

Jogging fürs Gehirn

Nicht wenige Stammgäste sind erst einmal stutzig, wenn sie im Hotel Kaiserhof von allen Bediensteten mit dem richtigen Namen begrüßt werden. Vom Stubenmädchen und Kellner bis zum Hotelmanager – seit Anfang April sind Herr und Frau Wagner, die hier seit Jahren regelmäßig absteigen, für sie keine Nonames mehr. Anfang April hat Hoteldirektorin Andrea Fuchs ihren Mitarbeitern nämlich ein gemeinsames Gedächtnistraining-Seminar verordnet. Seither hat jeder Einzelne sich für das elegante Ehepaar mit dem Allerweltsnamen eine passende Eselsbrücke zurechtgelegt.

Noch bevor die Wagners vor dem Hotel Kaiserhof im dunkelblauen BMW vorfah-

ren, weiß der Portier bereits, mit wem er die Ehre hat – seitdem er sich Namen mit System merkt, assoziiert er die Wagners mit ihrem tollen Wagen. Der Oberkellner verbindet die Stammgäste hingegen mit einer weniger schmeichelhaften Beobachtung: Beide sind nicht mehr ganz gertenschlank, weshalb es ihnen wohl anstünde, sich ab und zu auf die Waage zu stellen. Klarerweise stimmt – seit der Kellner sich der beiden Namen eingepägt hat – auch das Trinkgeld der Wagners.

Pädagogen und Neurologen fanden heraus, wie man sein Gedächtnis optimal trainieren kann. Dazu: Der Brain-Test von FORMAT.

„Viele meiner Mitarbeiter waren anfangs skeptisch, wozu sie ihr Gedächtnis trainieren sollten“, erzählt Kaiserhof-Chefin Andrea Fuchs. Nach

dem Seminar bei Gedächtniscoach Luise M. Sommer steht allerdings für alle außer Zweifel, dass sich systematisches Memorieren positiv auf den Alltag auswirkt.



LUISE M. SOMMER. 2-fache Gedächtnismeisterin, Guinness-Rekordhalterin, Pädagogin und Bestsellerautorin – alles im Zeichen der Brainpower.

Dem Gegenüber signalisieren, dass man es für bemerkenswert hält. „Fast jedem fällt es schwer, sich im Berufsleben Namen und Gesichter zu merken, die ihm vielleicht nur ein einziges Mal untergekommen sind“, weiß die Pädagogin und Bestsellerautorin Luise M. Sommer. „Wenn wir unseren

interview

„Jeder braucht seine persönliche Eselsbrücke“

Neurologe Bernhaut über die Mnemotechniken.



Sascha Bernhaut, Neurologe an der Wiener Privatklinik Döbling.

FORMAT: Herr Doktor Bernhaut, alle Techniken, die Merkfähigkeit zu steigern, beruhen darauf, in Bildern denken zu lernen. Wieso ist das so?

Bernhaut: Das Auge ist ein Sinnesorgan, das in Paarform auftritt. Eindrücke werden mehrdimensional wie Polaroidfotos abgespeichert und im Gehirn abgelegt. Wie hoch die Gedächtnisleistung letztlich ist, hängt von den genetischen Voraussetzungen ab, aber auch vom Konzentrationsvermögen, erlernten kognitiven Fähigkeiten und freilich auch davon, welcher Wahrnehmungstyp man ist.

FORMAT: Wie findet man heraus, welche Methode für einen selbst die geeignetste ist?

Bernhaut: Es gibt verschiedene Wege zum Ziel. Jeder muss für sich selbst unter den vielen propagierten Techniken seine individuelle Methode ableiten und diese gut verinnerlichen. Nur so baut man seine persönlichen Eselsbrücken.

FORMAT: Haben Sie dafür einen konkreten Tipp?

Bernhaut: Man kann sich beispielsweise selbst beim Lernen beobachten. In der Psychologie unterscheiden wir zwischen dem visuellen Typ, der Eindrücke wie Kopien abspeichert, und dem akustischen Typ, der analytisch memoriert. Die meisten von uns sind zwar Mischtypen, aber eine Tendenz überwiegt dabei, sich Dinge optimal einzuprägen.

