

KARRIEREN-Workshop

# „Vergessen Sie das Wort ‚vergessen!‘“

Ein Hirn wie ein Sieb? Das muss nicht sein: Das Lernen lässt sich lernen und die Merkfähigkeit trainieren.

VON SEBASTIAN PAULICK

Und einmal hat sie sich dann doch geirrt. Aber wer weiß, ob das nicht nur ein Trick war, um das Publikum auf ihre Seite zu ziehen. Wo waren wir? Ach so ja, bei der Vergesslichkeit.

85 Teilnehmer aus allen Bundesländern, Branchen und Bildungsschichten waren zum KURIER Karrieren-Workshop „Das Lernen kann man lernen“ gekommen, um zu lernen aus ihrem „Nudelsieb-Hirn“ einen verlässlicheren Partner zu machen. Luise Maria Sommer zeigte vor, wie das geht: Nach einer kurzen Vorstellungsrunde konnte sie 84 Leute im Publikum namentlich ansprechen. Und, ja, den 85. Namen hat sie sich dann auch noch gemerkt. Das ist schließlich ihr Job.

**Dem Hirn vertrauen** Luise Maria Sommer ist Gedächtnis-Coach. „Wer meint, dass er sich nichts merkt, sollte damit beginnen, die Einstellung zum eigenen Gedächtnis zu ändern“, ist Sommer überzeugt. „Vergessen Sie das Wort ‚vergessen‘ – ein Hirn, dem man nichts zutraut, leistet auch weniger.“

Sommer traut ihrem Hirn allerhand zu. 2001 und 2002 war sie österreichische Ge-



„Abermillionen Knoten knüpft unser Hirn im Laufe der Jahre“, sagt Luise Maria Sommer, „dadurch wird unser Wissensnetz immer dichter, je älter wir werden“

dächtnismeisterin, 2003 gelang ihr der Eintrag in Guinness Buch der Rekorde, 2004 gewann sie den Britischen Grand Master of Memory.

**„Ändern Sie Ihre Einstellung: Ein Hirn, dem man nichts zutraut, leistet auch weniger.“**

Sommer fordert mehr Selbstvertrauen

Heute trainiert sie die Gedächtnis-Juniorenmannschaft – und, in einer einmaligen Aktion in Kooperation mit Siemens Österreich, Leserinnen und Leser des KURIER.

Sommer folgt vor allem einer Technik, mit der sich schon die alten Griechen ihre stundenlangen Reden gemerkt haben sollen. „Die haben die Bilder sozusagen im Raum abgelegt“, erklärt sie. Fachbegriffe, Zahlen und Namen werden vor Sommers geistigem Auge blitzschnell in assoziative Bilder verwandelt. „Personalentwicklung“: ein Manager wird ausgearbeitet. „Marktforschung“: prüfende Blicke auf einen Marktstand.

**Bilder ablegen** Diese Bilder verknüpft sie mit Einrichtungsgegenständen eines Raums, den sie gut kennt,

**„Dass das Hirn im Alter nachlässt, ist Unsinn: Ältere sind bei Übungen auch nicht schlechter.“**

Sommer über den Altersschwachsinn

oder in dem sie sich befindet: den Manager mit der Türschnalle, den Marktstand mit der Jalousie – ganz nach Belieben. Mit dieser Methode, schwört die Hirntrainerin, kann sie sich sogar Vokabel merken, die ihr vorher unbekannt waren.

Wichtig ist ihr allerdings: „Ausschließlich positive Konnotationen, da habe ich einen Pakt mit mir selbst!“

Dass das Gehirn im Alter spröde und bröselig wird, wovon die meisten Seminarteilnehmer überzeugt waren, glaubt Sommer nicht. „Das ist nachweislich falsch“, sagt sie. „In China beispielsweise schneiden ältere Menschen bei Gedächtnisübungen um nichts schlechter ab als junge.“ Im Gegenteil: Durch die Abermillionen an Knoten, die das Hirn im Laufe der Jahre knüpft, werde unser „Wissensnetz“ immer dichter und tragfähiger.

Neue Techniken hin oder her, eine Schulweisheit bleibt: Ohne Wiederholen geht gar nichts. Das erste Mal innerhalb von 24 Stunden,

das zweite Mal binnen drei Tagen. Andererseits: „Auch nicht ‚überlernen‘“, warnt die Expertin. „Den Merkmastoff so einprägen, dass man ihn gerade noch beherrscht – und ihn dann seinem Schicksal überlassen.“

**„Ohne Wiederholen geht gar nichts – aber vom ‚Überlernen‘ ist ebenso abzuraten!“**

Sommer über das Einprägen des Stoffs

**INTERNET**  
www.lms-training.at  
www.memo-coach.com



Eselbrücken bauen!

► **Merktipps**

## Die stärksten Brücken über die Wissenslücken

Die Mnemotechnik, der Luise Maria Sommer folgt, nutzt unsere Assoziationsfähigkeit – was nicht heißt, dass das Schlagen der „Eselbrücken“ nicht mit harter Arbeit verbunden wäre. Hier eine Auswahl der wichtigsten Techniken:

– **Loci-Methode** Sie ist der

Kern der antiken Mnemotechnik. Nach ihr werden die Dinge, die wir uns merken wollen, an bestimmten Orten – etwa an den Einrichtungsgegenständen eines Raums – so bildlich wie möglich abgelegt.

