

GENIAL



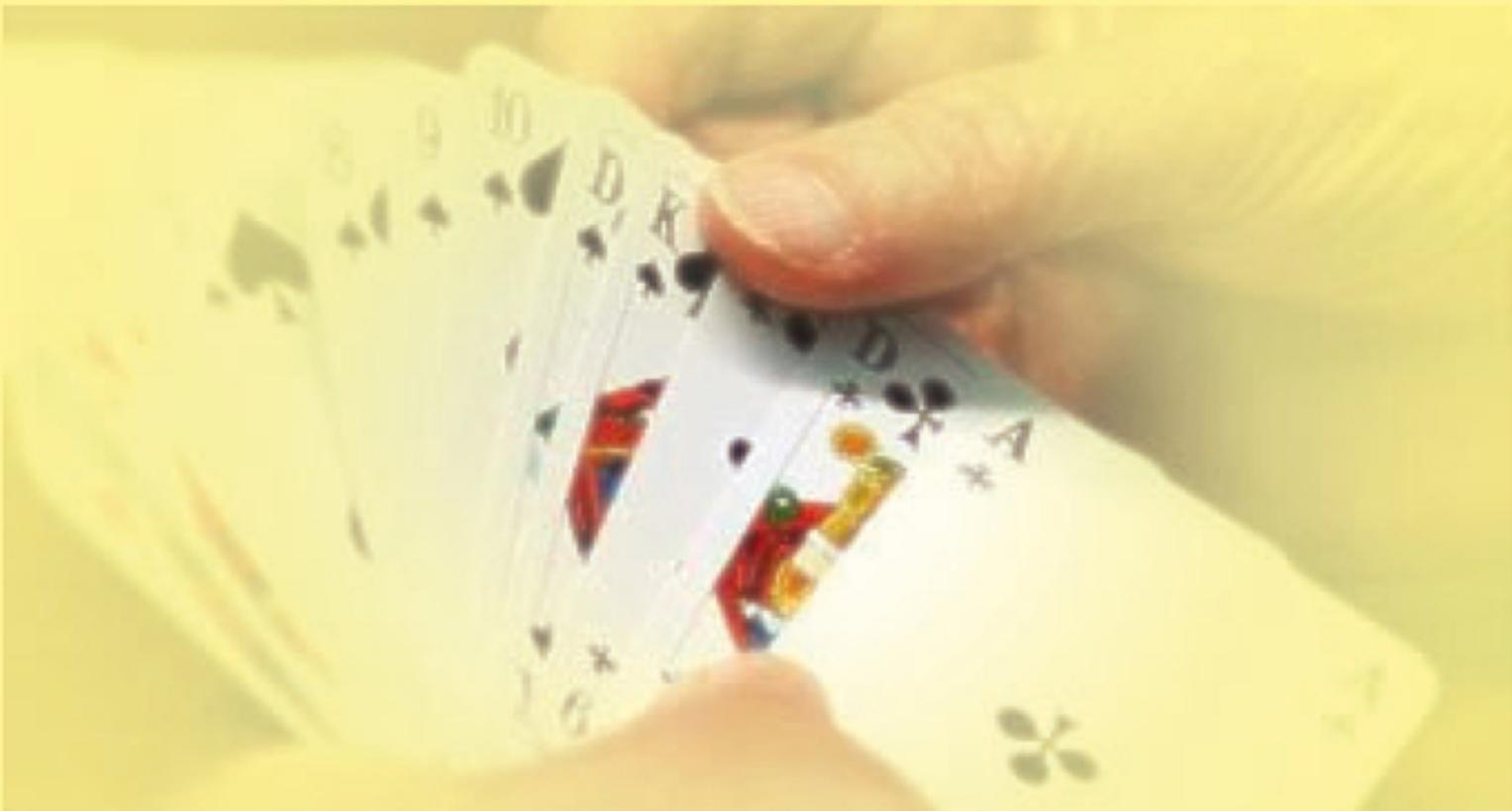
GEMERKT

**Michael Lutz**

# **Spielkarten merken in Sekunden**

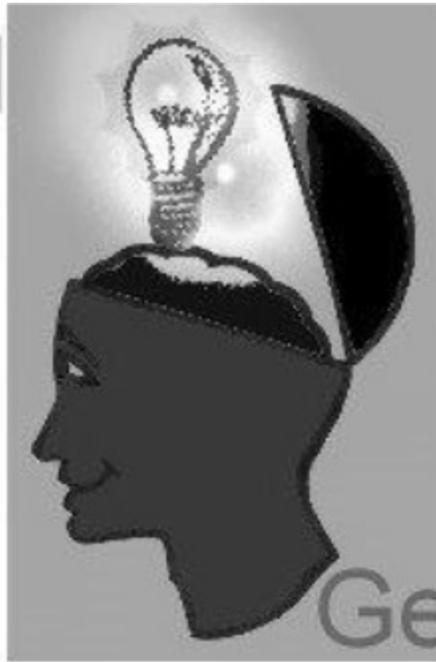
**Das geniale Gedächtnistraining**

**! Nicht nur für Kartenspieler !**



**Sie werden verblüfft sein, welch ungeheures geistiges Potential derzeit bei Ihnen im Verborgenen liegt - und steigern gleichzeitig Ihre Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit!**

Genial



Gemerkt

Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren!

