



Faszination Gedächtnis Motivationstraining für graue Zellen

Referent: Thomas Drach

AG 15, Samstag, 19. Mai 2001

(Wiederholung der AG 8/31 des Musikschulkongresses '99 in München)

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Vortragssaal des neuen Kongresszentrums in München Riem. Bei angenehmer Temperatur kehrt Ruhe ein und plötzlich hören Sie einen Musiktitel, der Sie aufhorchen lässt. Bei der ertönenden Fanfare und den Paukenschlägen vermuten Sie, dass es gleich beginnt. Und schon spricht Manfred Uhlmann von der Musik- und Kunstschule Frankfurt/Oder seine einführenden Worte, begrüßt den Referenten und wünscht allen Teilnehmer(inne)n einen interessanten und kurzweiligen Vortrag mit Thomas Drach, der ein Profi in Sachen Gedächtnistraining und Motivation ist und dieses Jahr zum ersten Mal für den VdM verpflichtet werden konnte. Als Soloklarinetist bereiste er mit der Meersburger Knabenkapelle selbst viele Länder Europas und kennt von daher das praktische Umfeld der anwesenden Zuhörer aus eigener Erfahrung.

Ankommen im Vortragsraum

Eine kurze Entspannungs- und Konzentrationsübung, bei der wir mit geschlossenen Augen seinen beruhigenden Worten folgen, unterstützt uns dabei, im Hier und Jetzt anzukommen. Wir schaffen es, die Aufmerksamkeit im Augenblick zu bündeln. Wach und frisch tauchen wir nach wenigen Minuten auf, öffnen die Augen und sind mit all unseren Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten) im Vortragsraum präsent.

Keine Gedanken an gestern oder übermorgen können die Wahrnehmung nunmehr stören. „So könnten wir auch den Unterricht beginnen, um den Schüler(inne)n mit einfachen Wahrnehmungsübungen dabei zu helfen, im Übungsraum anzukommen“, erläutert Thomas Drach. Denn: wie können wir erwarten, effizient zu unterrichten, wenn wir uns und unseren Schüler(inne)n nicht auch die Gelegenheit geben, erst einmal bewusst und stimmig im Proberaum anzukommen.

Im weiteren Verlauf des Nachmittags gibt es immer wieder Hinweise, wie wichtig dieses Ankommen für Lehrer und Schüler ist. An die Ohren fassen sollen wir uns, die Ohren reiben, bis sie warm werden. Das soll die Durchblutung der beiden Gehirnhälften anregen und zu einer besseren Zusammenarbeit der Hemisphären hinführen.

Dann beginnen wir mit sogenannten Überkreuz-Bewegungen. Abwechselnd berühren unsere Hände die gegenüberliegenden Schenkel oder die Knie, bis diese Übung dann letztendlich zum vorabendlichen Schuhplattler ausartet. Sicherlich auch, um auf den noch bevorstehenden „Bayerischen Abend“ hinzuweisen. Zu selbst komponierten Musiktiteln versetzte der Referent nun alle anwesenden Zuhörer/innen in Bewegung.

Als es wieder still wird im Saal, lauschen wir den weiteren Erläuterungen von Thomas Drach:

Gedächtniskünstlern auf der Spur

Vor über 25 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 schaffte es z.B., sich bis zu 600 Namen und Gesichter beliebiger Personen einzuprägen und sie auch nach

Tagen wieder zu erinnern. Es gab zu allen Zeiten Menschen mit besonderen geistigen Fähigkeiten. Bereits im 18. Jahrhundert lebte ein Arzt, der eine Lerntechnik entwickelte, damit seine Schüler/innen die schwierigen medizinischen Begriffe für die bevorstehenden Prüfungen besser lernen konnten.

Nicht nur in Tageszeitungen, sondern auch in Fernsehshows zeigten sich in den letzten Jahren zunehmend Personen, die mit außerordentlichen Gedächtnisleistungen glänzten. Diese konnten sich z.B. Namen, Gesichter, Jahreszahlen und ganze Buchseiten einprägen und wie auf Knopfdruck nach Stunden oder Tagen wieder aus dem Gedächtnis abrufen.

Was früher als Geheimtechnik der Gedächtniskünstler galt, finden wir heute in unzähligen Büchern, Vorträgen und Seminaren verschiedenster Autoren und Referenten wieder. Es gibt kaum einen renommierten Verlag der nicht irgendwelche Bücher über Denken, Lernen und Vergessen herausbringt. Sogenannte Gedächtnistrainer bringen in der Regel „alles Wissen“ und neue Erkenntnisse der Gehirnforschung und Lerntechnologie auf einen effizienten Nenner und lehren ihre Technologie vorrangig in großen Unternehmen der Industrie und des Handels.

Das Gedächtnis ist trainierbar wie ein Muskel

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.

Alle Menschen aus unterschiedlichen Berufsgruppen – Lehrer wie Schüler – können mit diesen Methoden ihre Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches steigern. Geistige Präsenz, mentale Frische, Intuition und Kreativität sind Erfolgsgaranten in Schule und Beruf. Das Gute ist, dass diese Fähigkeiten trainierbar sind wie ein Muskel. Zudem machen die Übungen auch noch Spaß.

