

weiterbildungsmarkt

Mega Memory – Training für die tägliche Praxis

SEMINARREPORT. Erinnern Sie sich an das Spiel »Memory«? Das Prinzip, das dahinter steht, ist einfach. Man nutzt die Fähigkeit des menschlichen Gehirns, in Bildern zu denken, um die Leistung des Gedächtnisses zu steigern. Spielerisch und mit individuellem Nutzwert vermittelt der Schweizer Gregor Staub sein Mega-Memory-Gedächtnistraining. Danach sollten beispielsweise Trainer die Namen ihrer Teilnehmer nicht mehr vergessen, schwierige Seminarinhalte frei vortragen können und ein komplettes Konzept stets abrufbar haben.

Wie hat er das nur gemacht? Das Seminar ist gerade mal zehn Minuten alt und bereits jetzt hat der Trainer seine Teilnehmer für sich gewonnen. Nach dem Begrüßungsritual macht er beispielhaft vor, was die Teilnehmer erst noch lernen wollen: Er spricht die einzelnen Anwesenden mit ihrem korrekten Namen an. Wie konnte er sich so schnell die Namen und die zugehörigen Gesichter merken? Und was haben die merkwürdigen Zeichen zu bedeuten, die Staub sich zu Beginn eifrig auf seine Liste hinter die Namen der Seminarbesucher gemalt hat?

In Bildern denken lernen

Staub's Geheimnis heißt »Eselbrücken bilden« oder, wissenschaftlicher ausgedrückt, »elementare Assoziation«. Es geht darum, Begriffe, Zahlen oder Namen mit Bildern zu verknüpfen – so wie der Trainer es zu Beginn des Seminars gemacht hat. In dem er kleine Bilder zu den Namen der Teilnehmer auf die Teilnehmerliste gemalt hat. Da das menschliche Gehirn in Bildern denkt, bewirken Bilder Verständnis, lautet die einfache Botschaft. Zuerst ist es wichtig, bezogen auf das, was man sich mer-

ken will, ein Bild entstehen zu lassen. Wer den Namen von einem Herrn »Lachmann« behalten muss, könnte zum Beispiel – abgeleitet vom Begriff »lachen« – an das Symbol eines Smileys denken. Im zweiten Schritt sollte dann der Smiley mit dem Aussehen von Herrn Lachmann verknüpft werden. »Ich stelle mir das Gesicht von

Herrn Lachmann vor, wie auf seiner Nase der Smiley klebt. Wenn ich das Gesicht dann wieder sehe, erinnere ich mich an den Smiley und dann an Lachmann«, erklärt Staub. Was er in seinen Seminaren vermitteln will, lässt sich auf die Formel »Das Merken lernen« bringen. Zu seiner Zielgruppe gehört somit jeder, der privat



Sein Wohnzimmer definiert Gregor Staub als das vierte Zimmer in seinem Haus. Wenn er sich darin umsieht, ist das Sofa der zweite Gegenstand. Folglich ist »Wohnzimmersofa« für Staub ein Symbol für die Zahl 42. Unterstellt, »Badezimmerspiegel« würde »25« bedeuten, dann würde sich Staub die Kreditkartennummer »2542« so merken, dass er an einen Badezimmerspiegel dächte, der auf das Wohnzimmersofa gefallen und zerspringen sei.

oder beruflich sein Erinnerungsvermögen stärken oder Informationen jeglicher Art speichern will.

Zahlen werden zu Bilderketten

In Bildern zu denken ist gar nicht so schwer. Selbst die Tagesschau steht als Bild für – nein nicht für Dagmar Bergsot, eine Zahl muss es sein – für die Zahl »20«, denn bekanntlich wird die Tagesschau um 20.00 Uhr gesendet. »Zahlen in Bilder umzuwandeln, weil der Mensch sich Bilder leichter merken kann«, ist das Geheimnis aller Gedächtniskünstler. So lassen sich Zahlenreihen beliebiger Länge einprägen. Beispielsweise Telefonnummern erscheinen dann vor dem geistigen Auge als Kette von in Beziehung stehenden Bildern, die es einem leicht machen, sich zu erinnern.

