

Vorsprung durch Wissen Gedächtnistraining mit Markus Hofmann

Manche Menschen fragen mich: "Warum brauch ich eigentlich ein besseres Gedächtnis? Ich habe doch genügend Hilfsmittel, die mir das Denken erleichtern." Das ist zum Teil richtig, wir haben einen Terminkalender, einen Einkaufszettel, ein Adressbuch, das Internet u.v.m., die uns die Arbeit des Merkens abnehmen.

Meine Frage aber an SIE lautet: Wie viele Telefonnummern können Sie heute noch auswendig? Denken Sie mal genau nach. Und wie viele Telefonnummern kannten Sie noch vor 10 Jahren auswendig? Wahrscheinlich mehr. Damals, als wir noch nicht jede Telefonnummer in einem Handy abspeichern konnten, waren wir gewissermaßen gezwungen diese Zahlen im Kopf abzulegen. Schritt für Schritt verlagern wir nun unser Gedächtnis nach außen. Wir lassen uns immer mehr Hilfsmittel einfallen, um nicht in die Situation zu kommen, etwas auswendig lernen zu müssen. Und genau das ist das Problem. Wir werden gedanklich unflexibel und verarmen geistig. Die Pisa-Studie hat es auf den Punkt gebracht. Wir schaffen es nicht gelernte Informationen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Wie wollen Sie kreative Höchstleistungen vollbringen, wenn Sie gar keine Gedankenbahnen haben, die das durchführen können? Wie wollen Sie Transferwissen herstellen, wenn Sie kein Grundwissen haben, auf das Sie zurückgreifen können? Wie wollen Sie auch im Alter noch geistig fit sein, wenn Sie schon jetzt beginnen Ihr Gedächtnis zu vernachlässigen?

Deswegen ist es so enorm wichtig, dass Sie JETZT beginnen, Ihre grauen Zellen wieder zu fördern und zu fordern, wie Sie das in der Kindheit gemacht haben. Haben Sie schon mal gegen Kinder Memory gespielt? Sie sind fast nicht zu bezwingen weil sie mit der emotionalen, bildhaften, rechten Gehirnhälfte denken und lernen – sprich kindlich aber nicht kindisch.

Geistige Aktivierung

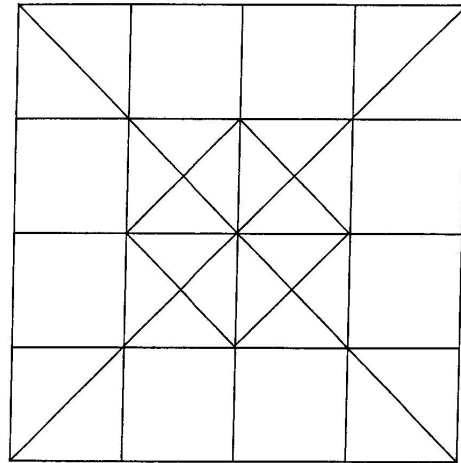
Bevor ich Ihnen nun ein paar Gedächtnis-Tricks bzw. Techniken verrate, möchte ich Sie geistig aktivieren. Unser Gehirn ist nicht immer voll aktiv sondern arbeitet wann immer möglich im Energiesparmodus. Erst wenn es gefordert wird, aktiviert es seine tatsächliche Leistungsfähigkeit.

Die folgende Übung wird maximal 3 – 5 Minuten in Anspruch nehmen und dient dazu, Ihre grauen Zellen auf Trab zu bringen. Sie signalisieren Ihrem Gehirn, dass es für die nächsten anderthalb bis zwei Stunden konzentriert und auf Hochtouren laufen soll.