*André Gide, französischer Schriftsteller*

## **Über den Autor**

Michael Lutz verfügt über langjährige Erfahrung als freiberuflicher Mentaltrainer mit den Schwerpunkten Gedächtnistraining (Seminare, Einzelcoaching etc.) und energetischer Psychologie (lösen von Blockaden bei Prüfungsängsten, Lampenfieber etc.). Langjährige Dozententätigkeit bei renommierten Instituten der Erwachsenenbildung - z.B. Dr. Ebert Akademie, Rhein Erft Akademie etc. - für maßgeschneiderte-praxisorientierte Schulungskonzepte mittels innovativer Gedächtnisstrategien. Hier auch Seminarleiter und Entwickler von speziellen Seminaren gegen Prüfungsangst und Lampenfieber.

Sein Spezialgebiet ist das Lösen von Blockaden beim Golf, Tennis etc. unter anderem bei der Symptomatik Turnierstress und hierdurch bedingter Beeinträchtigungen motorischer Fähigkeiten. Michael Lutz ist Mitbegründer und Gesellschafter des ersten Deutschen Institutes für Yips - Forschung.

Info: [www.deutsches-yips-institut.de](http://www.deutsches-yips-institut.de)

Zahlreiche Publikationen u.a. in Forschung und Lehre, Fachmagazin des Deutschen Hochschulverbandes, Gehirn und Geist, Verlag Spektrum der Wissenschaft.

Er ist regelmäßig in der Fachpresse präsent und seine Seminare werden hoch bewertet.

## **Kontakt zum Autor**

Sollten Sie Fragen bzw. Anregungen haben, möchten Sie Kritiken zu meinen Seminaren oder diesem Selbstlehrgang äußern, so schreiben Sie mir bitte.

Michael Lutz Europaring 9 D-53123 Bonn  
[Lutz@genialgemerkt.de](mailto:Lutz@genialgemerkt.de) [www.genialgemerkt.de](http://www.genialgemerkt.de)



## **Eine Bitte vorweg**

Sie haben bereits an einem meiner Gedächtnisseminare teilgenommen oder eines meiner Bücher gelesen?! Dann möchte ich mich bei Ihnen an dieser Stelle noch einmal recht herzlich bedanken. Damit auch zukünftige Seminarteilnehmer oder Leser meiner Bücher einen möglichst großen Nutzen aus meinen Projekten ziehen, überarbeite ich ständig deren Inhalte und Abläufe. Es würde mich sehr freuen, wenn auch Sie mir Ihre persönlichen Eindrücke, Anregungen und Verbesserungsvorschläge mitteilen. Für Ihre Bemühungen bedanke ich mich im Voraus.

Sollten Sie mich für ein Firmenseminar oder eine andere Veranstaltung buchen wollen, Privatunterricht bevorzugen oder Fragen rund ums Gedächtnis haben, so rufen Sie mich bitte unter dieser Telefonnummer an: 0228 - 33 61 222.

Gern überarbeite ich auch Ihre Schulungs- und Lehrmaterialien gehirngerecht. Weitergehende Informationen zum Thema Mentaltraining, auch beim Sport, finden Sie auf meiner Website unter: [www.genialgemerkt.de](http://www.genialgemerkt.de)

Bis dahin wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute.

# Inhalt

Vor - Worte

Spielkarten merken als Hirnhantel

Wie Sie mit diesem Buch »arbeiten« sollten

Die Königsklasse

Wie effizient nutzen Sie Ihr Gehirn?

Die Merktechniken der Gedächtnissportler

Skat ist gesund!

Gehirnhälften und Persönlichkeit

Verborgene Leistungspotenziale

Strukturieren der biologischen Festplatte

Spielkarten merken, ein Experiment: Teil 1

Spielkarten merken, ein Experiment: Teil 2

Spielkarten merken, ein Experiment: Teil 3

Alle Schlüsselwörter in der Übersicht

Der tiefere Sinn

Namen merken leicht gemacht

Merken durch ORT - NEN

Wenn Sie Kinder haben

Themenbereich Farbenwerte

Farbe Karo

Farbe Herz

Karo und Herz gemeinsam

Pik und Kreuz

Ort - ner und Positionen

Ein Zoo im Hochhaus

Das erste Mal

Merken Sie sich alle 32 Karten in ihrer Reihenfolge!

Im Spielcasino

Ihre Wohnungsliste (individuelle Merk-Male)

Orien -Tier- ungshilfe

Beispiel Skat

MLS/Methode

MLS beim Skat

Wenn Sie Bridge spielen

Zahlen schnell und dauerhaft merken

Eine 50-stellige Zahl in wenigen Minuten

Zusammenfassung aller Kartenwerte und Kartenbilder

Definitionen der Karokarten

Definitionen der Herzkarten

Definitionen der Pikkarten

Definitionen der Kreuzkarten

## **Vor - Worte**

(auch für diejenigen, die solche normalerweise nicht lesen)

Als Skatspieler habe ich lange Zeit nach einem Buch gesucht, das Tipps gibt, wie man sich Spielkarten besser merken kann. Da ich nirgendwo fündig geworden bin, habe ich das Buch schließlich selbst geschrieben. Das Ergebnis - der Selbstlehrgang »Spielkarten merken in Sekunden« - dürfte dann auch ganz besonders für die Kartenspieler unter Ihnen von Interesse sein, die sich gerne mit Skat, Bridge, Poker, Doppelkopf, Schafkopf, Black Jack oder ähnlich anspruchsvollen Kartenspielen beschäftigen; sei es nun, um sich möglichst schnell und effizient an die schon gespielten Karten zu erinnern oder um zu wissen, welche Karten sich noch im Spiel befinden. Dabei stellt dieser Selbstlehrgang viel mehr dar! Sie werden am Ende des Lehrgangs feststellen, dass die Merktechnik, die Sie hier erlernen - mit einigen kleinen Änderungen - eine echte Bereicherung für Alltag, Berufsleben, Schule und sogar Ihr ganzes Leben bedeuten kann.

