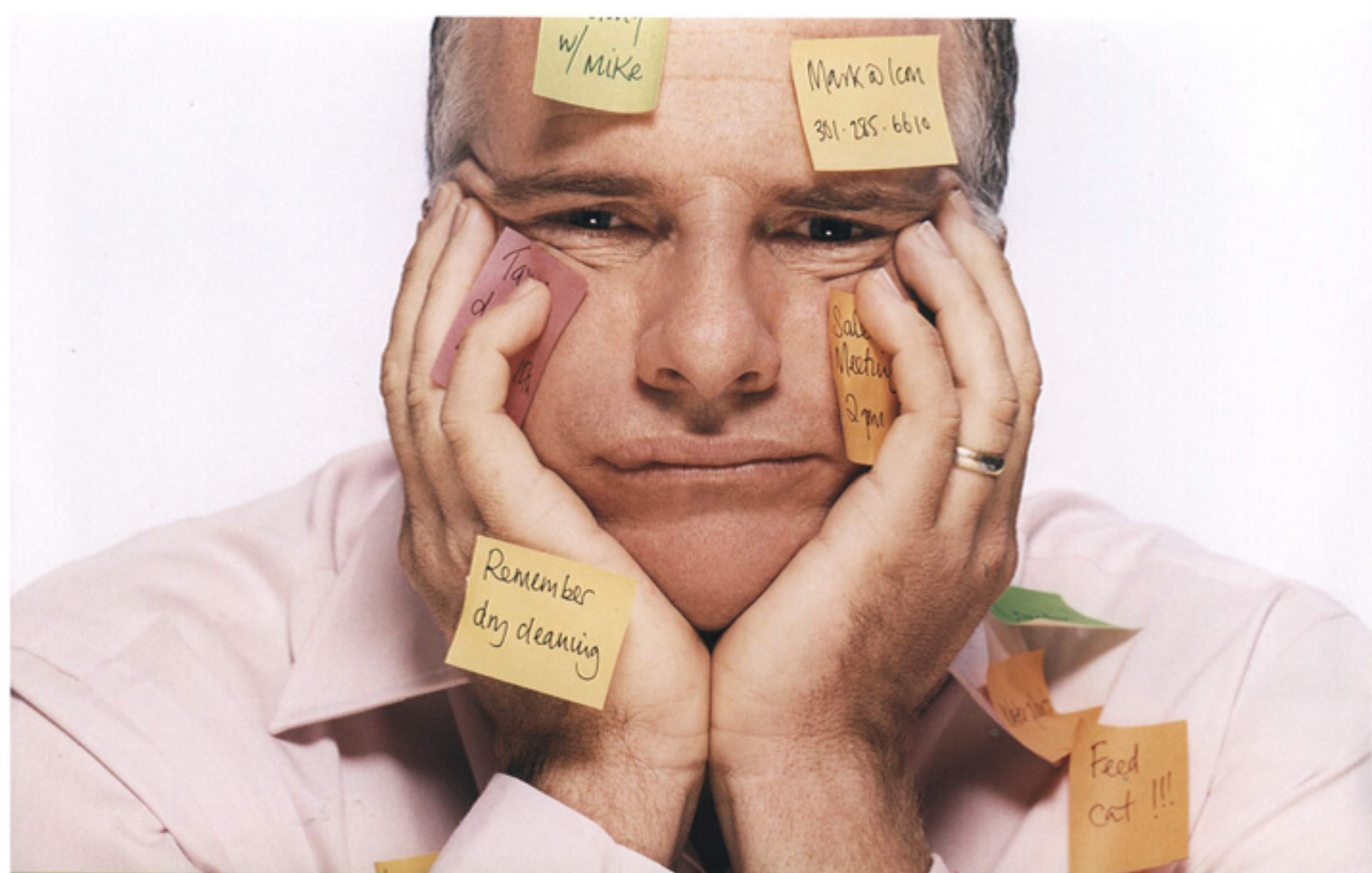


managerSeminare

DAS WEITERBILDUNGSMAGAZIN



Schluss mit der Vergesslichkeit: So bleiben Sie mental fit

- ▶ Synapsen-Killer: Was unser Gedächtnis lahm legt
- ▶ Erinnerungsstützen: Welche Mnemotechniken wirklich helfen
- ▶ Trainingsprogramm: Mit acht Strategien zu geistiger Topform

