

# INFOSHEET



**Dr. Luise Maria Sommer**

Gedächtnisweltmeisterin | Autorin | Impulsgeberin



# Merken statt Googeln

## Kognitive Fitness im digitalen Zeitalter

**Luise Maria Sommer ist zweifache österreichische Gedächtnismeisterin mit einem Eintrag im Guinness Buch der Rekorde.** 2016 kehrte sie von den Gedächtnisweltmeisterschaften in Singapur als *Senior World Memory Champion* zurück. In ihrem aktuellen Buch „*Dein Gedächtnis kann mehr!*“ gibt es viele kreative Merktipps für unseren digitalen Alltag.

In ihren inspirierenden Impulsvorträgen motiviert Luise Maria Sommer ihr Publikum zunächst durch **eine verblüffende, spontane live-Gedächtnisleistung – ein Opener der besonderen Art.** Anschließend lässt sie sich gerne hinter ihre Kulissen blicken. In ihrem Vortrag erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Macht uns das ständige Googeln dümmer und vergesslicher? Merken wir uns weniger, weil wir alles Wichtige auf dem Handy gespeichert haben? Droht uns gar ein „digitaler Alzheimer“? Und falls ja, was machen wir dagegen? Denn es steht fest: Google & Co haben die Art und Weise verändert, wie unser Hirn Informationen speichert. Studien beweisen: Unser Gehirn schaltet automatisch auf Standby-Modus, wenn wir davon ausgehen, dass wir die Information auch im Internet finden. **Wir lagern immer mehr Gedächtnisfunktionen an elektronische Gehirne aus** – vom Nummernspeicher im Handy bis zur Erinnerungsfunktion im Kalender.

**Die Impulsvorträge der Gedächtnisweltmeisterin – getragen von erfrischender Begeisterung und österreichischem Charme – bleiben garantiert im Gedächtnis des Publikums.** Durch *learning by doing* erfahren die Teilnehmer in kurzweiliger, interaktiver Weise, wie sie ihr eigenes Gedächtnis mit den richtigen Werkzeugen in Zukunft noch besser fördern und dank kreativer Merkmethode wieder unabhängiger von elektronischen Hilfsmitteln werden können. Und sie erkennen, welche Rolle Zuversicht und Zulassen in unserem Leben zukommt.

**Luise Maria Sommer lebt authentisch vor, wie lebenslanges Lernen mit einem trainierten Gedächtnis leichter fällt und gleichzeitig mental jung hält.** Fantasie und Humor kommen ebenfalls nicht zu kurz, denn: Ihre Initialen **LMS** stehen auch für (lebenslanges)

**LERNEN MACHT SPASS!**

## Lebenslauf Dr. Luise Maria Sommer

### Universitäre Ausbildung und berufliche Tätigkeit

- **Universität Graz:** Lehramtsstudium Anglistik/Sport, Auslandssemester in Oxford GB, Zweitstudium Dolmetsch (Englisch), später berufsbegleitendes Doktoratsstudium in Anglistik/Pädagogik (Themenbereich: Alternative Lehrmethoden im Fremdsprachenunterricht)
- **Zusatzausbildungen** in NLP, Transaktionsanalyse, Persönlichkeitsbildung
- **Unterrichtstätigkeit an Gymnasium und Handelsakademie** (Englisch, Sport, Persönlichkeitsbildung; Gedächtnistraining als Freigegegenstand)
- **Vortragende und Expertin zum Thema Gedächtnistraining** (seit 2002)

### Erfolge auf dem Gebiet des Gedächtnissports

- Trainerin der **österreichischen Gedächtnis-Juniorenmannschaft 1999-2004**
- Erste **Österreichische Gedächtnismeisterin 2001 und Österreichische Gedächtnismeisterin 2002**
- Eintrag im **Guinness Buch der Rekorde 2003**
- **Grand Master of Memory**, Manchester 2004
- Bestseller „**Gutes Gedächtnis leicht gemacht**“, September 2003 (**Goldenes Buch** im April 2009, verliehen durch Bundesminister Dr. Johannes Hahn)
- **Senior World Memory Champion** bei der Gedächtnis-WM in Singapur 2016
- Buch „**Dein Gedächtnis kann mehr**“, erschienen 2018

Dr. Luise Maria Sommer ist geborene Kärntnerin und lebt in Graz und Hermagor. Sie ist stolze Mutter von drei erwachsenen Kindern und begeisterte „Luma“ (= Luise-Oma) von drei Enkelsöhnen.

