

# FITNESSSTUDIO FÜRS GEHIRN



**Optimales Gedächtnistraining**  
für Privatleben, Schule und Beruf

**mvgverlag** 

**GREGOR STAUB**

GREGOR STAUB

**FITNESSSTUDIO**  
FÜRS GEHIRN



GREGOR STAUB

# **FITNESSSTUDIO** FÜRS GEHIRN

**Optimales Gedächtnistraining**  
für Privatleben, Schule und Beruf

**mvg**verlag 

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

3. Auflage 2019

Davor erschienen unter dem Titel *Mega Memory*, ISBN: 978-3-636-07090-6,

© 2001 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Melanie Melzer

Umschlagabbildung: Melanie Melzer

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-689-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-959-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-958-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Danksagung</b> . . . . .  | 9  |
| <b>Einleitung</b> . . . . .  | 11 |
| <b>Mega Memory – Wie alles begann</b> . . . . .  | 13 |
| Vier Uhr morgens in Amerika . . . . .  | 13 |
| Damit der Funke überspringt . . . . .  | 15 |
| Zahlen, Namen, Fakten ... . . . . .  | 19 |
| Die Nachfrage ist groß . . . . .   | 21 |
| <b>Was wollen Sie erreichen? –<br/>Ihre persönliche Zielsetzung</b> . . . . .                  | 25 |
| <b>Erste Schritte mit Mega Memory</b> . . . . .  | 35 |
| Gelernt und nie wieder vergessen:  |    |
| Der Transfer ins Langzeitgedächtnis . . . . .  | 35 |
| Anwendungsbeispiele zur Baumliste . . . . .  | 38 |
| Die Körperliste . . . . .  | 53 |
| <b>Die Lerche auf dem Bock oder: Wie man sich<br/>abstrakte Begriffe merken kann</b> . . . . . | 65 |
| Das Grundprinzip . . . . .   | 66 |
| Von der Theorie zur Praxis . . . . .   | 73 |
| Die Liste für abstrakte Informationen . . . . .  | 82 |
| Einige Randbemerkungen . . . . .   | 89 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Die Technik des Geschichtenerzählens</b> . . . . .                             | <b>91</b>  |
| Einstieg . . . . .  | 91         |
| Anwendungsbeispiele. . . . .  | 94         |
| <b>Zwischenbilanz.</b> . . . . .  | <b>107</b> |
| Was wir bereits geschafft haben ... . . . . .                                     | 107        |
| ... was wir noch schaffen wollen ... . . . . .                                    | 111        |
| ... und wie wir es schaffen können . . . . .                                      | 112        |
| <b>Die 100er-Liste</b> . . . . .  | <b>117</b> |
| Der Aufbau der Liste . . . . .  | 117        |
| Der letzte Schliff für Ihre Wohnungsliste . . . . .                               | 126        |
| <b>Anwendungsmöglichkeiten von Mega Memory –<br/>Theorie und Praxis</b> . . . . . | <b>131</b> |
| Wir spielen mit Zahlen. . . . .   | 131        |
| Den kenn ich doch! – Namen und Gesichter. . . . .                                 | 135        |
| Eine Checkliste mit 30 Punkten<br>auswendig lernen . . . . .                      | 153        |
| Es geht auch ohne Terminkalender. . . . .   | 158        |
| Dreimal kurz gelacht – wie man sich Witze<br>merken kann . . . . .                | 160        |
| ABC-Geschichte für Kinder . . . . .   | 166        |
| Daten aus der Geografie. . . . .  | 167        |
| Die Trabanten von Saturn und Jupiter . . . . .                                    | 182        |
| <b>Herzlichen Glückwunsch!</b> . . . . .  | <b>187</b> |
| Die anfänglich vorgestellten möglichen Lernziele                                  | 188        |
| Einige weitere mögliche Lernziele . . . . .                                       | 191        |
| Sie haben das Buch gelesen – und nun? . . . . .                                   | 193        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Anhang</b> .....   | <b>197</b> |
| A1. Nummern und Adressen .....  | 197        |
| A2. Literatur .....   | 198        |
| A3. Liste mit möglichen Silbenbildern<br>(Vorschlag) .....              | 199        |
| A4. Bilder für Namen .....  | 200        |
| A5. Die Baumliste (Lektion 3 der<br>CD-Reihe <i>Mega Memory</i> ) ..... | 203        |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....                                       | <b>205</b> |
| <b>Über den Autor</b> .....   | <b>208</b> |



## Danksagung

Ich danke meiner lieben Frau Kathy für ihre Mitarbeit und Unterstützung in diesen letzten zehn turbulenten Jahren. Da ich immer auf Reisen war, hat sie die ganze Familie und Firma so hervorragend geführt, dass ich immer den Kopf frei hatte für Neues und Kreatives.