Gesprächstechniken für Coaches: Die wichtigsten Grundsätze des Change-Talks

E-Recruiting: Die neuen Wege der elektronischen Bewerbersuche

PE auf hoher See: Warum die Reederei AIDA Cruises ihre Führungskräfte zu Trainern ausbildet

Seminarmarkt: 220 aktuelle Weiterbildungen für Mitarbeiter und Führungskräfte

knowledge | 37

Im Kundengespräch entfällt uns plötzlich das passende Argument. Auf der Konferenz begegnen wir einem Bekannten und kommen partout nicht auf seinen Namen. Und die Verabredung für die Kantine haben wir glatt verschwitzt... Symptome, die jeder kennt, aber keiner hinnehmen muss. Denn es gibt spezielle Erinnerungshilfen und Methoden des Gehirnjoggings, die unsere grauen Zellen auf Trab bringen.

Preview: ▶ Mnemotechniken: Warum die antiken Erinnerungshilfen eine Renaissance erleben ▶ Lernen und Emotionen: Wie das Aufnehmen und Behalten von Infos durch Gefühle beeinflusst wird ▶ Informationsverankerung über Bilder: Warum Kinder Meister im Memory sind ▶ Hirnforschung: Warum Neues und Interessantes tiefere Gedächtnisspuren hinterlässt als Bekanntes ▶ Loci-Technik und Zahlensymbole: So funktionieren die Gedächtnishilfen ▶ Gehirnjogging: So kommen die grauen Zellen auf Trab ▶ Die Krux mit den Begriffen: Merkhilfen für Namen und Vokabeln

■ Lediglich 15 Minuten braucht der 19-jährige Clemens Mayer, um sich 170 Gesichter mit Namen einzuprägen. Mit dieser Gedächtnisleistung avancierte er zum Gewinner der Kategorie „Namen- und Gesichtergala“ bei den Deutschen Gedächtnis-meisterschaften 2005. Und auch im Zahlenmarathon räumte der junge Mann aus Bayern ab: In dreißig Minuten merkte sich der Gedächtnisportler 1.040 Ziffern. Diese beiden Weltrekorde sind Gedächtnisleistungen der Spitzenklasse. Und wie alle Meisterschaften, ganz gleich in welcher Disziplin,

hat auch Clemens Mayers Weltrekord in der Hirnakrobatik nichts mit Zauberei zu tun, sondern viel mit Technik und Training.

Die Techniken, die der Champion trainiert und anwendet, sind Strategien, mit denen Informationen schneller, leichter und nachhaltiger verarbeitet werden. Fundament dieser Strategien sind die so genannten Mnemotechniken (Mneme = griechisch „die Erinnerung“, „das Gedächtnis“), mit denen bereits antike Redner wie Cicero arbeiteten, um mühelos und ohne etwas zu vergessen, ihre Vorträge frei halten zu können.

Heute sind Techniken zur Unterstützung der Hirnleistung mehr denn je gefragt: „In der Informations- und Wissensgesellschaft sind einfache Hilfestellungen erforderlich, mit denen sich die tägliche Informationsflut bewältigen lässt“, begründet Markus Hofmann, Gedächtnistrainer aus München, die Renaissance der antiken Methoden. Dabei geht es nicht nur darum, die auf uns hereinströmenden Info- und Datenmengen zu filtern und aufzunehmen. Auch schlichte Merkleistungen muss unser Gehirn täglich vollbrin-

gen: Das Passwort für den Computer, die Geheimzahlen für die Kreditkarte, die Pinnummern für das Mobiltelefon, Vokabeln im Spanischkurs, die Namen der Geschäftskunden, Argumente für das Kundengespräch, Produktinformationen für die Präsentation, der Termin mit dem Chef... – zahlreiche Informationen müssen jederzeit abrufbar sein. Die Mnemotechniken aus dem Altertum helfen, problemlos auf Zahlen, Namen und Stichworte zuzugreifen.