Das Wissens-ABC: Wie Sie verborgene Schätze in sich heben

Kreative Problemlösung

Vera F. Birkenbihl, seit 35 Jahren Vorreiterin auf dem Gebiet des von ihr geprägten „gehirngerechten“ Wissensmanagements, zeigt, mit welchen **TECHNIKEN** sich die Gedächtnisleistung erhöhen lässt. In „Das innere Archiv“ (Gabal) regt sie an, Wissensschätze, die wir ohnehin in uns tragen, **MIT EINFACHSTEN METHODEN** zu heben. Herausragende Technik ist **DAS ERSTELLEN EINES WISSENS-ABCs**: Wer etwa den Rückflug von einem Geschäftstermin nützt und versucht, jedem Buchstaben des Alphabets eine Assoziation zum vergangenen Meeting zuzuordnen, hebt auf diese Weise wahre Erinnerungsschätze. Zu A könnte man etwa eine **Abmachtung** assoziieren, zu B eine **Beschwerde** und zu C das Thema **Corporate Identity** festhalten.



VERA F. BIRKENBIHL: „Das innere Archiv“, Gabal Verlag.

Mitmenschen allerdings mit der nötigen Aufmerksamkeit begegnen, dann ist es keine Hexerei, sich Unmengen an Namen, Gesichtern, aber auch Zahlen und Handnummern zu merken.“ Sommer weiß, wovon sie spricht. Erst im vergangenen November hat die zweifache Gedächtnismeisterin und Guinness-Rekordhalterin ihren persönlichen Rekord im Namen-Merken getoppt: Binnen 15 Minuten gelang es ihr, 151 Namen den richtigen Gesichtern zuzuordnen.

Denken in Bildern bringt uns zu unglaublichen Gedächtnisleistungen. Das Geheimnis hinter dieser beeindruckenden Gedächtnisleistung basiert auf einer Fähigkeit, die bei allen Menschen – wenn auch nicht gleich stark – ausgebildet ist: dem Denken in Bildern. „Das Auge ist wie das Ohr ein Sinnesorgan, das in Paarform auftritt. Eindrücke werden mehrdimensional wie Polaroidfotos abgespeichert und im Gehirn abgelegt“, erklärt Sascha Bernhaut, Neurologe an der Wiener Privatklinik Döbling. Wer also systematisch Bilder, auch fiktive, abspeichert, arbeitet seinem Gehirn zu, ohne sich

wirklich anstrengen zu müssen – und verbessert so im Alltag und ohne Mehraufwand seine Gedächtnisfähigkeit. Trainerin Luise M. Sommer hat diese Erkenntnis auf eine plakative Formel gebracht: **BMV**. Was so viel bedeutet wie

Bilder mit Merkmalen verknüpfen (siehe Beispiele rechts).

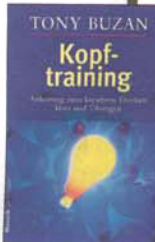
Bereits in der Antike genutzt wurde die so genannte Loci-Methode. Um die Stichworte einer Rede coram publico nicht zu vergessen, haben sich die alten Griechen Anhaltspunkte an bestimmten Orten (= Loci) bildlich eingepägt und gedanklich geordnet. Ein Beispiel aus der Gegenwart: Verschiedene Punkte eines Vortrages lassen sich am einfachsten memorieren, indem man in Gedanken einen bekannten Raum (etwa sein Wohnzimmer) durchschreitet und sie an markanten Plätzen „ablegt“. Bei Bedarf lassen sich die derart mittels Bildern gespeicherten Info-Einheiten Punkt für Punkt wieder „einsammeln“.