So können Sie diese Technik später fast überall dort anwenden, wo Sie früher auf Stift und Papier angewiesen waren.

Außerdem werden Sie sehr schnell merken, dass Ihr Gedächtnis wesentlich besser ist, als Sie es jemals für möglich gehalten hätten, und dass derzeit enorme Leistungspotenziale bei Ihnen im Verborgenen liegen. Denn:

Ein gutes Gedächtnis ist nicht nur Sache der Intelligenz und Begabung, sondern vielmehr auch der Methode, wie Sie sich etwas merken.

Sie werden erstaunt sein, zu welcher phantastischen Gedächtnisleistung Sie mittels der hier beschriebenen Merkstrategien in der Lage sein werden. Natürlich kann man auch bei den besten Merktechniken nicht auf Übungen verzichten, aber keine Bange: Die Übungen in diesem Buch haben nicht im Entferntesten etwas mit den staubtrockenen Übungen zu tun, die Sie beispielsweise noch aus Ihrer Schulzeit kennen.

Ganz im Gegenteil. Sie werden feststellen, dass Lernen mit Hilfe dieser ungewöhnlichen, spannenden und amüsanten Übungen sogar richtig Spaß und Freude machen kann. Bei der Arbeit mit diesem Buch werden Sie Erlebnisse der besonderen Art haben. Erlebnisse, die bei Ihnen Erfolgs- und Glücksgefühle auslösen und dadurch auch Ihr Selbstbewusstsein steigern werden.

Gleichzeitig trainieren Sie Ihr Gehirn, was weitaus wichtiger ist, als die meisten Menschen wahrhaben wollen.

Fast jeder glaubt, dass die Aufgabe des »Organs im Kopf« (Gehirn) in erster Linie darin besteht, sein Gedächtnis (Wissensspeicher) zu sein und gleichzeitig - so ganz nebenbei - vollautomatisch lebenserhaltende Körperfunktionen und organische Abläufe zu steuern.

Die wenigsten machen sich Gedanken darüber, dass ihr Gehirn mit der darin gespeicherten Gesamtheit der Lebenserfahrung - sei es nun im positiven oder im negativen Sinne - ihre Persönlichkeit repräsentiert, die sie (geistig) erst zum Menschen macht und als solchen erscheinen lässt.

Wenn Sie Ihr Gehirn trainieren, fördern Sie zugleich Ihre Persönlichkeit!

# Spielkarten merken als Hirnhantel

Bei einem gesunden und trainierten Gehirn lassen sich die natürlichen altersbedingten »Abnutzungserscheinungen« durch die entsprechende Lebenserfahrung mehr als nur ausgleichen, und so sagt man dann auch nicht ohne Grund:

In der Jugend lernt man, im Alter versteht man!

Ferner weiß man nach neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, dass sich auch bis ins hohe Alter immer noch neue Gehirnzellen (Neuronen) bilden und somit auch abgestorbene Neuronen, an anderer Stelle, durch neue ersetzt werden können. Sie sind also nicht, wie man bis vor kurzem noch glaubte, nach ihrem einmaligen Verlust unwiederbringlich verloren. Bei einem ganz und gar untrainierten und kaum geforderten Gehirn wird der Geist jedoch auf Dauer wie ein nicht genutzter Muskel mehr und mehr geschwächt. Wie viele Menschen gehen zwei- oder dreimal in der Woche in ein Fitnesscenter, um sich körperlich fit\* zu halten und ihre Muskeln zu trainieren?!

Aber kaum jemand denkt daran, auch seinen Geist zu trainieren, so dass wir in Deutschland nach neuesten Schätzungen in Zukunft mit ca. 2 Millionen demenzkranken, also pflegebedürftigen Menschen kontinuierlich leben müssen. Von dem Leid der Betroffenen und ihrer Angehörigen einmal ganz abgesehen, sollte man bedenken, welcher immense volkswirtschaftliche Schaden durch diese Art von Nachlässigkeit für die Gemeinschaft entsteht.

Da das Gehirn - und damit auch das Gedächtnis - in Bezug auf seine Leistungsfähigkeit mit einem Muskel vergleichbar ist, sollten Sie es auch, so, wie Sie Ihre Muskeln

im Fitnesscenter stärken, entsprechend trainieren. Hierzu verinnerlichen Sie sich am besten den nachfolgenden Satz:

Was nützen mir 20 000 Volt in den Armen,  
wenn oben kein Licht brennt?!

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken. Schon das Erlernen dieses Selbstlehrgangs ist ein hervorragendes und effizientes Gedächtnistraining.

