

WIE CHECKT MAN
BLOSS ALL
DIESE NAMEN?

Sie werden neuen Kollegen vorgestellt und fragen sich, wie Sie sich die nur alle merken sollen? Kein Problem! Stellen Sie eine Verbindung durch Bilder im Kopf her. Zum Beispiel: **Peter – Peter Pan. Oder Oliver – Olive. Alice – Alice im Wunderland. Hanna – Hahn. Lisa – liest ganz vertieft.**

GEDÄCHTNIS-WELTMEISTERIN. Die österreichische Keynote-Speakerin Luise Maria Sommer, 64, schaffte es mit dem Memorieren eines komplizierten Stufen-Parcours ins „Guinness“-Buch der Rekorde. Sie hält Vorträge zum Thema „Faszination Gedächtnis“. luisemariasommer.at

Seit dem Einzug der digitalen Medien müssen wir unser Gehirn nicht mehr genug strapazieren. Da gibt es nur einen Ausweg: Endlich mal wieder bewusst **DENKEN STATT GOOGLN!** Gedächtnisakrobatin Luise Maria Sommer kennt die besten Tricks.

REDAKTION: ANDREA WIPPLINGER-PENZ

Merkwürdig!

PASSWORT SPEICHERN

8!D=mPWfTE@19

ACHTUNG! DAS IST MEIN PASSWORT FÜR TELEBANKING @19

Na, schon beim erstmaligen Lesen verstanden, worum es geht? Ein kompliziertes Passwort merkt man sich ja wirklich nicht easy. Einfach **mit einem ganzen Satz in Verbindung bringen**, dann klappt es!

HANDSCHRIFT HilFT

Braucht man sie überhaupt noch? Fingerfertigkeit auf der Tastatur muss doch ausreichen. Ja, aber: Wer mit der Hand schreibt, **verinnerlicht das Gehörte bereits, während er die Notizen macht.** Und: Die motorischen Bewegungen unterstützen die Gehirnleistung.



VISUALISIEREN

Positiv denken hilft in jeder Lage. Also machen Sie sich nicht selbst mit Sätzen wie „Das merke ich mir nie!“ runter, sondern formulieren Sie vielmehr für sich: **„Das merke ich mir.“** Und versuchen Sie, anderen im Gespräch Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit zu widmen, sonst vergessen Sie schnell den Inhalt.

BEWEGUNG

Den Körper durch Sport herauszufordern, stählt auch das Hirn. Sie müssen dazu keinen Marathon bewältigen. Tipp: Eine **kleine Wanderung in der Natur** führt zu besseren Lernergebnissen als ein Spaziergang in der Stadt, da man weniger sensorischen Reizen ausgesetzt ist.