Erinnerungshilfen aus der Antike helfen auch heute

Zumindest verspricht das die Berufsgruppe der Gedächtnistrainer, die ihren Klienten mit Merkhilfen die Angst davor nehmen möchte, wichtige Daten und Fakten zu vergessen. Eine dieser Merkhilfen ist die Loci-Methode (Locus = lateinisch „der Ort“). Das Prinzip der Methode ist simpel: Informationen werden erinnert, weil man sie zu Bildern oder Geschichten verarbeitet und mit einem bestimmten Ort verbindet. Der



„Bilder werden besser, länger, genauer und sicherer abgespeichert als Fakten.“

Oliver Geisselhart, Inhaber der Teamgeisselhart GmbH, Dortmund. Kontakt: www.teamgeisselhart.de

Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub hält die Methode für besonders effizient. Seine eigenen Erfahrungen mit der Vergesslichkeit gipfelten darin, dass er im Alter von 32 Jahren zum wiederholten Mal die Parkhausetagen nach seinem Auto absuchte, bis ihm nach einer Stunde einfiel, dass er mit dem Zug angereist war. Damals beschloss er, seinem unzuverlässigen Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen – und entdeckte schließlich die Mnemotechniken, zu denen auch die Loci-Methode zählt.

Ein Beispiel zur bildhaften Verortung von Informationen nach dieser Methode: Um sich z.B. eine Einkaufsliste einzuprägen, verteilt der Gedächtnisexperte aus Zürich-Erlenbach die Einkaufsprodukte vor seinem geistigen Auge auf fixe Positionen im Schlafzimmer. Die Milch stellt er unter das Bett, die Pfirsiche legt er unter das Kopfkissen, und aus dem Laken macht er ein Salatblatt. Dabei verbindet er Produkt und Position mit einem möglichst emotional aufgeladenen Bild. „Denn je mehr Gefühle in die Bilder fließen, desto leichter prägen sie sich ein“, so Staub. Deshalb rät er den Anwendern der Methode, mit allen Sinnen vorzugehen: „Am besten, Sie riechen die Milch, während sie diese gedanklich unter das Bett stellen, schmecken die Pfirsiche und fühlen das Salatblatt!“ Darauf, dass Emotionen eine entscheidende Rolle beim Lernprozess spielen, verweist allen voran der Neurowis-

senschaftler Manfred Spitzer in seinem 2002 erschienenen Buch „Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens“ (vgl. Service-Kasten S. 42). In einem Experiment demonstrierte der Klinikdirektor und Professor für Psychiatrie an der Universität Ulm, wie sich emotionale Prozesse auf die Gedächtnisleistung auswirken. Versuchspersonen wurden Bilder präsentiert, die positive, negative und neutrale Emotionen auslösten, bevor ihnen jeweils ein neutrales Wort gezeigt wurde. Anschließend wurden die Testpersonen gebeten, sich an die Wörter zu erinnern. Es zeigte sich, dass diejenigen Wörter am besten erinnert werden, denen ein positiv konnotiertes Bild vorausgegangen war.

Die beste Gedächtnisstütze: Schiefe Bilder

„Bilder werden besser, länger, genauer und sicherer abgespeichert als Fakten“, versichert auch Oliver Geisselhart. Damit sich die Bilder auf die Festplatte im Gehirn brennen, sollten sie nach Meinung des mehrfachen Buch- und CD-Autoren (vgl. Service-Kasten S. 42) möglichst ungewöhnlich sein. „Je schiefer das Bild, desto leichter wird es behalten“, spricht der Dortmunder Gedächtnistrainer aus Erfahrung. Geisselhart räumt ein, dass das Denken in (ungewöhnlichen) Bildern erst einmal ungewohnt erscheinen und dem einen oder anderen daher zunächst schwer fallen mag. „Doch

mit der Zeit kommt man in Übung“, macht Geisselhart Mut, die Technik auszuprobieren. Der Münchner Gedächtnistrainer Markus Hofmann nennt die Zeitspanne, wann Erfolge eintreten: „Spätestens nach drei Wochen denkt das Hirn in Bildern.“ Das heißt: Erwachsene benötigen ca. drei Wochen, um ihr übliches Lernprogramm aufzubrechen und wieder mit demjenigen Programm zu arbeiten, das sie bereits als Kind genutzt haben. Die größte Hürde dabei: sich als Erwachsener darauf einzulassen, wieder wie ein Kind zu lernen. Denn im Grunde sei ein Denken in Bildern sogar selbstverständlich – zumindest in jungen Jahren. „Kinder denken fast ausschließlich in Bildern“, so Hofmann.