Jahrzehntelang haben wir in den Schulen das Lernen verlernt. Erst in den letzten Jahren zeigt sich eine deutliche Trendwende in der Bildungspolitik. Sinnvolles Lernen ist hoch im Kurs. Ebenso finden ganzheitliche und kreative Lernmethoden den Weg in die Klassenzimmer. Lehrer entdecken und entwickeln neuartige Lernmethoden und helfen ihren Schüler(inne)n das Lernen zu lernen. Es wird allerdings noch Jahre dauern, bis diese neuen Ansätze sämtliche Klassenzimmer erreicht haben. Ganz hervorragend ist es, dass auch im Musikunterricht ganzheitliche Wege gegangen werden.

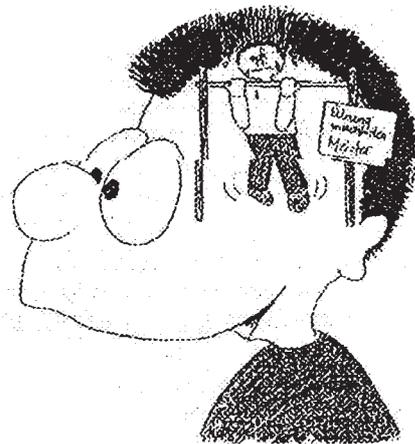


Abb. 1: Mind Fitness, Verlag Bruno Martin

Mit positivem Denken zu einem besseren Gedächtnis

Wenn Sie ab sofort glauben könnten, dass sich ihr Gedächtnis und Ihre Konzentrationsfähigkeit von Tag zu Tag auf ganz natürliche Weise verbessert, dann wären Sie tatsächlich auch bereits auf dem Weg dazu, diese Fähigkeiten zu entwickeln.

Durch unsere Einstellung und die damit verbundene Erwartungshaltung bereiten wir den Nährboden zur Entwicklung unserer Fähigkeiten. Viele von uns kennen das Gesetz der sich selbst erfüllenden Prophezeiung sicherlich aus dem Alltag. Also, lieber positiv Denken, als immer mit dem Schlimmsten zu rechnen. Erst letztes Jahr wurde bei einer sogenannten Doppel-Blind-Studie die Wirkung von Scheinpräparaten bestätigt. Interessant dabei war die Feststellung, dass die Wirkung um so stärker ist, je weniger beteiligte Personen darüber informiert wurden, dass es sich um ein Placebo handelt.

Erwarten Sie das Gute, konzentrieren Sie sich auf das was Sie wirklich erreichen wollen. Ja, ich möchte so weit gehen, dass ich sie als Musiklehrer dazu anspornen mag, in ihren Schüler(inne)n auch stets das Beste zu erwarten.

Das heißt allerdings nicht, dass Sie unbedingte Höchstleistungen von Ihren Zöglingen verlangen, denn das würde unnötigen Druck aufbauen. Auch, wenn Sie nicht gleich die Höchststufe erwarten dürfen, sollten Sie das Ziel klar vor Augen haben. Dies hilft auch Ihnen, sich täglich für die Aufgabe des Unterrichts zu motivieren. Wenn Sie dagegen im Alltagsgeschäft Ihre Ziele aus den Augen verlieren, werden Sie schnell demotiviert, was sich wiederum auf die Motivation und Leistung Ihrer Schüler/innen auswirken kann.

Ein Gedächtnis wie ein Sieb

Ich selbst hatte früher ein Gedächtnis wie ein Sieb und ich habe es auch heute noch in den Bereichen, in denen mich etwas nicht interessiert. Die persönlichen Ziele und Gedanken wecken Interesse, und Interesse wiederum lenkt unsere Aufmerksamkeit, Interesse und Aufmerksamkeit sind daher wesentliche Schlüssel zu einem besseren Gedächtnis. Durch unsere Leitbilder bündeln wir unsere Gedanken, und fördern letztlich auch unsere Konzentrationsfähigkeit.

Seien Sie ab heute bereit, Dinge zu vergessen, die für andere wichtig sind und machen Sie sich nichts aus diesen Lücken. Es ist nicht schlimm, einen Namen zu vergessen oder einen Gegenstand zu verlegen. Problematisch wird es erst, wenn wir damit anfangen, negativ über solche Vorfälle zu denken und zu werten. Sobald Stress ins Spiel kommt, entwickeln sich immer größere Lernblockaden und Wissenslücken. Unlust macht sich breit.

Die goldene Regel: in Bildern denken lernen!

Eine Basistechnik des Gedächtnistrainings ist das bildhafte Denken. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Ein Bild ist mehr als tausend Worte“. Tatsache ist, dass alles, was wir einmal gesehen haben oder wovon wir ein inneres Vorstellungsbild besitzen, die Tendenz hat, sich im Langzeitgedächtnis zu speichern. Wenn wir in Bildern denken, arbeiten automatisch mehrere Gehirnareale zusammen, und es eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten des vernetzten, lösungsorientierten Denkens.