Ich danke meinen Kindern Bianca und Simone sowie den Teilnehmern meiner Seminare (vor allem den vielen Studentengruppen) für die vielen tollen Beispiele, welche ich durch ihre Mitarbeit erarbeiten konnte.

Ich danke auch Vera F. Birkenbihl, durch deren Wissen ich meinen Horizont über das Lernen erst richtig erweitern konnte.



# Einleitung

Was sollen Sie mit diesem Buch? Nehmen Sie es als ein Werkzeug, um im täglichen Leben Ihr Gedächtnis zu trainieren. Keine Angst: Unnötige Theorie bleibt Ihnen erspart; aber praktische Beispiele gibt es in Hülle und Fülle. Stellen Sie sich darauf ein, dass dieses Buch für Sie den ersten Schritt auf einem Weg des lebenslangen Lernens bedeutet. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen!



# Mega Memory – Wie alles begann

## Vier Uhr morgens in Amerika

Als ich 16 Jahre alt war, bedeutete Auswendiglernen für mich den reinsten Horror. Ich hatte in der Schule jede Mühe damit, und das ging so weit, dass ich die Mittelschule verlassen musste. Vielleicht können Sie sich vorstellen, was das heißt, plötzlich nicht mehr dazuzugehören. Ich kam mir vor wie ein Ausgestoßener. Ich hatte versagt. Und strampelte mich eben irgendwie weiter durch.

Tatsächlich schaffte ich es später auf dem zweiten Bildungsweg doch noch, ein Studium zu absolvieren. Nicht dass mir das Auswendiglernen da leichter fiel! Nein, ich drückte mich darum, wann immer es möglich war. Dachte mir Strategien aus, wie ich mir das Wesentliche merken konnte – Strategien, die eher im schriftlichen Bereich lagen.

Und dann passierte es: Es war vier Uhr morgens und ich war – damals 36 Jahre alt – in Amerika und sah mir fasziniert eine Verkaufsshow im Fernsehen an. Pfannen sollte ich kaufen und Autopoliermittel und Sprachkurse. Brauchte ich alles nicht. Aber dann gab es da auch ein Produkt, mit dem man Gedächtnistraining betreiben konnte. Gedächtnistraining? Hatte ich alles hinter mir. Und ich wusste ja wirklich, dass ich so etwas wie ein Gedächtnis nicht besitze. Oder? Doch die Show – sie hieß übrigens *Amazing Discovery* (die Entdeckung, die in Erstaunen versetzt) – kam am nächsten Tag wieder. Und ich saß wieder um vier Uhr morgens vor dem Fernseher.

Meine innere Uhr sagte: Der halbe Arbeitsvormittag ist bereits gelaufen. Also konnte ich nicht schlafen. Und was kann man in aller Herrgottsfrühe schon anfangen! Und als ich zum fünften oder sechsten Mal von diesem angeblich so phänomenalen Gedächtnistraining hörte, das von einem gewissen Kevin Trudeau präsentiert wurde, juckte es mich doch in den Fingern: Um was geht es da eigentlich?

Mit großem Eifer machte ich mich ans Nachforschen und stellte zu meinem großen Erstaunen fest, dass es sich dabei nicht etwa um eine bahnbrechende neue Erfindung von Kevin Trudeau handelte, sondern um eine uralte Technik, die meinem ersten Eindruck nach ungeheuer clever war. Kevin hatte sie irgendwo aufgespürt und aufbereitet, sodass sie nunmehr der breiten Masse zur Verfügung stand.

