

Thomas Drach  
Irmtraud Schmitt

# Forever Clever

Das Rundum-Programm  
für Ihre geistige Fitness



*mvg* Verlag



Thomas Drach/Irmtraud Schmitt

# Forever Clever

Das Rundum-Programm  
für Ihre geistige Fitness

***mvg*** Verlag

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-478-08382-9 | Print-Ausgabe

ISBN 978-3-86882-113-0 | E-Book-Ausgabe (PDF)

*Für Luka*

E-Book-Ausgabe (PDF): © 2009 bei mvvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München.  
[www.mvvg-verlag.de](http://www.mvvg-verlag.de)

Print-Ausgabe: © 2001 beim mvvg-verlag im verlag moderne industrie AG & Co. KG,  
Frankfurt am Main.  
[www.mvvg-verlag.de](http://www.mvvg-verlag.de)

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: Vierthaler & Braun, München

Satz: mi, D. Ott

Druck und Bindearbeiten: Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany 08382/080304

# Inhalt

<b>Vorwort</b> _____	5
<b>Testen Sie Ihr Gedächtnis</b> _____	7
<b>Einführung und erste nützliche Hinweise</b> _____	15
Einstellungen und Gedanken zur Erhaltung und Optimierung Ihrer geistigen Fähigkeiten _____	18
Schlummernde Potenziale _____	20
<b>Das menschliche Gehirn</b> _____	25
Die menschliche Zelle _____	26
Zwei Hirne wohnen in unserem Kopf _____	27
Es geht darum, Neuland zu betreten _____	29
Entspannung – ein wichtiges Element geistigen Trainings _____	32
<b>Besser lernen und erinnern</b> _____	35
Fantasie ist die Mutter des Gedächtnisses _____	35
Die Eingangskanäle für Informationen _____	37
Nützliche Hinweise für assoziatives Denken _____	39
Erinnern als Resultat genutzter Information _____	44
Die vier Stadien des Lernens _____	46
Sprachen lernen mit Suggestopädie und Superlearning _____	47
Lesen kann man lernen _____	50
Die Lernkartei _____	59
<b>Mind Mapping</b> _____	61
<b>Tipps und Tricks</b> _____	69
Loslassen schafft Platz für Neues _____	69
Fitnesstraining für Körper und Geist _____	72
Ätherische Öle stärken Gedächtnis, Kreativität und Persönlichkeit _____	74
<b>So werden Sie zum Gedächtniskünstler</b> _____	81
Geistige Fitness durch Mentaltraining _____	81
Optische Täuschung oder was? _____	87
Erfolgsprogrammierung für ein Super-Gedächtnis _____	90
Die Drei-Finger-Technik _____	91
Die Zahlen-Bild-Methode von 1 bis 10 _____	92
Die Zahlen-Bild-Methode von 11 bis 20 _____	95

Zahlenschlüssel – Geheimsprache der Gedächtniskünstler _____	97
So können Sie einen Vortrag halten – ohne Manuskript _____	99
So merken Sie sich Namen und Gesichter _____	101
So merken Sie sich vielstellige Zahlen _____	104
Mit einem guten Gedächtnis ins Guinnessbuch der Rekorde _____	108
<b>Testen Sie noch einmal Ihr Gedächtnis _____</b>	<b>111</b>
<b>Ein fitter Geist braucht einen fitten Körper _____</b>	<b>119</b>
Das bewegte Gehirn _____	119
Sport und Meditation – eine gute Kombination _____	126
Schlaf ist das beste Ordnungssystem _____	131
Gesunde Ernährung – Voraussetzung für körperliche und geistige Fitness _____	136
Alles im Fluss? – Wasser als Lebenselixier _____	146
Tee – Muntermacher _____	153
Fit durch Kaffee? – Ein wirklich heißes Thema _____	154
Sind bei Ihnen Körper und Seele im Gleichgewicht? _____	159
Stressmanagement _____	162
Der Mensch ist, was er denkt _____	166
Ruhen lassen und gewinnen _____	170
Entschleunigen statt beschleunigen _____	174
Geistig fit mit Kinesiologie _____	186
Geistig fit mit Musik _____	200
Fit durch Ayurveda _____	211
Gesund länger leben _____	214
<b>Mein herzlicher Dank gilt _____</b>	<b>226</b>
<b>Anhang _____</b>	<b>227</b>
Literaturempfehlungen _____	227
CD-Empfehlungen _____	231
Vortrags- und Seminarangebot _____	233
Stichwortverzeichnis _____	237

# Vorwort

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

die Idee zu diesem Buch war schon lange in meinen Gedanken vorhanden. Allerdings glaubte ich, dass alles Wesentliche und Wichtige bereits von genialen Vordenkern aufgezeigt wurde und die Regale in den Buchhandlungen mit Büchern über Gedächtnistraining reichlich gefüllt sind. Was sollte ich da noch hinzufügen?