Machen Sie bitte folgende Übung mit:
Schätzen Sie zuerst innerhalb von 5 Sekunden, wie viele Dreiecke Sie sehen. Danach geben Sie sich zwei Minuten Zeit, um zu zählen, wie viele Dreiecke es tatsächlich sind. Schauen Sie genau hin. Die Lösung können Sie unter folgender Adresse abrufen www.markus-hofmann.de/dreiecke.html

Dies ist nur eine von mehreren Gehirn-Jogging-Aufgaben, die es Ihnen ermöglichen für die nächsten Stunden auf einem hohen Konzentrationsniveau zu verweilen. Machen Sie solche Übungen immer dann, wenn Sie vor einer wichtigen Aufgabe oder einem Lernprozess stehen. Sie werden den Unterschied bemerken. Weitere witzige und interessante Gehirnjogging-Aufgaben finden Sie auf meiner Homepage unter <http://www.markus-hofmann.de/denksport.html>

Es sind schätzungsweise Dreiecke.



Genau gezählt sind es Dreiecke.

Der Kreative Briefträger

Noch eine Frage an Sie: Warum finden Sie zu Hause Ihre Post? "Ganz einfach", werden Sie sagen, "weil sie immer in meinem Briefkasten liegt." Angenommen Sie hätten einen kreativen Briefträger, der Ihre Post einmal in die Mikrowelle, dann in die Waschmaschine und am nächsten Tag in die Mülltonne legen würde. Das wäre die ersten Tage vielleicht noch amüsant. Spätestens nach einer Woche würden Sie ihn jedoch bitten, die Post wieder, wie gewohnt, in den Briefkasten zu legen.

Genauso verhält es sich mit den zahlreichen Informationen, die wir behalten wollen. Wir verhalten uns genauso wie der kreative Briefträger. Wenn wir Zahlen, Daten und Fakten abspeichern möchten, legen wir diese irgendwo im Gedächtnis ab, ohne zu überlegen, wie und wo wir sie wieder finden können.

Die Körperliste

Um jedoch die im Gedächtnis abgelegten Informationen jederzeit wieder auffinden zu können, richten wir jetzt virtuelle Briefkästen im Gedächtnis ein. Dafür nehmen wir den Körper zur Hilfe. Gemeinsam werden wir nun einzelne Briefkästen festlegen. Bitte berühren Sie die im

Folgenden genannten Körperteile. Sie lernen ganzheitlich, indem Sie nicht nur lesen sondern das Körperteil auch tatsächlich berühren. Je mehr Reize Sie beim Lernen einsetzen, z.B. lautes Vorsprechen, umso leichter werden Sie diese virtuellen Briefkästen abspeichern.

Stehen Sie schon? Prima! Dann berühren Sie bitte nacheinander Ihre Füße (1), Knie (2), Oberschenkel (3) Gesäß (4) Taille (5) Brust (6) Schulter (7) Hals (8) Gesicht (9) und Haare (10).

Alle Techniken, die ich in meinen Teilnehmern zeige, zielen genau auf das kindliche Vorstellungsvermögen und Denken ab. Angenommen Sie möchten eine freie Rede halten.

Freie Rede

Wenn Sie guten Rednern auf den Spickzettel sehen, werden Sie feststellen, dass dort nur die Schlüsselwörter – sprich der "rote Faden" – niedergeschrieben wurden. Diese Keywords können Sie sich nun mit Hilfe der Körperliste leicht im Kopf abspeichern.

Angenommen, das erste Schlüsselwort wäre 'Wirtschaftswachstum'. Dieses Wort können Sie nun mit dem ersten Briefkasten – den Zehen – verbinden. Stellen Sie sich vor, auf Ihren Zehen steht eine gut besuchte Wirtschaft, die immer größer wird und aus allen Nähten platzt. Das zweite Schlüsselwort wäre 'Cash-Flow'. Jetzt stellen Sie sich vor, wie aus Ihrem Knie Geld heraus fließt. Das dritte Schlüsselwort wäre 'Konkurrenz'. Auf Ihrem Oberschenkel sitzt Ihr Konkurrent aus Asien. Das vierte Schlüsselwort wäre "Marktsituation" welches Sie nun selbst mit Ihrem Gesäß fantasievoll verbinden. Legen Sie nun sechs weitere willkürliche Stichworte auf die nächsten Körperbriefkästen ab. Machen Sie sich ein sehr starkes, emotionales Bild. Dann bleibt es besser im Gedächtnis haften.

