

MARKUS HOFMANN

... einfach unvergesslich.



Markus Hofmann ist einer der inspirierendsten und effektivsten Gedächtnisexperten Europas und einer der begehrtesten Top-Speaker für Unternehmen aller Branchen.

Lieber Leser,

erst einmal vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Vortrag
und an der Verbesserung Ihres Gedächtnisses.

In vorliegendem Workbook bekommen Sie von mir noch einmal wie versprochen,
eine Zusammenfassung des Vortrags mit hilfreichen Tipps und praktischen Übungen.

Viel Spaß!

Ihr



Markus Hofmann

Inhalt

1. Voraussetzungen für ein gutes Gedächtnis	3
1.1. Geistige Aktivierung	3
1.2. Cool und gelassen bleiben	5
1.3. Die MNEMO-Techniken und kindliches Lernen	6
2. Die Körperliste	7
3. Die LOCI-Technik	9
3.1. Die Raumliste	10
4. Namen und Gesichter merken	11
5. Ergänzende Informationen	15



Wie oft ist es Ihnen schon passiert, dass Sie sich den Namen Ihres Gegenübers nicht merken konnten und sich darüber geärgert haben?

Wer von Ihnen wollte eine Rede schon immer frei und sicher halten?

Bevor wir zu den einzelnen Übungen gehen, schauen Sie sich doch noch einmal Ihr Gehirn an.

Machen Sie dazu zwei Fäuste und halten diese aneinander. Ja genau, dass ist die Größe Ihres Gehirns. Machen Sie sich jetzt aber bitte keine Sorgen, falls ein Mensch in Ihrer Nähe größere Hände hat als Sie – es kommt nämlich wie immer, nicht auf die Größe an, sondern wie gut die zwei Gehirnhälften miteinander kooperieren.



1. Voraussetzungen für ein gutes Gedächtnis

1.1. Geistige Aktivierung

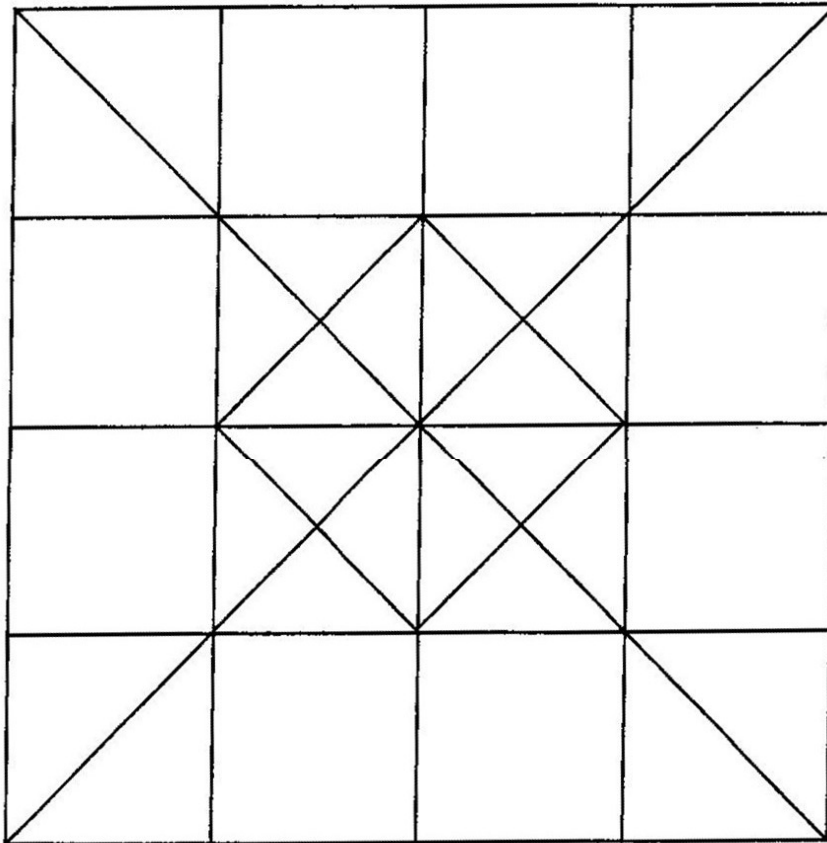
Unser Gehirn ist nicht ständig voll aktiv, sondern arbeitet wann immer möglich im Energiesparmodus. Erst wenn es gefordert wird, aktiviert es seine tatsächliche Leistungsfähigkeit. Die folgende Übung dient dazu, Ihre grauen Zellen auf Trab zu bringen. Sie signalisieren Ihrem Gehirn, dass es ab jetzt auf Hochtouren laufen soll.