Nun ist es doch passiert und aus dem ursprünglichen Wunsch, eine umfassende Seminarunterlage zu gestalten, entstand in Zusammenarbeit mit Irmtraud Schmitt das Ihnen vorliegende Buch *Forever Clever*.

Es beinhaltet nicht nur Informationen und Übungen zu dem mittlerweile in vielen Büchern dargestellten „Kopftraining“, sondern es bezieht Herz und Bauch in ein ganzheitliches Fitnesskonzept mit ein.

Wenn es darum geht, das Gedächtnis fit zu halten und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, dann muss meiner Erfahrung nach der ganze Mensch angesprochen werden. In den Seminaren zeigt sich, dass schlechte Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen häufig daher rühren, dass elementare Bedürfnisse des Körpers unbeachtet bleiben, dass die Menschen gestresst sind oder nicht den für ihre Begabungen geeigneten Beruf ausüben. Kostbare Energien und vor allem Zeit werden hier verschwendet, was letztendlich die Lebensqualität stark beeinträchtigt.

Im ersten Teil dieses Buches werden Sie durch einfache Übungen und Techniken Ihre Lernfreude wieder entdecken. Sie werden feststellen, wie schnell und sicher Ihr Gedächtnis arbeitet, wenn Sie z.B. in Bildern denken und sich mental und körperlich auf Lernerfolg einstimmen.

Im weiteren Verlauf folgen Tipps und Tricks, mit denen Sie effektiver lernen können, bis Sie dann im zweiten Teil des Buches den Themen begegnen, die, wie gesagt, insbesondere Herz und Bauch ansprechen. Sie werden entdecken, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Ihren Hormonhaushalt, Ihre geistige Verfassung und Ihren Erfolg ausüben.

Was die gesundheitlichen Empfehlungen angeht, so wünsche ich mir, dass Sie unsere Anregungen aufnehmen und überprüfen, was Ihnen persönlich hilft. Was für Sie nicht von Nutzen ist, sollten Sie so lange verändern, bis es funktioniert, ansonsten werfen Sie es bitte über Bord.

Ein letzter Wunsch, bevor Sie mit dem Fitnessprogramm beginnen: Halten Sie, so wie es der Titel dieses Buches „*Forever Clever*“ schon sagt, geistige Frische und Gesundheit nicht nur in jungen Jahren, sondern auch mit zunehmendem Alter für möglich! Denn es gibt außer im Krankheitsfall keinen Grund dafür, dass die geistigen Kräfte mit den Jahren abnehmen. Vielmehr gewinnen wir, solange wir uns gesund erhalten, an Wissen, Weisheit und Kompetenz.

Herzlichst, Ihr Thomas Drach, im August 2001

PS: Die Empfehlungen in diesem Buch zielen darauf ab, die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung zu verbessern, die Leistungskraft von Körper und Geist zu stärken und auch der Seele Unterstützung zukommen zu lassen. Die Tipps und Anregungen sind sorgfältig überprüft und in der Praxis bewährt. Den Lesern wird nahe gelegt zu klären, in welcher Art und Weise die Vorschläge persönlich und in eigener Verantwortung anwendbar sind. Im Fall von Unsicherheiten und gesundheitlichen Beschwerden sind die zuständigen Ärzte und Therapeuten zu befragen.

Die Autoren, der Verleger, dessen Vertreter und Beschäftigte lehnen jegliche Haftung in Zusammenhang mit der Anwendung der Informationen dieses Buches ab.

# Testen Sie Ihr Gedächtnis

1. **Gedächtnis für Zahlen (1):** Prägen Sie sich eine Minute lang die nachfolgenden Zahlen ein.

Decken Sie die Zahlenreihe ab und schreiben Sie die Zahlen aus dem Gedächtnis auf. Für jede richtige Zahl gibt es 2 Punkte. **(10 Punkte)**

1315	-	5414	-	9244	-	7623	-	1837
------	---	------	---	------	---	------	---	------

-	-	-	-
---	---	---	---

2. **Gedächtnis für Begriffe:** Sie haben eine Minute Zeit. Prägen Sie sich die folgenden Begriffe ein und schreiben Sie sie in der richtigen Reihenfolge auf, indem Sie die linke Liste abdecken. Für jeden richtigen Begriff gibt es 1 Punkt. **(12 Punkte)**

- |                        |
|------------------------|
| 1 <u>Nackenstütze</u>  |
| 2 <u>Kunst</u>         |
| 3 <u>Bier</u>          |
| 4 <u>Elefant</u>       |
| 5 <u>Grashalm</u>      |
| 6 <u>Arzt</u>          |
| 7 <u>Bildschirm</u>    |
| 8 <u>Füller</u>        |
| 9 <u>Mauer</u>         |
| 10 <u>Hubschrauber</u> |
| 11 <u>Echo</u>         |
| 12 <u>Stempel</u>      |

- |          |
|----------|
| 1 _____  |
| 2 _____  |
| 3 _____  |
| 4 _____  |
| 5 _____  |
| 6 _____  |
| 7 _____  |
| 8 _____  |
| 9 _____  |
| 10 _____ |
| 11 _____ |
| 12 _____ |

**3. Gedächtnis für Namen und Gesichter (1):** Versuchen Sie, sich in zwei Minuten die Gesichter mit den entsprechenden Namen zu merken.



