

GEDÄCHTNISTRAINER GREGOR STAUB

# In fünf Minuten zehn US-Präsidenten

**Wie kann man sich in fünf Minuten die Namen der letzten zehn US-Präsidenten merken? Gregor Staub machte es vor.**

«Einmal suchte ich eine Stunde lang mein Auto am Flughafenparking, bis ich merkte, dass ich mit dem Zug gekommen war.» Das war für Gregor Staub der Auslöser, sein Gedächtnis zu trainieren und sich später als Gedächtnistrainer einen Namen zu machen. In den letzten 15 Jahren hielt er 2500 Vorträge, seinen letzten gestern am Swiss Economic Forum im «Seepark» Thun. Wie merkt man sich innert fünf Minuten die Namen der zehn letzten Präsidenten der USA? Zusammen mit den 350 anwesenden Unternehmerinnen und Unternehmern exerzierte er seine Trainingsmethode vor. «Der Trick ist: Sie müssen ein Minimum auswendig lernen, das Gehirn soll dann den Rest zusammensetzen», erläuterte Staub.

**Kennedy = Knie**

So gehts: Man baut sich für die Namen eine Eselsbrücke und

merkt sich die Reihenfolge mit Einbezug der eigenen Körperteile von Fuss bis Kopf. Eisenhower (der Erste der zehn) = Eisenplatten an den Füssen. Kennedy = das tönt ja fast wie Knie. Johnson = John Lennon hatte einen Sohn, und Sie sind beim Oberschenkel. Nixon = hinten am Gesäss klebt eine Nixe. Ford = draussen auf dem Parkplatz steht ein Ford, und man ist bei der Taille. Carter = ein Kater hängt einem vor der Brust. Reagan = es regnet auf die Schulter. Bush = aus dem Hemd quillt ein Busch, und Sie sind beim Hals. Clinton = wenn ich aus dem Mund pfeife, klingt es. Bush = so viele Haare auf dem Kopf wie ein Busch.

Das mag beim Lesen etwas banal tönen. Aber der Selbsttest der anwesenden Personen im Saal, darunter auch alt Bundesrat Adolf Ogi, gab Staub Recht. Praktisch alle hatten die Namen der zehn Präsidenten nach fünf Minuten gespeichert – und werden sie wohl so schnell nicht wieder vergessen. Vor dem Test glaubte noch kaum einer daran: Die grosse Mehrheit war überzeugt, sich

höchstens sechs Namen merken zu können.

«Das funktioniert mit praktisch allem», meinte Staub. Ziel sei, sich einen Spickzettel im

Kopf zusammenzustellen. Dabei müsse die Logik mit Gefühlen gekoppelt werden. Übrigens: Frauen sind dabei den Männern gemäss Staub über-

legen: «Sie haben zwar ein kleineres Hirn, aber die beiden Hirnhälften sind besser miteinander verbunden.»

**ROLAND DRENKELFORTH**



Patric Spähni

Gedächtnistrainer Gregor Staub: Auch Alt-Bundesrat Adolf Ogi (vorderste Reihe zweiter von rechts) machte beim Auswendiglernen der zehn letzten US-Präsidenten mit.