

# Für einen gesunden Geist

Ein gutes Gedächtnis steigert die Lebensqualität enorm. Wie man das perfekte Gedächtnis bekommen kann, erfahren AOK-Versicherte von dem Schweizer Gregor Staub – einem der am meisten gefragten GEDÄCHTNISTRAINER Europas.

Kennen Sie das auch? Gerade aus dem Urlaub zurück, steht man vor dem Geldautomaten – und plötzlich ist die PIN weg. Oder Sie begegnen einer Bekannten – und kommen partout nicht auf den Namen. Gregor Staub zeigt Ihnen, wie Ihnen das nie mehr passiert.

Mit außergewöhnlichen Begabungen hat selbst ein hervorragendes Gedächtnis nichts zu tun. Das kann wirklich jeder lernen – dafür ist der Gedächtnistrainer das allerbeste Beispiel. Bis vor 20 Jahren hatte auch er ein furchtbar schlechtes Gedächtnis. Das hat unter anderem dazu geführt, dass er schon mit sechzehn von der Schule geflogen ist. 1990 stieß er in den USA auf geniale Lerntechniken und war begeistert, was er damit anfangen konnte. Über Monate analysierte er mit ein paar tausend Studenten an der Universität Zürich systematisch, was man beim Lernen wirklich braucht, und vor allem, wie man diese Techniken am besten vermittelt, um sein



Foto: Wolfgang List

Gedächtnis wirklich langfristig zu verbessern.

**:: Sein Fazit** Ein gutes Gedächtnis ist kein Hexenwerk – auch wenn das manchmal so scheint. Bereits in der Antike haben griechische Gelehrte mit einem sehr effektiven Lernsystem gearbeitet – mit den sogenannten Memo-Techniken. Schon damals hatten sie herausgefunden, was noch heute gilt: Wenn Sie beim Lernen Verstand und Gefühl im Kopf zusammenkoppeln, werden Sie sofort feststellen, dass Sie sich die Informationen sehr einfach, schnell und nachhaltig merken können. Wie das in der Praxis funktioniert? Ob Zahlen, Namen, Vokabeln, schwierige Formeln oder das Manuskript für eine Rede – entscheidend ist, dass Sie das zu Lernende mit Bildern verbinden. Je phantasievoller und verrückter diese Geschichten, Eselsbrücken und Bilder sind, desto besser. Zahlen kann man sich auf diese Weise genauso einfach merken wie Namen. Wichtig für alle, die das können wollen: Sie brauchen ein klares Ziel, einen festen Willen und die richtigen Techniken. Die Motivation kommt mit dem schnellen Erfolg beim Lernen

von selbst. Das erleben die Besucher seiner Vorträge schon nach wenigen Minuten – und sind verblüfft. Nach zwei Stunden wissen die allermeisten, wie es geht.



## GEWINNSPIEL

**Machen Sie mit** bei unserem Gewinnspiel und gewinnen Sie eines von 3 Gedächtnis-trainings-Sets von Gregor Staub.

**Wie heißt die Technik, die dem Gedächtnis auf die Sprünge hilft?**

**Die richtige Lösung** schicken Sie bis 15. Juni 2009 an

AOK Hochrhein-Bodensee, **Bleibgesund**  
Baumgartnerstraße 7, 79540 Lörrach



Foto: Wolfgang List

## TERMINE VORMERKEN

**Sie möchten Ihr Gedächtnis mit viel Spaß in ungeahntem Ausmaß verbessern?**

Kein Problem – notieren Sie sich bereits jetzt die Termine für einen Vortrag im Raum Konstanz:

- **18. Juni 2009** an der Uni Konstanz mit Unterstützung der Zentralen Studienberatung
- **3. Juli 2009** in Stockach in Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege

**Weitere Informationen** erhalten Sie unter Telefon 07751 878-144 oder im Internet unter [www.aok.bw.de/hochrhein-bodensee](http://www.aok.bw.de/hochrhein-bodensee) und unter [www.gregorstaub.com](http://www.gregorstaub.com)