
1. Woche: Lernen



Selbstcheck

Ich möchte dich zu einem kurzen Gedächtnistest einladen. Du erhältst nun 20 Begriffe, die du dir bitte einprägst. Du hast 5 Minuten Zeit. Anschließend machst du fünf Minuten etwas ganz anderes – z. B. dir ein frisches Glas Wasser holen, ein bisschen frische Luft schnappen. Anschließend schreibst du die Begriffe, die du behalten hast, in die dafür vorgesehenen Leerzeilen auf der folgenden Seite.

1. Wasserhahn	11. Ladegerät
2. Briefmarke	12. Frühstücksbuffet
3. Taschenrechner	13. Visitenkarte
4. Kugelschreiber	14. Bikini
5. CD-Ständer	15. Blattlaus
6. Briefftasche	16. Tischdekoration
7. Fliegenklatsche	17. Fahrrad
8. Fernsehzeitung	18. Kirschbaum
9. Sonnenbrille	19. Wasserflasche
10. Rasenmäher	20. Sonnenmilch

1.		11.	
2.		12.	
3.		13.	
4.		14.	
5.		15.	
6.		16.	
7.		17.	
8.		18.	
9.		19.	
10.		20.	

Und? Wie viele waren es? Selbst, wenn du dir nur fünf bis sechs Begriffe gemerkt haben solltest, ist das unproblematisch. Das geht vielen ähnlich. Du erhältst im Laufe der fünf Wochen einige Techniken, mit denen du mit wenigen Minuten Training dir alle Begriffe merken kannst, und diese sogar in der richtigen Reihenfolge – vorwärts, rückwärts und auch durcheinander. Glaubst du nicht? Dann lies weiter und teste es selbst aus.

Hast du schon einmal etwas vergessen?

Bist du mit deinem Gedächtnis zufrieden? Ich weiß, die Frage ist fies, vor allem, nachdem du gerade einen kleinen Gedächtnistest gemacht hast und dabei eventuell richtig auf die Nase geflogen bist. Selbst wenn du mit deinem Gedächtnis zufrieden sein solltest, kannst du dennoch etwas dafür tun, damit es so bleibt oder gar noch besser wird. Denn auch, wenn du insgesamt mit dir selbst zufrieden bist – vielleicht nicht mit dem Gewicht, aber sonst soweit –, tust du doch ab und zu etwas für dich: Sport treiben, auf die Ernährung achten, Entspannungsphasen einlegen, Lippen nachziehen, Gesicht pudern oder ähnliches – warum also nicht auch für dein Gehirn?

Ich habe mein Gehirn – meistens – dabei. Ich hoffe, du auch. Dein Gehirn ist etwas sehr Komplexes. Die Forscher wissen auch heute noch sehr wenig darüber. Das Blöde ist: Du hast keine Bedienungsanleitung dazu erhalten. Automatisch gehst du falsch damit um. Du sagst dir: „Ich will es mir mög-

lichst lange frisch erhalten. Also setze ich es möglichst wenig ein.“ Das geht komplett schief. Dein Gehirn lebt das Motto: „Use it or lose it.“ Auf Deutsch: „Benutze es oder verliere es.“ Du hast nur diese beiden Möglichkeiten. Setzt du dein Hirn zu wenig ein, verkümmert es. Leider ist dein Gehirn von Natur aus faul, tut nur das Nötigste und ist darauf angewiesen, dass du es nutzen willst. Du kannst dir dein Gehirn sehr gut wie einen Muskel vorstellen. Der wird nur kräftiger und größer, wenn du ihn ständig trainierst.

Mache beide Hände einmal zur Faust und halte sie so zusammen, dass die Finger aneinander liegen und du direkt auf deine Daumen schaust. Das ist ein Modell deines Gehirns: zwei Gehirnhälften, etwa die gleiche Größe und sieht ähnlich schrumpelig aus.