Schon Michelangelo und Leonardo da Vinci, Cicero, Cäsar und Aristoteles waren Anwender dieser Form von Gedächtnistraining gewesen. Offensichtlich, so schlussfolgerte ich, handelt es sich dabei wirklich um eine Technik, die funktioniert. Die in der Schule angewendet werden könnte oder ganz allgemein im Alltag eines jeden Einzelnen. Könnte ... aber sie wird nicht. Ich habe Schulen besucht und gefragt: „Bringen Sie den Kindern eine sinnvolle Technik bei, wie sie ihr Gedächtnis trainieren können?“ Kaum ein Lehrer konnte diese Frage bejahen. Wo ist der Haken? Ich glaube, die Leute scheitern zum großen Teil einfach daran, dass sie nichts davon wissen. Oder haben Sie schon einmal etwas von *Mega Memory* gehört? Und selbst wenn es einem in der Werbung unterkommt – die normale Reaktion ist dann doch eher Ablehnung. Wer glaubt schon alles, was die in der Werbung verheißen und versprechen!

## Damit der Funke überspringt

Bei meinen weiteren Nachforschungen habe ich dann festgestellt, dass der Markt eine ganze Menge Bücher über Gedächtnistraining bietet, die von dem einen oder anderen vielleicht sogar gelesen werden. Und dieser Leser begreift dann tatsächlich, was zu tun wäre – doch er tut es nicht. Der motivierende Effekt fehlt. Das, so dachte ich, könnte bei Seminaren besser sein. Tatsächlich konnte ich bereits 1990 an die 20 oder 30 Seminare ausfindig machen, die das Thema Gedächtnistraining zum Inhalt hatten. War hier die Begeisterung größer? Doch nein, auch bei den Seminaren sprang der Funke nicht über. Es fehlte das Erfolgserlebnis, dass man im Alltag von der Technik des Gedächtnistrainings wirklich profitiert. So blieb es bei einem fragmentarischen Lerneffekt und der Transfer in die Praxis blieb weitgehend aus.

Dabei ist es gerade für diese Technik unerlässlich, sie unverzüglich umzusetzen. Jeder Versuch, sie rein theoretisch zu erlernen, ist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Der Prozess muss so ablaufen, dass man sofort den Nutzen sieht: Aha, das kann ich hier oder dort gebrauchen, das hilft mir ... und zwar nicht erst nach Tagen, sondern unmittelbar, am besten noch in derselben Stunde. Ein Buch – und wenn es noch so gut geschrieben ist – wird nie einen solchen Effekt hervorrufen. Aus genau diesem Grund habe ich mich stets mit Händen und Füßen dagegen gesträubt, ein Buch zu schreiben, und verschiedenen Verlegern, die mich darum gebeten haben, einen Korb erteilt. Immerhin gab es bereits meine Kassettenreihe *Mega Memory* (die jetzt als CD-Reihe vorliegt), mit deren Hilfe der gesamte Lernprozess sozusagen als „Seminar in den eigenen vier Wänden“ abgewickelt werden konnte. Erst als jemand sagte: „Warum legen wir

nicht dem Buch eine Lektion aus der damals erhältlichen Kassettenreihe bei?“, ließ ich mich schließlich doch überreden, dieses Buch zu schreiben. Denn das Argument, das stach: So hat jeder Leser die Möglichkeit, mal reinzuhören und selbst festzustellen, wie es ihm mit den Kassetten im Vergleich zum Buch ergeht.

Meine Hoffnung ist, dass Sie auf diese Weise merken: Mensch, mit der CD komme ich viel besser voran! Ich bin viel motivierter, stecke viel intensiver in der ganzen Materie drin, erreiche ruckzuck das gewünschte Ergebnis. Wenn dem so ist, dann steigen Sie doch einfach um. Dann war eben das Buch ein Aufhänger, ein Auslöser und den Rest erledigen Sie per CD. Denn eines muss ich an dieser Stelle anmerken: Dieses Buch kann nur ein Einstieg für Sie sein. Es wird Sie vielleicht zehn oder auch 20 Stunden beschäftigen, und was Sie weiter daraus machen, liegt allein an Ihnen. Sollten Sie meiner Skepsis zum Trotz mit dem Buch alleine Erfolg haben – super! Dann freut mich das. Schreiben Sie mir über Ihre Erfahrungen. – Übrigens: Nehmen Sie die oben erwähnten 20 Stunden als gute Faustregel für die Stundenzahl, die Sie aufbringen sollten, damit diese Technik auch wirklich Einfluss auf Ihr Leben nehmen kann. Wenn Sie sich deutlich weniger als 20 Stunden mit der Technik befassen, kommen Sie nicht so weit, dass Sie tatsächlich damit arbeiten; und mehr als 20 Stunden sind im Grunde genommen nicht nötig. Entscheidend ist allerdings, dass diese Zeit möglichst mit praktischen Übungen und nur wenigen theoretischen Überlegungen verbracht wird.