Wie Kinder Informationen visuell verarbeiten und was sich Erwachsene hiervon abgucken können, haben US-amerikanische Forscher von der Staatsuniversität Ohio aufgedeckt. Sie

wiesen nach, dass es die ausgeprägte visuelle Informationsverarbeitung ist, die Kinder zu ausgezeichneten Memory-Spielern prädestiniert. Die Forscher zeigten sowohl Fünfjährigen als auch Studenten eine Reihe von Tierbildern. Nach einer Pause legten sie den Probanden erneut Motive vor. Die Testpersonen sollten angeben, ob ihnen die Bilder bereits bekannt waren oder nicht. Dabei überzeugten die Kinder mit einer 31-prozentigen Treffsicherheit, die Studenten indes lagen nur in sieben Prozent der Fälle richtig.

Das Ergebnis des Gedächtnistests erklären die Wissenschaftler mit den unterschiedlichen Lernstrategien der Testpersonen: Da Kinder im Alter von fünf Jahren ihre Umwelt auf Grund mangelnder Erfahrung nicht in Kategorien wahrnehmen, klassifizieren sie ihre Umwelt über Ähnlichkeiten. Dazu müssen sie die Bilder aufmerksam betrachten – aufmerksamer als Erwach-

Acht Strategien zur Steigerung der Gedächtnisleistung

- **Bewegung:** Bewegung steigert die Durchblutung des Gehirns, fördert den Sauerstofftransport und aktiviert den Zellstoffwechsel. Besonders empfehlenswert sind Sportarten an der frischen Luft.
- **Ernährung:** Eine vollwertige Ernährung mit Vollkornprodukten, viel Obst, Salat und Gemüse versorgt Ihr Gehirn mit den notwendigen Vitalstoffen.
- **Trinken:** Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung – am besten mit Wasser – verbessert Ihre Merkfähigkeit und ist die wichtigste Voraussetzung für erfolgreiches Lernen.
- **Stressabbau:** Berufliche und private Probleme wirken sich negativ auf die Konzentrations- sowie auf die Merkfähigkeit aus. Unter belastendem Stress werden Stresshormone ausgeschüttet, die die Denkfähigkeit vermindern.
- **Entspannung:** Geeignet sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Atemtherapie, Meditation.
- **Konzentration:** Entwickeln Sie die Fähigkeit, sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Lassen Sie sich weder von äußeren Ereignissen noch von Problemen ablenken, die nichts mit Ihrem Vorhaben zu tun haben.
- **Motivation:** Dinge, für die Sie sich brennend interessieren, behalten Sie besonders gut. Zeigen Sie also Interesse. Und machen Sie sich die Vorteile bewusst, die Sie durch ein besseres Gedächtnis haben.
- **Emotionen:** Wer nicht nur seinen Kopf, sondern auch sein Herz und seinen Bauch beim Einprägen und Lernen zulässt, wird seine Gedächtnisspuren tiefer eingravieren.

Quelle: Frank Miltner, Klaus Kolb: Gedächtnistraining für den Job, Gräfe und Unzer, München 2005.

manager | Heft 04 | Juni 2006

sene, denen ein flüchtiger Blick genügt, um das Gesehene in Ober- und Unterbegriffe wie Hund und Katze einzuordnen. Was bei den Erwachsenen zur Folge hat, dass sie die Einzelheiten auf den Bildern übersehen und somit schlechter abschneiden, wenn sie gefragt werden, ob sie eines der gezeigten Bilder erinnern. Genau an diesem Punkt setzen die Mnemotechniken an: Sie brechen die rationale Informationsverarbeitung auf, indem abstrakte Daten und Fakten in einprägsame, konkrete Bilder verwandelt werden.