Wenn zufällig eine Person des anderen Geschlechts neben dir sitzt, bitte diese einmal, die Hände auch so, in der gleichen Weise aneinander zu legen. Was fällt dir auf? Frauenhände sind kleiner. Frauengehirne übrigens auch. Sie sind knapp 10 % leichter und besitzen weniger Nervenzellen. Doch Vorsicht, Mann, zu früh gefreut. Das Gehirn ist bereits das zweite Organ beim Mann, bei dem es nicht allein auf die Größe ankommt. Entscheidend ist vielmehr die Qualität der Verknüpfung der beiden Gehirnhälften. Ihr Damen seid uns Männern hier um fast 30 % überlegen. Und woran merkst du als Mann, wenn du etwas falsch gemacht hast? – Während der Mann es bereits nach kurzer Zeit vergessen hat, erinnert sich die Frau auch noch zehn Jahre später daran.



Wer rastet, der rostet

Wer rastet, der rostet! Das menschliche Gedächtnis verkümmert aktuell mehr und mehr – sowohl bei der Frau als auch beim Mann. Das kann sogar so weit führen, dass du eines Tages deine Autoschlüssel neben der Erdbeermarmelade im Kühlschrank entdeckst. Kennst du das auch? Du sitzt morgens im Auto oder in der Bahn und überlegst: „Habe ich die Kaffeemaschine ausgestellt?“; „Mist, hatte gestern nicht die Gaby Geburtstag?“; „Wie heißt

noch der Kunde, zu dem ich gerade fahre? Ich komm nicht drauf.“ Du bist schusselig und verträumt. Du vergisst Termine, Namen, Telefonnummern, Worte, Geburtstage. Nichts bleibt hängen. Einkaufen? Nur mit Zettel, den du häufig zu Hause liegen lässt. Du leidest an der Alles-oder-nichts-Krankheit: du willst dir alles merken, behältst jedoch nichts!

Hinzu kommt, dass dein Gehirn ein bisschen deinem Keller gleicht. In dem werden Unmengen von Krimskrams angesammelt. Nur ist es leider gerade dann verschollen, wenn du es unbedingt brauchst. Viel häufiger, als dass du Dinge vergisst, findest du sie einfach nur nicht. Das Verkaufsargument, das du gerade am Telefon brauchst, fällt dir während des Gesprächs partout nicht ein. Kaum liegt der Hörer in der Ladestation, ist es samt Argumentationskette sofort wieder präsent.

Um jugendlich auszusehen, auch im hohen Alter, wird gerne nachgeholfen: Cremes, Tabletten, Silikon, Spritzen, Skalpell. Was bringt dir jedoch der makellose Körper, wenn dein Oberstübchen verkommt? Doping fürs Gehirn ist angesagt. Medikamente wie Ritalin, Modafinil und Co. kommen heute mehr und mehr in Mode, um das Gehirn fit und munter zu machen. Heute schlucken bereits Schulkinder Pillen, um ihre Aufmerksamkeit zu erhöhen. Der Ritalinkonsum von Jungen und Mädchen hat sich in den letzten zehn Jahren verzwanzigfacht – möglichen Nebenwirkungen zum Trotz, die ggf. auch bleibende Schäden verursachen.

Keine Sorge. Noch sind Hopfen und Malz keinesfalls verloren. Du kannst etwas dafür tun, dass es besser wird. Vertraue statt der Chemie der konventionellen Methode, dem Gehirntraining. Dein Gehirn kann sich ständig weiter entwickeln, bis ins hohe Alter. Zwar verliert dein Gehirn im Laufe deines Lebens ca. 200g an Gewicht. Dieser Verlust bedeutet jedoch keineswegs automatisch eine wahrnehmbare Beeinträchtigung, denn du nutzt sowieso nur einen Bruchteil deiner Gehirnleistung. Einzig beim Energieverbrauch schlägt dein Gehirn kräftig zu. Bei 2 % Körpermasseanteil verbraucht es knapp 20 % deiner Energie. Gut, bei den meisten verpufft sie einfach und geht in einer großen Rauchwolke auf ...