**Hans Thomalla**



**Margret Hinrikson**



**Beate Dahlem**



**Friedrich Führich**



**Edeltraud Kapella**



**Wilfried Badmann**



**Amelie  
Kleister-Lausitz**



**Ralf Beisecker**



**Philip Reiser**

Versuchen Sie nun, sich an die Gesichter und Namen zu erinnern. Für jede richtige Kombination mit richtiger Schreibweise gibt es 2 Punkte. (18 Punkte)



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**4. Gedächtnis für Texte:** Hier haben Sie zwei Minuten Zeit, um sich das Gedicht von J.W.von Goethe einzuprägen.

Tiefe Stille herrscht im Wasser,  
 ohne Regung ruht das Meer,  
 und bekümmert sieht der Schiffer  
 glatte Fläche rings umher,  
 keine Luft von keiner Seite!  
 Todesstille fürchterlich!  
 In der ungeheuern Weite  
 reget keine Welle sich.

(Johann Wolfgang von Goethe)



In der Ruhe liegt die Kraft

Für jede richtige Zeile gibt es 1 Punkt. **(8 Punkte)**

Tiefe \_\_\_\_\_

ohne \_\_\_\_\_

und \_\_\_\_\_

glatte \_\_\_\_\_

keine \_\_\_\_\_

Todesstille \_\_\_\_\_

In \_\_\_\_\_

reget \_\_\_\_\_

**5. Gedächtnis für Namen und Gesichter (2):** Verbinden Sie die Namen nun mit den dazugehörigen Merkmalen. Testen Sie danach wieder, wie viel Sie sich merken konnten. Schauen Sie sich dazu auch noch einmal die Gesichter an. Zeit: zwei Minuten.

Prof. Dr. Hans Thomalla	Professor an der Universität in Heidelberg
Margret Hinrikson	Kaufmännische Angestellte
Beate Dahlem	Hausfrau mit zwei schulpflichtigen Kindern
Friedrich Führich	Hubschrauberpilot
Edeltraud Kapella	Sekretärin der Geschäftsleitung
Wilfried Badmann	Diplompsychologe
Amelie Kleister-Lausitz	Reiseverkehrskauffrau, Hobby: tanzen
Ralf Beisecker	Außendienstmitarbeiter
Philip Reiser	geschieden, selbstständiger Seminartrainer

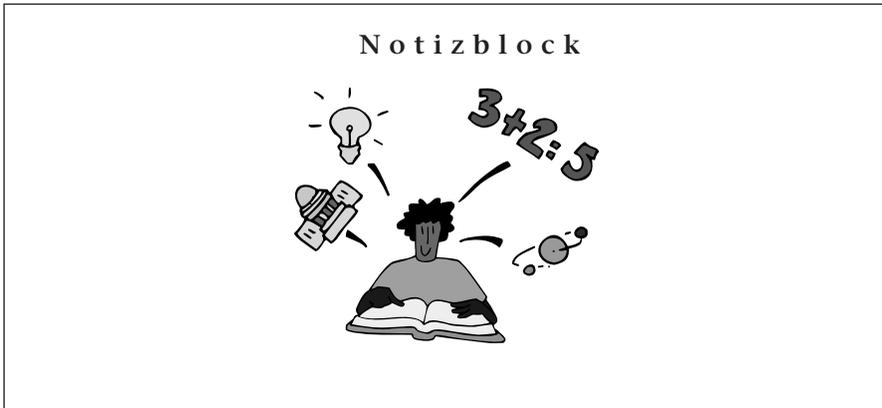
Für jede richtige Kombination gibt es 2 Punkte. (18 Punkte)

Friedrich Führich	_____
Prof. Dr. Hans Thomalla	_____
Beate Dahlem	_____
Edeltraud Kapella	_____
Philip Reiser	_____
Ralf Beisecker	_____
Wilfried Badmann	_____
Margret Hinrikson	_____
Amelie Kleister-Lausitz	_____

**6. Gedächtnis für Zahlen (2):** Nun haben Sie wieder zwei Minuten Zeit, um sich diese Zahlen einzuprägen. Jetzt geht es auch um die richtige räumliche Platzierung.