Machen Sie bitte folgende Übung:

Schätzen Sie zuerst innerhalb von 10 Sekunden, wie viele Dreiecke Sie sehen.

Danach haben Sie drei Minuten Zeit, um zu zählen, wie viele Dreiecke es tatsächlich sind. Schauen Sie genau hin.

Es sind schätzungsweise Dreiecke.



Genau gezählt sind es Dreiecke.

Die Lösung dazu können Sie sich unter folgendem Link auf meiner Homepage downloaden: <http://www.unvergesslich.de/dreiecke.html>

Dies ist nur eine von mehreren Gehirn-Jogging-Aufgaben, die es Ihnen ermöglicht 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 Übungen finden Sie unter <http://www.unvergesslich.de/gehirnjogging.html>

1.2. Cool und gelassen bleiben

Was passiert, wenn wir uns ärgern?

Unser Organismus schüttet das Stresshormon Adrenalin aus. Es setzt sich zwischen die Verbindungsstellen der einzelnen Gehirnzellen, den Synapsen, fest. Die Folge ist, dass Ihr Gedankenstrom nicht mehr fließen kann. In diesem Zustand können Sie zwar körperliche Höchstleistungen vollbringen, haben aber gleichzeitig eine Denkblockade. Dies ist für das Lernen und Behalten von Informationen enorm kontraproduktiv.

Bleiben Sie also cool und gelassen, auch wenn Ihnen Fehler unterlaufen. Je entspannter Sie an das Thema herangehen, umso leichter wird es Ihnen fallen. Lernen sie also intelligent und nicht unter Druck.

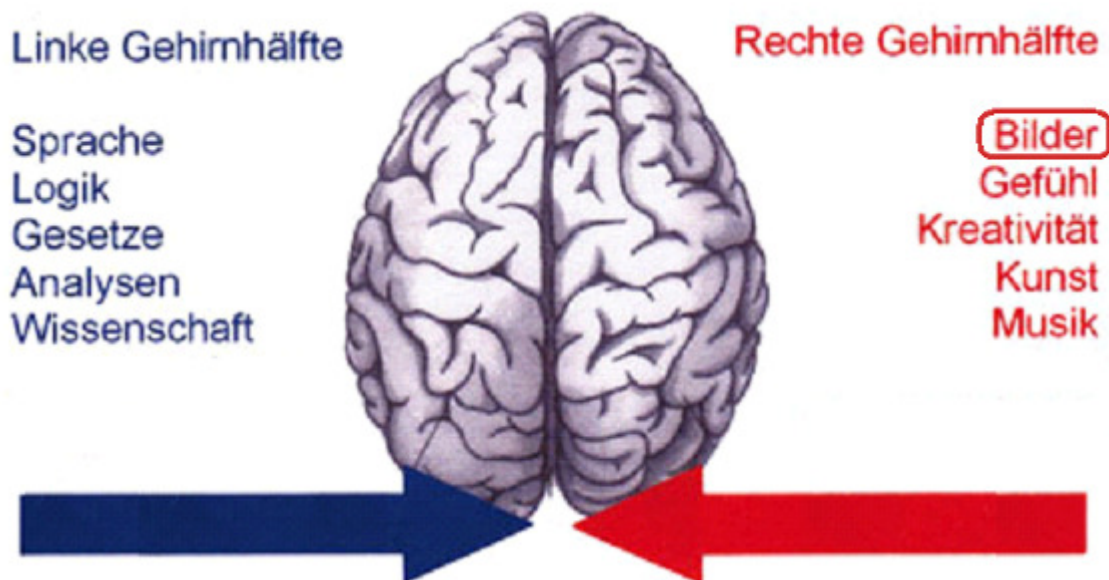


1.3. Die MNEMO-Techniken und kindliches Lernen

Alle Erfahrungen, Erlebnisse, Bewegungsabläufe und Emotionen werden in unseren 100 Milliarden Gehirnzellen abgespeichert. Nur durch unsere Erinnerungen sind wir der Mensch, der wir sind. Unser Gedächtnis macht unser Leben erst lebenswert. Es zu fordern und zu fördern, sollte eine unserer wichtigsten Aufgaben sein.