Täglich gelangt eine riesige Menge an Informationen in deinen Kopf, nur wenig bleibt dort bzw. nur wenig findest du zum gewünschten Zeitpunkt wieder. Mit ein wenig Gedächtnistraining ist es möglich, dass du deine Gedächtnisleistung vervier- oder gar verfünffachst. Talent ist hier übrigens kein entscheidendes Kriterium. Du brauchst dafür weder einen Dokortitel, Studienabschluss oder Abitur. Du brauchst nicht einmal einen Schulabschluss.

Das Einzige, was du brauchst, ist die richtige Methode. Und um diese zu beherrschen, brauchst du auch keineswegs jeden Tag viele Stunden zu trainieren. Täglich ca. 11 Minuten Training mit den richtigen Techniken unterstützen dich dabei, dein Gedächtnis auf Vordermann zu bringen.

Sorry, ohne Übung funktioniert es nicht. Und du brauchst Kontinuität. Am ersten Sonntag des Monats in die Wanne zu steigen und für den Rest des Monats aufs Waschen zu verzichten, funktioniert nicht wirklich. Regelmäßiges Waschen ist angesagt, das Gleiche gilt für die Gehirnwäsche. Bereits nach wenigen Tagen Gehirnjogging erzielst du Verbesserungen und nach wenigen Wochen stellst du signifikante Verbesserungen im Alltag fest. Und das Schöne dabei ist: Fehler sind erlaubt! Ja, du liest richtig, du darfst Fehler machen. Und keiner ist dir böse. Ärgerst du dich dagegen über Fehler, wird sofort das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet und ggf. sogar eine Blockade oder ein Blackout ausgelöst. Wenn du Fehler machen darfst, bist du hingegen gelassener und dein Gehirn funktioniert störungsfrei.

Du fragst dich vielleicht: „Komm, wofür denn bitte Gedächtnistraining, wenn ich mir alle wichtigen Infos in meinem iPhone speichere? Es gibt doch genügend Hilfsmittel, die mir das Denken abnehmen.“ Gerade deshalb! Du nutzt dein Gehirn heute bereits im Kindesalter viel weniger als früher. Taschenrechner sind bereits ab der fünften Klasse erlaubt. Ich erlebe die Entwicklung in Schulen hautnah mit: Vokabeln lernen wird immer uncooler, Hausaufgaben werden keine mehr gemacht und, und, und.

Du verlässt dich aufs Handy, auf diverse Suchmaschinen im Internet und auf elektronische Terminkalender. Wie viele Telefonnummern kennst du heute noch auswendig? Wenige kennen ihre eigene. Stelle dir vor, dein Handy ist kaputt. Du willst deinen Partner anrufen, dass du später kommst. Was bringt dir nun ein Handy eines Kollegen, wenn du die Nummer nicht kennst? Du leidest unter digitalem Alzheimer. Je weniger du dein Gehirn nutzt, desto weniger kann es funktionieren. Wie willst du im Alter geistig fit sein, wenn du schon jetzt damit beginnst, dein Gedächtnis zu vernachlässigen, und fleißig darauf hinarbeitest, später unter geistiger Verblödung und Alzheimer zu leiden? Baust du kein fundiertes Basiswissen auf und bist auch nicht bereit, dir Wissen anzueignen, kannst du auch keine kreativen Ideen produzieren. Ist doch beruhigend, das zu wissen, oder? Deshalb ist es außerordentlich wichtig, dass du deine grauen Zellen wieder forderst und förderst, wie du es als Kleinkind noch spielerisch gemacht hast. Beginne gleich **JETZT!**

Der vierfache Paralympicssieger im Tischtennis, Jochen Wollmert, sagt zur Bedeutung des lebenslangen Lernens: *„Es ist für jeden wichtig, dazu zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Das gilt für den Sport wie für den Beruf. So gibt es im Sport Änderungen in der Technik und der Taktik, die erfordern, sein Spielsystem anzupassen. Dasselbe gilt für den Beruf, der einer ständigen Weiterentwicklung bedarf.“*