Durch Bilderdenken entsteht im Gehirn ein regelrechtes Informationsnetzwerk. Als Kinder besaßen wir die Fähigkeit in Bildern zu denken ungefähr bis zum 7. Lebensjahr. Durch diese Technik lernten wir die Muttersprache und die grundlegenden Begriffe des Lebens auf spielerische Art und Weise. Es gab keinen Begriff, dem wir nicht auch ein Bild oder eine innere Vorstellung zuordnen konnten. Als wir das Wort Mama, Auto oder Tisch lernten, bekamen wir jeweils auch ein klares Abbild dessen was gemeint war. Als Erwachsene haben wir diese Fähigkeit in den meisten Fällen verlernt oder sie ist ganz einfach verkümmert. Allerdings lassen sich die Geister wieder wecken. Unser Gehirn wartet regelrecht darauf, Informationen bildhaft zu verarbeiten. Unbewusst geschieht es sowieso ständig. Wenn wir dieses enorme Potential wieder in unser Bewusstsein holen, erschließen wir uns ein breites Spektrum an kreativen Fähigkeiten, die soweit gehen, dass wir erfinderisch werden, unsere Intuition und gleichfalls auch unsere Intelligenz gefördert werden. Das bessere Gedächtnis kann dann auch leicht zum positiven Nebeneffekt werden.

Haben Sie mit Ihren Kindern einmal Memory gespielt? Hierbei geht es darum sich die Positionen von Bildkarten auf einer bestimmten Grundfläche einzuprägen und diese, sobald das gleiche Bild im Verlauf des Spieles an einer anderen Stelle nochmals auftaucht, wiederzuerkennen. Wie sind Ihre Chancen? In der Regel gewinnen die Kinder, denn sie speichern die Informationen eben bildhaft und plastisch und müssen für diese Fähigkeit keine Hochschulen besuchen. Und... es geht blitzschnell. Während Erwachsene noch versuchen logische Gedanken zu fassen, zu analysieren und zu grübeln, sind die Kinder bereits auf spielerische Art der Lösung nah. Ein weiterer Nebeneffekt: es macht Spaß, und so wird in den mehrtägigen Gedächtnistraining-Seminaren immer wieder viel gelacht. Das Gute ist, dass wir diese Fähigkeit wieder erlernen können. In den Gedächtnistraining-Seminaren wird hierauf ein großer Schwerpunkt gesetzt. Egal ob Sie sich nun Zahlen, Namen, Erledigungen, Termine, Gesetzestexte, etc. einprägen wollen, das bildhafte Denken hilft Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge und stärkt Ihr Konzentrationsvermögen.

Wo denkt der Mensch?

Was glauben Sie? Bereits Leonardo Davinci befasste sich mit dieser Frage. Er fand damals heraus, dass der Mensch mit dem Herzen denkt und das Gehirn lediglich der Blutkühlung dient. Tatsächlich wissen wir heute zwar, dass während ein Mensch denkt, im Gehirn entsprechende Reaktionen nachweisbar sind, jedoch ist bis heute nicht geklärt, ob das Denken oder was wir als solches bezeichnen, auch seinen Ursprung im Gehirn hat. Lassen wir diese Frage also offen. Auch wenn die Gehirnforschung noch in den Kinderschuhen steckt, wissen wir sehr wohl, wie die 90 Milliarden Neuronen unseres Gehirns zu beeinflussen sind. Gedächtnistraining ist hoch im Kurs. Was vor Jahren noch als exotisches Seminarthema galt, entwickelt sich zu einem Basistraining.

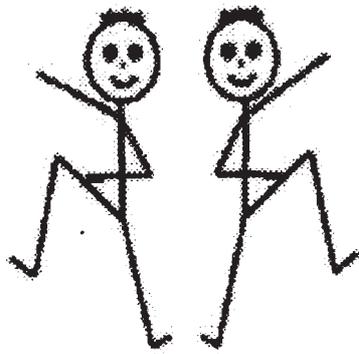


Die Großhirnhälften sind Experten

1981 bekam der amerikanische Wissenschaftler Roger Sperry den Nobelpreis für Medizin. Er konnte unter Laborbedingungen nachweisen, dass die beiden Großhirnhälften unterschiedliche Eigenschaften und Funktionen besitzen. So ist z.B. die linke Hemisphäre zuständig für Lesen, Schreiben, Rechnen, Sprechen und die Steuerung der rechten Körperseite, wohingegen die rechte Gehirnhälfte sich um die linke Körperseite kümmert und sich auf bildhaftes Denken, Phantasie, Intuition und Gefühle spezialisiert hat. Das Gute ist, die beiden Gehirnhälften sind miteinander verbunden und tauschen Informationen aus. Allerdings kann diese Verbindung durch Stress, Denk- und Lernblock gehemmt sein. Das Ziel ist also, die Kommunikation zwischen diesen beiden Hemisphären und auch zwischen allen Teilen des Gehirns, so gut es geht, zu fördern.