Das Gehirn will verblüfft werden

Diese Lernstrategie deckt sich mit weiteren Erkenntnissen aus der Gehirnforschung, die besagen, dass das Gehirn nach dem Prinzip der Neuigkeit arbeitet. Ist eine Information bekannt, muss sich das Gehirn nicht anstrengen, um sie ein weiteres

Mal zur Kenntnis zu nehmen, wie Lernforscher Manfred Spitzer erklärt: Das Gehirn sortiert die bekannte Info einfach dorthin, wo es sie schon einmal abgelegt hat – es bildet sich keine neue Hirnstruktur für diese Information. Die Folge: Die Infos, also die elektronischen und chemischen Reize, vergehen, ohne Spuren hinterlassen zu haben. Ist eine Information jedoch neu oder ungewöhnlich, wird im Gehirn ein neuronaler Repräsentant dieser Information gebildet. Die Information gräbt sich also ein. Daraus folgt laut Spitzer: Fakten, die behalten werden sollen, müssen neu und interessant sein. Sind sie das nicht, können wir die Fakten aufpeppen und interessant machen, indem wir sie zu Bildern verwandeln und in Geschichten einbetten. Eine weitere Technik, die neben der Loci-Technik diesen Ansatz nutzt, ist das Arbeiten mit Zahlensymbolen. „Zahlensymbole sind ein Ordnungssystem für

Zahlensymbole: Merkhilfen für den Memory-Effekt



Quelle: Die Zahlensymbole nach der Geisselhart-Methode. © TEAMGEISSELHART GmbH, Dortmund.

IT-Trainingsprojekte: Veränderungen begleiten, Effizienz steigern.

Investitionen in IT sind dann erfolgreich, wenn man ganzheitlich denkt: Bei Updates, Neueinführungen oder Migrationen geht es nicht nur um Technik, sondern vor allem um die Anwender, die an Veränderungsprozessen beteiligt sind.

Telekom Training begleitet komplexe IT-Trainingsprojekte mit wirksamen Qualifizierungsmaßnahmen, umfassendem Branchen-Know-how und fundierten Beratungsleistungen:

- Gezieltes Projektmanagement sichert Ihre Investition.
- Prozess-Know-how sorgt für reibungslose Projektablaufe.
- Als Full-Service-Partner garantieren wir Verlässlichkeit und Konstanz auch bei längerfristigen Projekten.

Weiter denken. Für Veränderungen, die Mehrwert bringen. www.training.telekom.de/it-trainingsprojekte

Telekom Training
Gut sein – besser werden.

das Gehirn“, erläutert Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart. Es wird gebildet, indem den Zahlen von eins bis zehn jeweils ein Symbol zugeordnet wird. Das Symbol sollte leicht mit der Zahl in Verbindung gebracht werden können. So steht im Ordnungssystem von Geisselhart eine Kerze für die Eins, ein Schwan für die Zwei, ein Dreizack für die Drei etc. (siehe Kasten, S. 39).

Mit diesen Zahlensymbolen lassen sich z.B. To-do-Listen speichern. Geisselhart macht dazu Punkte wie „1. Geschenk für den Kunden kaufen“, „2. Anzug aus der Reinigung holen“ und „3. Paket zur Post bringen“ zu Anekdoten. Den Punkt Nummer 2 erinnert er beispielsweise, indem er sich einen Schwan (das Symbol für die 2) vorstellt, der die Reinigung betritt, das Hemd überstreift und davonfliegt. Auch hier gilt wieder: Bilder und Geschichte sollten möglichst kurios sein, denn der Kopf braucht Stimulanz. „Unser Gehirn will verblüfft werden“, meint der Dortmunder Trainer. Laut Geisselhart sind der Einsetzbarkeit von Zahlensymbolen kaum Grenzen gesetzt: „Tagespläne können mit ihrer Hilfe ebenso abgespeichert werden wie die Argumente in einem Verkaufsgespräch, Fakten aus der Fachliteratur und die Zahlenfolge von Telefonnummern und PIN-Codes.“

Namen merken und Vokabeln behalten

Wer sich Telefonnummer und Geburtstag des Geschäftspartners mit Hilfe der Zahlensymbole merken kann, ist klar im Vorteil. Ebenso vorteilhaft ist es, Namen zu behalten. Denn nichts ist unangenehmer, als einem bekannten Gesicht keinen Namen zuordnen zu können. Dass es dennoch passiert, liegt laut Gregor Staub daran, dass Namen nur eine Aneinanderreihung von Buchstaben sind, also nur einen abstrakten Gehalt besitzen. Deshalb müssen auch sie in Bilder verwandelt werden.

