

Revolution beim Lernen: Nichts mehr vergessen!

Trainer des Jahres: Gregor Staub

Zum Trainer des Jahres 2003 wurde von TRAINING nach einem langen Auswahlverfahren Gregor Staub ausgewählt. Die hauptsächliche Begründung dafür: Dieses Training kann wirklich sofort umgesetzt werden. Mit dem sympathischen Schweizer sprach Christine Wirl.

TRAINING-Mitarbeiter, gehen das ganze Jahr über oft zu Seminarveranstaltungen, schauen sich viele TrainerInnen an. Testen, erleben, setzen um, was umzusetzen geht. Verwenden das am Seminar Beigebrachte. Beobachten die Wirkung. Es gibt darunter etliche gute Trainings, noch mehr Mittelklasse und am meisten Unbrauchbares. Die „Schade-um-die-Zeit-Seminare“ häufen sich, weil immer noch TrainerInnen der irrigen Meinung sind, einmal ein Seminar besucht, ein oder zwei Bücher gelesen, dann wenig bis gar nicht die Inhalte verändert und selbst vor Leute getreten reiche aus, als Trainer erfolgreich zu sein. Dem ist eben nicht so – siehe unseren Artikel in der vorigen Ausgabe 7/03: „Trainer werden ist nicht schwer.“ Viele Seminare kann man sich sparen und darüber lieber ein einschlägiges Buch lesen, das spart Zeit und Geld. Worin wir uns alle einig waren ist das Gedächtnistraining unse-

Foto: © Sympf Pichler

res „Trainer des Jahres 2003“: Gregor Staub. Denn das, was Staub in seinem Seminar erklärt und trainiert, kann SOFORT umgesetzt werden. Gleich in dem Moment, in dem Sie (beim Seminar, an der Bar, im Aufzug) jemand kennenlernen, der Sie interessiert, der aber gerade keine Visitenkarte dabei hat. Dumm gelaufen an sich, doch Sie wissen jetzt, wie Sie sich Namen merken können. Oder die Telefonnummer. Oder die E-Mail-Adresse. Wir befragten Gregor Staub über seine Anfänge, seine Idee, seine eigene Merkfähigkeit.

Welcher Mensch steckt hinter dem Namen Gregor Staub und was haben Sie früher gemacht, bevor Sie Gedächtnistrainings veranstalteten?

Staub: Ich musste mit 16 Jahren die Schule verlassen wegen unüberbrückbaren Lernschwierigkeiten. Mit 36 Jahren habe ich entdeckt, dass es eine wirksame Abhilfe dafür gibt. Seither konzentriere ich mich darauf, anderen Men-

schen zu zeigen, wie man sich besser Informationen merken kann. Vor dieser Tätigkeit habe ich in verschiedenen EDV-Firmen Management-Aufgaben übernommen und habe später eine heute weltweit erfolgreiche Küchenmaschine entwickelt, auf den Markt gebracht und das Patent verkauft.

Ansonsten bin ich seit 20 Jahren glücklich verheiratet, habe 2 Kinder (16 und 18), lebe bei Zürich in der Schweiz, bin recht sportlich, genieße die Anwesenheit meiner Mitmenschen und tue täglich Gutes, wenn man mich lässt.

Wie kamen Sie auf die Idee Gedächtnistraining zu entwickeln und anzubieten?

Ich bemerkte mit einem Mal, dass ich 20 Wörter in ganz kurzer Zeit auswendig lernen konnte, unabhängig, wie schwierig diese waren. Dann habe ich Studenten mit dieser Technik konfrontiert, um zu schauen, wie diese reagierten. Nachdem ich gemerkt habe, dass diese großes Interesse

daran hatten, bot ich folgenden Deal an: „Ich zeige euch, wie man 20 Wörter so schnell lernt, und ihr zeigt mir, was ihr im Studentenalltag damit tun würdet.“ So kam ich zu hunderten von konkreten Lern-



beispielen und habe noch zusätzlich hunderte von Studenten glücklich gemacht. Ausserdem lernte ich so, wie man diese Technik den Menschen hingerecht und mit Spass beibringen muss, damit es langfristig und sofort Erfolg hat. Dann war es nur noch ein kleiner Schritt zu sagen: Dies wird meine Berufung!! Das erste Seminar war dann bei der (damaligen) Schweizerischen Kreditanstalt (heute Credit Suisse) im Sommer 1991.

