

„Machen Sie sich ein sehr starkes, emotionales Bild. Dann bleibt es im Gedächtnis haften.“

Top-Speaker und Gedächtnistrainer Markus Hofmann erläutert im Interview, warum uns ein heller Kopf privat und beruflich weiterbringt und wie wir mit der Mnemotechnik spielerisch unser Gedächtnis trainieren können.

Das Berufsbild des Gedächtnistrainers ist ja kein klassischer Ausbildungsberuf. Wie wurden Sie, was Sie heute sind?

Das war zu Beginn meines Studiums 2001. Ich hatte zuvor schon einige Zeit bei einer Bank gearbeitet, war also aus dem Lernen draußen und hatte auch nicht das beste Abiturzeugnis. Da ich parallel zu meiner beruflichen Tätigkeit abends und am Wochenende studierte, musste ich effektiv lernen. Deshalb ging ich auf die Suche nach entsprechenden Techniken, habe sie auch entdeckt und mit sensationellem Erfolg angewandt. Ich konnte meinen Notendurchschnitt von 2,8 im Abitur auf 1,5 im Studium steigern und das Studium als einer der Besten in der Hälfte der regulären Zeit absolvieren. Von diesem Zeitpunkt an war ich vom Gedächtnisvirus im positiven Sinne infiziert. Ich zeigte die Techniken meinen Kommilitonen, die ebenfalls tolle Erfolge damit erzielen konnten. Ich speicherte mir immer mehr Informationen im Gedächtnis ab – und es machte mir sogar noch Spaß. Dies war die Initialzündung, mich auf das Thema Gedächtnistraining zu fokussieren und anderen Menschen ebenfalls diese Techniken näherzubringen.

Ein gutes Gedächtnis zu haben, ist toll. Aber ist es auch wirklich wichtig? Viele Dinge – gerade im Job – können wir uns ja notieren, in unseren Smart Phones abspeichern und damit mangelnde Gedächtnisleistung ersetzen.

Wie viele Telefonnummern können Sie heute noch auswendig? Und wie viele Telefonnummern kannten Sie noch vor 10 Jahren? Sicher mehr. Dies ist nur ein Beispiel dafür, dass wir unser Gehirn immer weniger beanspruchen und seine Fähigkeiten immer weniger nutzen. Und das ist das Problem. Im digitalen Zeitalter droht die Vergesslichkeit. Mit den überall zugänglichen digitalen Speichern als ausgelagertem Gedächtnis müssen wir nur noch suchen und brauchen uns nichts mehr merken. Schritt für Schritt verlagern wir unser Gedächtnis nach außen. Wir nutzen Handy, Terminkalender, Laptop oder Notizzettel. Auch via Internet finden wir die Information, die wir gerade benötigen. Doch wir brauchen unser Gedächtnis für eine optimale, schnelle und nachhaltige Wissensabspeicherung. Nur durch ein breites Basiswissen können wir Transferwissen herstellen.

Diese Gedankenleistung benötigen wir, um kreativ neue Lösungen zu finden. Unser Geist und unser Wissen sind der Wettbewerbsvorteil, den wir in unserer globalisierten Welt fördern und fordern müssen.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D-86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com

Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-98 / E-Mail info@joerg-loehr.com

Warum sollten sich Unternehmen um das Gedächtnis ihrer Mitarbeiter kümmern?

Wissen wird heute in immer kürzerer Zeit geschaffen, gleichzeitig steigt die Verbreitungsgeschwindigkeit. Für eine bestimmte Datenmenge, die heute in einer Sekunde global übertragen werden kann, benötigte man 1997 noch 30 Tage. Einst besaßen Gelehrte wie Sokrates, Da Vinci und Newton noch einen großen Teil des menschlichen Wissens, heute versteht ein Mathematiker die Rechnungen seines Kollegen, der in einem anderen mathematischen Bereich tätig ist, nicht mehr. Der naturwissenschaftliche Lehrstoff an den Universitäten muss alle zehn Jahre neu geschrieben werden. Zwischen 1800 und 1900 hat sich das Wissen der Menschheit verdoppelt. In den Jahren von 1900 bis 2000 verzehnfacht.

Wenn Unternehmen keine Möglichkeiten zur beruflichen Weiterbildung anbieten oder keinen Nährboden für persönliche Weiterentwicklung liefern, werden Sie als Arbeitgeber unattraktiv. Mitarbeiter wandern ab, die Qualität der Produkte und Dienstleistungen schwindet. Lebenslanges Lernen ist die Devise! Ab 2050 wird sich das Wissen der Menschheit bereits täglich verdoppeln. Ich kann dies in einem Satz zusammenfassen, der gleichzeitig auch mein Unternehmensleitsatz ist: VORSPRUNG durch Wissen.