Luise Maria Sommer  
LMS

# Presse (Auszüge)

Weitere Printartikel auf <https://www.luisemariasommer.at/ueber-mich/zeitungen/>

**Kronen Zeitung**

Gedächtnissport

20.01.2017, 21:45

## Weltmeisterin: "Der Chef im Hirn sind wir"



Weltmeisterin im Gedächtnissport  
Foto: elmar gubisch

## „Begeistert Euch!“

Sie kann sich Hunderte Zahlen in wenigen Minuten merken, denkt in Bildern und hört niemals auf, Neues zu probieren. Was wir von der 68-jährigen Gedächtnisweltmeisterin Luise Maria Sommer alles lernen können. Ein Gespräch über Hoffnung, Lebensfreude und die Kunst, stets flexibel zu bleiben.

INTERVIEW: GABRIELE KUHNI, FOTOS: RICHARD TANZER



Es ist einer dieser trübten Wintertage, an dem wir Luise Maria Sommer in ihrer Wohnung zum Gespräch treffen. Sie ist lebhafte, bewegend. Das ist also die 68-jährige Gedächtnisweltmeisterin in der Kategorie „Super-Gedächtnis“ (sie hat sich 200 Ziffern in fünf Minuten merken lassen). Als sie damals in Singapur die Bundeshymne hörte, habe sie sich nicht anders verhalten als ein kleines Kind. Sie hat sich die Noten der Hymne gemerkt und hat sie dann in der Wohnung vorgesungen. „Dein Gehirn kann alles“, sagt sie.

Wie wird man denn Gedächtnisweltmeisterin?  
Wacht bei!

123

AUSBILDUNG

## Smart Brain

**GEMERKT.** 1028 Ziffern in der richtigen Reihenfolge kann sich die gebürtige Kärntnerin und pensionierte Lehrerin Luise Maria Sommer merken. Sie ist Gedächtnis(welt)meisterin, Autorin und begehrte Keynote Speakerin. Von Mirela Nowak

**W**esentlich: Worum geht es in Ihrem aktuellen Buch? Luise Maria Sommer: Mit „Dein Gedächtnis kann mehr“ möchte ich den Leserinnen Mut machen, an ihr Gedächtnis zu glauben. Google ist ok. Wichtig ist nur, dass wir uns auch immer wieder sagen: Das merk' ich mir!

**w**esentlich: Wurde Ihnen das „Super-Gedächtnis“ in die Wiege gelegt?

Luise Maria Sommer: Ich hielt mich immer für die „vergessliche Luise“, außerdem gab es zwei Demenz-Fälle in meiner Familie. 1993 saß ich dann

in einem Koma. 1999 gab es zum ersten Mal Gedächtniswettbewerbe für junge Menschen, die „Memoriade“ im Naturhistorischen Museum in Wien. Ich motivierte und trainierte ab da Schülerinnen (HAK und Gymnasium Mürzzuschlag) zum Mitmachen - und wir räumten ab, wie die österreichischen Abfahrer zu ihren besten Zeiten. 2001 wurden zum ersten Mal Gedächtniswettbewerbe für Erwachsene ausgetragen. Ich fuhr als „Erste österreichische Gedächtnismeisterin“ nach Hause.

nen, glänzenden Locken) und VERKNÜPFEN dann beides (siehe bildlich vor mir, wie der Sand ihre Locken noch fülliger werden lässt). Aber auch das blitzschnelle Zahlenmerken liebe ich, um mir spontan Handynummern unterwegs zu merken. Beide Methoden verwende ich auch gerne, um mein Publikum live zu Beginn meines Impulsvortrags zu verblüffen. Merke mir zu Beginn alle ihre Namen -



Presse - 12/06/2022

## Die Frau, die sich alles merkt

Die Gedächtnismeisterin Luise Maria Sommer coacht Menschen, die nicht mehr vergesslich sind. Ein Gespräch über alte Techniken und neue Möglichkeiten mit dem Smartphone.

