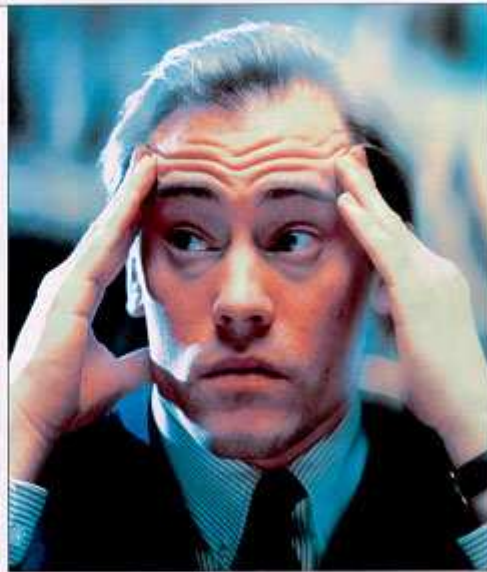


CHEFSACHE

Gewusst wie:

Fitness fürs Gehirn

Schon wieder den Namen eines wichtigen Kunden vergessen oder gar seine Telefonnummer? Kopf hoch, sagen Gedächtnistrainer, ein Siebgedächtnis muss nicht hingenommen werden. Mit der richtigen Technik kann jeder lernen, Informationen gehirngerecht aufzunehmen.



Ein gutes Gedächtnis ist ein wesentlicher Faktor des Erfolgs, sagt Vera F. Birkenbihl, Management-Trainerin und Buchautorin. Wer erfolgreich sein will, müsse sich die Namen seiner Mitmenschen merken; damit gewinne man sofort das Herz des Gesprächspartners. »Der Name ist »die Lieblingsvokabel der meisten Menschen«, weiß die Expertin. Sie reagierten verärgert, wenn man sie nicht kenne oder denken gar, sie würden als Person geschmäht. Gerade deshalb ist Gedächtnistraining für Unternehmer, die in Verkauf und Verhandlungssituationen erfolgreich sein wollen, wichtig, ist die Management-Trainerin überzeugt.

Denken in Bildern

Das Gehirn kann auf verschiedene Weise trainiert werden. Eines der Mittel, das Gedächtnis richtig auf Trab zu bringen, ist neben den Methoden Gehirnjogging, Foto-Reading und Mind-Mapping (siehe Kasten Seite 75) die Mnemo-Technik. Sie ist die Kunst, sich zu erinnern, in Bildern zu denken und Assoziationen zu verwenden, um Namen und Zahlen richtig zuordnen zu können. Im deutschsprachigen Raum trainiert Gregor Staub

Mega Memory, basierend auf der Mnemo-Technik. In seinem Gedächtnistraining nutzt man ebenso die Fähigkeit des Gehirns, Begriffe, Namen und Zahlen mit Bildern zu verknüpfen und somit Unbekanntes mit Bekanntem zu verbinden.

»Vieles, was wir täglich hören und lesen, ist uns im ersten Moment unbekannt«, erklärt Staub, »beispielsweise das Wort Burkina Faso.« Es bezeichnet ein afrikanisches Land, das kaum jemand kennt. Deshalb ruft das Wort keinerlei Assoziation hervor. Um es trotzdem leicht zu lernen, kann man sich ein Bild aufbauen. Die Technik: Man teilt das Wort in Fragmente und bildet daraus künstliche Bilder. »Bur-kina-Fa-so - Buren in China fasten am Sonntag«, schlägt Gregor Staub in seinem Mega-Memory-Seminar vor. Das klingt zwar ein bisschen verrückt, aber es funktioniert ganz hervorragend. Denn je verrückter vermeintlich schwierige Informationen als Bilder oder Geschichten aufbereitet werden, umso leichter können sie behalten werden.

Wichtig ist, zuerst ein Bild oder eine Geschichte für den Begriff entstehen zu lassen, die man sich einprägen soll. Heißt ein Kunde Herr Lachmann, könnte, abgeleitet von dem Verb lachen, sym-

bolisch ein Smiley für den Mann stehen. Dieser könnte noch mit dem Aussehen der Person verknüpft werden. Gregor Staub nennt als Beispiel hierfür, dass er sich vorstellt, wie der Smiley auf der Nase von Herrn Lachmann klebt. »Wenn ich Herrn Lachmann wiedersehe, erinnere ich mich an den Smiley und somit an den Namen Lachmann«, führt Staub seine Assoziation aus.

Es gehört ein wenig Übung dazu, bis die Memory-Methode beim Denken automatisch eingesetzt wird. Der Vorteil liegt aber klar auf der Hand: Die Methode ist leicht zu erlernen und kann für jeden Begriff und Namen, den man sich merken will oder muss, eingesetzt werden.

Nach einigen Stunden Training fällt es auch nicht mehr schwer, für die Person Herr Nuskowsky die richtige Eselsbrücke zu kreieren. Er fährt mit einer Nuss auf dem Kopf Ski - Herr Nus-kowsky. Je phantasievoller die Bilder, umso leichter das Merken der Namen.

Zahlen, Zahlen, Zahlen...

Ziffern sind abstrakt und daher für viele Menschen schwer zu merken. Doch es können auch Zahlenreihen in Bilderketten im Gehirn gespeichert und aufge-

Techniken, die Ihr Gehirn trainieren

Gedächtnistrainer Wolfram Stonek, Professor für Automatisierungstechnik, gibt einen Überblick über Techniken, die das Lernen leicht machen.

■ **Mnemo-Techniken:** Hierunter fallen verschiedene Merkverfahren und Lernhilfen. In erster Linie geht es darum, in Bildern zu denken und Assoziationen zu verwenden. Besonders gut eignet sich die Methode bei schlechtem Namens- oder Zahlengedächtnis oder bei lastrreichen Prüfungstoff.