Das gelingt z.B. mit der Silbentechnik, die einen Namen in seine phonetischen Silben zerlegt. Jede Silbe ergänzt man anschließend

zu einem Wort. Ist der Name in einzelne Wörter aufgelöst, geht es im nächsten Schritt darum, den Namen mit der Person zu verbinden. Dazu wählt man ein auffälliges Merkmal wie etwa die Frisur, die Nase, den Bart und fügt es mit den vorher gebildeten Wörtern zusammen. Dass der Herr mit Schnauzer Herr Ziener heißt, merkt sich Staub z.B. so: Ich ziehe (Zie-) am Schnauzer, der sich wie ein Nerzmantel (-ner) anfühlt. Nach dem gleichen Prinzip lassen sich auch Vokabeln und Fremdwörter speichern.

Auf Gedächtnisstützen dieser Art ist der Anwender nur anfangs angewiesen. Ruft er die Information nämlich häufiger ab, transportiert er sie damit ins Langzeitgedächtnis. „Von dort aus kann er die Information meist ohne den Umweg über Assoziationshilfen abrufen“, erläutert Staub, der etliche Bücher zum Thema Gedächtnis geschrieben hat. Wie oft das Gelernte wiederholt werden muss, damit es sitzt, erläutert der Münchner Gedächtnistrainer Markus Hofmann: „Die erste Wiederholung sollte nach 20 bis 40 Minuten stattfinden. Dann ist die Information im Kurzzeitgedächtnis gespeichert.“ Nach 24 Stunden sollte die zweite Wiederholung erfolgen, über die nächsten zwei Tage verteilt, sollten vier weitere folgen. Danach sind die Informationen zu 95 Prozent im Langzeitspeicher verankert und müssen lediglich halbjährig abgefragt werden.

Gehirnjogging bringt die grauen Zellen auf Trab

Voraussetzung für diesen mentalen Kraftakt ist jedoch eine allgemeine geistige Fitness. Und die hat man auch als junge Führungskraft nicht ohne Weiteres – zumindest nicht, wenn man nur Routine-Tätigkeiten abwickelt, so Hofmann: „Um geistig fit zu bleiben, muss man sich jeden Tag neuen geistigen Herausforderungen stellen.“ Trainieren kann man die geistige Leistungsfähigkeit, indem man sich künstliche kleine Herausforderungen schafft – z.B. mit einer Reihe von Übungen, die unter dem Namen Ge-

Leserbefragung: Train the Brain

Die häufigsten Gedächtnisschwächen

Ich habe kein Gedächtnis für Namen.	58%
Ich kann mir keine Zahlen merken.	31%
Verabredungen kann ich mir ohne Kalender nicht merken.	23%
Es kommt häufiger vor, dass ich meine Brille oder meinen Autoschlüssel verlege.	17%
Ein Gesicht, das ich einmal gesehen habe, vergesse ich sofort wieder.	15%
Es fällt mir schwer, Neues zu lernen.	15%

Strategien für die Brain-Fitness

Ich lerne regelmäßig etwas Neues.	67%
Ich lege Wert auf gesunde Ernährung.	58%
Ich achte auf meine körperliche Fitness.	46%
Ich versuche, meinen Geist mithilfe von Entspannungsübungen aufnahmefähig zu halten.	25%

Trainingsbedarf in Sachen Gedächtnis

Konzentrationsfähigkeit	48%
Erinnerungsvermögen	40%
Merkfähigkeit	38%
Langzeitgedächtnis	35%
Fantasie und Kreativität	31%
Wahrnehmung	27%
Kurzzeitgedächtnis	25%