Gerhard Jurasek, Geschäftsführer der Grazer EDV-Unternehmensberatung Saphir, hat diese Technik seinen Bedürfnissen im wahrsten Sinn des Wortes auf den Leib geschneidert: „Ich stelle mir meinen Körper als übersichtliches Garderobensystem vor, und ordne relevante Infos bestimmten Körperteilen zu.“

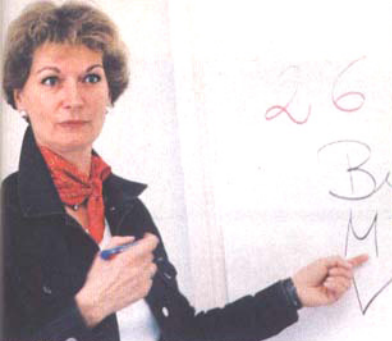
Mind-Mapping: Mit beiden Gehirnhälften zum Erfolg

Das Prinzip der ganzheitlichen Problemlösung

Der Organisator der World Memory Championships hat vor vielen Jahren das mittlerweile weltweit zum Einsatz kommende **MIND-MAPPING-MODELL** entwickelt. Es hilft **GEDANKEN, IDEEN UND GEISTESBLITZE** übersichtlich festzuhalten, ohne die Kreativität einzuschränken. Im Team (auf Flipcharts) oder allein erstellte Mind-Maps sind im Nachhinein organisierte und strukturierte Schlüsselwörter, die sich an „Ästen“ um ein Thema gruppieren. Jedes Schlüsselwort hilft, alle damit verbundenen bzw. besprochenen Gedanken wachzurufen. Ums Thema **Datensicherheit** in der Firma können etwa die Bereiche **Finanzierung, Zugriffsrechte, drahtloses Internet und Virenschutz** gruppiert werden.



TONY BUZAN: „Kopftraining“ (Mosaik Verlag).



LUISE M. SOMMER. „Gutes Gedächtnis – leicht gemacht“ (Verlag Hubert Krenn). Tipps und Tricks, sich Namen, Zahlen und Gesichter zu merken.

Gutes Gedächtnis für Anfänger: So werden Sie Namen, Gesichter und Ihren Handy-PIN-Code nie mehr vergessen

Anleitung zum Selbstversuch

Nichts merkt man sich so schwer wie Namen zu Gesichtern. Deshalb wird es von unserem Gegenüber auch besonders geschätzt, wenn wir es beim richtigen Namen begrüßen, obwohl wir ihm nur kurz vorgestellt wurden. Wir signalisieren demjenigen, dessen Namen wir uns merken, ganz unbewusst nicht weniger, als dass wir ihn für bemerkenswert halten. Einprägen können wir uns Namen (aber auch Nummern) am einfachsten, indem wir gemäß der Formel **BMV** ein **Bild** (Gesicht) mit einem **Merkmal** (etwa schönen Ohren) **verknüpfen**. Viel Spaß beim Probieren.



Hans Kellner

Wie merken wir uns Hans Kellner? *Den Hans im Glück* beißt die Gans in seine schönen Ohren. Er ist IT-Entwickler, deshalb lassen wir ihn seine Entwicklung als *Kellner* am Tablett servieren.



Sigrun Carera

Diese junge Frau blickt sehr *siegessicher*, weshalb ja eine ungewöhnliche *Karriere* vor ihr liegen könnte. Wir wünschen Sigrun Carera bei ihrer ungewöhnlichen Karriere alles Gute!



Peter Knollmüller

Fest wie ein Fels (*Petrus* = Fels) blickt Peter Knollmüller mit seiner *knolligen* Nase in die Kamera. Das Weiß seiner Haare könnte uns auch an einen *Müller* (Mehl) erinnern.



Wilma Löcker

Das Klangbild von Wilma Löcker erinnert an *Locken* oder widerpenstige *Löckchen*, die ihren eigenen *Willen* haben. Wir werden Wilma Löckers Namen also nicht vergessen.



Leo Bleckmann

Wie ein Löwe (= *Leo*) *bleckt* hier Leo Bleckmann seine Zähne, die uns sofort ins Auge stechen. Solch schöne Zähne hätte wohl jeder gerne. An ihn werden wir uns erinnern.



Carl Nasgot

Er sieht aus wie *Carl Lewis*, wie aber merken wir uns *Nasgot*? Carl hat eine recht eigenwillige *Nase* vom lieben *Gott* bekommen, das wiederholen wir ein paarmal und merken es uns.

2

So merken Sie sich Zahlenfolgen mit System.