Im Laufe des Seminars erfahren die Teilnehmer, dass man es systematisch angehen muss, wenn man sich Informationen merken will. Jeder Zahl von eins bis zwanzig wird ein passendes Bild zugeordnet. Das ist dann die »Raumliste«. Die Eins ist gerade gewachsen wie ein Baum, des-

halb ist der Baum, der Namensgeber für diese Liste, das Symbol für sie. Die Zwei ist geschwungen wie ein Schwanenhals, deshalb ist der Schwan ein Symbol für die Ziffer zwei. So baut sich eine Liste von Bildern auf, die als Hilfsmittel zum Abspeichern von Informationen dient.

Wenn eine Hausfrau sich das Bild »Ein Schwan zerrt am Hosenbein eines Mannes« einprägt, dann deshalb, damit sie sich zu gegebener Zeit daran erinnert, dass sie als zweite Station ihrer Shopping-Tour die Hose ihres Mannes von der Heimgang abholen wollte.

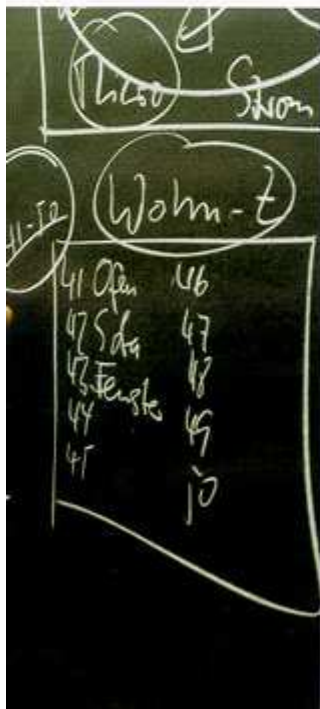
Mit viel Spaß nummerieren die Seminarteilnehmer beim Mittagessen in einem nahegelegenen Restaurant die einzelnen Speisen der Menükarte mit Zahlensymbolen durch. Ein Menü ergibt dann eine lustige Geschichte. Fehlt nur noch, dass die Teilnehmer beim Kellner mit entsprechenden Bildergeschichten ihr Essen bestellen. Aber dann würden sie wohl noch abends auf ihr Essen warten. Gelächter und Phantasiegeschichten kursieren. Erste Erfolgsergebnisse werden verbucht: Es fallen mehr Bilder ein als vermutet und es gelingt tatsächlich, sich die Nummern der Speisen über einen längeren Zeitraum zu merken.

Fakten leichter behalten

Durch das Gedächtnistraining von Staub werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, sich so gut wie alle denkbaren Informationen in einer bestimmten Reihenfolge zu merken – von der Einkaufsliste, der Checkliste für Kindergeburtstage bis hin zu prüfungrelevantem Wissen aus Schule oder Universität.

So erzählt Gregor Staub von einer merkwürdigen Uhr, die am großen Zeh tickt und dem liebevollen Tätscheln einer Venezianerin am Knie. Da kommt dann die runde Mutter Erde und stupt gegen den Oberschenkel, so dass ein Marsriegel aus der Gesäßtasche fällt und um die Taille legen sich immer mehr Binge. Da fragt man sich natürlich, was das soll. Nun: Die ersten fünf Planeten unseres Sonnensystems kann man sich so merken. Von Merkur (Uhr am Zeh) über Venus, Erde, Mars bis hin zu Jupiter. Die Planeten werden von den Zehen bis zur Taille in der richtigen Reihenfolge abgelegt, wobei der Zeh als unterster Punkt des Körpers für Platz eins der Reihenfolge steht.

Ausgerechnet der Teilnehmer, der zuerst alle fünf Planeten in der richtigen Reihenfolge aufzählen kann, vergisst doch →



Die einen tagen - andere machen (nur) Urlaub!

Mitten in **Bod Dürkheim** im Weinland Pfalz erwarten Sie 11 großzügige, helle Tagungsräume (10 bis 250 Pers., Tageslicht, ausgedehnte Flusszonen) für **Seminare, Tagungen, Workshops, Meetings** mit dem Komfort- und Serviceangebot eines 4*Hotels mit 113 Zimmern... und mit dabei: Internationale Spielbank, Vitalis-Wellnesszentrum, Entspannung - Fitness

KURPARKHOTEL

Schloßplatz 1-4 · 67098 Bod Dürkheim
06322/797-0 · Fax 792-158
Internet: www.kurpark-hotel.de
eMail: info@kurpark-hotel.de
Vorteilhafte Lage (A61, Kreis LU)
ausreichend Parkplätze, überdauerte
Komplettkuche (z.B. VP ab 205,-)

Infos: 06322/797-0

MIT ERFOLG TAGEN

Zugang finden..!