Der erfolgreiche Flensburger Erfinder (u. a. Smokytheke, TrinkUhr) Sven Olsen sieht es genauso: *„Mir scheint lebenslanges Lernen der wichtigste Aspekt unserer Entwicklung zu sein. Wer aufhört zu lernen, hört auf, dabei zu sein und lässt das Leben an sich vorbeiziehen. Heute bestimmen Dinge unser tägliches Leben, die es vor einigen Jahren noch gar nicht gab. Informationen gehen im Sekundentakt um die Welt und wir googeln-posten-skypen. Das auf der Welt vorhandene und täglich benötigte Wissen wächst rasant. Die Universität des Lebens, das lebenslange Lernen, ist heute so wichtig und spannend wie das Leben selbst.“*

Gedächtnistraining erleichtert dir das lebenslange Lernen ungemein. Für wen ist Gedächtnistraining geeignet? Als Schüler und Student kannst du dich leichter auf anstehende Prüfungen vorbereiten und weitaus bessere Noten schreiben, sogar mit weniger Aufwand. Auch im Beruf profitierst du. Du merkst dir Namen und Gesichter, Telefonnummern und Fachwissen besser. Als Verkäufer merkst du dir die wichtigsten Verkaufsargumente in spielerischer Form. In deiner Partnerschaft kannst du dir einigen Stress ersparen, weil du in Zukunft an die Einkaufsliste und den Jahres-/Hochzeitstag denkst. Wieder andere merken sich plötzlich Witze und verlegen weniger Gegenstände wie Schlüssel bzw. finden sie schneller wieder.

Ob du Informationen behältst oder nicht, hängt stark von deiner Motivation ab. Je größer die Motivation, desto größer dein Lernerfolg. Du speicherst primär das ab, was dich auch interessiert. Ist dir ein Thema wichtig, macht es dir Spaß, dich damit zu beschäftigen. Dann geht dir alles einfacher von der Hand und es bleibt im Gedächtnis. Mir geht es persönlich so, wenn es um Sportergebnisse geht. Ich bin total sportbegeistert. Täglich surfe ich im Internet und im Videotext und überfliege die Sportergebnisse in den verschiedensten Sportarten, um auf dem neuesten Stand zu sein. Dabei halte ich Ausschau nach Erfolgsgeschichten, die ich in meine Vorträge einbauen kann. Außerdem verfolge ich natürlich auch gespannt die Entwicklung der

Sportler und Mannschaften, die ich begleite. Wenn ich mich im Anschluss an mein „Sportstudium“ mit meiner Frau unterhalte, wird die manchmal fast wahnsinnig. Ich frage sie: „Mensch, hast du schon gehört, Bayern hat ... gespielt. Und Nowitzki hat ... geschafft. Und die Handballer haben ... gewonnen.“ Dabei werfe ich mit Statistiken um mich, als würde ich den ganzen Tag nichts anderes tun, als diese auswendig zu lernen. Dabei überfliege ich sie tatsächlich nur. Meine Grundmotivation ist jedoch so hoch, dass die Informationen in meinem Kopf hängen bleiben, teilweise sogar über Wochen, Monate oder gar Jahre. Ich kann gar nichts dafür.

Auf der anderen Seite kann mir meine Frau per Telefon auf dem Weg in den Supermarkt sagen: „Schatz, denk bitte dran, Brot mitzubringen.“ Wenn ich mir das nicht gezielt abspeichere, ist die Information innerhalb von Sekunden wieder weg. Als hätte sie das niemals gesagt. Es ist in der Vergangenheit sogar schon vorgekommen,



dass ich felsenfest davon überzeugt war, dass sie nichts von Brot gesagt hatte. Das hätte mich das eine oder andere Mal fast meinen Kopf gekostet. Wie in diesem Supermarktfall gilt es natürlich auch, sich Informationen zu merken, die dich weniger interessieren. Dort greifen die Gedächtnistechniken.