PIN-Codes, Telefonnummern und Zahlen merken

Mit Hilfe der **ZAHLEN-BILDER-METHODE** wird jeder Ziffer von 0 bis 9 ein Symbol zugeordnet (etwa „Ei“ für 2). Einmal eingepägt, können diese beliebig miteinander verknüpft werden. Um eine bestimmte Zahlenabfolge herum konstruiert man eine Bildergeschichte. Ein Beispiel: 0 steht für *Luftballon*, *sieben* für ein *Sieb*. Agent 007 könnte sich seinen Tarn-Code also merken, indem er sich surrealisticerweise zwei Luftballons vorstellt, die ein Sieb durch die Luft tragen.



3

Wie Sie den roten Faden nicht mehr verlieren.

Die Loci-Methode

Bereits die alten Griechen haben sich die Stichworte einer Rede in der richtigen Reihenfolge gemerkt, indem sie Dinge und Begriffe gedanklich an bekannten Orten (= Loci) „abgelegt“ haben, um sie dann bei Bedarf wieder abzuholen. Ein Beispiel: Wenn Sie die Punkte Ihrer Einkaufsliste ablegen, während Sie im Geiste Ihr Wohnzimmer durchschreiten (etwa den *Salat* beim *Blumenkistl*, den *Wein* bei der *Minibar*), können Sie diese beim Einkaufen im Zuge Ihres imaginären Rundgangs wieder „einsammeln“ – und vergessen nicht.

Gruppendynamischer Mehrwert dank Gedächtnistrainings-Workshops. Als Karl Kaiser, Personalmanager bei VA Tech, seine zwölf Vertriebs- und Marketingmitarbeiter im Rahmen eines Meetings mit einem Gedächtnistrainingsseminar von Luise M. Sommer überraschte, hatte er ganz konkrete Absichten. „Es ist ganz klar, dass man mit der Verbesserung von persönlichen Eigenschaften auch einen firmenstrategischen Mehrwert für die Kunden erreicht. Bei Telefonaten haben die Leute jetzt blitzschnell Daten und Fakten parat und müssen nicht erst im Notebook oder unserem CRM-System suchen.“

Weit über messbare Parameter hinaus schwört Kaiser auf den individuellen Mehrwert, den er und seine Mitarbeiter von den Gedächtnisübungen mit nachhause nehmen konnten. Folgende Geschichte half

ihnen, sich die Abfolge der österreichischen Bundespräsidenten zu merken. „Die Aufgabe der Kandidaten besteht darin, möglichst viele *Körner* zu zerlegen, jeder *schärft* sein Schneidwerkzeug, bis plötzlich ein kleiner Zwerg verkündet: *Jo, nass* machen darfst du's nicht, und dem Kandidaten Hilfe anbietet. Kriegst einen *Schläger* von mir, und hau dein Werkzeug in den *Wald hinein*.“

Der Kandidat ist hocheifrig und zerhackt alle Körner, die in weitem Bogen wegfliegen und in einem *Kleefeld* landen – und plötzlich ist es *still*. Weil alle wissen, das ist unser Kandidat.“ Demnächst wird diese Geschichte jeder für sich selbst fortsetzen können.

– P. KLIKOVITS, TH. WEBER

FORMAT verlost drei Seminar-Tage für Ihr „Gutes Gedächtnis“

Gewinnspiel für FORMAT-Leser

Keinen Stress, sondern einen anregenden Tag verspricht Luise Maria Sommer den Teilnehmern ihrer Gedächtnistrainingsseminare. In entspannter Atmosphäre geht es darum, zu zeigen, wie Gesichter, Telefonnummern, Zahlenabfolgen, aber auch komplizierte Sachverhalte mit wenig Aufwand memoriert werden können. Ihren Initialen folgend, basieren Luise Maria Sommers Vorträge auf dem Prinzip **LERNEN MACHT SPASS**. Halb- und ganztägige Seminare sind in Salzburg, Graz und Wien-Umgebung geplant, für die wir insgesamt drei Teilnahmen verlosen. Beantworten Sie folgende Frage: *Wer entwickelte die Mind-Mapping-Methode?* Antworten an weber.thomas@format.at. Die ersten drei Bewerber gewinnen.



L. M. SOMMER.
Erklärt Mitarbeitern der VA Tech, wie sie ihre Brainpower stärken können.