	<b>Notizblock</b>	130
€ 24,95		22,90 cm
		4. Januar 2001
06532-1364		18:24 Uhr
		€ 873,90
12 Kinder	4785	

Tragen Sie nun ein, woran Sie sich noch erinnern. Bei der Platzierung sind wir Ihnen behilflich. Für jede Zahl an der richtigen Stelle gibt es 1 Punkt. (9 Punkte)



**Das Testergebnis:**

Tragen Sie hier nun die Ergebnisse aus allen sechs Tests ein und ermitteln Sie die Gesamtpunktzahl:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Gedächtnis für Zahlen (1):              | _____ Punkte (10)        |
| 2. Gedächtnis für Begriffe:                | _____ Punkte (12)        |
| 3. Gedächtnis für Namen und Gesichter (1): | _____ Punkte (18)        |
| 4. Gedächtnis für Texte:                   | _____ Punkte (8)         |
| 5. Gedächtnis für Namen und Gesichter (2): | _____ Punkte (18)        |
| 6. Gedächtnis für Zahlen (2):              | _____ Punkte (9)         |
| <b>Gesamtpunktzahl</b>                     | <b>_____ Punkte (75)</b> |

Erreichte Punktzahl: Die folgenden Erläuterungen geben lediglich Anhaltspunkte. Für weiteres Nachsinnen und oder freudige Luftsprünge sollten Sie sich genügend Raum und Zeit geben.

- |                |  |
|----------------|--|
| 0 – 20 Punkte  | Ihnen wird es gut tun, sich mit den Inhalten dieses Buches zu beschäftigen. Freuen Sie sich auf baldige Erfolgserlebnisse und achten Sie darauf, dass, während Sie das Buch durcharbeiten, keine unwillkommenen Störungen auftreten. Nehmen Sie sich Zeit und üben Sie konzentriert.   |
| 21 – 46 Punkte | Sie sind auf dem richtigen Weg und wissen, dass es da noch einiges zu entdecken gibt. Schnell werden Sie das im Buch Gelesene in Ihren Alltag integrieren und Erfolgserlebnisse haben. Die Errungenschaften des geistigen Fitnesstrainings werden Ihren Mitmenschen zwar nicht gleich auffallen, aber nach ein paar Wochen Training ernten Sie Begeisterung in Ihrem Bekanntenkreis. |
| 47 – 61 Punkte | Eigentlich benötigen Sie nicht unbedingt das vorliegende Buch. Sie sind fähig, die naturgegebenen geistigen Fähigkeiten und Werkzeuge schon gut für sich zu nutzen. Dennoch hoffen wir, Ihnen in diesem Buch noch Neuigkeiten und Interessantes zu bieten, und freuen uns, wenn Sie weiterlesen.   |

62 – 75

Tja, Sie sollten sich überlegen, ob Sie die Zeit in dieses Buch investieren wollen oder ob Sie nicht lieber darüber nachdenken, an wen Sie das Buch verschenken sollten, damit Sie sich an deren Erfolgen erfreuen. Sie können das Buch aber auch durcharbeiten, denn es beschäftigt sich ja nicht nur mit dem Gedächtnis und der Konzentrationsfähigkeit, sondern es liefert Ihnen wichtige Tipps zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Viel Spaß!

# Einführung und erste nützliche Hinweise

*Überall findet sich etwas zum Freuen, Lernen und Tun.*

*Johann Wolfgang v. Goethe*

Wenn Sie Augen, Nase, Mund und Ohren aufsperrten, wenn Sie es schaffen, voll und ganz in dem aufzugehen, was Sie tun, dann sind Sie wie ein Kind, das neugierig und voller Tatendrang in die Welt der Möglichkeiten und Chancen blickt – und dann brauchen Sie sich um Ihre Fortschritte und Ihr Gedächtnis keine Sorgen zu machen.

Sie werden entdecken, dass Lernen ein elementares Bedürfnis ist und dass der Entdeckergeist jedem lebendigen Wesen innewohnt.

Wenn Sie ganz im „Hier und Jetzt“ sind, kommt hinzu, dass sich Ihr Denken und Erinnern fast automatisch von Altlasten befreit, weil es im Voranschreiten die größte Freude entdeckt und Grübeln als Behinderung erkennt.

Wenn Sie auf Ihrem Lebensweg dennoch ins Stocken geraten, dann sollten Sie die Gelegenheit nutzen, um Ihre Situation zu überprüfen. Dann gilt es herauszufinden, was noch stimmig ist, was zu Ihnen gehört und was Sie verändern oder loslassen müssen.

Eine alte Weisheit sagt: Love it, change it or leave it.

Manchmal ist es so, dass nichts mehr in unser Gedächtnis passt, weil es voller Müll steckt oder weil wir es mit den Anforderungen überlastet haben. Die Reiz- und Informationsüberflutung leistet dazu einen großen Beitrag. Geistiger Hausputz und Ballast abwerfen – das ist dann dringend erforderlich und viel wichtiger als irgendeine andere Gedächtnistechnik.