Körperübungen wecken Lernfreude

Wie zuvor bereits erwähnt, ist es wichtig, dass beide Hemisphären optimal miteinander kommunizieren. Dies lässt sich durch einfache Methoden aus dem Bereich der angewandten Kinesiologie erreichen. An dieser Stelle seien die Bücher „Befreite Bahnen“ und „Der Körper lügt nicht“ von Dr. Diamond und Dr. Dennison, erschienen im VAK-Verlag Freiburg, erwähnt. Fragen Sie bei Bedarf bitte auch nach den Neuerscheinungen zu diesem Themenbereich, und besorgen Sie sich das Programm des Junfermann Verlages, der viele Bücher zum Thema NLP, Kinesiologie und Lernen veröffentlicht hat.



Wie Sie bestimmt wissen, werden unsere Arme und Beine von der gegenüberliegenden Gehirnhälfte gesteuert. Dies hat im umgekehrten Sinne zur Folge, dass Nervenreize auch von den Extremitäten zurück in unser Nervenzentrum strömen.

Wenn wir nun Bewegungen ausführen, bei denen Arme und Beine abwechselnd aktiv sind, erreichen wir eine verbesserte Durchblutung nicht nur des Körpers, sondern des Corpus callosum, der die beiden Hemisphären miteinander verbindet. Es ist das dichteste Nervenetz, das wir im menschlichen Körper vorfinden können. Gerade bei Überkreuz-Bewegungen, wie Sie beim Jogging, bei Aerobic oder beim spielerischen Jonglieren mit Tüchern oder Bällen ausgeübt werden, erreichen wir eine bessere Durchblutung dieses Nervenbalkens.

Mit einigen Grundkenntnissen lässt sich bereits eine Brain-Gymnastik auch im Musikunterricht durchführen.

Brain-Gymnastik lässt sich ideal vor Proben, Wertungsspielen und Konzerten einsetzen, da sie eine starke Anti-Stress-Wirkung hat.

Bringen Sie Ihren Schüler(inne)n das Jonglieren bei!

Sie erreichen dadurch eine gute Stress-Reduktion. Es macht Freude, lockert auf, hilft anzukommen und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Mein Buchtip hierzu: „Alles über die Kunst des Jonglierens“. Bei Interesse fragen Sie bitte in Ihrer Buchhandlung nach weiteren Titeln und Broschüren.

Das zentrale Netzwerk im Gehirn

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass es nicht wichtig ist, die Fähigkeiten der einen oder anderen Hemisphäre zu trainieren, sondern dass es darum geht, die verschiedensten Areale im Gehirn miteinander in harmonische Verbindung zu bringen. Das heißt, die Zusammenarbeit anzuregen und hierbei mögliche Blockaden zu lösen.

Bildhafte Assoziation

Im Alltag und vor allem beim Lernen verbinden wir ständig Neues mit bereits Bekanntem. Dies geschieht in der Regel unbewusst.

Durch das bewusste Trainieren von bildhaften Assoziationen lässt sich die Lernfähigkeit enorm steigern. Im Vortrag konnten Sie dies bereits praktisch erfahren und ich möchte Sie an dieser Stelle nochmals an die Übung erinnern, bei der es galt, Begriffspaare möglichst spontan und kreativ miteinander zu verknüpfen. Ich sagte Ihnen davor noch, dass Sie sich vorstellen sollten, Sie seien gerade erst sieben Jahre alt. War es nicht interessant, wie schnell Sie sich nachstehende Begriffspaare einprägen und vielleicht sogar hier und jetzt noch erinnern konnten?



Wenn Sie nicht im Vortrag gewesen sind, versuchen Sie einmal zwischen folgenden Begriffen (jeweils paarweise) Assoziationen herzustellen oder Eselsbrücken zu bauen. Vielleicht sehen Sie einen Chemiker, der mit einem hochexplosiven Reagenz auf dem Skateboard durch das Labor rast. Seien Sie bei Ihren Verknüpfungen so spontan und so kreativ wie möglich. Versuchen Sie auch, alle Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten) mit einzubeziehen.

Chemiker	–	Skateboard
Dinosaurier	–	Mond
Schreibtisch	–	Kerze
Bäcker	–	Ballon
Delphin	–	Sandkasten
Wurm	–	Schokolade
Sofa	–	Krawatte
Katze	–	Fernseher
Kugelschreiber	–	Rose
Kellner	–	Banane