Nur durch ein gut funktionierendes Gedächtnis wachsen wir zu einer Persönlichkeit.

Der Aufbau des Gehirns (vereinfachte Darstellung)



Die MNEMO-Technik macht nichts anderes, als beide Gehirnhälften miteinander zu verbinden. Sie verknüpft Logik mit Kreativität und generiert daraus ein groteskes, übertriebenes oder humorvolles Bild.

Das Geheimnis eines guten oder überdurchschnittlichen Gedächtnisses ist, wahrzunehmen und zu lernen wie ein fünf-, sechs-, siebenjähriges Kind. Erfassen und speichern Sie Informationen in Zukunft wie ein Kind und Sie werden eine außergewöhnliche Steigerung Ihrer Gedächtnisleistung erfahren.

2. Die Körperliste

Jede Sekunde stehen wir der Herausforderung gegenüber, aus den 11 Mio. Informationen, die wir über unsere Sinnesorgane aus unserer Umwelt aufnehmen, die 7 bis 9 Wichtigsten herauszufiltern. Diese werden dann bewusst wahrgenommen. Leider bleiben diese Eindrücke nur max. 20 Sekunden im Ultrakurzzeitspeicher, danach gehen sie verloren. Falls sie jedoch überlebensnotwendig oder sehr emotional sind, werden sie unmittelbar im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Diese Fähigkeit, dass unser Gehirn sich Informationen über Gefühle und Bilder merkt, nützen wir bei der MEMO-MIND Methode und überlisten somit das Kurzzeitgedächtnis z.B. über die Körperliste.

Die Körperliste ist die einfachste MEMO-MIND Methode – diese haben Sie immer dabei und ist sofort abrufbereit.

Stehen Sie doch dazu einmal bitte auf und schauen sich Ihren Körper an.
Fangen Sie ganz unten am Körper an und arbeiten sich nach oben:

1. Füße / Schuhe
2. Knie
3. Oberschenkel
4. Gesäß
5. Taille oder Bauch
6. Brust
7. Schulter/n
8. Hals
9. Gesicht
10. Haare / Schädeldecke



...und schon kann es losgehen. Sie können nun jeden Körperteil auf der Liste mit einem Begriff den Sie sich merken müssen besetzen und dazu ein passendes Bild kreieren. Um schnell die besetzten Körperteile abrufen zu können, merken Sie sich beispielsweise, dass die Nr. 5 die Taille / der Bauch ist, in dem Sie sich mit Ihrer Hand, bzw. den fünf Fingern in die Seite greifen. Die Nr. 7 der Körperliste ist die Schulter, da dort die sieben Zwerge sitzen, die gespannt auf eine Aufgabe warten.

PS.: Je erotischer, komischer oder schmerzhafter die Bilder übrigens sind, desto besser merken Sie sich die Begriffe.

Hier einmal ein Beispiel: Sie könnten die 7 Neuen Weltwunder, die im Rahmen einer weltweiten Abstimmung gewählt wurden, auf den ersten 7 Plätzen Ihrer Körperliste speichern. Und dann müssen Sie auch noch einkaufen gehen und wollen Eier, Karotten und Mehl besorgen...