Jedes Kind hat eine erstaunlich hohe Grundmotivation, was das Lernen betrifft. Wenn du es als Erwachsener schaffst, diese Grundmotivation zu erhalten oder wieder zu entfachen, ist es möglich, dein Leben lang schnell und mit Spaß zu lernen. Selbstverständlich brauchst du als 60-Jähriger länger, deine Gedächtnisleistung zu verbessern, als wenn du erst 16 oder 20 Jahre alt bist. Das liegt u.a. daran, dass du als älterer Mensch deine grauen Zellen, die du über Jahre vernachlässigt hast, erst wieder anschieben und ein Gefühl fürs Lernen entwickeln musst. Jemand, der direkt aus der Schule, dem Studium oder der Ausbildung kommt, ist das Lernen gewohnt. Außerdem verliert dein Gehirn ab dem 22. Lebensjahr jährlich etwa 1-1,5 % seiner Leistungsfähigkeit, wenn es wenig genutzt wird. Dennoch lohnt sich ein regelmäßiges Training in jedem Alter. So wird das Lernen für jede Altersklasse zu einem spielerischen Vergnügen.

Dank sogenannter Mnemotechniken könntest du noch besser eine Rede frei halten, dich im Verkaufsgespräch an Details und die gewünschten Argumente für dein Produkt erinnern, die Namen und Gesichter deiner Kunden behalten, den Hochzeitstag nicht vergessen, Vokabeln, Formeln, Daten, die Einkaufsliste und Zahlenreihen wie Pin- und Telefonnummern mit Leichtigkeit dir einprägen. Aufschreiben war gestern, dank Mnemotechniken kannst du deinen Notizzettel im Kopf abspeichern. „Mnemo“ leitet sich von „Mnemosyne“ ab, eine Titanin und Geliebte des Zeus, die in der griechischen Mythologie als Göttin der Erinnerung gilt. Beherrscht du die Mnemotechnik, lernst du nicht nur schneller und effizienter, du bist auch vor Blackouts geschützt. Angst, das Gelernte im entscheidenden Moment zu vergessen, spielt bei Prüfungen eine große Rolle. Dank der Mnemotechniken hast du jedoch wieder Spaß am Lernen und da hat Angst keinen Platz mehr.

Der Memory-Effekt – Lernen mit Bildern

Die Kunst für ein gutes Gedächtnis besteht darin, dass du alle Informationen, die du behalten möchtest, in Bilder umwandelst – verbunden mit Emotionen. So wie sich z. B. Spitzensportler ihre Ziele mit Bildern visualisieren, kannst du Bilder sehr gut nutzen, um wichtige Informationen auf deiner Festplatte – dem Gehirn – abzuspeichern. Es ist das Denken in Bildern, das Fantasieren in kleinen verrückten Geschichten, das du brauchst, um unerwünschte Gedächtnislücken zu stopfen.

Der Trick ist, dass du beide Gehirnhälften nutzt. Die linke steht für Zahlen, Daten, Fakten (ZDF) und ist für die Logik zuständig, die rechte steht für Emotionen, Gefühle, Bilder, Phantasie, Gerüche, Kreativität. Wenn du nun beide Gehirnhälften mit Unterstützung von Phantasie und Bildern verknüpfst, kannst du auf unterhaltsame Art und Weise jede Menge Wissen abspeichern. Lustige, kindgerechte Geschichten setzen sich extrem schnell und nachhaltig fest. Grenzenloses Herumspinnen ist Voraussetzung für den Erfolg. Dein Gehirn liebt das Außergewöhnliche. Das Normale lässt es kalt.