Immer wieder werde ich gefragt: Warum wird so etwas nicht an unseren Schulen gelehrt? Ganz einfach: Weil die Lehrer die Technik nicht kennen, weil die Ausbildung der Lehrer diesen Bereich nur sehr fragmentarisch beinhaltet. Ich habe inzwischen einige tausend

Lehrer geschult und aus dieser Erfahrung weiß ich: Die meisten wären grundsätzlich bereit, entsprechende Gedächtnistrainings-Techniken im Beruf einzusetzen, wenn sie wüssten, a) dass es so etwas gibt und b) wie es konkret auf den Schulstoff anzuwenden ist.

Nachdem ich den Bedarf erkannt hatte, entschloss ich mich 1990, das Konzept *Mega Memory* auf dem Markt einzuführen. Natürlich denkt man zunächst daran, ein Buch zu schreiben. Aber aus den oben angeführten Überlegungen heraus habe ich diesen Gedanken schnell verworfen und mich stattdessen für die Kassettenreihe entschieden (die heute auf CD erhältlich ist). Die erste Fassung damals war zu 75 Prozent eine (mehr oder weniger gelungene) Übersetzung des amerikanischen Kurses, der Rest war meine Eigenproduktion. Damit zog ich durch Universitäten und Schulen, um meine Weisheit unter die Leute zu bringen. Ich setzte mich in die Mensa und sagte zu ein paar Studenten: „Kommt, schreibt mal 20 Begriffe auf ein Blatt und lest sie mir vor.“ Wenn sie auch manchmal ein wenig komisch guckten – sie taten's ... und guckten noch komischer, als ich diese 20 Begriffe bereits nach dem ersten Hören auswendig auf-sagen konnte. „Hey, wie machen Sie das?“, fragten sie mich. Ich fragte im Gegenzug zurück: „Hey, möchtet ihr das nicht auch lernen? Wenn ihr das genauso könntet, würde euch das happy machen? Was würdet ihr damit anfangen?“ Sie gaben bereitwillig Auskunft – das war neuer Lernstoff für mich, den ich natürlich prompt mit meiner Technik umgesetzt habe. Beim nächsten Gespräch mit Studenten hatte ich dann bereits ein Beispiel parat, wie sich die *Mega-Memory*-Technik im ganz normalen Uni-Alltag als nützlich erweisen kann.

Das machte ich nicht nur einmal oder zweimal, auch nicht nur zwanzigmal ... ich denke, ich befragte an die

500 Studenten, ließ mir Anwendungsbeispiele nennen, setzte diese um. Und besaß irgendwann ein wahrhaft gigantisches Wissen darüber, wann, wo und wie *Mega Memory* für die Studenten von Nutzen war. Dann dachte ich an die Lehrer. Sie haben es ja im Prinzip mit denselben Dingen zu tun wie die Studenten, nur stehen sie am anderen Ende. Und diese Erkenntnis bedeutete den Grundstein für alles, was folgte, nämlich die Antwort auf die Frage: Was fange ich mit meiner phänomenalen Technik im praktischen Leben an?

Mir war klar, wie es weitergehen musste: Ich überarbeitete die erste Fassung des Seminars, entwickelte die Technik im Prinzip ganz neu, sodass sie mit der ursprünglichen amerikanischen Version nicht mehr viel gemeinsam hatte. Überhaupt zeigte sich: Der Knackpunkt bei der ganzen Sache war nicht, die Leute auf *Mega Memory* aufmerksam zu machen oder ihnen die Technik beizubringen. Nein, es ging letztendlich darum, dem anderen diese Technik so beizubringen, dass bei ihm echte Begeisterung entsteht. Und das wiederum geht nur dann, wenn er sie sofort umsetzen kann, wenn er sofort beginnt, damit zu arbeiten. Coaching war natürlich *das* Thema: Wie schaffe ich es, dass die Kassetten auch wirklich angehört werden? Wie kriege ich es hin, dass der Zuhörer innerhalb einer Viertelstunde bereits ein Erfolgserlebnis verbuchen kann? Und zwar eines von der Art, dass er sagt: Okay, das ist super, bin echt überzeugt – ich mache weiter. Auf diesen Überlegungen baute ich mein neues Konzept auf und gewann mit der Zeit über meine Seminare immer mehr an Erfahrung, auf welche Weise ich den Leuten klar machen konnte, dass sie mit *Mega Memory* fein heraus sind.