Namen und Gesichter

Ähnlich funktioniert es, wenn Sie sich den Namen zu einer Person merken wollen. Sie brauchen wieder einen mentalen Briefkasten in Ihrem Kopf, damit Sie einen Namen zu einem Gesicht blitzschnell abspeichern und wieder abrufen können. Bevor sich diese Person vorstellt, suchen Sie sich ein charakteristisches Merkmal, welches Ihnen spontan ins Auge fällt, wenn Sie diese Person betrachten. Eigenheiten im Gesicht, wie ausgeprägte Falten, eine hohe Stirn, ein markanter Mittelscheitel, lange Kotletten, auffälliger Schmuck oder besondere Kleidung. Das klingt schwieriger, als es tatsächlich ist. Jetzt geht es darum, den Namen mit dem ausgewählten Briefkasten zu verknüpfen. Da der Name für sich kein Bild ist, müssen Sie diesen erst in ein Bild

verwandeln. Ein Christian könnte zum Beispiel ein Kreuz symbolisieren. Ein Thomas eine Tomate und eine Anna eine Annanas. Wenn Sie sich z.B. die große Nase einer Person namens Thomas als Briefkasten merken dann könnten Sie in Gedanken die Tomate auf seiner Nase ausdrücken. Als Strategie empfehle ich Ihnen gängige Vor- und Nachnamen einmal auf einer Liste zu notieren und mit Bildern zu versehen. Der Vorteil ist, wenn Sie einen dieser Namen hören, brauchen Sie sich nicht mehr die Mühe machen, ein kreatives Bild dafür zu erstellen. Sie haben es sofort griffbereit.

Vokabeln lernen

Abstrakte Wörter oder Vokabeln sind im Prinzip das Gleiche. Um sich diese Art von Wörtern schnell und nachhaltig zu merken, empfehle ich Ihnen folgenden Trick. Verwandeln Sie zuerst die Fremdwörter in ein emotionales Bild in Ihrer Muttersprache. Dies könnte z.B. ein gleichklingendes deutsches Wort sein, worunter Sie sich etwas vorstellen können. Dieses Bild verknüpfen Sie nun mit einem mentalen Briefkasten in Ihrer geistigen Vorstellung. Hier meine ich nicht die Körperliste. Der mentale Briefkasten bei Vokabeln ist in unserem Fall die deutsche Übersetzung.

Angenommen Sie möchten sich das englische Wort ‚grizzle‘, was soviel bedeutet wie quengeln bzw. schmollen, merken. Die Geschichte dazu könnte lauten: In der Ecke sitzt schmollend ein Grizzly-Bär, der mich ganz quengelnd ansieht. Wenn Sie nun in einem Gespräch nach dem englischen Wort suchen, erinnern Sie sich an die Geschichte, die Sie sich zuvor überlegt haben. Sie starten immer bei der deutschen Übersetzung. In diesem Fall könnten Sie sich dann fragen: „Wer oder was schmollt in der Gegend rum?“ Wenn die Verknüpfung emotional und spannend genug war, werden Sie schnell auf den Grizzlybär kommen und wissen, dass schmollen auf Englisch ‚to grizzle‘ heißt.

Wie Sie sich Informationen abspeichern, ist Ihnen überlassen. Das entscheidende ist doch, DASS Sie die Informationen behalten und wieder abrufen können. Die oben genannten Techniken sind nur einige von Vielen mit denen Sie sich eine Fülle von Zahlen, Daten und Fakten im Kopf abspeichern können und damit Ihr Leben erleichtern und Ihre Mitmenschen zum Staunen bringen können.