Die 7 neuen Weltwunder und 3 Einkaufsgegenstände, die wir jetzt auf Ihrer Körperliste ablegen werden:

- 1) Christo Redentor (Das Wahrzeichen von Rio de Janeiro auf dem Corcovado) – Stellen Sie sich vor, wie die Christusfigur mit den ausgebreiteten Armen ganz massiv und schwer auf Ihren Zehen steht. Tut das nicht weh?
- 2) Kolosseum (Rom) – Nehmen Sie im Geist eine Brechstange und hebeln Sie Ihre Kniescheibe auf. In der ovalen Öffnung Ihres Knies sehen Sie das Kolosseum, in dem die Gladiatoren mit den Löwen kämpfen und das Volk laut jubelt.
- 3) Machu Picchu (Ruinen in den Anden von Peru) –Dieter Bohlen sitzt auf Ihrem Schoss! Dieter Bohlen ist ein...? Richtig, ein Macho. (Erster Wortteil) Dann stellen Sie sich vor, wie er mit seiner Hand einen Baseball wie ein Pitcher (zweiter Wortteil) wirft.
- 4) Chinesische Mauer – die verläuft genau zwischen Ihren beiden Pobacken.
- 5) Petra (Felsenstadt in Jordanien) – Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Bauch mit einem riesengroßen Pinsel schwarz anmalen. Und auf die nasse, heruntertropfende Farbe kleben Sie eine Karte, auf der die „Schwarze Petra“ („Schwarzer Peter“) zu sehen ist.
- 6) Taj Mahal (in Agra) – Sie greifen Ihrer Nachbarin an die Brüste (touch). Darauf HALLT es zurück, weil die Dame Ihnen eine Ohrfeige gibt.
- 7) Chichen Itza - Die große Pyramide des Kukulcan – Die sieben Zwerge, die auf Ihrer Schulter fahren mit Skichen (erster Wortteil, kleine Miniaturski) Ihren Arm hinunter und balancieren dabei eine Pizza (zweiter Wortteil) auf den Händen.
- 8) Eier – Stellen Sie sich vor, wie Eier in Ihrem Hals hinunter laufen und die zerbrochenen Schalen Ihren Hals kratzen?
- 9) Karotten – die haben Sie in Ihre Nasenlöcher gesteckt und nur das grüne Ende schaut noch heraus.
- 10) Mehl –massieren Sie Ihre Haare mit Mehl ein, so dass alle Haare weiß werden und anschließend ausfallen.

Jetzt versuchen Sie sich zu erinnern:

Was haben Sie auf den Zehen? _____

Knie? _____

Oberschenkel? _____

Gesäß? _____

Taille oder Bauch? _____

Brust? _____

Schulter/n? _____

Hals? _____

Gesicht? _____

Haare / Schädeldecke? _____



Falls Sie sich an 7 von 10 erinnern ist das schon toll!!!

Ansonsten: nicht ärgern und noch mal probieren.

3. Die LOCI-Technik

Die LOCI-Technik benutzte bereits Cicero im alten Rom. Cicero war ein ausgezeichnete Anwalt und begnadeter Redner, der seine Ausführungen frei und ohne Hilfe eines Manuskripts vortragen konnte. Wie brachte er dies zustande? Er legte einen roten Faden für seine Rede fest, indem er virtuelle Briefkästen im Vortragsraum installierte und die wesentlichen Argumente in der vorgesehenen Reihenfolge dort ablegte.

Auch beim Verinnerlichen von mehr als 10 Begriffen / Fakten hilft die LOCI-Technik. Es wäre zwar möglich die weiteren Begriffe ebenfalls auf die Körperliste zu packen - eine Schwierigkeit könnte jedoch darin bestehen, dass Sie deren Reihenfolge nicht sicher bestimmen können und möglicherweise die 11 mit der 1 verwechseln oder umgekehrt. Bei einer freien Rede z.B. könnten Sie dann allzu leicht den roten Faden verlieren.

Die Raumliste

Erinnern Sie sich noch an die Übung mit den 11 Bundespräsidenten der BRD?

Hier sind sie noch mal für Sie:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1) Theodor Heuss | 7) Roman Herzog |
| 2) Heinrich Lübke | 8) Johannes Rau |
| 3) Gustav Heinemann | 9) Horst Köhler |
| 4) Walter Scheel | 10) Christian Wulff |
| 5) Karl Carstens | 11) Joachim Gauck |
| 6) Richard Weizsäcker | |

Merken Sie sich diese nun anhand der Raumliste aus dem Seminar.