Sich dann genügend Raum zu geben, ja, sich vielleicht sogar für längere Zeit einmal zurückzuziehen, in die eigenen vier Wände, auf eine Berghütte oder in die immer beliebter werdenden Klöster, das kann uns helfen, gereift, weise und mit neuer Kraft die nächsten Schritte zu tun.

Werden Sie ein Forscher, ein Entdecker und ein Künstler. Begeistern Sie sich für Ihre individuellen Möglichkeiten, Ihr Leben zu entfalten und Ihre ganz persönlichen Anlagen zu vervollkommen. Dadurch werden Sie wachsen und größten (inneren und äußeren) Reichtum ernten.

Fehler unterstützen unsere Lernprozesse, sie sind willkommene Freunde auf dem Weg und sie geben uns nützliche Hinweise. Wie sagte neulich mein Freund Reinhard Lier so treffend: „Durch Umwege lernt man die Landschaft kennen.“

Fangen Sie an, sich an den Herausforderungen der Gegenwart zu erfreuen. Jede Prüfung bringt Sie weiter, ob Sie gewinnen oder verlieren, ist dabei zweitrangig.

Vor über 35 Jahren sorgte der Amerikaner Harry Lorayne mit seinen Büchern und Auftritten dafür, dass sich eine zunehmende Zahl von Menschen für das Thema Gedächtnistraining interessierte. Harry Lorayne schafft es z.B., sich mehrere hundert Namen und Gesichter beliebiger Personen einzuprägen und sich auch nach Tagen wieder an die Namen und persönlichen Daten zu erinnern.

Nicht nur in Tageszeitungen, sondern auch in Fernsehshows zeigten sich in den letzten Jahren zunehmend Personen mit besonderen geistigen Fähigkeiten. Sie können sich Namen, Gesichter, Jahreszahlen und ganze Buchseiten einprägen und diese Informationen wie auf Knopfdruck wieder aus dem Gedächtnis abrufen.

Was früher als Geheimtechnik der Gedächtniskünstler galt, finden wir heute in unzähligen Büchern, Vorträgen und Seminaren wieder. In diesem Buch haben wir nach unserem aktuellen Wissensstand alte Weisheiten und neue Erkenntnisse der Lern- und Konzentrationskunst für Sie, liebe Leser, auf einen effizienten Nenner gebracht. Sie können mit diesen Methoden ihre mentale Effizienz um ein Vielfaches steigern. Geistige Präsenz, mentale Frische, Intuition und Kreativität sind Erfolgsgaranten für Schüler genauso wie für Angestellte, Unternehmer und Selbstständige aus allen Berufssparten. Das Gute ist, dass geistige Fähigkeiten trainierbar sind wie ein Muskel. Übung macht den Meister.

Vor Jahren war es nur in wenigen Unternehmen üblich, „geistige Fitness“ unter professioneller Anleitung zu trainieren. Heute ist allgemein bekannt, dass Gedächtnistraining mehr ist als Mnemotechnik, Zauberei und positives Denken. Gedächtnistraining wurde zu einem Erfolgsfaktor und Mentaltraining ist aus dem Spitzensport und dem Topmanagement nicht mehr wegzudenken.



Auch wenn die Gehirnforschung noch in den Kinderschuhen steckt, wissen wir sehr wohl, wie die 90 Milliarden Neuronen unseres Gehirns arbeiten und wie sie günstig zu beeinflussen sind. Gedächtnistraining ist hoch im Kurs. Was vor Jahren noch als exotisches Seminarthema galt, entwickelte sich zu einem Basistraining in führenden Unternehmen und mittlerweile auch zunehmend in Kleinbetrieben.

Denn wer weiß, wie Lernen funktioniert und wie geistige und körperliche Ressourcen zielgerichtet genutzt werden können, der genießt einen deutlichen Vorsprung gegenüber denen, die der natürlichen Erhaltung ihrer Anlagen lediglich vertrauen, anstatt ihre Fähigkeiten auszuschöpfen und in den alltäglichen Aufgaben und Zielsetzungen bewusst einzusetzen und zu trainieren.

Es soll im ersten Teil dieses Buches darum gehen, Ihnen Erfolgserlebnisse zu vermitteln. Sie, liebe Leser, sollen motiviert werden, Ihre wunderbaren Anlagen zu nutzen. Im weiteren Verlauf führen wir Sie dann auch zu umfassenderen und ganzheitlichen Ansichten und Zusammenhängen. Eine Basistechnik des Gedächtnistrainings ist das bildhafte Denken. Ein chinesisches Sprichwort lautet: „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Tatsache ist, dass alles, was wir einmal gesehen haben oder wovon wir ein inneres Vorstellungsbild besitzen bzw. erzeugen können, die Tendenz hat, sich in unserem Gedächtnis zu speichern. Beim bildhaften Denken arbeiten automatisch mehrere Gehirnareale zusammen.