■ **Schnelllese-Techniken:** Diese Art des Lesens eignet sich für Menschen, die sich rasch in einen Stoff einarbeiten müssen. Bei dieser Methode steht Zeitgewinn obenan: Der Leser verschafft sich zunächst mit Hilfe des Inhaltsverzeichnisses einen Überblick. Er liest nur, was er wirklich benötigt und das mit einiger Übung schneller. Denn in Schnelllesekursen wird gezielt trainiert, mehr Wörter auf einen Blick zu erfassen.

■ **Mind-Map:** Unter Mind-Map versteht man eine Art Landkarte fürs Gehirn. Auf einem Blatt Papier – oder unter Verwendung entsprechender Software, auf dem PC-Bildschirm – wird das Thema visuell dargestellt. Gearbeitet wird mit Schlüsselbegriffen, Bildern oder Symbolen, die für ganze Lernkomplexe stehen und in einer baumartigen Struktur mit Ästen und Zweigen miteinander verknüpft werden. Geübt werden diese Technik zum Lernen komplexer Inhalte, oder um Vorträge ohne Zuhilfenahme von Manuskripten halten zu können.

■ **Brain- oder Hirnjogging:** Das Gehirn lässt sich trainieren wie ein Muskel: durch »Zellen-Gymnastik«. Wer täglich zehn Minuten Kreuzwort- oder Zahlenrätsel löst, sich am Kopfrätseln versucht oder StadtLandFluss spielt, kann dem Verlust der Merkfähigkeit im Alter entgegenwirken.

rufen werden. Wie bei Namen, muss auch bei Ziffern das Herangehen systematisch erfolgen: Zuerst wird jeder Zahl von eins bis zwanzig ein passendes Bild zugeordnet, hierbei sind eigene Fantasie und Kreativität gefragt. Für die Ziffer eins könnte zum Beispiel als Assoziation ein groß gewachsener Baum stehen. Das ist keine Vorgabe, wer selbst überlegt, könnte auch andere Bilder entstehen lassen, zum Beispiel eine Kerze. Der

geschwungene Hals eines Schwanes erinnert an die Ziffer zwei und für die vier könnte symbolisch ein Kleeblatt stehen. Nach und nach baut sich so eine Liste von Bildern auf, die als Hilfsmittel zum Abspeichern von Informationen dient. Mit Hilfe dieser Geschichten kann man sich Telefonnummern von Firmen oder Kunden leicht merken.

Die Telefonnummer der Redaktion des Max Schimmel Verlages (Tel. 09 31 / 2 79 15 10) könnte mit dieser Geschichte im Gedächtnis bleiben: Ein Schimmel steht am Würzburger Hafen (steht für Max Schimmel Verlag in Würzburg). Um seinen Hals hat er einen Rettungsring (steht wegen der Form für die erste Null). Neben ihm sitzt eine Katze (die Zahl 9, da eine Katze bekanntlich neun Leben besitzt) auf einem Hocker (der dreibeinige Hocker steht für die Ziffer drei). Die war gerade von einem Baum (die Zahl eins, da der Baum genauso gerade aussieht) gesprungen. Ein stolzer Schwan (der geschwungene Hals steht für die zwei) mit Zwergen im Schlepptau (sieben Zwerge) watschelt am Mainufer vorbei. Die Katze (die zweite Zahl neun) springt aus Furcht zurück auf den Baum

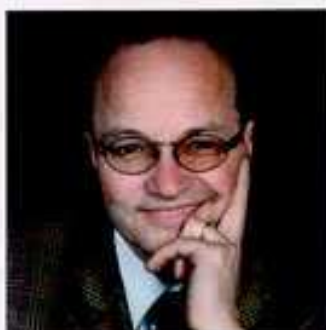
(Ziffer eins). Wie von Geisterhand (die Hand mit fünf Fingern, also fünf) fängt der Baum (die letzte Zahl eins) an, sich zu schütteln, so dass der Schimmel seinen Rettungsring (steht wieder für die Null) verliert. Um diese Telefonnummer im Langzeitgedächtnis zu speichern, muss die Episode in den nächsten Tagen mindestens sechs mal aufgerufen werden.

Eigene Geschichten ausdenken

Das Prinzip ist verstanden, wirft aber zwei Fragen auf: Lohnt es sich, Geschichten auszudenken, die Bilder beinhalten, die wiederum für Ziffern, Gegenstände und Informationen stehen? Und behält man alle Geschichten und Bilder im Kopf? Ein Erlernen dieser Methode von heute auf morgen ist natürlich nicht möglich. Das Mega-Memory soll anregen, die eigene Phantasie wieder zu entdecken und mit ihrer Hilfe individuelle Assoziationen zu erzeugen und zu merken. »Eine dauerhafte Nutzung der Methode ist aber nur möglich«, ist Gregor Staub überzeugt. »wenn der Lernende sich ein Ablagesystem erschafft. Er braucht Symbolisten, die immer wieder übt, um sie jederzeit parat zu haben.«

Der Grundstein für die Mega-Memory-Technik kann in einem Seminar gelegt werden. Wer dann die Grundtechnik und dazu weitere Mega-Memory-Übungen beherrscht, kann sich unter anderem leicht bis zu 30 Namen und die dazugehörigen Gesichter innerhalb von 20 Minuten merken.

Gedächtnistraining kann neben der Steigerung der Merkfähigkeit auch einen Lustgewinn beim Lernen hervorrufen. Letzteres funktioniert nämlich wesentlich müheloser und ohne endlos scheinende Wiederholungsübungen, wenn man die richtigen Techniken anwendet.



Gregor Staub, Trainer der Mega-Memory-Technik