- Supervision meiner Trainings- und/oder Beratungsarbeit 10.11.99 – 13.11.99
- Trainings-Ideen 16.11.99 – 19.11.99
- Unternehmens-Energien Richtung geben 23.11.99 – 26.11.99
- Moderieren können - Basis-Know-how für Moderation - 30.11.99 – 03.12.99
- Impulsung für's Selbstmanagement 15.01.2000
- Zugang finden zur inneren Sicherheit 03.02.00 – 05.02.00
- Verkaufswirksamer Kundenkontakt durch NLP - NLP im Verkauf einsetzen - 08.02.00 – 11.02.00 und weitere offene Seminare
- NLP-Practitioner/Master/Trainer (DN/NLP) Ausbildung zum Coach
- Trainer-Handwerks-Lehre
- Verkäufer-Handwerks-Lehre

Fordern Sie bitte Unterlagen an!

SIMMERL

Vandenhöfstraße 7 · 66253 Ludwigweiler
Telefon 06937414333 · Fax 43 83
e-mail: kontakt@simmerl.de
www.simmerl.de



Gregor Staub ist nicht nur Trainer und Spezialist für Eiseisbrücken, sondern lebt im Seminar auch sein schauspielerisches Talent aus.

→ glatt den kurz zuvor gelernten Namen seines Nachbarn. Keiner lacht ihn dafür aus. Es könnte auch keiner auf diesen Gedanken, denn Fehler sind erlaubt. Also üben alle gleich noch mal die Namen der Teilnehmer. Immer noch Schwierigkeiten? Nun, während die nächste Übung läuft, setzt sich der Trainer außerhalb des Raumes noch mal mit dem Teilnehmer zum Einzelcoaching zusammen.

Die Kunst, Geschichten zu erzählen

Das Prinzip ist verstanden, aber nicht jeder ist ein Geschichtserzähler. Zweifel kommen auf: Lobnt sich der Aufwand, erst eine Geschichte zu erfinden, die dann die Bilder beinhaltet, die dann wieder für entsprechende Zahlen, Gegenstände oder Informationen stehen? Da schwirt einem der Kopf, und bis man die Geschichte erfinden hat, weiß man ja vielleicht gar nicht mehr, was man sich eigentlich merken wollte.

Jeder ist gefordert, seine Phantasie wiederzuentdecken, um mit ihrer Hilfe Assoziationen zu erzeugen. Wie das geht, macht Staub am Beispiel eines Schülers

klar, der immer Fußballtor mit »H« schrieb. »Welches Bild siehst Du, wenn Du an den Buchstaben »H« denkst«, wollte der Gedächtnistrainer und Experte für Eiseisbrücken wissen. »Hund«, sagte der Junge. »Darf ein Torwart einen Hund mit in das Tor nehmen?«, fragte Staub und schon war klar: ein »H« hat nichts im Tor zu suchen.

So lehrt Gregor Staub, wie man die wissenschaftliche Erkenntnis, dass das Gehirn in Bildern denkt, individuell nutzen kann. Doch macht er auch deutlich, dass der dauerhafte Nutzen eines Gedächtnistrainings nur dann gewährleistet ist, wenn der Lernende das Ablagesystem, sprich die Symbol-Listen, immer wieder übt, um sie ständig parat zu haben. Ein gutes Gedächtnis gibt es eben nicht zum Nulltarif. Da unsere linkslastige Denkstruktur (»Mit Logik wird alles besser«) eine hundertprozentige Nutzung beider Gehirnhälften eher behindert, lohnt es sich, ein Stück kindlichen Spieltriebes und Neugier wiederzuentdecken, um so möglichst lustige und »merk«-würdige Bilder zu kreieren und, die Lernfähigkeit zu erhöhen.

Birgit Diekmann



Die Zukunft des Lernens

- CBTs für Microsoft Office Produkte und SAP R/3
- CBTs individuell nach Ihren Wünschen und spezifischen Anforderungen
- Neugierig? Einfach Demo-CD anfordern unter Tel. 0711 - 78059-80 oder demo@knowhow.de · www.vrtc.de

V R T C
 Eine Entwicklung der **Know How** GmbH Stuttgart Virtual Reality Training Center