Weitere Infos finden Sie unter www.markus-hofmann.de

Kurzprofil

Markus Hofmann - Der Experte für Gedächtnistraining

Zur Person

Markus Hofmann ist im besten Sinne des Wortes ein leidenschaftlicher Kommunikator. Er begeisterte mit seiner Form des Gedächtnistrainings bereits zehntausende von Menschen.

Bekannt wurde er durch die Schottenwette bei „Wetten, dass ...?“ und durch das Experten-Forum „Die Erfolgsmacher“ des Nachrichtenmagazins FOCUS. Süddeutsche Zeitung, die Stuttgarter Zeitung und die Frankfurter Rundschau zählen ihn zu den TOP-Speakern im deutschsprachigen Raum. 2006 wurde er mit dem Excellence Award für Trainer und Referenten ausgezeichnet.

Zu seinen Kunden zählen namhafte Unternehmen wie Axel Springer, Audi, Bertelsmann, BMW, Deutsche Bank, Hexal, HypoVereinsbank, IBM, LBS, Lufthansa, McDonald's, Siemens, zahlreiche Sparkassen u.v.m.

Darüber hinaus ist Markus Hofmann seit 2006 als Lehrbeauftragter an der Steinbeis Hochschule Berlin sowie der Management-Universität St. Gallen in der Schweiz tätig. An der ZfU – International Business School hält er Vorträge zum Thema.

Slogan / Lebensmotto

Vorsprung durch Wissen – Lassen Sie Ihre rechte Gehirnhälfte nicht links liegen!

Thema

Ihr Gedächtnis – Das 8. Weltwunder

Infotainment auf höchstem Niveau.

Vortragssprachen: Deutsch und Englisch

Durch die Kombination von Spaß und Humor sowie dem interessanten und verblüffenden Know-how wird das Training des "Gedächtnismuskels" zum Impuls-Erlebnis für die Zukunft. In vielen praktischen Übungen wird erlebbar, welche außerordentlichen Leistungen auch Ihr Gedächtnis vollbringen kann.

Erfahren Sie, wie Sie sich spielend Namen und Gesichter, Zahlenkombinationen sowie komplexe Sachverhalte merken können. Auch das Halten einer freien Rede, einer Präsentation oder das Abspeichern von Spickzetteln und Verkaufsargumenten wird in Zukunft kinderleicht.

Die gezeigte MNEMO-Technik begeistert und gilt heute unter Experten als die ausgereifteste und praxisorientierteste Gedächtnistechnik. Sie kann sofort im Alltag angewendet werden:

- ✓ Namen und Gesichter auf Dauer merken.
- ✓ Reden, Vorträge und Präsentationen frei halten.
- ✓ durch Allgemein- und Fachwissen brillieren.
- ✓ Fremdsprachen und abstrakte Begriffe im Handumdrehen erlernen.
- ✓ generell effizienter lernen und ca. 80 Prozent der Lernzeit einsparen!

Auf Wunsch bindet Herr Hofmann auf Ihre Firma zugeschnittene Inhalte, wie Verkaufsargumente, USPs oder Produktnutzen in den Aufbau mit ein. Sprechen Sie uns an!

Kundenstimmen

„Sie haben es verstanden, die ungeteilte Aufmerksamkeit aller 200 Teilnehmer in der von Referenten oft gefürchteten Zeitscheibe direkt nach der Mittagspause zu gewinnen und zu erhalten – und das über 2 Stunden. Exzellente Leistung! Sie haben es darüber hinaus auch erreicht, allen Teilnehmern etwas mitzugeben. Etwas, das sie im täglichen Berufsleben und im persönlichen Umfeld zielgerichtet anwenden und nutzen können. Alle Rückmeldungen, die ich und meine Mitarbeiter erhalten haben, sind voll des Lobes und bestätigen dies.“

– IBM Deutschland GmbH

„Mit viel Enthusiasmus und Elan konnten Sie unsere Mitarbeiter in allen Vorträgen nachhaltig für das Thema Gedächtnistraining begeistern.“

– Lufthansa AG

Markus Hofmann vermittelte die erstaunlichen Merktechniken sehr kompetent, lebendig und überzeugend. Jeder war von seinen eigenen Fähigkeiten mehr als überrascht. Ein Seminar, das absolut zu empfehlen ist!