An einer Stelle in der Wiener U-Bahn-Station Karlsplatz in der Opernpassage gehen die Passanten bereits seit über einem Jahrzehnt an der Zahl Pi vorbei. Die Kunstinstallation widmet sich der Kreiszahl, auf einer verspiegelten Wand steht die Drei, danach folgt die eilenlange Reihe der Zahlen nach der Kommastelle, mehrere Schritte lang. Luise Maria Sommer geht nicht an der Zahl vorbei. Sie studiert sie, buchstabenbuchstabenweise, schon nicht mehr in der Opernpassage, kann Sommer die Zahlenwurst nach der Kommastelle aus dem Stegreif aufzählen. Einfach so.



VON D

Früher sei sie immer die „vergessliche Luise“ gewesen, erzählt sie. Später, als zerstreute Professorin gesehen zu werden, waren in irgendeiner späteren Technik es Klick! habe Blau sie ihren „Schreib mit d Die 20 Wör noch. Er w erzählt Som das Gefühl d

6 FOKUS

DAS THEMA DER WOCHE | Erinnern wir uns noch? |

DIÉ FURCHE • 1 | 4. Jänner 2018

In kleinen Schritten trainieren, Assoziationen herstellen, Ordnung im Gehirn schaffen und neugierig durchs Leben gehen: So hat es die Gedächtnissportlerin Luise Maria Sommer zum „Senior World Memory Champion“ geschafft. Porträt einer Merkkünstlerin.

## „Ich denke immer in positiven Bildern“

Von Verena Resch

„Schreib mir 20 Wörter auf!“ Mit dieser Aufforderung begann Luise Maria Sommer nach einem Gedächtnisvortrag beim Küchentisch mit ihrem Sohn zu trainieren. „Schreib mir 20 Wörter auf und ich werde sie mir merken.“ Herausfordernd, aber doch leicht zu bewältigen, klang diese Aufgabe. Heute ist die Steirerin Gedächtnisweltmeisterin. Gerne erinnert sie sich an jene Momente 2016 in Singapur, als sie in vier von insgesamt zehn Disziplinen über ihre persönlichen Bestleistungen hinausgewachsen ist und sich beispielsweise 37 historische Jahreszahlen in nur fünf Minuten merken konnte. Mitentscheidend dafür war aktives Training nach uralten griechischen Mnemotechniken. Die Göttin des Gedächtnisses und der Erinnerung, Mnemosyne, ist Sommers großes mythologisches Vorbild.

Positive Visualisierung, also das bildhafte Vorstellen von Wunschzielen, hat mindestens zur Hälfte Anteil am Erfolg, weiß die 62-jährige. Negative Bilder sollte man hingegen gelassen betrachten. „Dagegen ankämpfen ist chancenlos, aber man kann positive Stellvertreter suchen“, meint Sommer, deren Besteller „Gutes Gedächtnis - leicht gemacht“ bereits in der



Merken als Kunst  
Die Englischlehrerin Luise Maria Sommer wurde 2001 erste österreichische Gedächtnismeisterin und schaffte es 2016 an die Weltspitze. Infos: [www.luisemariasommer.at](http://www.luisemariasommer.at)

wird jedoch auch die rechte Gehirnhälfte aktiviert. In der normalerweise Erlebnis speichert werde jahrelanges Geh möglicherweise Lernstrategien f chenschwäche o Auch einer El sich eines Virt folgte Sommer g ziellen VR-Brille programmierte und erhielt dami konventionelle durchbrechen u wege zu entdec gebiete von Virt vom Üben des dächtnisses bis l Möglichkeiten di grafie oder Ar Sommer, die ihr alternativen Me sprachenunterri

Unique Focusing

Worin liegt es dir selbst kreativ werden in virt getaucht werde diese Bilder, wo unserem Gehirn die 62-Jährige. S dass das Eintau elle Realität Gre ich nicht mehr scheidet. Bin ic

STÄUBEN O GENIESSEN

## „Wie war Ihr Name noch gleich?“



Sabine, Erika... Fängt das Ke oder 12 an? S oder Termine nicht einfach „Hirnjogging“ auf die Sprün...  
MERKE: Sophie Lang  
M... ane, ko... chen?... Sohen... heißt, könn... die... trotzdem... rasch... nichts mer... ja... Kennwörter, Arz... Erna - im erste... -Senior World Mem... gar einen Eintr... Sommer war...