Und die spätere regelmäßige Anwendung dieser speziellen Merktechniken dürfte so ziemlich das Beste sein, was Sie als vorbeugende Maßnahme gegen »Vergesslichkeit« aktiv unternehmen können.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich nun viel Spaß, viel Erfolg und zahlreiche »Aha-Erlebnisse« mit meinem Selbstlehrgang. Entdecken Sie, über welch außergewöhnliches Gedächtnis Sie verfügen!

Ihr Michael Lutz

---

\* Die ca. 100 Milliarden Zellen des menschlichen Gehirns machen mit ihrer Masse von etwa 1500 Gramm gerade mal 2% der gesamten Körpermasse eines normal-gewichtigen Menschen aus. Dennoch verbraucht das Gehirn im »Normalbetrieb« ca. 20% der Energie, die wir beispielsweise in Form von Nahrungsmitteln zu uns nehmen. Auch diese Tatsache sollte man einmal überdenken, insbesondere dann, wenn man das ein oder andere »Pfündchen« zu viel auf die Waage bringt.

# **Wie Sie mit diesem Buch »arbeiten« sollten**

Die Hinweise in diesem Kapitel sollen Ihnen helfen, die Arbeit mit diesem Buch und damit das Training Ihres Gedächtnisses möglichst effizient zu gestalten.

## **Lernumfeld**

Erfolgreiches Lernen funktioniert am besten in einer stressfreien und angenehmen Umgebung. Eine meiner wichtigsten Empfehlungen ist daher, dass Sie sich für Ihr Vorhaben zunächst ein möglichst »wohltuendes Lernumfeld« festlegen.

Hiermit meine ich nicht nur einen Ort, an dem Sie sich ganz besonders wohl fühlen (wie z. B. in Ihrem Lieblingssessel), sondern vor allem einen Ort, an dem Sie beim Lernen möglichst wenig gestört werden.

Schaffen Sie sich für unsere Übungen eine möglichst entspannte Atmosphäre, damit Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit voll ausschöpfen können.

## **Fehler**

Gestehen Sie sich selber Fehler zu!

Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie etwas nicht auf Anhieb verstehen, sondern freuen Sie sich stattdessen über die Dinge, die Sie bereits verstanden haben und anwenden können.

## **Maximal 30 Minuten**

Wenn Sie bestimmte Übungsabschnitte in Ihr Langzeitgedächtnis transferieren möchten, so lernen Sie immer nur maximal 30 Minuten und versuchen dann - nach

einer kurzen Pause – das bisher Erlernte gedanklich oder auch schriftlich zu wiederholen.

### **Wissensgebäude**

Arbeiten Sie mit diesem Buch so, als würden Sie ein Gebäude errichten. Fangen Sie bei Ihrem Bauvorhaben mit dem Keller (erste Seite) an und beenden Sie Ihr Wissensgebäude mit dem Dach (letzte Seite), und nicht etwa umgekehrt!

Überspringen Sie auf gar keinen Fall irgendwelche Kapitel oder Übungsteile aus Bequemlichkeit oder weil Sie vielleicht denken, dass diese für Sie zu leicht oder zu schwer sein könnten!

### **Merk - würdig**

Da fast alle Übungen spielerisch und mit viel Phantasie durchgeführt werden, wird Ihnen anfangs das eine oder andere vielleicht merkwürdig erscheinen. Aber genau das ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Technik. Freuen Sie sich darauf, etwas völlig Neuartiges auszuprobieren, und Sie werden sehen:

Je »merk-würdiger« Ihnen diese Dinge »er-scheinen«, desto besser werden Sie sich diese merken!

### **Sie bestimmen**

Denken Sie immer daran: Sie machen einen Selbstlehrgang, also bestimmen Sie selbst, wie viel Zeit Sie für diesen Lehrgang benötigen.

Alle praktischen Übungen und Übungsabschnitte können Sie selbstverständlich auf mehrere Wochen oder sogar Monate verteilen, solange Sie zwischen den Übungen nicht allzu viel Zeit verstreichen lassen und das bisher Erlernte immer wieder einmal, zumindest gedanklich, wiederholen. Mit einer Ausnahme:

Lesen Sie bitte unbedingt die Seiten 29 bis 55 – von einer Kaffeetasse\* zur nächsten – in einem Stück!

## **Eine echte Bereicherung**

Wenn Sie all diese Punkte beherzigen, werden Sie über Ihre eigene Merkfähigkeit bereits sehr bald begeistert sein.



---

\* Die oben stehende Grafik (Kaffeetasse) erscheint immer dann, wenn Sie zu einer Handlung aufgefordert werden, oder hat die Funktion eines Pausenzeichens.

# Die Königsklasse

Das Erlernen und Behalten von digitalen Informationen, wie zum Beispiel Zahlen, Formeln, Vokabeln, Namen usw., fällt den meisten Menschen besonders schwer, weil sie diese Aufgaben in der Regel mit den falschen Gehirnregionen zu lösen versuchen.

So ist auch das Merken von Spielkarten unter den »Gedächtnissportlern« sozusagen die Königsklasse, da eine Spielkarte, im Gegensatz zu einer »einfachen« Zahl, wegen der dazugehörenden Farbe aus mindestens zwei Werten besteht!

Das bedeutet aber auch, dass Sie, wenn Sie eine Technik beherrschen, mit der Sie sich die Reihenfolge der Spielkarten von gleich mehreren Kartenspielen einprägen können, kaum noch Schwierigkeiten haben werden, sich beispielsweise eine 50-stellige Zahl, eine lange Einkaufsliste, Namen oder andere komplexe Dinge zu merken.