Welches Konzept steckt dahinter, dass Ihre Seminare regelmäßig ausgebucht sind, und das seit vielen Jahren?

Staub: Entscheidend ist ein flexibles Marketing, ich habe mich immer den Markt-Um-

Eishockey mit einem Big Mac

Mit Gregor Staub die grauen Zellen trainieren



Wenn man aus einem Seminar mit einem Aha-Erlebnis rausgeht und schon währenddessen kleine persönliche Erfolge erzielt, dann hat sich's auf jeden Fall gelohnt. Wenn das Ganze auch noch die Lachmuskeln trainiert, dann steckt mit Sicherheit Gregor Staub dahinter!

Von Mag. Andrea Schweighofer

Es ist einfach zum Haare-Raufen! Wie hieß doch gleich der Kunde, der gestern anrief, um endlich, nach wochenlangen Mühen und Beschwörungen, einen Termin zu fixieren? Der Notizzettel – wie immer – unauffindbar, das Gehirn wieder mal nicht in der Lage, sich eine logisch aufeinander folgende Aneinanderreihung von 12 bis 14 Buchstaben zu merken – sprich den Vor- und Nachnamen! Verflücht, wie peinlich das Ganze!

Die kleinen grauen Zellen

Dabei ist es gar nicht mal so schwierig, seine grauen Zellen zu Höchstleistungen anzuspornen. Stellen Sie sich vor wie angenehm es wäre, sich auf Anhieb die Namen von 20 Personen merken zu können, die Sie auf einer Firmenfeier kennen lernen! Ist es nicht unglaublich Zeit sparend und Nerven beruhigend, wenn Sie das Handbuch Ihres Textverarbeitungsprogramms nur einmal lernen müssen, um alle wichtigen Informationen zu behalten? Stellen Sie sich vor, Sie hätten gar Ihren Termin-

kalender, Ihre 30 wichtigsten Telefonnummern und Ihre Pin-Nummern auf Abruf im Kopf! Unvorstellbar? Machbar! Mit der Mega-Memory-Lernteknik, die Gregor Staub entwickelt hat, kann das jeder. Mit einem Kursbesuch und 20 Stunden anschließendem persönlichen Training, um das Gelernte zu vertiefen, können Sie sich alles merken, was Sie wollen: Zahlen, Namen, Gesichter, Einkaufslisten, Wegbeschreibungen, Reden, Fachinformationen usw.

Kursablauf

Dabei läuft alles so spielerisch ab. Schon während des Kurses lernt man einige Dinge auswendig, repetiert dann mehrere Male, macht dazwischen völlig andere Dinge, repetiert wieder – ganz ohne Leistungsdruck und Anstrengung. Scheinbar bin ich doch noch nicht so eingerostet wie ich dachte! Voller Stolz schwillt meine Brust, wenn ich mir nach etwa halbstündigem „Training“ bereits eine Liste von 30 Einkaufsartikeln merken kann. Unglaublich, aber

wahr! Wenn Gregor Staub dann erzählt, er hätte noch vor 15 Jahren ein so furchtbar schlechtes Gedächtnis gehabt, so kann man das nicht glauben. Immer hätte er vergessen, wo sein Auto geparkt war, Namen und Telefonnummern seien ihm sowieso immer eines der größten Rätsel der Menschheit gewesen. Völlig frei und locker hält er den Kurs, erzählt Anekdoten aus seinem Leben, streut Witze ein. Je bildhafter die Info, umso leichter zu merken! So wie z. B. die Geschichte mit dem Eisbären, der Eishockey spielt und statt des Pucks einen Big Mac verwendet! Alle hören gespannt zu, arbeiten mit, nicht wissend, dass sie eigentlich schon wieder eine Trainingslektion absolviert haben.

Alles fließt

Beim gehirngerechten Lernen laufen alle nötigen Prozesse glatt und reibungslos ab – es fließt sozusagen und macht richtig Spaß. Aber nur dann, wenn wir noch lernen, wenn wir um ein kleines bisschen über unser derzeitiges Wissen

und Können hinausgehen. Sie erleben dann einen Flow, wenn Sie gehirngerecht vorgehen und ganz langsam – konzentriert und entspannt – real und mental üben. Bei Stress fließt gar nichts mehr. Dann geraten Sie nämlich in Panik und sind frustriert.