Die Erwachsenen (also 20 Jahre und älter) provozierte ich, indem ich ihnen sagte: Ich kann Ihnen beweisen, dass

Sie innerhalb von einer halben Stunde lernen können, 30 Personen mit Namen anzusprechen. Wenn Sie sich das wünschen, dann besuchen Sie einfach mein Seminar. Der Erfolg konnte sich sehen lassen. Rund zwei Drittel der Angesprochenen kamen auf mich zu und sagten: Jawohl, das interessiert mich; und einige nahmen wirklich am Seminar teil. Ich bereitete ein entsprechendes Programm vor und die Leute stellten fest, dass sie sich tatsächlich innerhalb kürzester Zeit 20 oder 30 Namen merken konnten. Meine nächste Frage war: Wie sieht es mit Zahlen aus? Wer wäre gern in der Lage, sich Zahlen zu merken? Das Lager war dreigeteilt. Der eine Teil sagte: Kein Interesse, mein Zahlengedächtnis ist okay. Ein weiterer Teil: Na ja, ich habe zwar meine Schwierigkeiten mit Zahlen, aber dann schaue ich sie halt irgendwo nach; für mein Leben spielt das keine so große Rolle. Doch das verbleibende Drittel gestand: Ja, das ist für mich schon ein Problem. Der eine klagte, er vergesse immer wieder seine PIN und das ärgere ihn; der andere konnte sich die eigene Telefonnummer nicht merken. Für diese Leute entwickelte ich eine Technik, mit deren Hilfe sich Zahlen merken lassen.

## **Zahlen, Namen, Fakten ...**

Zahlen! Es gab ja durchaus Bücher auf dem Markt, die Wege aufzeigten, sich Zahlen zu merken. Und für sehr disziplinierte Leute funktionieren diese Wege auch. Man denke an „Wetten, dass ...?“ und den Mathematiklehrer Hans Berchthold aus Zürich, der vor laufender Kamera demonstrierte, dass es möglich ist, sich eine Zahl mit 600 Stellen zu merken. Und die Zuschauer waren hin und weg, so unglaublich schien das. Doch für die breite

Masse sind die genannten Wege eben doch nicht gangbar. Macht nichts, sagen Sie vielleicht, wozu soll ich mir auch eine Zahl mit 600 Stellen merken! Richtig. Und Sie müssen auch kein Telefonbuch auswendig lernen. Aber angenommen, Sie könnten sich fünf Telefonnummern einprägen, die Sie nur einmal gehört haben, wäre das nichts? Oder wenn Sie in eine Diskussion über ein Gesetz verwickelt sind – möchten Sie sich dann nicht den zugehörigen Paragraphen etc. merken können? Und wenn Sie nicht jedes Mal, wenn jemand nach Ihrer Faxnummer fragt, erst irgendwo kramen müssen, sondern sie einfach spontan abspulen können – würde das Ihren Alltag nicht erleichtern? Sie sehen: Viele kleine Dinge des Lebens haben mit Zahlen zu tun; wer Zahlen im Gedächtnis behalten kann, der hat die Nase vorn.

Mit Namen und Zahlen allein war es natürlich nicht getan. Menschen kamen auf mich zu und sagten: Ach, ich kann mir einfach abstrakte Begriffe nicht merken. Was kann man da tun? Andere wollten Hilfestellung für das Erlernen russischer Wörter. Oder Medizinstudenten: Wie kriege ich die ganzen lateinischen Begriffe aus der Anatomie in meinen Kopf hinein? Das war eine echte Herausforderung für mich. Ich legte mich schwer ins Zeug und fand einen Weg – einen sehr kreativen, nebenbei bemerkt –, wie man sich Begriffe, seien es Abstraktionen oder lateinische Fachwörter, effizient merken kann.

So erweiterten sich die Themen im Lauf der Zeit zusehends. Allen gemeinsam war, dass sie sich eng an der Praxis orientierten. Die Leute kamen zu mir, um sich etwas Bestimmtes einprägen zu können, was für ihren Alltag von Bedeutung war. Wie die dahinter stehende Technik funktionierte, das war sekundär für die allermeisten. Hauptsache, es funktioniert! Natürlich ist es spannend, das Warum und Wie kennen zu lernen. Und