Durch „Bilderdenken“ entsteht ein leistungsfähiges Informationsnetzwerk in unserem Gedächtnis. Kinder besitzen die Fähigkeit des bildhaften Denkens noch ca. bis zu ihrem siebten Lebensjahr, danach gerät sie langsam, aber sicher in Vergessenheit. Mit dem Verschwinden des bildhaften Denkens verringert sich auch der Zugang zu Fantasie, Kreativität und Intuition. Durch das bildhafte Denken lernen Kinder die Muttersprache und die grundlegenden Begriffe des Lebens auf spielerische Art und Weise. Als Erwachsene haben wir die Fähigkeit, in Bildern zu denken, vielfach verlernt. Aber dies lässt sich wieder aktivieren – und mit diesem Buch wollen wir einen entscheidenden Beitrag dafür leisten, dass Sie wieder ein Bildermensch werden.



*Echte Bildung ist nicht Bildung zu irgendeinem Zwecke, sondern sie hat, wie jedes Streben nach dem Vollkommenen, ihren Sinn in sich selbst, indem sie unser Lebensgefühl und unser Selbstvertrauen steigert, indem sie uns froher und glücklicher macht und uns ein höheres Gefühl von Sicherheit gibt.*

*Hermann Hesse*

Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass der Mensch lernwillig und lernfähig ist; dass er bestrebt ist, sein Wissensnetz ständig zu erweitern. Bis ins höchste Alter werden unsere Fähig- und Fertigkeiten ständig optimiert. Voraussetzungen, damit das auch gelingen kann, sind eine positive Lebenseinstellung und eine stimmige Lebensweise, die der Gesunderhaltung dient und vorhandene Potenziale fördert.

## **Einstellungen und Gedanken zur Erhaltung und Optimierung Ihrer geistigen Fähigkeiten**

- Denken, Lernen und Vergessen sind Grundfähigkeiten. Sie müssen gelebt und können trainiert werden. Durch regelmäßige Anwendung werden sie geschärft wie ein Messer.
- Unsere Einstellungen, Gedanken und Interessen schaffen einen Fokus, der jeweils Türen zu den ihnen entsprechenden Erfahrungsbereichen eröffnet. Achtung: Wer mit dem Vergessen rechnet, wird Erinnern kaum erfahren können.
- Fähigkeiten entwickeln sich durch unsere Aufgaben. Große Ziele geben uns große Chancen für unser persönliches Wachstum.
- Das Gedächtnis ist trainierbar wie ein Muskel. Wer rastet, der rostet. Wer seine **geistige Fitness** bis ins hohe Alter erhalten will, muss immer wieder neue Interessengebiete entdecken und Neuland betreten.
- Vitalstoffreiche Ernährung – in vielen Fällen auch Nahrungsergänzung – und ausreichend Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser (ca. zwei Liter pro Tag) spielen eine wesentliche Rolle für die Erhaltung und Optimierung der körperlichen Gesundheit und geistigen Leistungsfähigkeit.
- Ein Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung, genügend Bewegung und eine positive Lebenseinstellung ermöglichen geistige Höchstleistungen.
- Intuition, Genialität und Kreativität wohnen in den Freiräumen unseres Geistes. Es ist wichtig, nicht bis an die Grenzen der Gesundheit zu gehen, sondern schon früh und in kurzen Zeitabständen für Ru-

he, Ausgleich, Entspannung zu sorgen. Schwimmen, Jogging, autogenes Training oder Yoga sind einige wenige Möglichkeiten, ausgleichend auf uns zu wirken und unserem Geist wieder Flügel wachsen zu lassen.

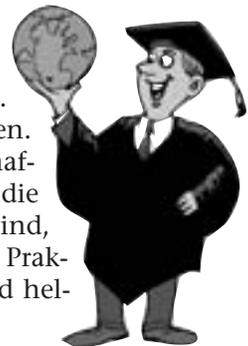
Worte und Suggestionen haben eine starke Wirkung.

Herr Roller war Teilnehmer eines Vortrages, den ich kürzlich auf der Insel Reichenau am Bodensee gehalten habe. Es ging um die Kraft der Suggestion und des Glaubens. Er erzählte, dass er als Kind unter Sprachstörungen litt und bei ganz bestimmten Worten immer wieder ins Stottern kam. Sein Lehrer gab ihm damals den Auftrag, all die Wörter auf ein Papier zu notieren, die ihm Schwierigkeiten bereiteten. Nachdem das Blatt vollgeschrieben war, brachte Herr Roller es dem Lehrer. Dieser sagte ihm: „Ich werde dieses Blatt nun vor deinen Augen verbrennen – danach wirst du diese Worte ganz normal aussprechen können.“ Er hat seither nicht mehr gestottert.