Es kommt nur darauf an, dass Sie Ihr Gehirn nicht nur besitzen, sondern auch benutzen. In unserer Gehirnmass befinden sich rund 100 Milliarden Zellen, darunter 10 Milliarden Zellen der Hirnrinde, die so genannten „graue Zellen“, die unvorstellbar viele direkte Verbindungen knüpfen können. Wenn Sie ein Ereignis stark beeindruckt hat oder wenn es häufig wiederholt wird. Auf diese Weise entwickelt sich der „Trampelpfad“ zwischen zwei Zellen zu einem richtigen Weg oder sogar zu einer „Schnellstraße“. Aller Anfang ist schwer. „Wichtig ist, dass Sie ein klar definiertes Ziel haben“, so Staub. „Ihr Wille, dieses Ziel zu erreichen, muss sehr bestimmt sein.“ Minimaler Aufwand, maximaler Gewinn – so könnte man dieses Gedächtnis-Training charakterisieren. Und ich hab während des ganzen Seminar-Tages nicht ein einziges Mal auf die Uhr geblickt!

Vortrag in Linz: 04. 03. 2004

Ort: Uni Linz

www.gregorstaub.com

www.ErfolgreichLeben.com

ständen angepasst. Am Anfang waren eher 2-Tages-Seminare der Renner, später verlagerte sich die Haupttätigkeit auf Vorträge von zwei bis drei Stunden. Außerdem haben ich eine CD-Sammlung als Trainingsmethode zum Weiterüben entwickelt, sodass durch regelmäßiges Trainieren ein langfristiger Erfolg garantiert ist. Langfristigen Erfolg als Trainer hat man nur wenn es sich herumspricht, dass das Konzept auch greift, wenn die Euphorie nach zwei Wochen abgeklungen ist.

Bieten Sie auch andere Seminare und Trainings an oder „nur“ Gedächtnistraining?

Staub: Nein, das mache ich nicht. Erst durch eine vollständige Konzentration auf meine Kernkompetenz konnte ich mir meine Position erarbeiten.

Merken Sie in letzter Zeit Umsatzeinbußen?

Staub: Meine Umsätze steigen seit Beginn meiner Trainerlaufbahn vor 13 Jahren jedes Jahr auf angenehme und stressfreie Art und Weise.

Warin liegt nun der Erfolg Ihres Trainings?

Staub: Praxisbezug, Witz, sofortige messbare Resultate, Überzeugungskraft und natürlich Hilfsmittel (CD-Sammlung), welche den langfristigen Erfolg sicherstellen.

Beschreiben Sie uns doch ein wenig Ihre Erfolgs/Methoden!

Staub: MEGA MEMORY basiert auf verschiedenen lernstrategischen Methoden, die zum Teil schon vor 2000 Jahren bei den alten Griechen bekannt waren. Dabei werden beim Lernen die logischen mit den gefühlbetonten Ebenen bewusst verbunden. Dies kann man nur mit praktischen Beispielen so lernen, dass man es auch wirklich kann. Deshalb sieht mein Konzept vor, dass ich zuerst einmal den Menschen klare, nachvollziehbare Beispiele liefere, welche dann

die Erkenntnis bringen: Ich will mehr! Ca. ein Drittel meiner TeilnehmerInnen vertieft das Wissen beim Selbstwegang MEGA MEMORY zu Hause (12 CDs mit Heft, Lernzeit ca. 30 Stunden), nachdem sie einen Vortrag oder ein Seminar erlebt haben. Danach entschließen sie sich, die CD-Sammlung durchzuarbeiten. Aber eben: Viel Zeit und Geld investiert man nur, wenn ab-



sehbar ist, dass das Ganze auch funktioniert. Somit ist ein wesentliches Thema für mich: Glaubwürdigkeit! Durch meine TV-Auftritte habe ich natürlich das Glück, dass viele Menschen mich auf sehr unterhaltsame und direkte Art und Weise erleben. Dann fällt es ihnen nicht mehr schwer sich zu entschließen, ein Seminar oder einen Vortrag zu besuchen.