Unser Gedächtnis funktioniert nicht grenzenlos. Brauchen wir einen anderen Umgang mit der Informationsflut?

Das stimmt nicht. Wir haben ein grenzenloses Gedächtnis. Ich möchte die Frage aus einem anderen Blickwinkel beantworten. Heute gibt es sogenannte „Savants“ oder Wissende, die ein phänomenales Gedächtnis haben und unglaublich große Mengen an Wissen speichern. Meistens sind das Inselbegabungen, und rund die Hälfte der Savants sind Autisten. Trotzdem zeigen sie uns, was unser Gedächtnis imstande ist zu leisten, z. B. Steven Wiltshire, den man „the human camera“ nennt. Er ist in der Lage, nach einem einmaligen Rundflug über eine Großstadt wie Rom sämtliche Details dessen, was er lediglich in Bruchteilen von Sekunden gesehen hat, im Kopf abzuspeichern. Wie eine lebende Kamera kann er aus dem Gedächtnis nicht nur jedes Haus, das er gesehen hat, sondern auch noch jedes Fenster in jedem Haus erinnern und maßstabsgetreu sowie perspektivisch auf metergroßen Leinwänden aufzeichnen.

Letztendlich wären wir alle in der Lage, solche Gedächtnisleistungen zu vollbringen. Unser Gehirn speichert alles ab. Irgendwo in unserem Datenspeicher liegen die Informationen, die wir gerade brauchen. Leider haben wir nicht immer den Zugang dazu. Im Bewusstsein sind nur die Daten, die für uns wichtig und zum Überleben geeignet sind. Die Englischvokabel oder der Name des neuen Kollegen gehören dann erst einmal nicht dazu. Um auch auf diese Informationen schnell und sicher zugreifen zu können, wenn man das möchte, gibt es die von mir gezeigten Gedächtnistechniken.

Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihre Gedächtnisleistung im Alter abnimmt. Lässt sich das durch Training tatsächlich aufhalten?

Ja, indem wir unser Gehirn jeden Tag vor neue Herausforderungen stellen. Alles, was anders ist, als das, was Sie bisher gemacht haben, also alles, was Sie aus der Routine herausführt, Ihrem Gehirn neue Reize setzt und es zu neuen Denkmustern zwingt, ist Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre Tageszeitung lesen, ist das kein Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre gewohnte Arbeit erledigen, und sei diese auf einem noch so hohen intellektuellen Niveau, dann ist das kein Gehirnjogging. Meine Empfehlung: Tun Sie etwas anderes! Halten Sie den Text, den Sie lesen möchten, verkehrt herum. Lernen Sie ein Instrument. Durch Musik werden sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte aktiviert. Die rechte durch die Melodie, die linke durch den Takt. Eine andere Methode, Ihr Gehirn durch Musik positiv zu stimulieren: Werfen Sie Ihre Lieblings-CD ein und dirigieren Sie das Orchester! Musik trainiert unsere beiden Gehirnhälften! Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit bildhaftem Denken. Verwandeln Sie Namen spontan in Bilder und kreative Assoziationen. Eignen Sie sich eine Fremdsprache an. Lernen Sie ein Gedicht oder ein Reimschema auswendig. Nehmen Sie die Mathematikbücher Ihrer Kinder oder Enkelkinder, beginnen Sie mit einfachen Aufgaben.

Weg von Routinedenken, weg von Routinehandlungen. So kann man auch mit zunehmendem Alter das geistige Niveau halten. Putzen Sie als Rechtshänder einmal Ihre Zähne mit der linken Hand oder nehmen Sie einen neuen Weg zur Arbeit. Auch wenn Sie keine neue Sprache mehr lernen: Allein das Anwenden und Umschalten zwischen zwei verschiedenen Sprachen kann Demenzprozesse im Alter um etliche Jährchen verzögern. Also nicht das x-te Kreuzworträtsel lösen, sondern Denksport machen, der Sie wirklich fordert. Oder nehmen Sie all Ihre Lieblingsbücher und lernen Sie deren Anfangssätze auswendig. Die Magie des Anfangs. Die Magie der Neurogenese, der Neuproduktion von Nervenzellen, die Sie damit in Ihrem Gehirn in Gang setzen. Wichtig ist: Gehirntaining ist immer Individualtraining. Nur das, was uns fordert und neu ist, macht uns stark.