# TV-Auftritte (Auswahl)



"Bei Stöckl", ORF 2, Februar 2017

"Meryns Sprechzimmer",  
ORF, Oktober 2018



"Magazin P.M.Wissen",  
SERVUS-TV, Oktober 2023

Weitere Fernsehauftritte auf  
<https://www.luisemariasommer.at/ueber-mich/tv/>

# Zitate

ZUVERSICHT  
ist unser  
VERTRAUENSVERSCHUSS  
an die  
ZUKUNFT  
*Luise Maria Semmer*

Geteilte  
Aufmerksamkeit  
ist halbes  
Gedächtnis  
*Luise Maria Semmer*

A Name A Day  
Keeps  
Alzheimer's  
Away  
*Luise Maria Semmer*

# Kundenstimmen



*„Schon beim ersten Kennenlernen vor mehreren Jahren war klar, dass **Lernen macht Spass** mit Dr. Luise Maria Sommer kein leeres Versprechen sein wird. Egal ob als Key Note Speakerin bei einer Führungskräfteveranstaltung, als motivierende Sequenz bei einer Jubiläumsfeier oder bei ihren Workshops als Gedächtnistrainerin: Frau Dr. Sommer war schon mehrmals und sehr erfolgreich bei uns zu Gast! Und die Feedbacks danach haben bestätigt: Ihre kurzweilige und spannende Wissensvermittlung hat bleibenden Eindruck hinterlassen.“*

## Daniela Kvitek & Peter Kronbichler

Human Resources, BAWAG PSK



*„Frau Dr. Sommer hat uns auf eine sehr unterhaltsame und lustige Weise die Macht des positiven Denkens vor Augen geführt. Der Funke ihrer persönlichen Begeisterung ist auf jeden von uns übergesprungen. Wir bedanken uns für die gemeinsame Zeit und ihre Anregungen.“*

## Claudia und Ewald Kronheim

Geschäftsführung, Grosschädl Stahl



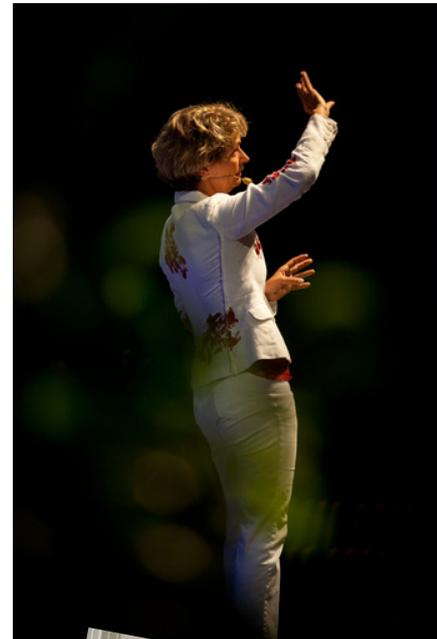
*„Nochmals vielen Dank für das hervorragende Seminar letzten Sonntag und auch für Ihre Nachsorge. Es gibt bereits einen Wettbewerb in unserem Team, wer mehr Kunden mit Namen ansprechen kann. Weiterhin viel Erfolg!“*

## Thomas Schäfer-Elmayer

Tanzlehrer & Leiter der Tanzschule Edlmayr, Wien

# Einige Fotos "in action"

Weitere Fotos zum Download auf <https://www.luisemariasommer.at/ueber-mich/presse/>



# Kontaktaufnahme

Bei Interesse bitte um Ihre Anfrage per E-Mail an

**info@luisemariasommer.at**

Telefonisch erreichbar unter

**0043 664 28 40 945**

*Luiſe Maria Sommer*  
*LS*