Der Erlebnistennisspieler Erkan Soysal, bekannt aus „Wetten, dass ..?“ und u. a. Rekordhalter von vier Guinness-Weltrekorden⁸, setzt Bilder und Geschichten im Tennis gezielt bei seinen Schülern ein: *„Ich belaste meine Schüler nicht mit fachspezifischen Worten (Pronation/Rotation/45 Grad Unterarmdrehung beim Ballkontakt usw.). Ich sage meinem Schüler stattdessen: ‚Lasse*

⁸ Mehr Info unter www.erlebnistennis.de

deinen Schlagarm nach dem ausgeführtem Schlag (z. B. der Vorhand) so zum Stehen kommen, dass du die Uhrzeit vom Handgelenk ablesen kannst. Stelle dir einfach ein Standbild vor, wo eine weitsichtige Person die Uhr auf ca. 40 cm Entfernung vom Handgelenk abliest.’ Hat mein Schüler dieses Standbild erreicht, hat er die Schlagausführung technisch mit allen Inhalten umgesetzt, ganz ohne komplizierte Fachworte.“

In meinen Vorträgen erzähle ich regelmäßig Geschichten, da diese den zu vermittelnden Stoff am besten begreiflich machen. Die Zuhörer nehmen weitaus mehr aus einem Vortrag mit, wenn sie statt stupider Wissensvermittlung Geschichten hören. Das wollte ich in meinen Anfängen als Vortragsredner nicht glauben und habe viel Faktenwissen erzählt. Die Teilnehmer sind mir regelmäßig fast eingeschlafen und waren nach dem Vortrag vor allem geistig geschafft – zu viel „Kaugummi“ fürs Gehirn.

Durch den Einsatz von Emotionen beim Lernen – am besten positiven – behältst du die gewünschten Inhalte weitaus schneller. Zielsetzung ist, das Lernen zum Spiel zu machen. Mit Spaß lernst du bis zu elf Mal leichter. Wissen jeder Art speicherst du schneller und nachhaltiger ab, wenn es mit positiven Emotionen verbunden wird. Lernen bei guter Laune funktioniert also am besten. Humor bewirkt, dass du dich gut fühlst.

Dass dein Gehirn sehr gut dafür geeignet ist, über Bilder und Emotionen zu lernen, zeigt sich bereits im Kindesalter. Hast du schon einmal gegen vier- bis fünfjährige Kids Memory gespielt? Und, wie war es? Grausam, oder? Da erzielst du keinen Stich. Die führen uns vor. Ich habe vor vielen Jahren Memory gegen den Cousin meiner Frau gespielt, der damals knapp fünf Jahre alt war. Daran erinnere ich mich noch heute, als wäre es gestern gewesen – was zeigt, wie stark sich emotionale Erlebnisse bei uns ins Gedächtnis einbrennen. Erinnerst du dich z. B. noch an den 11. September? Du fragst jetzt sicher nicht: „Was für ein 11. September?“ Du fragst höchstens: „Du meinst den Terroranschlag in New York?“ Genau, den meine ich. Kannst du dich noch an das Jahr des Anschlags erinnern? Richtig, 2001. Ich kann mich sogar noch genau daran erinnern, um welche Uhrzeit das war und was ich gerade gemacht habe. Es war 15:30 Uhr am Nachmittag. Ich war bei meinen Eltern zu Besuch. Draußen schien die Sonne und das Fernsehgerät lief gerade. Das ist ewig her, doch ist es so präsent, als wäre es gestern. Kannst du dich auf der anderen Seite noch daran erinnern, was du vor drei Tagen zu Mittag gegessen hast? „Woher soll ich das noch wissen?“, fragst du mich vielleicht.

Die meisten wissen es tatsächlich nicht mehr. Es fehlen besondere Emotionen dazu. Dagegen kann ich dir noch sagen, was ich am 23. Dezember 2010 meiner Frau zu Mittag gekocht habe. Warum? Das war der Tag, an dem ich ihr den Hochzeitsantrag gemacht habe. Sind hohe Emotionen – positiver oder negativer Art – im Spiel, brennen sich die Ereignisse richtig tief auf deiner Festplatte ein.