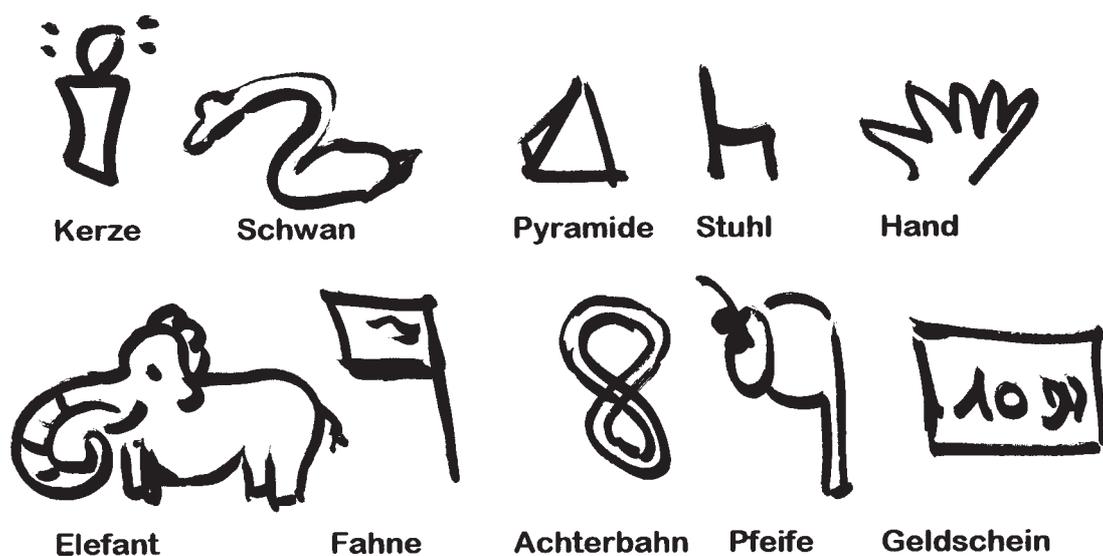
Gehen sie immer paarweise vor und decken Sie zur Abfrage nun eine Seite ab. Sie werden staunen, wie leicht Sie sich an den jeweils zweiten Begriff erinnern können.

Dies ist ein wichtiger Schritt im Gedächtnistraining. Denn Sie lernen wieder Begriffe in Bilder umzuwandeln. Eine Fähigkeit, die Sie als Kind spielerisch beherrschten und die Ihnen große Lernerfolge beschert hat. In den Seminaren widmen wir dieser Technologie sehr viel Raum, um die schlummernden, kreativen Potentiale wieder zu aktivieren und praktisch zu nutzen. Es macht zudem sehr viel Spaß und bringt uns auch mit weiteren Fähigkeiten wieder in Kontakt.

Zahlensymbole 1-10.

Sicherlich waren Sie verblüfft, als ich Ihnen zu Beginn des Vortrages demonstrierte, wie ich mir 20 beliebige Begriffe kreuz und quer zurufen ließ und mir diese auch noch mit zugehöriger Zahl einprägen konnte. Ich hatte Ihnen anschließend erklärt, wie ich dies geschafft habe. Es dreht sich auch hierbei wieder um die Nutzung der bildhaften Vorstellungskraft. Hier nun eine kurze Wiederholung für Sie.

Warnung: dies ist der Einstieg in die Gedächtniskunst! Sie wissen bestimmt aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, sich Zahlen, Termine und Erledigungen zu merken, vor allem wenn es mehr als 5 oder 7 sind. Oftmals bringen wir dabei alles durcheinander. Mit der Zahlen-Bild-Methode wird uns dies nicht mehr passieren. Zahlen, die wir zuvor in Bilder umwandeln, dienen uns hierbei als geistige Schubladen und Platzhalter für jegliche Informationen.



Diese Zahlensymbole sind mögliche Platzhalter für alles, was Sie sich kurzfristig einprägen wollen, und sie sind aufsteigend den Zahlen von 1-10 zugeordnet. So erhalten wir beim Verknüpfen mit irgendwelchen Daten automatisch eine Chronologie.

Bevor Sie allerdings mit der Praxis beginnen, stellen Sie sicher, dass Sie sich die Zahlensymbole ganz fest eingepägt haben. Machen Sie sich ein farbiges, bewegtes Bild von der Kerze, dem Schwan, der Pyramide, usw.

Versuchen Sie auch, andere Sinneswahrnehmungen in ihre Vorstellung mit einzubeziehen. Je lebhafter und kraftvoller die Grundsymbole in Ihrer Phantasie sind, um so leichter können Sie mit ihnen arbeiten. Da Ihr Unterbewusstsein am liebsten in Bildern denkt, tun Sie ihm mit dieser Methode einen großen Gefallen. Sie werden bald merken, dass es sehr viel Freude macht, mit dieser spielerischen Technik zu arbeiten.

So, haben Sie geübt, können Sie in Symbolen von 1-10 zählen? Gelingt Ihnen das auch rückwärts? Dann sind Sie bereit für eine weitere Übung.

Übung: Einkaufsliste

Notieren Sie hier 10 Dinge, die Sie in einem Supermarkt bekommen können. Achten Sie darauf, dass diese Gegenstände möglichst unterschiedlich sind.

Verknüpfen Sie diese Begriffe nun nacheinander mit den Symbolen von 1-10. Schreiten Sie erst fort, wenn Sie eine bildhafte und plastische Assoziation hergestellt haben.

Nun schließen Sie Ihre Augen und gehen in Gedanken von Kerze bis Geldschein. Sie werden mit Erstaunen feststellen, dass Sie sich an alle Gegenstände erinnern konnten. Vielleicht ist Ihnen irgend ein Begriff auch entfallen. Dann finden Sie bitte heraus, an was es gelegen hat. Wahrscheinlich war Ihre Assoziation nicht gut genug. Es bedarf sicherlich auch etwas Übung.

Übung macht den Meister!