– McDonald's Deutschland Inc.

„Die Resonanz der Teilnehmer war überwältigend. Ihr Vortrag gehört zu den 1-2 besten Beurteilungen in unserer 12-jährigen Verbandsgeschichte.“

– Münchner Marketing Circle

„Sachliche Information, unglaubliche Tatsachen, das ‚Aha-Erlebnis‘ gepaart mit Humor und rhetorischer Perfektion hat alle Teilnehmer überzeugt und motiviert, aktiv dabei zu sein.“

– Sparkasse Scheeßel

„Besonders beeindruckt waren unsere Mitarbeiter von der Umsetzbarkeit in der Praxis.“

– Münchner Hypothekenbank eG

„Ein begeistert applaudierendes Publikum und die angenehme Art, mit der Sie sich auch nach Vortragsende mit unseren Besuchern unterhielten, rundeten diesen gelungenen Abend ab.“

– BMW

„Ganz herzlichen Dank für Ihren Einsatz. Beide Veranstaltungen waren für uns die besten Kundenveranstaltungen seit vielen Jahren und brachten einen großen Imagegewinn.“

– VB Dornstetten

„Die angeregten Gespräche sowie den durchwegs positiven Zuspruch, den wir nach Ihrem Vortrag von den Teilnehmern bekamen, bestätigen uns, dass wir mit Ihnen die absolut richtige Wahl getroffen haben.“

– RV Bank Rhein-Haardt

„Sie haben es verstanden mit Witz und Charme unsere Mitarbeiter für über 2 Stunden in Ihren Bann zu ziehen.“

- SIEMENS

„Ihr Vortrag war nicht nur interessant, man wurde durch den eigenen Körpereinsatz geradezu mitgerissen.“

- VB Metzingen

„Uns Verantwortlichen der Volksbank Plochingen eG haben Sie einen unbezahlbaren Dienst erwiesen. Sie schafften es, aus einer guten Versammlung eine sehr gute zu machen.“

- VB Plochingen

„Wenige Tage ist es nun her, dass Sie der Stargast unserer Gebietsversammlung waren. Und wie sollte es anders sein? Sie sind in aller Munde und haben uns und unseren Mitarbeitern einen unvergessenen Tag beschert.“

- Dresdner Bank

„Ihr Workshop – hervorragende Beurteilung in Notenform durch die Teilnehmer.“

- KMU-Circle Universität St. Gallen

„Auch Wochen nach der Veranstaltung haben wir positive Rückmeldungen unserer Kunden und Mitarbeiter zu Ihrem Gedächtnistraining erhalten.“

- Kreissparkasse Verden

„Mit einer Gesamtnote von 1,7 wird die 11. Regensburger Unternehmerrunde als beste bisherige Veranstaltung der Unternehmerrunde bewertet. Mit einer Teilnote von 1,0 erhält der Referent Markus Hofmann zudem die beste jemals erreichte Teilnote bei der Bewertung einzelner Aspekte einer Veranstaltung.“

- Regensburger Unternehmerrunde

„Das war das beste Training, was ich während meiner langjährigen Berufszeit erlebt habe.“

- Armacell

„Sie haben unsere Erwartungen mehr als erfüllt.“

- Thanner GmbH

„Wir erlebten tatsächlich Infotainment der unvergesslichen Art.“

- VR-Bank Alb eG

„Einfach toll, wie schnell Sie Menschen für sich und Ihr überzeugendes Konzept gewinnen können.“

- BMW