

psycho

Fitness für den Kopf

Stärken Sie Gedächtnis, Phantasie und Konzentration mit den Tricks der Mentaltrainer

Niemals mehr eine Zahl oder einen Namen vergessen, immer schön bei der Sache bleiben und blitzschnell gute Einfälle haben – das ist gar kein unrealistischer Wunsch. Wir haben mit Unterstützung von Mentalcoaches und Psychologen ein effektives Workout für die grauen Zellen zusammengestellt, das Ihnen hilft, in jeder Situation Köpfchen zu beweisen.

Machen Sie sich ein Bild

Die Problemzone: Ob PIN-Codes, Gesichter oder Namen – vieles will uns einfach nicht in den Kopf.

Das Trainingsprogramm: Denken Sie in Bildern! Visuelle Reize werden im Kopf fester verankert als trockene Fakten. Besser als Zahlen bleiben Symbole hängen wie das Ei für die Null oder eine Hand mit ausgestreckten Fingern für die Fünf. Merken Sie sich Zahlenfolgen, indem Sie die einzelnen Ziffern in einem Bild verknüpfen (z. B. für 50: „Mit der Hand hält man ein Ei“). Ein Kollege stellt sich als Herr Finnholzer vor? Versinnbildlichen Sie sich den Namen, indem Sie ihn im Geiste für eine finnische Sauna Holz sammeln lassen. Die Partybekanntschaft macht im



roten Kleid die Tanzfläche unsicher? Sie erkennen sie auf der Straße eher wieder, wenn Sie mit ihr einen Spitznamen verbinden, der ans Fest erinnert, z. B. „Flamencotänzerin“. „Je origineller der Film im Kopf, desto sicherer speichern wir die Fakten“, erklärt Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart.

bleiben Sie am Ball

Die Problemzone: Alles lenkt ab, auf nichts kann man sich konzentrieren.

Das Trainingsprogramm: Klären Sie, was die Sache Ihnen bringt, z. B. die öde Steuererklärung eine stattliche Rückzahlung, Italienischpauken bessere Karrierechancen – Gewinnaussichten mobilisieren alle Kräfte. Wer die Schultern strafft und sich leicht nach vorn beugt, signalisiert sich selbst: „Es wird spannend!“, und ist aufmerksamer, so

der Psychologe und Autor Tom Wujec („Fitness für den Kopf“, Ariston, 14,95 Euro). Sein Hobby, um ganz wörtlich am Ball zu bleiben: Jonglieren. Die Gehirnhälften spielen sich besser aufeinander ein, man wird wacher.

Spinnen Sie rum

Die Problemzone: Kreativität ist gefragt, und der Geistesblitz fehlt.

Das Trainingsprogramm: Kitzeln Sie Ihre kindliche Phantasie heraus. Kids sind Spezialisten darin, Geschichten zu erfinden und sich das Unmögliche vorzustellen. Auf der Suche nach Ideen hilft es, wie die Kleinen nicht in Fakten, sondern in Fragen zu denken. Sie sollen im Job eine ausgefallene Idee liefern? Fragen Sie sich, was Pippi Langstrumpf dazu austüfteln würde. Versetzt man sich in Phantasiegestalten hinein, lässt man Wenn und Aber beiseite und spielt kreativer mit Ideen. Sie stecken beim Schreiben der Hochzeitsrede fest? Gedankliche Zeitreisen („Wie würde sich das Paar im Wilden Westen machen?“) sorgen für neue Impulse.

Schlafen Sie drüber

Die Problemzone: Man sitzt in der Grübelfalle – und wälzt Argumente.

Das Trainingsprogramm: Üben Sie „Thoughtstopping“, das Durchbrechen der Denkspirale. Schritt eins: loslassen. Notieren Sie, was Sie beschäftigt, der Zettel wandert in die Schublade. Das Wissen, dass die Sache abgelegt, aber nicht vergessen ist, entspannt. Schritt zwei: kuscheln statt reden. Psychologen der Uni Dresden haben entdeckt, dass Frauen auf Tipps vom Partner („Versuch's doch mal so...“) gestresst reagieren und erst recht grübeln. Zärtlichkeit lenkt eher ab, man entspannt sich. Schritt drei: das Unterbewusstsein arbeiten lassen. Grübler übersehen oft die nahe- liegendste Lösung. Über knifflige Probleme eine Nacht schlafen. Während Sie selig schlummern, fahndet das Unterbewusstsein nach dem besten Ausweg – und am nächsten Tag sieht man klarer. Kristina Junker