Bsp. Für Theodor Heuss: das Rednerpult ist aus ... Heu

Ihre Raumliste:	Die 11 Bundespräsidenten der BRD
11. _____	_____
12. _____	_____
13. _____	_____
14. _____	_____
15. _____	_____
16. _____	_____
17. _____	_____
18. _____	_____
19. _____	_____
20. _____	_____
21. _____	_____

4. Namen und Gesichter merken

Um sich zu dem Gesicht einer Person den Namen zu merken, ist es nicht sinnvoll, den Namen auf die Körper- oder Raumliste zu legen. Denn in diesem Fall spielt eine Reihenfolge keine Rolle, sondern eine korrekte Zuordnung von Namen zu einem Gesicht.

Einen Briefkasten benötigen Sie aber trotzdem, um die einzelnen Namen darin abzulegen. Suchen Sie sich also charakteristische Merkmale, die Ihnen ins Auge fallen, wenn Sie diese Person betrachten. Eigenheiten im Gesicht, ausgeprägte Falten, auffälliger Schmuck, besondere Kleidung, usw...

Betrachten Sie bitte die unten abgebildeten Gesichter:



Bild Nr. 1



Bild Nr. 2



Bild Nr.3

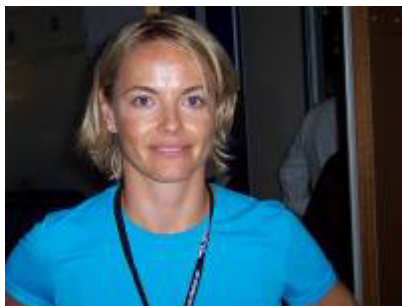


Bild Nr. 4



Bild Nr. 5



Bild Nr.6

Los geht es mit Bild Nr. 1, der Dame mit den strahlenden Augen. Schon haben Sie den ersten "Briefkasten": die Augen. Sie hätten auch ihre Haare nehmen können, aber ich denke, dass die Augen markanter sind. Machen Sie weiter:

Nr. 1	Frau mit leuchtenden Augen	→ Augen
Nr. 2	Mann mit Bart	→ Bart
Nr. 3	Frau mit Mittelscheitel	→ Mittelscheitel
Nr. 4	Frau mit Halsband	→ Halsband
Nr. 5	Mann mit Kotletten	→ Kotletten
Nr. 6	Mann mit Streifen auf dem Pulli	→ Pulli mit Streifen

Auch wenn Sie das Merkmal 'Haare' zwei Personen zuschreiben würden, z.B. einmal Mittelscheitel und einmal gelockte Haare. Unser Gehirn ist derart strukturiert, dass es Haare und Haare unterscheiden kann. Ihr Gefühl würde Ihnen sagen Ihnen, dass die Haare der einen Frau ganz anders aussehen, als die Haare der anderen Frau. Sie werden die richtige Verknüpfung erstellen. Verlassen Sie sich auf Ihr Gehirn.

Die zweite Frage, die sich Ihnen stellt, könnte sein, was passiert, wenn der Mann mit dem Pulli morgen ein anderes Kleidungsstück trägt. Dann ist die Brücke mit den Streifen keine Hilfe mehr. Da haben Sie zunächst Recht. Doch prinzipiell spielt dies keine Rolle. Den Anker, sprich den Pulli, benötigen Sie nur zu Beginn des Lernprozesses. Er dient praktisch als Einstieg, um sich an die ganze Person zu erinnern. Ihr Gehirn speichert viele weitere Einzelheiten parallel ab. Sie können z.B. dann auch gleich sagen, wie der Herr im Pulli dasaß, wie seine Armhaltung war, oder ähnliches.

Sehen Sie sich jetzt bitte nochmals die Bilder an. Erkennen Sie die Briefkästen, die wir ausgewählt haben, spontan wieder? Wenn ja, perfekt! Wenn nein, dann war das Bild nicht stark genug. Wählen Sie für sich ein anderes Merkmal aus, das Ihnen stärker auffällt.

Jetzt geht es darum, den Namen mit dem ausgewählten Briefkasten zu verknüpfen. Die Dame auf Bild Nummer eins stellt sich als "Frau Becker" vor. Stellen Sie sich vor, Sie legen auf beide Augen jeweils ein Brötchen frisch vom Bäcker. Genauso verfahren Sie mit den anderen Namen. Das Prinzip kennen Sie bereits. In der folgenden Tabelle finden Sie nochmals den Briefkasten, den Namen der Person und die Verknüpfung. Wenn Ihnen ein Beispiel nicht gefällt, dann kreieren Sie einfach Ihr eigenes Bild.