Dieser Selbstlehrgang beinhaltet infolgedessen natürlich auch zu diesen Themen zahlreiche Beispiele und praktische Übungen.

## **Warum können wir uns Spielkarten nur schwer merken?**

Der Grund für ein schlechtes Kartengedächtnis liegt in der mangelnden Effizienz, mit der wir in der Regel unser Wunderwerk Gehirn benutzen! Kaum jemand macht sich Gedanken darüber, welche phantastischen Prozesse bei scheinbar lapidaren Alltagssituationen in seinem Gehirn ablaufen.

Wenn ich Ihnen beispielsweise die Frage stelle: »Wissen Sie, wer 1932 Boxweltmeister im Mittelgewicht war?«, dann

können Sie mir diese Frage in Bruchteilen von Sekunden mit »Ja« oder »Nein« beantworten.

Trotz der unvorstellbar großen Datenmengen, die in Ihrem Gehirn abgespeichert sind, wird es Ihnen nicht die geringste Mühe bereiten, diese Daten (also Ihr gesamtes Wissen) in Bruchteilen von Sekunden miteinander abzugleichen, um mir meine Frage absolut sicher mit »Ja« oder »Nein« beantworten zu können!

Oder denken Sie einmal über die Leistung Ihres Gehirns nach, wenn Sie sich einen Kinofilm anschauen, der bei einer Länge von 90 Minuten mit 20 Bildern pro Sekunde vorgeführt wird.

Von der Vertonung des Filmes einmal ganz abgesehen, muss Ihr Gehirn in 90 Minuten sage und schreibe 108 000 Bilder verarbeiten. Nebenbei unterhalten Sie sich vielleicht auch noch mit Ihrem Partner, knabbern Nüsschen und trinken Ihr Bierchen.

Wenn dieser Film dann auch noch so richtig gut war – er Sie also buchstäblich BE-EIN-DRUCKT hat – werden Sie selbst nach einem halben Jahr keine Schwierigkeiten haben, jemandem die Handlung des Films zu erzählen, und Sie werden sich mitunter sehr detailliert an einzelne Bilder erinnern können.

Ich könnte Ihnen hier viele ähnliche Beispiele dafür nennen, zu welcher unglaublichen Leistungen unser Gehirn fähig ist und welche erstaunlichen Dinge jeden Tag automatisch in unserem Denkapparat ablaufen, ohne dass wir davon Notiz nehmen oder darüber nachdenken.

Leider würde dies hier jedoch den Rahmen sprengen, so dass ich mich nur auf die für unsere Merktechnik relevanten Gegebenheiten beschränken möchte. Dennoch sollten Sie für das Erlernen unserer Merktechnik zumindest im Wesentlichen verstehen, wie das Gehirn arbeitet, um zu *begreifen*, über welche enorme Kapazitäten unser Gehirn bereits verfügt und welche Kapazitäten von uns bisher nur teilweise oder gar nicht genutzt werden.

## **Wissenslücke Denkorgan**

Gedächtnis kommt von gedacht! Haben Sie schon einmal darüber nach - gedacht?

Die meisten von uns machen sich keine Gedanken über die Funktion Ihres Denkorgans und setzen es als Selbstverständlichkeit voraus, dass ihr Gehirn schon irgendwie funktioniert.

Genauso, wie wir die Funktionen unserer anderen Organe wie Herz, Lunge, Nieren usw. als Selbstverständlichkeit empfinden - zumindest solange wir gesund sind.

Denken wir dann doch einmal über die Zusammenhänge von Gehirn und Gedächtnis nach, wollen wir diese Fragen meist direkt über unser Gehirn beantwortet haben. Wenn wir das Gehirn jedoch nur mittels unseres eigenen Gehirns verstehen wollen, erkennen wir sehr schnell unsere Grenzen!



## Wie effizient nutzen Sie Ihr Gehirn?

Lassen Sie uns hierfür Ihr Gehirn bzw. Ihr Gedächtnis einmal mit einem Auto und dessen Motor vergleichen.

Stellen Sie sich bitte vor, Sie hätten noch nie in einem Auto gesessen. Sie haben also keinerlei Vorstellung von der möglichen Beschleunigung und der Geschwindigkeit eines Autos. Da Sie sich auch für die Technik eines Autos nicht im Geringsten interessieren, haben Sie absolut keine Ahnung von der Funktion bzw. der Leistung und dem mechanischen Aufbau eines Motors.

Aus betriebsbedingten Gründen werden Sie von Ihrem *Arbeitgeber* an einen anderen Arbeitsplatz versetzt. Dieser ist leider von Ihrer Wohnung wesentlich weiter entfernt als Ihre alte Arbeitsstelle, und Sie entschließen sich notgedrungen, ein gebrauchtes Auto anzuschaffen.

Irgendwo haben Sie einmal gehört, dass ein Auto mit einem Sechszylindermotor besser sein soll als ein Auto mit einem Vierzylindermotor, und Sie kaufen sich das scheinbar Bessere.

Da der Autohändler ein netter Mensch ist, möchte er in Ihren »neuen« Gebrauchtwagen noch schnell ein paar fabrikneue Zündkerzen ein-schrauben.