Angegeben ist die prozentuale Anzahl jener Leser, die die Frage zustimmend beantwortet haben. Mehrfachnennungen waren möglich. Insgesamt haben sich 48 Leser an der Umfrage beteiligt.

hirnjogging zusammengefasst werden. Ein mögliches mentales Joggingprogramm bilden so genannte Durchstreichaufgaben, bei denen beispielsweise aus Buchstabenkolonnen alle eingeschmuggelten Ausrufezeichen, Kommata, Klammern etc. herausgestrichen werden müssen. Auch durch das Rückwärtslesen von Wörtern, durch das Erkennen von Anagrammen und durch das Einstudieren von Zungenbrechern kommen die grauen Zellen auf Trab. „Diese Aufgaben sorgen für ein optimales Aktivationsniveau“, erklärt Dr. Siegfried Lehl, einer der Begründer des Gehirnjoggings. Auf das Aktivationsniveau komme es an, weil es die Leistungsfähigkeit



„Um geistig fit zu bleiben, muss man sich jeden Tag neuen geistigen Herausforderungen stellen.“

Markus Hofmann, Inhaber von Memo-Mind, München. Kontakt: www.memo-mind.de

unseres Arbeitsspeichers beeinflusst. Optimal ist ein mittlerer Wert, kontraproduktiv indes wirken Stress und Panik oder das Gegenteil, also Schläfrigkeit und Unterforderung, erläutert der Medizinpsychologe an der Universität Erlangen: „Dann nämlich schrumpfen die Leistungen des Arbeitsspeichers, der zentralen Größe im Gehirn, die für die bewusste Informationsverarbeitung zuständig ist.“

Konkret bedeuten Stress oder Unterforderung, dass die synaptischen Verbindungen der Neuronen verkümmern, sich also die Schaltstellen zwischen den Nervenzellen zurückbilden, die für die Reizübertragung von einem Nerv auf den nächsten verantwortlich sind. Auch ganze Nervenzellen „schlafen ein“, wenn Geist und Gedächtnis nicht angemessen beansprucht werden. Umgekehrt gilt laut Lehl: Wer die beiden Grundgrößen des Arbeitsspeichers, nämlich „Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit“ und „Merkspanne“ trainiert, steigert seine geistige Kapazität und trägt somit dazu bei, dass sich neue synaptische Verbindungen bilden können.

Die beiden Variablen Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne bezeichnet man als flüssige, auch fluide Intelligenz, erläutert Tanja Rommel-Sattler in „Geistig fit“, der Zeitschrift der Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Eberberg. Im Gegensatz zur kristallisierten, auch kristallinen Intelligenz, die aus den Erfahrungen besteht, die man im Laufe des Lebens erworben hat, ist fluide Intelligenz trainierbar. Eine tägliche Runde Gehirnjogging von fünf bis zehn Minuten reicht laut Rommel-Sattler aus, um die Zeit, die zur Verarbeitung von Information zur Verfügung steht, und die Geschwindigkeit, mit der die Information verarbeitet wird, zu erhöhen.

Der Warmlauf vor geistigen Anstrengungen

Nach Auskunft der Gehirnjogger versprechen die täglichen Übungen nicht nur eine allgemeine Steigerung der mentalen Fitness. Sie eignen sich auch punktuell zur Einstimmung auf Ereignisse, bei denen der Kopf gefragt ist – insbesondere zur Aktivierung nach Ruhephasen und bei Aufgaben, zu denen man sich nur schwer aufraffen kann. Mit anderen Worten: Wer nach der Mittagspause seine Tätigkeiten wieder aufnimmt, wer endlich das längst fällige Seminarkonzept schreiben möchte oder wer eine Lehrveranstaltung besucht, in der es viel Neues aufzunehmen gilt, sollte seine grauen Zellen vorab mit ein paar Jogging-Übungen in

Schwung bringen. Dass dies positive Wirkungen hat, beweisen Untersuchungen, die Anfang der 80-er Jahre in den Anfangszeiten der Methodik durchgeführt und seitdem permanent erweitert wurden. Ursprünglich entwickelt wurde das geistige Joggingprogramm, um die Hirnleistung von Kurpatienten zu steigern. Über 400 Patienten nahmen an den ersten Trainings teil. Die Ergebnisse zeigen, dass die Funktionen von Geist und Gedächtnis mittels Gehirnjogging gesteigert werden können.

