

Westf. VB

HEUTE

Sonnabend **21.**
Februar
2009
8. Woche

Sonnenaufgang
7.30 Uhr
Sonnenuntergang
17.52 Uhr
Mondaufgang
6.06 Uhr
Monduntergang
13.51 Uhr
52. Tag des Jahres
313 folgen

Neumond 1. Viertel Vollmond Ltz. Viertel
25.02. 04.03. 11.03. 18.03.

Profi hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge

Gregor Staub verblüfft in Büren

Büren (WW/han). Ein Gedächtnis wie ein Sieb? Das kann peinlich werden – oder zu schlechten Noten in der Schule führen. Doch Gregor Staub weiß, wie man sich so ziemlich alles merken kann. Darum ist der Gedächtnistrainer aus der Schweiz jetzt in den beiden Bürener Gymnasien zu Gast gewesen.

Sein Besuch war für Schüler, Lehrer und Eltern des Liebfrauen- und des Mauritiusgymnasiums etwas ganz Neues: Einer der bekanntesten Gedächtnistrainer Europas verriet ihnen seine wirkungsvollsten Tricks.

Staub war von den beiden Gymnasien eingeladen worden, um

seine Trainingsmethoden für ein besseres Gedächtnis vorzustellen, die er unter dem Namen »megamemory« vertreibt. Die Klassen 9 und 10, anschließend die Jahrgangsstufen 11 und 12 beider Gymnasien ließen sich ebenso überzeugen wie später die Lehrerkollegien beider Schulen. Und am Abend stellte Staub dann auch noch den Eltern vor, wie man schneller und effektiver lernen und sich alles Mögliche besser merken kann.

Staub bedient der Mnemo-Technik (mnéme heißt auf griechisch »Gedächtnis« oder »Erinnerung« téchne bedeutet »Kunst«). Mit kleinen Eselsbrücken wie einem Merksatz, einem Reim, einem Schema oder einer Grafik können sich Menschen Informationen nach seiner Erfahrung deutlich schneller, sicherer und länger merken.

Mit Staubs Methode können das Namens- und Zahlgedächtnis, das Langzeitgedächtnis und die freie Rede trainiert werden. Außerdem soll sie helfen, größere Stoffmengen leichter und schneller zu verarbeiten und Stress und Angst beim Lernen abzubauen.

Die Teilnehmer waren sich einig: Die Vorführungen und Mitmachübungen waren informativ, verblüffend und erfolgreich – und auch zum Lachen gab es etwas. So lernten die Jugendlichen und Erwachsenen, wie es möglich ist Zahlen mit zehn oder zwölf Stellen im Gedächtnis zu behalten.

Staub benutzt dabei als Eselsbrücken für die einzelnen Zahlen eingängige Symbole, die man sich gut einprägen kann. Die Zahl 1 verband er beispielsweise mit einem Baum, die Zahl 4 mit einem Auto (vier Räder), die Zahl 5 mit der Hand (fünf Finger), die Zahl 6 mit einem Würfel (sechs Flächen), die Zahl 7 mit den sieben Zwergen und so weiter.



www.megamemory.ch

ZUR PERSON

Gregor Staub wurde am 3. Juni 1954 in der Schweiz geboren. Nach seinem Studium hat er den Abschluss als Betriebsökonom (HWV) erworben. Er ist verheiratet und hat zwei Töchter.

Früher hatte er selbst Schwierigkeiten, sich Dinge zu merken. Auf der Suche nach einer Lösung entdeckte er, dass Lernen keine reine Begabung ist, sondern dass es schon seit der Antike Techniken des Memorierens gibt, wie beispielsweise die griechische Mnemo-Technik.

Diese Methode testete er mit 1000 Studenten an der Universität Zürich. Darauf basierend hat Staub sein Trainings-Programm »megamemory« entwickelt. Er hat etwa 2500 Seminare mit rund einer Million Teilnehmern gehalten und war auch schon mehrmals im Fernsehen zu sehen.



Wie Jugendliche und Erwachsene ihr Gedächtnis verbessern können, hat Trainer Gregor Staub in Büren erläutert.

Foto: WW