Nr.	Briefkasten	Name	Verknüpfung
1.	Augen	Andrea Becker	Auf beide Augen lege ich jeweils ein Brötchen vom Bäcker → Becker
2.	Bart	Christian Decker	Der Bart sieht aus, als ob er von einem Dachdecker verlegt wurde. → Decker
3.	Mittelscheitel	Nadine Turba	Um den Mittelscheitel binde ich einen überdimensionalen Turban → Turba
4.	Halsband	Rita Jungwirth	Auf dem Halsband wandert ein junger Wirt, der hinter der runden Theke, also dem Halsband steht. → Jungwirth
5.	Kotletten	Andreas Melchhart	Melchior, einer der drei Weißen aus dem Morgenland, steht auf einer der Kotletten und ist unglaublich hart im Nehmen. → Melchhart
6.	Streifenpulli	Frank Nordmann	Auf dem Streifen wandert ein Mann aus dem Norden → Nordmann

Die korrekte Schreibweise ist zunächst zweitrangig. Ausschlaggebend ist, dass Sie Ihr Gegenüber beim nächsten Zusammentreffen mit dem richtigen Namen ansprechen können. Die Information, ob sich Frau Jungwirth mit "T" oder "TH" schreibt, fügen Sie später mit anderen Erkenntnissen zur Person hinzu.

Selbstverständlich können Sie einen Namen mit einer Ihnen bereits bekannten Person verbinden. Wenn Sie einen Herrn Beckenbauer kennen lernen liegt es nahe, den Fußballer Beckenbauer zu assoziieren und keinen Installateur, der Waschbecken zusammenbaut. Der Gedächtnishaken könnte dann z.B. ein Fußball sein, der mit einem markanten Merkmal der Person verknüpft wird.

Am Besten, Sie sehen sich die Bilder nochmals an und wiederholen alle Nachnamen. Ich bin sicher, dass Sie nach dieser ersten Wiederholung beinahe alle Personen mit Namen ansprechen können.

Ich werde öfters gefragt, ob es nicht leichter sei, einen Begriff, also den Namen, zu lernen als sich drei oder vier Bilder zu merken. Warum merken Sie sich also nicht gleich 'Melchart'? Weil 'Melchart' kein Bild ist, das unser Gehirn verarbeiten kann. 'Melchart' ist lediglich eine rationale Information, ein Klangbild bzw. ein Schriftbild. Sobald Sie den Namen 'Melchart' aber in ein Bild verwandelt haben, fällt es Ihnen um ein Vielfaches leichter diesen abzuspeichern. Wie Sie bereits selbst festgestellt haben prägt sich ein Bild wesentlich leichter und nachhaltiger ein als eine rationale Information.

Vornamen

Widmen wir uns jetzt den einzelnen Vornamen. Diese sind meistens wesentlich leichter als die Familiennamen, da es nicht so viele davon gibt, sie meistens kürzer sind und im alltäglichen Sprachgebrauch öfter vorkommen und somit einprägsamer sind.

1. Andrea: hier tanze ich einen Dreher mit der Frau (auf bayrisch: **an Drea**)
2. Christian: Kreuz an dem der **Christ** genagelt wurde
3. Nadine: **Nadel**, die **in** einem Kissen steckt.
4. Rita: **Ritter** mit einer **Tasse**
5. Andreas: **Ananas**
6. Frank: Schweizer **Franken**, oder **Frankreich**

Die erste Person war Frau Becker, auf deren Augen Brötchen vom Bäcker liegen. Spinnen Sie diese Geschichte weiter und fügen ihren Vornamen 'Andrea' in das Bild mit ein. Stellen Sie sich nun vor, dass die Brötchen sich auf der Stelle, also auf den Augen, drehen. Der Dachdecker hat ein schweres Kreuz auf seinem Rücken zu tragen. Oder Sie stecken in den Bart von Herrn Decker gedanklich ein Kreuz hinein. In dem Turban befinden sich Nadeln, die sehr pieksen, wenn die Dame ihn aufsetzt. Der junge Wirt hinter der Theke ist ein Ritter, der Ihnen eine Tasse reicht. Der Melchior auf den Kotletten hat für das kleine Jesuslein eine Ananas als Geschenk dabei. Dem Mann aus dem Norden fallen Schweizer Geldstücke, also Franken aus der Hose.