Übung: Erledigungen

Wählen Sie jetzt gleich einmal 10 einfache Tätigkeiten aus, die Sie in nächster Zeit erledigen wollen und schreiben Sie diese auf.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

Verknüpfen Sie nun eine Erledigung nach der anderen mit den entsprechenden Symbolen von 1-10. Genauso, wie Sie es vorhin mit der Assoziationsübung (Chemiker-Skateboard und mit den Einkaufsgegenständen) gemacht haben. Wenn Sie als erstes Rasenmähen wollen, so stellen Sie in Ihrer Phantasie z.B. die Kerze auf den Rasenmäher, usw. Können Sie sich nun vorstellen, wieviel Freude in dieser wunderbaren Gedächtnistechnik steckt? Sobald Sie sich nun an die Erledigungen erinnern wollen, betrachten Sie lediglich die jeweiligen Symbole und dabei fällt Ihnen dann die entsprechende Tätigkeit ein. So einfach ist es. Das Tolle an der Sache ist auch, dass die Symbole ganz automatisch wieder frei für Neues werden, sobald die aktuellen Tätigkeiten ausgeführt sind.

Eine ideale Anwendungsmöglichkeit bietet auch ein Vortrag, oder eine Rede die Sie halten wollen. Sobald Sie den Text vorbereitet haben, verknüpfen Sie die 10 wichtigsten Inhaltspunkte phantasievoll mit den Zahlen-Symbolen. So können Sie sich während des Vortrages leicht über die Symbole an die entsprechenden Inhalte (Gliederungspunkte) erinnern. Auch hierbei verknüpfen Sie kreativ die Symbole mit den Inhalten der Information. Sie können die Symbole mehrfach belegen, allerdings sollten Sie sie gerade am Anfang nicht überladen.

Praktische Tips

Fangen Sie an, Unerledigtes zu erledigen

Je mehr Unerledigtes Sie mit sich herumtragen, um so geringer ist ihre Fitness. Ungeschlossene Zyklen, ob sie Ihnen bewusst sind oder nicht, rauben Ihnen enorm viel Energie. Deswegen sollten Sie immer wieder einmal Tabularasa machen. Gehen Sie z.B. mit Block und Bleistift in die Natur, an einen Platz an dem Sie ungestört sind, klettern Sie auf einen Berg oder gehen Sie an den Strand und konzentrieren Sie sich auf Ihr Leben, besonders auf das Alltagsgeschäft. Versuchen Sie dabei gleich am Anfang Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Entscheiden Sie, welche Dinge wollen Sie noch erledigen, welche haken Sie einfach ab und betrachten sie als erledigt. Entscheiden Sie bewusst, was in besonderen Fällen gleich nachher getan werden muss, damit die Dinge ins Rollen kommen. So wird Ihr Kopf endlich frei.

Die beste Methode Sprachen zu lernen

Verlieben Sie sich! Ja, Sie haben richtig gelesen. Wenn Sie sich heute unsterblich in eine Frau oder einen Mann aus einem fernen Land verlieben würden, dann garantiere ich Ihnen, dass Sie auf schnellstem Wege die jeweilige Fremdsprache erlernen würden. Alles, wofür Sie sich wirklich interessieren, können Sie auch leicht erlernen. Schauen Sie doch einmal, welche Energien manche Menschen im Bereich ihrer Hobbys entwickeln. Sie beherrschen alles, bis ins kleinste Detail, ja sie kommen sogar ins Schwärmen. Machen Sie sich bewusst, wozu Sie eine Sprache lernen und nutzen Sie zusätzlich alle zur Verfügung stehenden Hilfsmittel wie z.B. Lernkartei, Lernprogramm mit dem Computer, bilden Sie Lerngruppen, machen Sie Exkursionen in die entsprechenden Länder und denken Sie immer wieder daran, sich für Lernerfolge ausreichend zu belohnen. Das stärkt Ihre Lernfreude und schenkt Ihnen weitere Motivation.

Lernen braucht einen tieferen Sinn

Wenn der Sinn klar ist, dann stellt Ihnen Ihr Gehirn auch die nötigen Energien zur Verfügung, dann haben Sie auch Zugang zu Ihrer Kreativität. Anders ausgedrückt: Ihr Tor zum Gedächtnis ist weit geöffnet. Solange Sie das lernen, was andere von Ihnen erwarten, dann wird Lernen schwierig, es sei denn, der Lernstoff wird lebendig vermittelt. Ich selbst hatte auf der Heilpraktikerschule einen Lehrer, der es verstand, das trockenste Thema als Abenteuer zu vermitteln. Mir fallen heute noch die wunderbaren Geschichten ein, die er uns erzählte. Das Schöne ist, an diesen Geschichten hängt auch der gesamte Lehrstoff.

Probleme blockieren unser Denken

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit zu Vergessen (bei manchen Menschen ist diese Fähigkeit leider etwas mehr ausgeprägt). Unser Bewusstsein sortiert in der Regel alles aus, was wir nicht ständig benötigen. So werden geistige Freiräume geschaffen und wir sind offen für das, was wirklich wichtig ist. Manchmal hindern uns allerdings ungelöste Probleme, schwerwiegende Erlebnisse, und leidvolle Erfahrungen daran, klar zu denken.

