merken können. Gewöhnen Sie sich an Ihr regelmäßiges „Gehirnjogging“, wiederholen Sie immer mal wieder auch ganz spezielle Wissensstoffe (wie heißen die 9 Planeten des Sonnensystems?), beteiligen Sie sich an Quiz-Sendungen - jede Übung stärkt Ihre neugewonnenen Fähigkeiten.

er gespeichert:

Facts und Wissen



Leserinnen-Seminar

Der Züricher Gregor Staub (Foto) ist der Begründer von MEGA MEMORY. Er gilt als erfolgreichster Gedächtnistrainer im deutschsprachigen Raum. Extra für JOURNAL-Leserinnen veranstaltet er am 5. September 1998 ein Trainingsseminar (Infos dazu werden rechtzeitig im Heft bekanntgegeben). Einen kompletten Kurs gibt es auch auf Hörkassetten (8 Kassetten mit Arbeitsheft), für JOURNAL-Leserinnen zum Vorzugspreis von 250 Mark (zu beziehen über Tel. 00411-810 91 10 Fax 00411 810 9114 oder Homepage www.asg.ch/megamemory).

Wie heißen die deutschen Bundesländer, wieviele sind es überhaupt? Mit der „Geschichte vom Bierkrug“, die Sie im Nu auswendig gelernt haben, können Sie sich in unserer Republik nicht mehr verirren. Auf ähnliche Weise behalten Sie sämtliche US-Staaten, die längsten Flüsse der Welt oder die wichtigsten Vitamine – was immer Sie wollen. Vielleicht fragen Sie sich, wozu ein derartiges Lexikonwissen gut sein soll. Ist das nicht unnötig belastender Ballast fürs Gehirn?

Der Kopf wird nie zu voll

Das Gehirn besitzt mindestens 100 Milliarden Zellen, von denen jede einzelne Kontakte zu jeweils weiteren 10 000 Gehirnzellen hat – das ergibt eine unvorstellbar riesige Speicherkapazität, von der wir schätzungsweise nur 20 Prozent nutzen. Also keine Sorge: Der Kopf kennt keine Platzprobleme. Jede dieser Zellen ist lebendig und regt. Wenn das Ge-

hirn sich etwas merkt, z.B. eine Information, einen Bewegungsablauf oder ein Gefühl, legt es eine Gedächtnisspur an, die den bereits vorhandenen zugefügt und durch Wiederholungen immer stabiler wird.

Besser als jeder Computer

Alles, was Sie in dieses wunderbare Netzwerk eingeben, fördert das ganze System: Logik, Allgemeinwissen, Kreativität, geistige Beweglichkeit, Phantasie, Humor, sinnliche Wahrnehmung, die zartesten Empfindungen bis zu genialen Einfällen. Das Gehirn ist jedem Computer überlegen. Für den Alltag bedeutet das: Durch Gedächtnistraining bekommen Sie mehr Lebensfreude. Sie behalten, was Ihnen wichtig ist, haben ein sicheres Allgemeinwissen, sind nicht nur im Beruf, sondern auch bei ganz alltäglichen Verrichtungen einfallreicher und kompetenter. Zudem macht es Spaß – beginnen Sie also am besten sofort.

Dritte Übung Die Geschichte vom Bierkrug

Lesen Sie folgende Geschichte ganz bewusst durch, stellen Sie sich alle Elemente möglichst bildhaft vor. Schließen Sie dann die Augen, und lassen Sie die Geschichte noch mal Revue passieren. Wenn Sie Lücken haben: noch mal durchlesen, bis Sie alle Details auswendig können (etwa 2-mal).

Es war einmal ein **Bierkrug**, der wollte **baden** gehen. **Würdigen** Schiffes ging er in den großen **Saal**, wo das Schwimmbecken war. Das Wasser kam aus dem **Rhein**. Mitten im Becken stand ein **Pfahl**, darauf saß ein **Häschen**. Es schaute immer nach **Norden** und trug eine **Weste**. Dann schaute es vom Pfahl **nieder**, wo ein Mann stand, der **Saxophon** spielte. Dar hatte es Hunger und fuhr ohne zu **bremsen** in ein McDonalds, um einen **Hamburger** zu essen, dazu knabberte es ein wenig **Schloo**. Komischerweise war der Hamburger **hohl** und hatte statt Fleisch **Steine** drin. Da begann das Häschen zu **meckern** und fuhr nach Hause auf seine **Burg**. Plötzlich **brannte** die **Burg** – das Häschen floh nach **Berlin**. Dort aß es eine **Sacher-Torte** und verlieb das Café durch eine **Tür**, an der **Ringe** hingen. Die Hälfte der **Sacher-Torte** nahm es mit und schenkte sie einem **Anhalter**. Haben Sie's gemerkt? Die fett geschriebenen Begriffe enthalten Hinweise auf die 16 Bundesländer der BRD (Bayern, Baden-Württemberg, Saarland, Rheinland-Pfalz, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Berlin, Sachsen, Thüringen, Sachsen-Anhalt).

Wenn Sie die Geschichte im Kopf haben, wissen Sie jetzt alle Länder auswendig – mitsamt ihrer Lage auf der Karte im Uhrzeigersinn vom Süden bis Osten.

Training ist alles

Genauso wie die Muskeln braucht auch das Gehirn regelmäßiges Training. Die Geschichte vom Bierkrug, die Sie eben gelernt haben, ist jetzt in Ihrem Kurzzeitgedächtnis. Sicherer hat sie, wenn Sie sie 20 Minuten später noch einmal repetieren. Jetzt hält die Information bereits 24 Stunden. Anschließend sollten Sie die Geschichte 6mal wiederholen; diese Phase muß sich über mehr als 3 Tage erstrecken. Dann ist sie im Langzeitgedächtnis, das Sie alle 6 Monate auffrischen sollten. Das gleiche gilt für alles andere, was Sie sich merken wollen (Zitate, Formeln, Gedichte, Texte): so lange wiederholen, bis die Information sitzt, evtl. Lücken auffüllen und repetieren.

Im nächsten Powerbook:

- Schnelle Selbsthilfe bei kleinen Sportverletzungen
- Biotics – die Ernährungsrevolution
- Luftschlösser – warum Tagträume so wichtig sind