– **Geschichten-Methode** Schlüsselbegriffe von trockenem Lernstoff werden

am Handlungsstrang einer Geschichte „aufgefädelt“.

– **Zahlenbilder-Methode** Für die Zahlen von null bis 99 werden Bilder zurechtgelegt: etwa „Hand“ für 5 oder „Führerschein“ für 18.

**BUCHTIPP**

Luise M. Sommer: Gutes Gedächtnis leicht gemacht (Krenn Verlag). € 16,90

**TERMINE**

**Firma anmelden am Jungunternehmertag**

Behördliche und administrative Verpflichtungen sind für viele Unternehmer noch immer Stolpersteine – vor allem für Junge. Der Jungunternehmertag der Wiener Wirtschaft will dem abhelfen und bietet umfassende Beratung für Gründer und junge Firmenchefs. Rund 40 Aussteller kümmern sich um die Stützen der Wirtschaft und jene, die es werden wollen: Daher kann auch, wer ein freies Gewerbe anmelden will, dies am Jungunternehmertag tun.

**INFO**  
Jungunternehmertag 2007,  
10. Oktober, 9–18 Uhr, Austria Center  
Vienna, 22, Bruno-Kreisky-Platz 1  
www.jungunternehmertag.com

**Mail-Marketing: Ein paar Tricks im Seminar**

Beim Mail-Marketing oder bei Mailings per Post entscheiden einige wenige Tricks darüber, ob die Aktion gelingt oder ein Misserfolg wird. Unternehmensberaterin Margit Moravek vermittelt künftigen Mail-Marketing-Profis, wie Newsletter und Print-Mailings am besten in Wort und Bild zu setzen sind, damit neue Kunden gewonnen und der Geschäftserfolg größer wird.

**INFO**  
Seminar „E-Mail-Marketing und Mailings“, 18. Oktober, 10–18 Uhr, 1070 Wien, Lindengasse 30.  
Information und Anmeldung:  
Comstratega, ☎ 01/486 47 60,  
www.comstratega.at

**Uni Wien initiiert neue Doktoratsprogramme**

Zusätzlich zum bisherigen Doktoratsstudium hat die Universität Wien nun neu strukturierte Doktoratsprogramme ins Leben gerufen. Insgesamt fördert die Uni derzeit zwölf dieser so-

genannten Initiativkollegs. Bei der Auswahl der DoktorandInnen werden hohe Qualitätskriterien angelegt, sie werden intensiv auf den Forschungsbetrieb vorbereitet.

**INTERNET**  
forschung.univie.ac.at/de/portal/initiativkollegs

Kurse und Vorträge im neuen Kurszentrum  
kunst|hand|werk poly college

**Zeit für Kreativität**

Von Improvisationstheater bis Schreibwerkstatt  
Von Möbelrestaurieren bis Wohnbiologie  
Von Metallobjekten bis Holzbearbeitung  
Von Taschen- bis Schmuckdesign uvm.

1050 Wien | Schlossgasse 23 | Tel 54 666-0 | www.polycollege.at

**In Hollabrunn und Linz  
berufsbegleitend studieren ...  
... an der HFH · Hamburger Fern-Hochschule!**

zeitgemäß studieren



An der staatlich anerkannten HFH · Hamburger Fern-Hochschule sind zurzeit 6.300 Studierende immatrikuliert. Unser Kooperationspartner und wir informieren Sie gern über unsere Bachelor- bzw. Diplom-Studiengänge, auch über den besonderen Hochschulzugang für Berufstätige ohne Matura.

**Betriebswirtschaft · Wirtschaftsingenieurwesen  
Betriebswirtschaft für HAK-Absolventen  
Wirtschaftsingenieurwesen für HTL-Absolventen**

Interessiert? Dann besuchen Sie eine unserer Infoveranstaltungen:

**Hollabrunn** **Mittwoch, 10.10.2007, 19.00 Uhr**  
Verein für Wissenschaft und Bildung – Unizentrum Hollabrunn  
Dechant-Pfeifer-Str. 3 · 2020 Hollabrunn  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 02952 38643  
(Herr Mag. Wunderl) oder Internet

**Betriebswirtschaft · Wirtschaftsingenieurwesen  
Wirtschaftsrecht · Betriebswirtschaft für HAK-Absolventen  
Wirtschaftsingenieurwesen für HTL-Absolventen**

Interessiert? Dann besuchen Sie eine unserer Infoveranstaltungen:

**Linz** **Donnerstag, 22.11.2007, 19.00 Uhr**  
Bulgariplatz 12 · 4020 Linz · In unserem BFI Studienzentrum  
**Freitag, 19.10.2007, 19.00 Uhr**  
Raimundstraße 3 · 4020 Linz

**Dornbirn** **Freitag, 23.11.2007, 19.00 Uhr**  
Fäbergasse 15 · 6850 Dornbirn · FAB Vorarlberg

**Graz** **Dienstag, 06.11.2007, 18.00 Uhr**  
Eggenberger Allee 15 · 8020 Graz · In unserem BFI Bildungszentrum

**Braunau** **Montag, 22.10.2007, 18.30 Uhr**  
**Montag, 20.11.2007, 18.30 Uhr**  
Industriezeile 50 · 5280 Braunau · In unserem BFI Bildungszentrum

Anmeldung erbeten unter Tel.: 0732 69226900 oder Internet

Anmeldung auch unter [www.hamburger-fh.de](http://www.hamburger-fh.de)