Diese Dinge nehmen dann sehr viel Raum ein und streben nach Lösung und Veränderung. Manchmal nehmen sie uns regelrecht gefangen. Das kann im Extremfall zu massiven Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führen. Sollten unsere alltäglichen Probleme also auf längere Sicht nicht lösbar sein, so empfehle ich Ihnen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In meinen Seminaren stelle ich immer wieder fest, dass Menschen mit Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen meist durch Alltagsprobleme belastet sind oder sich in unstimmgigen Lebensumständen befinden. Ob es sich nun um private oder berufliche Probleme handelt ist meist unwichtig.

Durch die Lösung der Probleme, durch die Veränderung der persönlichen Einstellung und der individuellen Situation der Betroffenen, kehren die positiven Fähigkeiten wieder zurück. Hier nun eine einfache und wichtige Regel, um mit Belastungen umzugehen:

**LOVE IT,
CHANGE IT
OR LEAVE IT!**

Tipps zum Lesen von Texten

Bevor Sie etwas lesen, sollten Sie sich bewusst machen, warum Sie lesen. Ist es nur zum Zeitvertreib oder sind Sie auf der Suche nach wichtigen Inhalten. Überfliegen Sie Texte und suchen Sie nach Schlüsselwörtern und entscheiden Sie dabei, welcher Passage Sie sich besonders widmen wollen. So sparen Sie viel Zeit.

Achten Sie dann beim Lesen darauf, dass Sie sich das Gelesene wieder bildhaft und plastisch vorstellen. Sie brauchen eine geistige Vorstellung von dem was Sie lesen. Nur so kann es ein Teil von Ihnen werden. Ansonsten vergessen Sie es schnell wieder. Während Sie diese Technik anwenden, sollten Sie allerdings von diversen Zeitungen wie Bild... Abstand nehmen. Können Sie sich vorstellen, welche inneren Filme mit der Zeit in Ihrem Kino laufen?

So wie Sie für äußere Sauberkeit und Ordnung sorgen, so sollten Sie auch Ihre inneren Räume pflegen. Lesen Sie nur einen Absatz oder eine Seite, vielleicht auch ein Kapitel und wiederholen Sie den Lernstoff in eigenen Worten oder in Gedanken. Ja, tun Sie vielleicht sogar so, als würden Sie andere davon unterrichten. Es ist eine alte Weisheit, dass Lehren eine der genialsten Formen des Lernens ist. So haben wir in vielen Schulklassen tatsächlich an die 30 Lehrer und nur einen Schüler sitzen. Stellen Sie sich das einmal vor. Nehmen Sie bei der Textbearbeitung auch Textmarker zur Hand und erlauben Sie sich besondere Notizen in Heften und Büchern zu machen.

Tipps für ein besseres Namensgedächtnis

Auch hier gilt wieder: Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit entscheiden darüber, wie gut Ihr Namensgedächtnis ist. Wollen Sie sich Namen wirklich einprägen? Wenn nein, brauchen Sie hier nicht mehr weiterlesen. Sparen Sie sich die Zeit, um sie sinnvoller einzusetzen. Wenn ja, so nenne ich Ihnen hier schon 'mal eine Notfalltechnik. Wenn jemand auf Sie zukommt dessen Namen Ihnen im Augenblick nicht einfällt, dann gehen Sie im Geiste das ABC durch. Aufgrund des assoziativen Gesetzes hängt der Name der Person ja auch am entsprechenden Anfangsbuchstaben. Vielleicht haben Sie Glück und kommen rechtzeitig zum richtigen Buchstaben. Im zweitägigen Seminar lernen Sie, sich kurzfristig bis zu 30 Personen mit Leichtigkeit einzuprägen. Nun aber weitere Tipps für Sie. Achten Sie bereits bei der ersten Begegnung mit anderen Menschen auf Präsenz. Seien Sie ganz im Hier und Jetzt. Wiederholen Sie die neuen Namen gleich im Gespräch und auch bei der Verabschiedung. Notieren Sie sich zu Hause oder im Büro die neuen Namen, machen Sie sich vielleicht auch Notizen zu den Personen, ja, Sie können sogar die Menschen skizzieren. Seien Sie auch bei den Namen kreativ. Finden Sie heraus, was in den Namen drinsteckt oder verändern Sie sie so, dass sie eine bildhafte, plastische Bedeutung bekommen.

Achten Sie dann beim Erinnern darauf, dass Sie die Namen auch wieder in ihre ursprüngliche Form verwandeln. So werden Ihnen bald viele Namen begegnen, die an Tiere, Landschaften oder andere Dinge aus dem täglichen Leben erinnern. Wenn Sie jetzt noch die bildhafte Bedeutung des Namens mit der Person auf lustige Weise in Verbindung bringen, dann hilft Ihnen diese kraftvolle Assoziation sicherlich um sich zu gegebener Zeit auch an den Namen zu erinnern.

Ihr Gehirn braucht Wasser und Nährstoffe

Nur wenn Ihr Blut dünnflüssig genug ist, kommt es mit seinen lebenswichtigen Nährstoffen auch in die feinen Blutgefäße des Gehirns. Trinken Sie genug Wasser, denn Wasser ist das Lebens- und Heilmittel ersten Ranges. Sie können viel Gutes tun, wenn Sie täglich 1-2 Liter reines Wasser zu sich nehmen. Zusätzlich unterstützen Sie wichtige Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge Ihres Körpers und fühlen sich zudem auch besser und leistungsfähiger.

