

## Gregor Staub: «Ein schlechtes Gedächtnis? Gibt es nicht!»

Jeder hat ein gutes Gedächtnis. Allerdings nur wenn er es trainiert. Gregor Staub hat dazu das Lernkonzept «Mega Memory» entwickelt. Der laut NZZ «beste Gedächtnis-Trainer Europas» wird am 24. August Gastgewerblern zum besseren Gedächtnis verhelfen. Wie er da macht, verrät er im Interview.

**eXpresso** Herr Staub, warum ist ein gutes Gedächtnis im Zeitalter von elektronischer Agenda und Kalender-Handy noch so wichtig?

1. Ein gutes Gedächtnis spart Zeit und Geld. Zum Beispiel beim Lernen einer Fremdsprache.

2. Ein gutes Gedächtnis macht selbstbewusst und erleichtert den Alltag.

3. Wer ein gutes Gedächtnis hat wirkt kompetent, professionell und aufmerksam.

4. Ein gutes Gedächtnis macht sympathisch. Ihr Gegenüber freut sich, wenn es mit Namen begrüsst wird oder es sich darauf verlassen kann, dass Sie Termine, Abmachungen und so weiter nicht vergessen.

**eXpresso** Und wie erhält man ein gutes Gedächtnis?

Wir alle haben von Natur aus ein gutes Gedächtnis. Wissen, das wir behalten wollen, ist für immer in unserem Gehirn gespeichert. Das Problem ist nur, dass wir es oft nicht innert nützlicher Frist abrufen können. Nicht weil wir es vergessen hätten, sondern weil wir es «verlegt» haben. Sicher kennen Sie



Gregor Staub: «Ich zeige Ihnen in drei Stunden, wie «Mega Memory» funktioniert. Wer die Methode beherrschen will, muss aber zu Hause üben. Nach 30 Übungsstunden hat man das perfekte Gedächtnis!»

diese Situation: Sie treffen jemanden, wissen, dass Sie die Person kennen, aber der Name fällt Ihnen nicht ein. Fünf Minuten später kommt Ihnen der Name plötzlich in den Sinn. Sie wussten den Namen, konnten ihn aber nicht abrufen. Das von mir entwickelte Programm «Mega Memory» hilft, unser Wissen im Gehirn so abzulegen, dass wir es jederzeit sofort finden.

**eXpresso** Wie funktioniert Ihr Lernkonzept «Mega Memory»?

Unser Gehirn denkt in Bildern. Mega Memory ist eine Methode, Infos in Bilder zu verpacken. Sie basiert auf einer Kombination von Logik und Gefühl.

**eXpresso** Wer kann die Methode anwenden?

Jeder, der bereit ist, sein Gedächtnis zu trainieren, Spass dabei zu haben und neue Wege zu gehen.

**eXpresso** Am 24. August führen Sie ein Gedächtnistraining für Hotel- und Gastronomieangestellte durch. Was lernt man da?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben auf lockere, unter-

haltsame Weise, wie die Mega Memory Methode funktioniert und können erste Erfolgserlebnisse damit sammeln.

**eXpresso** Wie läuft das ab?

Unter anderem lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie sie sich in wenigen Minuten 20 Namen merken, in einer fremden Sprache zählen oder Einkaufszettel, Stichwortkarten und ähnliche Listen auswendig lernen können.

**eXpresso** Wer kann an diesem Gedächtnis-Training teilnehmen?

Obwohl der Kurs vom Berufsverband Hotelpfänger organisiert wird, sind auch Mitarbeiter und Kader aus Küche, Service und der Hauswirtschaft herzlich willkommen.

Übrigens: Auch Lehrlinge oder Hotelfachschüler können für ihre Ausbildung von einem guten Gedächtnis nur profitieren. Wer Mega Memory beherrscht braucht nämlich keine Spickzettel mehr!

Für Infos und Anmeldungen: Berufsverband

Hotelpfänger, Tel. 041-418 22 22.

E-Mail: [info@empfangsverband.ch](mailto:info@empfangsverband.ch)

[riccarda.frei@gastronews.ch](mailto:riccarda.frei@gastronews.ch)

### Zur Person:

Gregor Staub ist seit 1990 als Gedächtnis-Trainer tätig und gilt in Europa als der Beste seines Fachs. Er ist zudem Bestsellerautor und Produzent des erfolgreichen Gedächtnis-Lernkonzepts «Mega Memory». Zu seinen Kunden gehören, neben Konzernen wie Migros und Otto Versand auch Einzelpersonen aus allen Gesellschaftsschichten sowie Grössen aus Politik, Wirtschaft und Showbusiness.

Gregor Staub hat bisher über 1500 Seminare gehalten und war Gast in über 30 TV-Shows und 200 Radio-Sendungen.

Mehr Infos zur Person und zu «Mega Memory» gibts unter [www.gregorstaub.com](http://www.gregorstaub.com)