Vielfach haben wir in Schule, Ausbildung und Beruf negative Erfahrungen in puncto Lernen gesammelt, diese blockieren unser Denken und können Stressreaktionen auslösen. Wir möchten Ihnen wieder Zugang zur Lernfreude schenken. Der Kopf wird frei. Viele Menschen drohen in der täglichen Informationsflut zu ersticken. Sie benötigen Hilfestellungen, um diese Informationsmengen bearbeiten zu können und Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.

### **Was erwartet Sie auf den folgenden Seiten?**

Wir versuchen, ganzheitliche Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele aufzuzeigen. Unseren Ausführungen folgen Übungen, welche den praktischen Einsatz des Gelernten demonstrieren. Brain-Gymnastik, Entspannungs- und Konzentrationsübungen lockern das Buch auf und schaffen eine gute Basis, das Gelernte zu vertiefen. Unsere Instrumentarien setzen sich aus verschiedenen Bereichen wie z.B. NLP, Mentaltraining und Kinesiologie zusammen. Großen Wert legen wir auf die Förderung des bildhaften und assoziativen Denkens. Hier liegen auch die direkt messbaren Erfolge für Sie, sofern Sie bereit sind, gerade die Übungen im ersten Teil durchzuführen. Praktische Gesundheitstipps runden das Thema ab und helfen Ihnen auch in anderen Lebensbereichen.



## Welchen Nutzen haben Sie als Leser dieses Buches?

Während Sie mehr und mehr Ihren Denk- und Wahrnehmungsapparat in Besitz nehmen, entdecken sie eine Vielzahl von Möglichkeiten, ihre **geistige Fitness** zu trainieren. Sie finden Lernfreude, haben Erfolgserlebnisse und steigern zudem ihre Konzentrationsfähigkeit. Der Zugang zum fotografischen Gedächtnis eröffnet Ihnen neue Dimensionen des Lernens und Erinnerns. Eine der wesentlichen Erkenntnisse, die Sie haben werden: Lernen kann Freude machen.

## Sind irgendwelche Grundkenntnisse erforderlich?

Nein, jeder der ein Gehirn hat, kann dieses Buch lesen. **Die Techniken sind einfach** zu erlernen und erfordern lediglich etwas Offenheit für kreative und spielerische Dimensionen des Denkens. Übrigens: Schon **Leonardo Da Vinci** sagte:

„Einfachheit ist die höchste Stufe der Vollendung.“



## Schlummernde Potenziale

Wenn wir einmal annehmen, dass ein Mensch körperlich, geistig und seelisch gesund ist, dann können wir auch davon ausgehen, dass er ein gutes Gedächtnis hat. Denn von Natur aus besitzt jeder Mensch ein grenzenloses Potenzial an Speicherplätzen. Wir möchten vermeiden, das Gehirn mit den Leistungsmerkmalen moderner Computer zu vergleichen. Denn im Wandel der Computertechnologie wären die Vergleiche bis zum Erscheinen dieses Buches schon wieder veraltet. Eines ist klar: Den menschlichen Fähigkeiten sind nur durch unser Denken Grenzen gesetzt.

- In unserem Gehirn vereinigen sich ca. 90 Milliarden Neuronen (Gehirnzellen) zu einer Schaltzentrale unvorstellbaren Ausmaßes. Ob Denken tatsächlich auch im Gehirn stattfindet, konnte bis heute nicht bewiesen werden. Man fand heraus, dass das Gehirn bei bestimmten Denkopoperationen in speziellen Bereichen Aktivitätspotenziale aufzeigt, was jedoch nicht beweist, dass dort auch gedacht wird.

- In jeder Körperzelle befindet sich die gesamte Erbinformation des Menschen. Jede Zelle wäre im Prinzip in der Lage, alle Funktionen der restlichen Körperzellen auszuführen. Sie könnte sowohl Auge als auch Ohr, Gehirn oder Leber sein. Aber sie hat sich eben entschieden, ihre spezielle Aufgabe zu erfüllen.
- Alle ca. 100 Billionen Körperzellen stehen miteinander in Kontakt. Über das Säftesystem, über die Nervenbahnen, über Lichtimpulse oder über heute noch nicht bekannte Leitungen tauschen sie Informationen aus. In einem Gespräch mit Johannes Holler, Autor des Buches *Das neue Gehirn*, haben wir erörtert, dass Denken und Gedächtnis in jeder Zelle stattfindet und dass sich Wissen sowohl in den Händen als auch im Gesicht, in den Füßen, der Haut, den Knochen, ja, einfach überall befinden muss.

