

Mit Fingern zählen nicht nur Kinder

Sa, 23. Juni 2018 | Franziska Riepl | Bad Krozingen

Bei einem Vortrag des Gedächtnistrainers Gregor Staub in Bad Krozingen erhalten rund 120 Interessierte einige Tipps .



Gedächtnistrainer und Lernphilosoph Gregor Staub stellt seine Methoden zur Verbesserung des Gedächtnisses an der Bad Krozinger Johann-Heinrich-von-Landeck-Schule vor. Foto: FRanziska Riepl

BAD KROZINGEN. Zwanzig Englischvokabeln in zehn Minuten lernen – mit diesem und anderen Versprechen warb Gregor Staub bei einem Vortrag in Bad Krozingen für seine „Mega Memory“ genannte Methode. Der Gedächtnistrainer aus der Schweiz unterhielt seine Zuhörer nicht nur bestens, sondern schaffte es tatsächlich, einige wertvolle Tipps zur Verbesserung des eigenen Gedächtnisses zu vermitteln.

Staubs Methode beruht darauf, den eigenen Körper, einen Raum oder eine Bilderliste als Gedankenstütze zu benutzen. Die Elemente, die man sich merken will, zum Beispiel die Ziffern einer Telefonnummer, ordnet man dann mit Hilfe kleiner Geschichten diesen Objekten zu. Will man die Telefonnummer nutzen, denkt man an die Geschichte und kann sich davon die Zahlen in der richtigen Reihenfolge ableiten.

Die Teilnehmer lernten so zu ihrer eigenen Verblüffung in wenigen Minuten eine Liste der zehn Präsidenten der USA vor Barack Obama (Nummer eins war Dwight D. Eisenhower, für den Staub auf das „eiserne“ Flipchart „haute“) und die Ziffern eins bis zehn auf thailändisch (die Zwei heißt „song“, und so wurde die Kniescheibe zu einer CD für ein Lied). In kürzester Zeit sei ein erster Erfolg möglich, für die ganze Methode bräuchte man vier Stunden, plus Übungszeit, um das Gelernte langfristig zu etablieren, meinte Staub. Das gelinge am besten mit seinem Online-Lernprogramm, für das er während der gesamten Veranstaltung kräftig warb. Doch auch wer daran kein Interesse hatte, konnte einige nützliche Tipps von der Veranstaltung mitnehmen.

Zum Thema Mathematik, das neben Namen, Zahlen und Rechtschreibung sein vierter Kernbereich ist, präsentierte Staub Techniken, die etwa in Indien angewendet werden. So kann man für die Neunerreihe einfach beide Hände zu Hilfe nehmen: von links so viele Finger abzählen, wie man mit neun multiplizieren will, und diesen Finger einklappen, dann ist die Anzahl der Finger links davon die erste Ziffer und rechts davon, einschließlich der zweiten Hand, die zweite Ziffer des Ergebnisses. Solche Hilfsmittel präsentiere er Kindern gerne als „Zaubertrick“, meinte Staub, denn „Spaß am Lernen“ sei ein wichtiger Teil seines Erfolgsrezeptes. Den anwesenden

Eltern legte er deshalb auch ans Herz, ihre Kinder durch Fragen zu ermutigen und zu leiten, statt bei Schwierigkeiten alles selbst zu übernehmen. Eine positive Einstellung zu Fehlern und die Motivation immer weiter zu machen seien die Grundlagen für einen lebenslangen Lernerfolg.

Selbst zum Gedächtnistraining gekommen ist der Schulabbrecher – nach eigenen Angaben mit IQ im Bereich der Hochbegabung – übrigens durch ein Erlebnis des Scheiterns: Als Geschäftsmann war er zwar erfolgreich, jedoch so vergesslich, dass er 1986 einmal drei Stunden lang sein Auto im Parkhaus suchte, bevor ihm einfiel, dass er mit dem Zug gekommen war. Er begann, sich intensiv mit Gedächtnistraining zu beschäftigen und ist nun ein gefragter Redner, der nach eigenen Angaben „schon über eine Million Menschen geschult“ hat – in Bad Krozingen kamen nochmal gut 120 Besucher und außerdem Grundschüler und Lehrer im Rahmen eines Schulbesuchs dazu.

Tipps von G. Staub zum Gedächtnistraining

» **Positiv bleiben:** Sie können nur so viel schaffen, wie Sie sich selbst zutrauen, und mit Spaß und Motivation haben Sie den größten und nachhaltigsten Erfolg.

Fehler zulassen: Erwarten Sie nicht, dass Sie sich alles gleich merken können, fünf Wiederholungen sind der Standard.

» **Aktiv merken wollen:** Nur zuhören reicht nicht, Sie müssen sich aktiv bemühen sich etwas merken zu wollen.

Geschichte überlegen: Verknüpfen Sie zum Beispiel einen Namen mit der äußerlichen Erscheinung oder einer Anekdote: Ute trinkt in der U-Bahn Tee.

Gedankentempel: Nutzen Sie ihre Körperteile oder Elemente eines Raums als Gedankenstütze und verknüpfen Sie sie mit den Dingen auf ihrer Liste: Der Lautsprecher macht einen lauten „Kling“-Ton für Präsident Bill Clinton, beim Notausgang-Schild ist Präsident Gerald Ford schon fort.

Datum: Sa, 23. Juni 2018

Titel: Mit Fingern zählen nicht nur Kinder

Quelle: Badische Zeitung

<http://www.badische-zeitung.de/bad-krozingen/mit-fingern-zaehlen-nicht-nur-kinder--153860313.html>