Nachdem er zuerst die sechs alten Zündkerzen entfernt und bereits drei neue Zündkerzen hineingeschraubt hat, klingelt in seiner Werkstatt das Telefon. In dem Telefonat wird dem Autohändler mitgeteilt, er müsse mit seinem Abschleppwagen dringend zu einem Unfall kommen. Er unterbricht seine Arbeit an Ihrem Auto und fährt zu dieser Unfallstelle.

Als Sie zum vereinbarten Termin Ihr Fahrzeug bei dem Autohändler abholen wollen, ist dieser noch nicht zurückgekehrt, und so bekommen Sie Ihr Auto von einem

Angestellten - der von den drei fehlenden Zündkerzen nichts weiß - ausgehändigt.

Diese Geschichte ist nun schon viele Jahre her, und Sie fahren immer noch Ihr altes »Sechszylinderauto« mit den drei fehlenden Zündkerzen. Sie wundern sich zwar, dass im Fernsehen gelegentlich mal ein Auto zu sehen ist, das sehr viel schneller fährt als das Ihre, obwohl es auch nur einen Sechszylindermotor hat und sogar vom gleichen Typ und Hersteller ist. Doch das stört Sie nicht weiter. Hauptsache, Sie kommen irgendwie zu Ihrer Arbeitsstelle, selbst dann, wenn das Fahrzeug im Fernsehen für die gleiche Strecke nur einen Bruchteil der Zeit benötigt, die Ihr Auto braucht.

Überdenken Sie diesen Vergleich - Gehirn/Auto - einmal für eine oder zwei Minuten.



# Die Merktechniken der Gedächtnissportler

Sollten Sie sich vor diesem Selbstlehrgang noch nicht mit Merktechniken beschäftigt haben, so trifft dieser Vergleich genau auf Sie und auf die Effizienz zu, mit der Sie Ihr Gehirn derzeit nutzen.

Man hat vor vielen Jahren versäumt, Ihnen für Ihr Gehirn eine Gebrauchsanweisung (die drei fehlenden Zündkerzen) mitzugeben, so dass Sie gar nicht wissen können, zu welcher enormen Leistung *Ihr* Gehirn in der Lage ist!

Sicherlich haben Sie schon einmal im Fernsehen oder bei einer Veranstaltung einen »Gedächtniskünstler« (das schnellere Auto vom gleichen Typ) gesehen, der sich locker eine 200-stellige Zahl merken konnte.

Bestimmt haben Sie auch schon einmal gehört, dass all diese »Gedächtnisakrobaten« irgendwelche merkwürdigen Techniken (Zündkerzen) anwenden. Und dennoch sind Sie in Ihrem tiefsten Inneren davon überzeugt, dass diese Leute absolute Ausnahmemenschen sind und Sie selber zu so etwas niemals auch nur im Entferntesten imstande wären!

Natürlich erfordern derartige Leistungen ein hohes Maß an Training und Disziplin; dennoch machen sich alle Gedächtnissportler dieser Welt Merktechniken zunutze, die von ganz normalen Menschen erlernt und beherrscht werden können.

## Warum dann nicht auch von Ihnen?

Ein gutes Gedächtnis ist eben nicht nur Sache der Intelligenz und des Trainings, sondern vielmehr auch der Methode, wie ich mir etwas merke! Anders ausgedrückt, wenn ich den Jetzt-Zustand eines normalen und gesunden

Gehirns mit einem Auto vergleiche, so behaupte ich, dass jeder von uns grundsätzlich über einen superschnellen Formel -1- Rennwagen verfügt. Leider tuckern die allermeisten von uns damit Ihr Leben lang immer nur im ersten oder zweiten Gang über die Dörfer, weil die wenigsten sich darüber im Klaren sind, dass ihr Rennwagen (Gehirn) auch noch über einen dritten, vierten, fünften und sogar sechsten Gang verfügt!

Warum das so ist, möchte ich Ihnen anhand eines kleinen zweiteiligen Experiments buchstäblich vor Augen führen.

Schließen Sie bitte kurz Ihre Augen und versuchen Sie, sich Folgendes möglichst bildhaft vorzustellen:

**ein Nilpferd.**

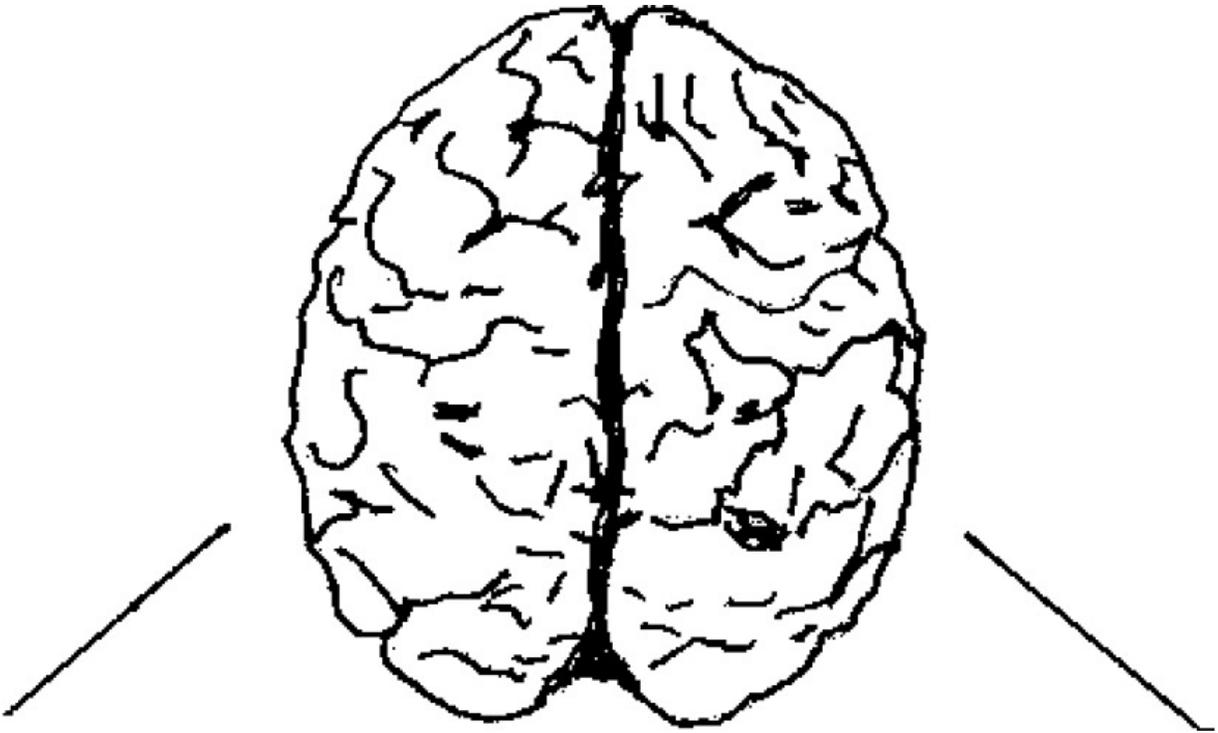
Ich bin mir sicher, dass Sie in kürzester Zeit ein glasklares Bild dieses Tieres vor Ihrem geistigen Auge hatten.

Kommen wir nun zum zweiten Teil des Experimentes. Schließen Sie wieder kurz Ihre Augen und versuchen Sie, sich folgende Zahl möglichst bildhaft vorzustellen:

**Dreimillionensiebenhundertachtunddreißigtausend-  
fünfhundertdreundachtzig**

Wenn Sie nicht gerade ein Synästhetiker\* sind, hatten Sie wahrscheinlich mit Ihrer bildlichen Vorstellungskraft soeben ein Riesenproblem! Warum das so ist, möchte ich Ihnen anhand der nachfolgenden Grafik erläutern.

## **Zuständigkeiten der linken und rechten Gehirnhälfte**



<b>Linke Gehirnhälfte</b>	<b>Rechte Gehirnhälfte</b>
Digitale Infos Formeln/Namen/Zahlen	Imagination Bildliches Erfassen
Rationales Denken und Logik	Kreativität/Spontaneität
Sprache/Analyse	Bildersprache/Körpersprache
Regeln/Gesetze	Raumempfinden
Schritt für Schritt denken	Gefühl und Intuition
Konzentration auf eine Sache Wissenschaft	Sprunghaftigkeit Risiko/Neugierde
Einzelheiten	Überblick/Synthese
Koordination der rechten Hand	Koordination der linken Hand
Zeitempfinden	Kunst/Musik/Tanz

Wenn ich Sie auffordere, sich möglichst bildhaft ein Nilpferd vorzustellen, so erfordert dies eine bestimmte Fähigkeit Ihrer rechten Gehirnhälfte:

das Abrufen und die Verarbeitung von *bildlichen Informationen*.

Wenn ich Sie bitte, sich eine Zahl zu merken, erfordert dies hingegen eine bestimmte Fähigkeit Ihrer linken Gehirnhälfte:

das Abrufen und die Verarbeitung von *digitalen Informationen*.

Fordere ich Sie nun aber auf, sich möglichst bildhaft eine Zahl vorzustellen, so geht es bei Ihnen im Kopf zu wie in deutschen Amtsstuben: Plötzlich fühlt sich niemand mehr zuständig!

Das ist auch der Grund, weshalb Sie Schwierigkeiten haben, sich eine digitale Information wie die oben genannte Zahl vorzustellen. So stellt sich jedoch die Frage:

Wie wollen Sie sich etwas merken, was Sie sich noch nicht einmal vorstellen können?!

\* Bei synästhetischen Erlebnissen verschmelzen visuelle, geschmackliche und akustische Empfindungen. Emotionen, Gerüche oder Geschmacksrichtungen werden optisch wahrgenommen. Mitunter können Zahlen, Buchstaben oder Töne farbig gesehen werden.

Sechs von sieben Synästhetikern sind Frauen. Die meisten sehen z. B. Farben, wenn sie hören.

## Skat ist gesund!

Haben Sie sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, welche Gehirnregionen beim Kartenspielen aktiv sind?

Um es vorwegzunehmen, Kartenspiele sind ein hervorragendes Gedächtnistraining. Je anspruchsvoller das Spiel und die »Gegner«, desto effizienter das Gehirnjogging! So wundert es niemanden, wenn ein 80-jähriger Skatspieler einen 20-jährigen in - und um - Grund und Boden spielt. Deswegen ist Skat - aus geistiger Sicht - gesund!

Leider sind beim Kartenspielen überwiegend die Regionen unserer linken Gehirnhälfte aktiv, und so werden auch nur diese trainiert, während unsere rechte Gehirnhälfte sozusagen Däumchen dreht.