Wie schaut es denn bei Ihnen mit dem Gedächtnis aus? Kommt es vor, dass auch Sie sich etwas nicht merken und wissen Sie dann, warum Ihnen das passiert?

Staub: Na klar. Die Technik, die ich lehre, ist vergleichbar mit schreiben lernen. Nur weil Sie schreiben können, werden Sie ja wohl kaum an einem Parkplatz vorbeilaufen und alle Autokennzeichen aufschreiben. Sie benutzen Schreiben nur dann, wenn Sie das auch für sinnvoll halten. Somit: Alles was ich mir nicht merke, war offenbar nicht sinnvoll und darf getrost vergessen werden !!

Wo sind die Grenzen der Gedächtnisübungen? Wo funktioniert diese Methode nicht?

Grenzen sind sicher da, z.B. wo Sie nicht mehr motiviert sind weiterzulernen, wo Ihnen die Zeit fehlt oder wenn Sie krankheitshalber handicapiert sind. Aber es gilt die Regel: Nach meinem Kurs werden Sie sich nicht mehr die Frage stellen: „Kann ich mir etwas merken?“, sondern Sie werden sich fragen: „Will ich mir etwas merken?“ Wo die Techniken schlecht oder gar nicht greifen ist die Thematik Klavierspielen, Tennisspielen etc., also die motorischen, schnellen Lernvorgänge. Da ist die Technik nur mit viel Übung sinnvoll einsetzbar.

Geben Sie uns bitte ein paar konkrete Übungen, um hinein-zuschauern, was den Teilnehmern bei Ihnen erwartet!

Stellen Sie sich folgende kleine Geschichte vor: Sie sehen einen Mann, welcher eine Tomate in der Hand hält. Aus dieser Tomate wächst ein Erika-Blümchen. Jetzt kommt der Nikolaus, schnappt sich dieses Blümchen und geht damit Golf spielen. Wenn er einloch freut er sich und spielt auf einer Ziehharmonika. Aufgrund der Musik kommt Königin Elisabeth und zwar mit dem Ferrari von Michael Schumacher. Bitte repetieren Sie diese kleine Geschichte jetzt sofort im Kopf! Wenn Sie nicht sicher sind, dann schauen Sie noch einmal auf den Text, kein Problem! Sie dürfen so oft probieren, bis Sie Erfolg haben.

Was haben Sie gelernt?

1. Sie können sich tatsächlich solche „hirnverbrannten“ Geschichten merken! Und
2. Sie können jetzt alle sechs Kinder von Thomas Mann aufzählen: Erika, Klaus, Golo, Monika, Elisabeth und Michael.
Funktioniert das auch beim Merken von Zahlen?

An sich schon, aber wenn Sie




wirklich mit Zahlen umgehen lernen möchten, müssen Sie sich ca. fünf Stunden (einmal in Ihrem Leben!) Zeit nehmen, damit Sie die entsprechende Technik nicht nur gelernt haben, sondern auch schnell und sicher beherrschen. Dies könnten Sie als Teil meiner CD-Sammlung in den Lektionen 3, 5 und 10 lernen. Seien Sie sich bitte bewusst, so eine Technik lernen Sie im Leben in der Regel nur einmal, wenn Sie es dann nicht richtig gelernt haben, werden Sie ein Leben lang sagen: „Ich habe es versucht, es hat bei mir nicht geklappt!“ Also bitte, lernen Sie diese Technik von Grund auf richtig, dafür habe ich ja meine Seminare und Selbstlernkassetten gebaut. Sie lernen bei mir auch Techniken, damit Sie sich so viele Stichworte in der richtigen Reihenfolge merken, wie Sie nur wollen, für eine Prüfung, als Gesprächsnotiz etc.

Wie schauen denn Ihre Zukunftspläne aus?

Ich werde Seminare geben bis ich 90 Jahre alt bin; und ich bin noch nicht mal sicher, ob ich dann aufhören möchte, es macht mir einfach einen solch großen Spaß! Die Welt ist ein unglaublich tolles Abenteuer, das ich genießen, mitgestalten und erarbeiten will!

Und Ihr Lebensmotto?

Management by falling on your nose – oder: Wenn du einmal mehr aufsteht als du umfällst, wirst du Erfolg haben! 

www.gregorstaub.com