Im Laufe von 25 Jahren hat Gehirnjogging seinen Kurschatten abgelegt. „Gehirnjogging eignet sich für jedermann“, meint Siegfried Lehl, der sich als Vorsitzender der

Gesellschaft für Gehirntraining für ein wissenschaftlich fundiertes Gehirntraining einsetzt. Er betont: „Damit der Mensch sein hohes geistiges Niveau beibehält, das er im Alter zwischen 15 und 20 Jahren erreicht hat, muss er sich mental bewegen.“ Denn beim Alterungsprozess lösen sich bestehende neuronale Beziehungen, und die geistige Leistungsfähigkeit lässt nach, wenn kein entsprechender Input folgt. So gilt also auch für die geistige Fitness: Wer rastet, der rostet.

Almut Heyder ■

Service

Literaturtipps:

► **Frank Miltner, Klaus Kolb: Gedächtnistraining für den Job.** Gräfe und Unzer, München 2005, ISBN 3-7742-6954-8, 12, 90 Euro.

Die Leser können in einem Selbsttest den Durchschnittswert für die Leistungsfähigkeit ihres Gedächtnisses ermitteln. Ein Profil zeigt Stärken und Schwächen im Zahlen-, Bilder- und Sprachgedächtnis und verweist auf entsprechende Übungen im Trainingsteil.

► **Manfred Spitzer: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens.** Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2002, ISBN 3-8274-1396-6, 32 Euro.

Manfred Spitzer, Neurowissenschaftler und Professor für Psychiatrie an der Universität Ulm, erläutert neue Ergebnisse aus der Gehirnforschung und ihre Konsequenzen für den Lernprozess. Sein Anliegen: Jedem Interessierten ein vertieftes Verständnis von Lernen an die Hand zu geben.

► **Siegfried Lehl, Bernd Fischer, Gerhard Koch, Hermann Loddenkemper: Gehirnjogging. Geist und Gedächtnis erfolgreich trainieren.** 6. Auflage, Mediteg, Wehrheim 1992, ISBN 3-924373-10-8, 16,62 Euro.

Die Gründerväter des Gehirnjoggings geben Einblick in die Entstehung und Entwicklung der Trainingsmethode. Unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Forschungsergebnisse erklären sie, wie Geist und Gedächtnis trainiert werden können. Im umfangreichen Übungsteil kann der theoretische Input in die Praxis umgesetzt werden.

► **Oliver Geisselhart: Kopf oder Zettel? Ihr Gedächtnis kann wesentlich mehr als Sie denken.** Mit CD-ROM. Gabal, Offenbach 2005, ISBN 3-89749-561-9, 29,90 Euro.

Geisselhart vermittelt Merkhilfen für Anforderungen aus dem beruflichen Alltag. Die Techniken zum Memorieren von To-Do-Listen, Kennzahlen, Fachtexten, Präsentationen, Namen und Gesichtern können mit der CD-ROM in drei 15-Minuten-Lerneinheiten eingeübt werden.

Audio-Tipp:

► **Der Mega Memory® Selbstlerngang** (Premium Edition) von Gregor Staub besteht aus 12 CDs und einem Begleitlehrbuch. In ca. 30 Stunden zeigt der Schweizer Gedächtnistrainer anhand zahlreicher Beispiele, wie die Mnemotechnik funktioniert und für welche Gedächtnisleistungen sie sich eignet. Kosten: 245 Euro. Zu beziehen über www.megamemory.ch.

Link-Tipp:

► Wer sein geistiges Potenzial überprüfen möchte, kann das unter www.testedeingedaechtnis.de. Der Test von Teamgeisselhart deckt auf, wie gut man sich Namen und Gesichter merken, Vokabeln lernen, Zahlen behalten, Eriedigungslisten speichern und Reden frei halten kann.