Kommen wir zurück zum Memory-Beispiel. Auch hier waren Emotionen im Spiel. Nach ein paar Runden Memory fragte der Cousin meiner Frau mich: „Du, warum kannst du das eigentlich nicht? Das ist doch ganz einfach.“ Zu Beginn hielt ich mich damals für richtig clever. Ich hatte zunächst die Karte umgedreht, bei der ich mir unsicher war. Damit hatte ich noch eine zweite Chance, falls es die falsche war. Doch er hatte eine andere Taktik: Er drehte erst die Karte um, bei der er sich sicher war. Und bei der zweiten war er sich leider auch sicher. Während ich noch grübelte: „Verdammt, wo ist bloß die Karte mit dem Spielzeugauto?“, hatte er das Auto bereits gefunden und zwei weitere Pärchen richtig aufgedeckt. Du brauchst ein gesundes Ego, um mit kleinen Kindern Memory zu spielen.

Warum bekommen die Knirpse das Memory-Spiel so gut hin? Die Kleinen verbreiten totales Chaos auf dem Spielfeld, während unsereins am liebsten ein präzise aufgestelltes Spielfeld hätte, bei dem die Karten alle in Reih und Glied stehen. Die Kleinen sehen das ganze Spiel als ein großes Bild und merken sich die Details. Wir Erwachsenen dagegen versuchen – meist vergeblich – ausschließlich über Rationalität die richtige Karte zu finden: „Den bunten Ball finde ich in der dritten Zeile von oben und in der fünften Spalte von links.“ Schwierig wird es, wenn nur noch wenige Karten da sind, weil uns dann das Ausgangsstadium mit allen Karten fehlt. Wir Erwachsenen nutzen primär die linke Gehirnhälfte, die Logik. Diese fordert ein klares System. Kinder nutzen auch die rationale, doch vor allem die rechte bildhafte und emotionale Seite. Ein kleines Kind merkt sich das alles fast ausschließlich unbewusst. Der Knirps greift hin, weil er das räumliche Vorstellungsvermögen mit der bildhaften Erinnerung und der Rationalität der linken Gehirnhälfte verbindet. Und schon hat er schneller die zugehörigen Karten gefunden als du.

Anderen Erwachsenen und mir gegenüber habe ich die Niederlagen folgendermaßen beschönigt: „Du weißt doch. Es ist wichtig, den Kleinen gewinnen zu lassen. Der ist gezeichnet fürs Leben, wenn er verliert. Das Gewinnen

steigert vor allem sein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.“ Ob die Ausrede funktioniert hat, fragst du dich? Nicht wirklich. Sie war jedoch wichtig für mein Ego. Heute gehe ich dem Memory-Wettkampf mit kleinen Kindern einfach aus dem Weg.

Der ehemalige Tennisprofi und Davis-Cup-Sieger Marc-Kevin Goellner hat das Lernen von Kindern für sich entdeckt: *„Lebenslanges Lernen ist ganz wichtig. Wenn man stehen bleibt, ist das Leben zu Ende. Wir können uns zu jeder Zeit von anderen etwas abgucken. Am meisten lernen wir von Kindern und können uns Kleinigkeiten abgucken. Das sollte man sich bewahren.“*

Ein Tipp für die Zukunft:

Obwohl die linke und rechte Gehirnhälfte bei Frauen von Natur aus besser verknüpft ist, vergessen sie genauso häufig wie Männer, wo sie ihre Autoschlüssel hingelegt haben. Teste einmal ein richtiges Abschiedsszenario aus: „So, lieber Schlüssel, ich lege dich jetzt hier direkt auf den Heizkörper und hole dich auch später genau hier wieder ab.“ Bisher hast du deinen Schlüssel meist unbewusst verlegt, d. h., du warst mit deinen Gedanken woanders, als du ihn abgelegt hast. Durch das Abschiedsszenario schaffst du ein größeres Bewusstsein.



Welche Bilder und Techniken du letztlich einsetzt, um dir Informationen zu merken, bleibt dir überlassen. Entscheidend ist vielmehr, DASS du die gewünschten Dinge behältst. Neben den im Buch genannten gibt es noch viele weitere Techniken, mit denen du dich geistig fit halten und deine Familie, Freunde, Kollegen und Kunden zum Staunen bringen kannst. Traue dir etwas zu, aktiviere dein Gehirn und bleibe dabei locker und gelassen. Fange klein an und setze dir gerade zu Beginn erreichbare Ziele.