Sie kennen das sicherlich: Man führt ein sehr wichtiges geschäftliches Telefonat, bei dem man sich eigentlich hundertprozentig konzentrieren sollte. Auch hierbei sind in erster Linie die Gehirnregionen der linken Hemisphäre\* aktiv, die zum Beispiel für rationales Denken, Detail, Analyse, Regeln, Sprache, Namen usw. verantwortlich sind (siehe Seite 20). Fähigkeiten also, die auch für einen guten Kartenspieler unverzichtbar sind. Dennoch bereitet es den meisten keinerlei Schwierigkeiten, während des Telefonats mit einem Stift mehr oder weniger schöne kleine Bildchen oder geometrische Formen zu kritzeln. Und trotzdem - oder sogar gerade deswegen - können sie sich auf den Gesprächspartner voll konzentrieren.

Dieses »Bildchenkritzeln« wird von der rechten Hemisphäre angeregt, die zum Beispiel für Eigenschaften wie bildliches Erfassen, Kunst, Musik usw. (siehe Seite 20) zuständig ist und bei einem wichtigen Telefonat - wie auch beim Kartenspiel - sozusagen Däumchen dreht, also nicht gefordert wird. Aber gerade die Fähigkeiten der rechten

Hemisphäre können besonders im Hinblick auf das Merken von Spielkarten, Zahlen, Namen, Formeln, Vokabeln usw. von enormem Nutzen sein.

Bleibt die Frage, was denn eigentlich dagegen spricht, beim Kartenspielen oder bei anderen Denk- und Merkaufgaben sein gesamtes Gehirn zu benutzen und zu trainieren?!

Im Klartext bedeutet dies, dass wir nicht nur ungeheures geistiges Potenzial verschenken, sondern unser Gehirn auch nur recht einseitig trainieren!

Denn letztendlich trainieren Sie nur die Gehirnregionen, die Sie auch benutzen und fordern!

Mit diesem Selbstlehrgang erlernen Sie Merktechniken, mit deren Hilfe Sie es schaffen, auf verblüffend einfache Art und Weise beide Gehirnhälften gleichzeitig miteinander zu verknüpfen, zu fordern und zu trainieren, so dass Sie nicht nur Ihr Gedächtnis enorm verbessern, sondern auch ganz gezielt Ihre geistige Gesundheit fördern!

Bitte versuchen Sie einmal spaßeshalber, die linke und rechte Gehirnhälfte aufgrund ihrer Eigenschaften (siehe Seite 20) jeweils mit einer fiktiven *Person* zu verknüpfen, indem Sie auf einem Blatt Papier für jede Hemisphäre eine Persönlichkeit stichwortartig konstruieren.

Zu diesen Stichworten können der Beruf, das Geschlecht, die Hobbys, die Neigungen usw. gehören.



---

\*Hemisphäre = (gr.) Erd-, Himmels-, Hirnhälfte

# Gehirnhälften und Persönlichkeit

Was für einen Beruf haben Sie der fiktiven Person unserer linken Gehirnhälfte zugeordnet?

Wenn Sie die Zuständigkeiten der beiden Gehirnhälften nicht gerade verwechselt haben und der linken Gehirnhälfte die Zukunft eines zweiten Renoirs vorhersagten, dürften Sie wohl solche Berufe wie Mathematiker, Chemiker, Wissenschaftler usw. notiert haben.

Welche Hobbys oder Interessen könnten zu der linken Gehirnhälfte passen? Zum Beispiel Gesellschaftsspiele wie Skat oder Bridge, die feste Regeln haben und bei denen es auf Logik, Verstand, Analyse und Konzentration ankommt.

Zu den Neigungen der linken Gehirnhälfte könnten ferner gehören, dass sie es liebt, wenn alles nach festen Regeln abläuft, zum Beispiel, dass das Abendessen pünktlich um 18:00 Uhr auf dem Tisch steht oder das Auto immer samstags um Punkt 14:00 Uhr gewaschen wird.

Dass unsere fiktive Person der linken Hirnhälfte stets korrekt gekleidet ist und immer auf die Minute pünktlich ihre Termine wahrnimmt, versteht sich dann von selbst.

Was für ein Geschlecht haben Sie der linken Gehirnhälfte zugeordnet? Die meisten werden wohl mit mir übereinstimmen, dass diese Eigenschaften eher dem männlichen Geschlecht zuzuordnen sind.

Was für einen Beruf könnte wohl die fiktive Person unserer rechten Gehirnhälfte ausüben? Wie wäre es mit Musiker oder Schauspieler? Aber auch Bildhauer und alle anderen kreativen Berufe würden zu ihr passen. Zu den Interessen und Hobbys der rechten Gehirnhälfte könnte das Malen oder der Tanz gehören.

Was ihre Neigungen anbelangt, so könnte man sich vorstellen, dass die fiktive Person unserer rechten Hemisphäre auch mal zu spät zur Arbeit kommt, weil sie sich einfach noch einmal in ihrem Bett umgedreht hat, als der Wecker klingelte. Auch einen ganz spontanen Kurzurlaub, verbunden mit einer Fahrt ins Blaue, würde sie wohl kaum ablehnen.

Und welches Geschlecht haben Sie der rechten Gehirnhälfte zugeordnet? Ich glaube, dass Sie mit mir *einverstanden* sind, wenn wir die Eigenschaften Intuition und Gefühl eher bei dem weiblichen Geschlecht ansiedeln.