Und da klagen wir über ein schlechtes Gedächtnis? Das kann nicht mit natürlichen Dingen zugehen. Sagen wir lieber:

Jeder hat ein gutes Gedächtnis, die Frage ist nur: Für was?

**Wir können uns alles einprägen**, was uns tatsächlich interessiert! Wenn die Informationen dann noch von lebenswichtiger Bedeutung sind und uns eine Zunahme von Lebensfreude, Gesundheit und Glück versprechen, dann arbeitet unser Biocomputer auf Hochtouren. Wo unsere Aufmerksamkeit hinget, da sind unsere Fähigkeiten. Dort, wo Freude und Begeisterung wohnt, sind wir im Einklang mit unseren Potenzialen – und diese stehen uns auch in unserer Lebenspraxis zur Verfügung. Oder: Durch das Training bestimmter Denkweisen und durch die ständig sich wiederholende Praxis ausgewählter Tätigkeiten werden wir zu Spezialisten.

Wo die Lust ist,  
da wohnt die Freude.  
Wo die Freude ist, da wohnt mein Können.  
Dort wo wir Freude und Begeisterung erleben,  
haben wir Zugang zu unseren  
Ressourcen.

Im Laufe der nächsten Kapitel wollen wir folgenden Fragen nachgehen:

- Wo und wie denkt der Mensch?
- Welche Potenziale schlummern noch in uns und wie können wir sie aktivieren?
- Wie lassen sich das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit trainieren?
- Was können wir tun, um unser Gehirn gesund und leistungsfähig zu erhalten?
- Lässt die Erinnerungsfähigkeit im Alter nach?
- Welche Techniken und Methoden sind geeignet, um eine optimale Nutzung sowohl beruflich als auch privat zu erreichen?

Durch praktische Übungen werden wir feststellen, wie Gedächtnistraining zu erstaunlichen Resultaten führt. Doch zuvor ein kleiner Test, damit Sie sehen, wie gut oder schlecht Ihr Gedächtnis momentan funktioniert.

### Gedächtnistest 1

Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit und versuchen Sie, sich folgende 20 Begriffe einzuprägen: Schuhkarton, Goldhamster, Nektarinen, Sonnenbrand, Tisch, Konzentration, Kerzenständer, Delfin, Rucksack, Stereoanlage, Haar, Bilderrahmen, Kohlsack, Auto, Schrank, Wasserfall, Gitarre, Professor, Hut, Baum. Decken Sie die oberen Zeilen zu und versuchen Sie, sich an die 20 Begriffe zu erinnern! Beherrschen Sie auch die Reihenfolge?

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

Nun überprüfen Sie Ihr Ergebnis und ergänzen die Lücken.

## An wie viele Begriffe konnten Sie sich erinnern?



An dieser Stelle verraten wir Ihnen auch, dass Sie bereits mit sieben Begriffen zu den erfolgreichen „Gehirnbesitzern“ gehören, obwohl wir Sie noch nicht zu den Gedächtniskünstlern zählen.

### Warum gerade die Zahl 7?

Bei wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass wir uns, sofern wir keine besondere Methodik anwenden, ca. sieben Begriffe, Erledigungen oder Zahlen spontan einprägen können. Zahlen, die bis zu sieben Stellen haben, machen uns ebenfalls keine Mühe. Sind die Kunden-, Artikel- und Telefonnummern jedoch länger, bekommen wir in der Regel schon Schwierigkeiten.

**Tipp:** Gliedern Sie vielstellige Zahlen, umfassende Daten und Fakten in kleine, überschaubare Gruppen. Denn: Ihr Gehirn verarbeitet gerne kleine Genuss-Häppchen.

Wenn Sie mehr als sieben Begriffe wussten, dann finden Sie jetzt einmal heraus, wodurch diese besondere Leistung möglich war!

- Vielleicht haben Sie die Begriffe zu einer zusammenhängenden Geschichte verknüpft?
- Oder haben Sie die Dinge vor Ihrem inneren Auge visualisiert und sie in den Zimmern Ihrer Wohnung verteilt?
- Oder waren Sie einfach in der Erwartung, dass es Ihnen gelingt, und haben mit dieser Einstellung schon einmal mögliche Stressfaktoren ausgeschaltet, und sich auf Erfolg eingestellt.

Von Marcus Tullius Cicero, römischer Politiker, Schriftsteller und Redner ist bekannt, dass er seine großen Reden ohne Manuskript gehalten hat und dass er nie den Faden verlor. Er hat sich die wesentlichen Inhalte seiner Reden bildhaft vorgestellt und sie jeweils mit den örtlichen Gegebenheiten seiner Wohnung verknüpft. Wenn er dann im Vortragsaal stand, ging er gleichzeitig gedanklich durch seine Wohnung und konnte so die Gliederung und die Informationen für seine Rede bildhaft auf seinem inneren Bildschirm abrufen.