

Gedächtnistrainer Gregor Staub

# Memory-Technik eindrucksvoll demonstriert

**ZÜRICH – Spielend lernen – wer hätte sich das nicht auch schon gewünscht? Doch wie leicht vergisst man Namen, Telefonnummern, Patientendaten und vieles mehr. Eine spielerische und lustvolle Memory-Technik kann da hilfreich sein.**

Anlässlich eines von Janssen-Cilag organisierten *wissenschaftlichen Symposiums* zur Einführung des ersten transdermalen Verhütungspatches demonstrierte der Gedächtnistrainer **Gregor Staub** seine Memory-Technik. Der Link vom Verhütungspatch zum Gedächtnistraining ist rasch gefunden, denn die entscheidende Schwachstelle der oralen Kontrazeptiva ist das Vergessen der Pilleneinnahme. Statt Tag für Tag wie bei der Pille

muss man beim Verhütungspatch nur einmal wöchentlich daran denken und das Pflaster erneuern.

Doch zurück zu Gregor Staub. Der gelernte Betriebsökonom hat bereits 1990 herausgefunden, dass man das Gedächtnis dramatisch verbessern kann – nicht mit Hilfe der Chemie, sondern durch die von ihm entwickelte Lernmethode. Wohlgemerkt nicht durch griesgrämiges, verbissenes Büffeln, sondern durch lustvolles, von Erfolgserlebnissen begleitetes Lernen.

lichen Publikum bewiesen. Praktisch jeder der rund 250 Teilnehmer konnte sich nach knapp einer Stunde eine Liste mit 20 zusammenhanglosen Begriffen merken und diese vor- und rückwärts aufsagen. Doch damit nicht genug: Die Teilnehmer waren auch in der Lage, die letzten zehn Präsidenten der USA zu nennen – und auf thailändisch von eins bis zehn zu zählen, machte auch keinerlei Mühe.

Zwischendurch erläuterte Herr Staub, dass man dafür natürlich trainieren muss. Seiner Erfahrung nach handelt es sich um einen 30-stündigen Lernprozess, verteilt auf Lerneinheiten über drei Monate. Danach beherrscht man die MegaMemory-Technik.

Übrigens: Wie war doch gleich der Name der Patientin gestern, die eine schwere Nierenkolik hatte?

## Informationen:

Unter [www.megamemory.ch](http://www.megamemory.ch) finden Sie weiterführende Informationen. Dort stellt Gregor Staub auch sein aus elf CDs und zwei Begleitheften bestehendes Lernprogramm vor.

## Worin liegt der Unterschied?

Wenn man spielerisch und unter Einbezug der Phantasie etwas lernt, dann behält man es, so die Theorie von Gregor Staub: Für eine optimale Gedächtnisleistung müssen wir das Potenzial beider Hirnhälften nutzen. Dass das funktioniert, hat der Gedächtnistrainer dem ärzt-