Seit einigen Jahrzehnten öffnet sich in Deutschland eine soziale Schere, was die Punkte Bildung und Einkommen angeht – eine Gruppe bekommt immer mehr von beidem, eine immer weniger, die Mitte schwindet. Halten die Deutschen noch ihre „Hirne in Hochform“, auch in Hinblick auf die Ergebnisse der PISA-Studien? Schwanken wir zwischen Verblödung und Elitenbildung?

Unser Geist und unser Wissen sind der Wettbewerbsvorteil, den wir in unserer globalisierten Welt fördern und fordern müssen. Deswegen muss die Bildung mit an oberster Stelle des Staates stehen und jedem zugänglich sein. Koste es, was es wolle. Es kann nicht sein, dass sich nur die Besserverdienenden mit Bildung schmücken können. Bildung muss für jeden zugänglich sein, Bildung ist die Basis der Demokratie, Bildung ist der Garant für unseren Lebensstandard, Bildung ist unsere Zukunft. Deswegen müssen Lernen und Wissensvermittlung wieder „IN“ werden.

Wie kann man Kinder nachhaltig zum Lernen motivieren?

Kinder müssen vor allem Spaß haben am Lernen. Das ist der entscheidende Punkt. Humor ist das Vehikel, Wissen ins Langzeitgedächtnis zu transportieren. Wenn Kinder am eigenen Leib sehen, dass das Lernen mit den richtigen Techniken funktioniert, sie sich sofort alles merken können und das sogar noch Spaß macht, dann werden die richtigen Motivationsknöpfe gedrückt. Es kommt zu einer positiven Lernspirale.

Sie arbeiten mit einer bestimmten Technik – der sogenannten Mnemotechnik. Können Sie uns kurz skizzieren, wie sie funktioniert?

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. Machen wir ein Beispiel: 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 nun abspeichern, indem Sie sie mit einem fest installierten Ort (das ist die Logik) auf emotionale Weise verknüpfen. Dafür nehmen wir den Körper zur Hilfe, an dem wir 10 solcher markanten Orte installieren. Wir beginnen unten: Füße (1), Knie (2), Oberschenkel (3), Gesäß (4), Taille (5), Brust (6), Schulter (7), Hals (8), Gesicht (9) und Haare (10). 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 (Kneipe), 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 herausfließt. 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 verbinden können. Machen Sie sich ein sehr starkes, emotionales Bild. Dann bleibt es im Gedächtnis haften.

Über Markus Hofmann

Der Funke sprang früh über: Schon als Schüler und Student beschäftigte sich Markus Hofmann intensiv mit der Frage, wie sich neues Wissen mit möglichst geringem Aufwand aneignen lässt. Wo andere tagelang büffelten oder aufwändige Spickzettel schrieben, konnte er seinen Notenschnitt fürs Studium ohne großen Lernstress in wenigen Wochen deutlich verbessern – dank spezieller Merktechniken. Doch erst im Berufsleben, als Referent für Presse und Öffentlichkeitsarbeit, entdeckte er, wie wertvoll mentale Fitness für jeden Einzelnen sein kann und wie vielfältig sich unser Gedächtnis aktivieren lässt. Dies war der Ausgangspunkt zu einer beeindruckenden Karriere. Heute versteht es Markus Hofmann, Hunderte und Tausende Menschen aus dem Stegreif zu unglaublichen Gedächtnisleistungen zu führen. Weil er wertvolles Wissen nicht nur unterhaltsam präsentiert, sondern auch für jeden sofort nutzbar macht.

Bekannt geworden durch die Schottenwette bei „Wetten, dass ...?“ und durch Expertenforen wie die „Die Erfolgsmacher“ namhafter Tageszeitungen – Süddeutsche Zeitung, Stuttgarter Zeitung oder das Magazin FOCUS – ist der Name Markus Hofmann in Wirtschaft, Politik und Kultur sowie in der Öffentlichkeit ein Begriff.

Markus Hofmann ist als Vorstandsmitglied der German Speakers Association (GSA) aktiv und einer von sieben deutschsprachigen Certified Speaking Professionals (CSP) weltweit. Neben seiner Tätigkeit als Keynote-Speaker steht er mit der Fachwelt in intensivem Wissens- und Erfahrungsaustausch: u. a. als Direktor des Steinbeis Transfer Instituts „Professional Speaker“, Lehrbeauftragter an der Steinbeis Hochschule Berlin und der Managementuniversität St. Gallen sowie als Dozent an der ZfU International Business School.