Betrachten Sie nochmals die Bilder und wiederholen Sie die Vor- und den Nachnamen. Suchen Sie dabei immer zuerst nach dem Briefkasten, da dieser der Einstieg zu den beiden Namen ist. Notieren Sie alles auf einem Zettel und überprüfen im Anschluss das Ergebnis. Falls Sie mehr als 4 Namen korrekt wieder gegeben haben, ist dies grandios. Tatsächlich kommt es selten vor, dass Sie 6 Personen gleichzeitig kennen lernen. Häufig reicht es aus, zwei oder drei Namen zeitgleich abzuspeichern.

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. Noch bevor sich eine Person mit Namen bei Ihnen vorstellt, suchen Sie ein optisches Merkmal und öffnen einen Briefkasten. Somit haben Sie schon im Vorfeld festgelegt, woran dieser Name – sprich das kreative Bild – 'hängen' kann.

5. Ergänzende Informationen

Zeitaufwand zum Beherrschen der MNEMO - Techniken als Basis für ein überdurchschnittliches Gedächtnis

Namen und Gesichter: nach 4 Stunden aktivem Lernaufwand können Sie 20-30 Namen in 30 Min lernen und später im Langzeitgedächtnis abspeichern.

Zahlen und Formeln: um sich 50-stellige Zahlen merken zu können, beträgt der Trainingsaufwand nur 4-5 Stunden (ab einem Alter von ca. 6-7 Jahren) – dies hilft z.B. beim Merken von Telefonnummern.

Spickzettel im Kopf: um eine Rede ohne Spickzettel zu halten, einkaufen zu gehen ohne Einkaufsliste, Argumente in einer Diskussion anzubringen ohne Hilfszettel, beträgt der Lernaufwand nur 4 Stunden.

Abstraktes lernen (Vokabeln): in nur 3 Stunden. Wir benutzen dazu Informationen die wir schon kennen und legen diese auf die zu lernende Vokabel o.ä. um. Ein Beispiel: "Burkina Faso" können wir uns nicht so einfach merken, da wir das Bild dazu nicht abgespeichert haben. Hier eine Möglichkeit: Es gibt eine Burg in China, da fahren die Leute am Sonntag hin. Das ist Lernen durch Phonetik – so wie kleine Kinder das auch tun.



Markus Hofmann - zum Nachhören und Nachlesen

Vielleicht möchten Sie sich oder anderen ein „unvergessliches Geschenk“ machen!?

Mit meinen Büchern **"Hirn in Hochform - So funktioniert Ihr Gehirn"** bzw. **"Familie in Hochform – Gedächtnistraining für alle von 0 bis 99"** und meinem Hörbuch **„Das merk ich mir“** erfahren Sie auf humorvolle Art, wie Sie Ihre geistige Fitness erhalten und verbessern können.

Bestellen Sie ganz einfach im Internet unter www.IQ-Shop.de,
gerne auch mit persönlicher Signatur.



Ich wünsche Ihnen den Vorsprung durch Wissen!

Ihr Markus Hofmann

MARKUS HOFMANN, CSP
Certified Speaking Professional
Gedächtnisexperte – Keynote Speaker

Maria-Einsiedel-Str. 17
D-81379 München
Tel. +49 (0)89 - 89 21 83-97
Fax +49 (0)89 - 89 21 83-98
E-Mail: markus.hofmann@unvergesslich.de
Web: www.unvergesslich.de

In Kooperation mit
MEMO-MIND Brainproducts GmbH
Geschäftsführer: Monika Hofmann, Markus Hofmann
Amtsgericht München, HRB 168 698

Ausgezeichnet als 'Professional Member' der GSA, *German Speakers Association*
und der GSF, *Global Speakers Federation*
www.germanspeakers.org - www.iffps.org