Wenn Sie interessiert sind, schicke ich Ihnen gerne die Broschüre „Wasser als Lebens- und Heilmittel neu entdeckt“. Sie erhalten sie gegen Einsendung von DM 10,00 in Briefmarken oder Scheck.

Ein ausgewogener Speiseplan bestehend aus zwei Drittel Rohkost und einem Drittel verarbeiteten Nährstoffen liefert Ihnen täglich einen Großteil lebenswichtiger Vitalstoffe. Wenn Sie sichergehen wollen, dass Sie wirklich täglich das Notwendige bekommen, so empfehle ich Ihnen, sich zusätzlich mit Nahrungs-

ergänzungsmitteln zu versorgen. Ich persönlich nehme täglich SEVA-BIOCELL, es liefert mir auf rein pflanzlicher Basis sämtliche Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in einer besonders verträglichen und effizienten Form. Zusätzlich nehme ich zur Stärkung des Immunsystems eine Mischung aus Vitamin A, C, E, Zink und Selen.

Der gesunde Fitmacher – Gunpowder Tee

Dieser grüne Tee bringt Sie gut in Schwung. Es handelt sich hierbei um eine noch speziellere Art von grünem Tee die zurecht den Namen chinesisches Schießpulver trägt. Zudem sind grüne Tees als Heilmittel bereits sehr bekannt und Sie können sich andernorts über deren umfassende Heilwirkung informieren.

Denken Sie an Zwischenmahlzeiten

Halten Sie an Ihrem Arbeitsplatz Obst und Gemüse der entsprechenden Jahreszeit bereit. Essen Sie das, was Ihnen am meisten Freude bereitet. Auch ein Stück Schokolade kann einmal sinnvoll sein, bringt es uns doch in einen ähnlichen hormonellen Zustand, wie er nur im Zusammenhang mit dem Verliebtsein in uns auftaucht. Studentenfutter liefert wichtige Energie! Die Mischung aus Rosinen und Nüssen, so wie sie im Studentenfutter vorliegt, liefert unserem Körper schnellverwertbare Energiespender. Hochwertige Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate halten unser Gehirn in Schwung. Teilweise gelangen die Vitalstoffe sogar direkt über die Mundschleimhaut auf kürzerem Wege ins Gehirn.

Positive Schlussbetrachtung

Sicherlich haben Sie Verständnis, dass ich Ihnen weitere Anwendungsmöglichkeiten und Praktiken hier nicht weiter erläutere. Was in Seminaren spielerisch und mit Begeisterung vermittelt, erlernt und praktiziert wird, ist für mich nur schwer in Worte zu fassen. Deshalb lade ich Sie ein, meine offenen Seminare zu besuchen. Gerne komme ich auch in Ihre Musikschule und führe mit Ihnen einen Workshop oder ein Seminar durch. Denkbar ist auch eine öffentliche Vortragsveranstaltung als Werbeaktion für Ihre Musikschule. Mit dem Thema Gedächtnistraining erreichen Sie das Interesse vieler Menschen und können somit ein großes Publikum anziehen und auch für Ihre Musikschule gewinnen. Nachfolgend nenne ich Ihnen einige Grundgedanken zur Erhaltung und Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Jeder Mensch ist von Grund auf lernwillig und lernfähig, er ist bestrebt, sein Wissensnetz ständig zu erweitern. Voraussetzung damit dies auch gelingen kann, ist eine positive Lebenseinstellung, eine gute Portion Selbsterkenntnis und absolute Zielklarheit.



Denken, Lernen und Vergessen sind Grundfähigkeiten und lassen sich durch Training optimieren.



Interesse und Aufmerksamkeit folgt unseren persönlichen Zielen. Wo wir hindenken geschieht etwas. Was wir für möglich halten kann gelingen.



Fähigkeiten entwickeln sich durch unsere Aufgaben. Große Ziele beherbergen große Chancen.



Das Gedächtnis ist trainierbar wie ein Muskel. Wer rastet der rostet. Wer seine Geistige Fitness bis ins hohe Alter erhalten will, sollte immer wieder neue Interessengebiete entdecken und Neuland suchen.



Vitalstoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser (ca. 1,5 Liter pro Tag) spielt eine wesentliche Rolle für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit und geistigen Leistungsfähigkeit.



Ein Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung, genügend Bewegung und eine positive Lebenseinstellung sind wesentlich für geistige Höchstleistungen.



Intuition, Genialität und Kreativität wohnen in den Freiräumen unseres Geistes. Sorgen Sie in ausreichendem Maße für Ruhe, Ausgleich, Entspannung. Gehen Sie Schwimmen oder Joggen, üben Sie Autogenes Training oder Yoga, finden Sie nach effizienten Möglichkeiten, ihrem Geist wieder Flügel wachsen zu lassen.

Ausblick auf ein mögliches Seminar

VdM: Was können die Teilnehmer in Ihren Seminaren lernen?

Thomas Drach: Vielfach haben wir in Schule, Ausbildung und Beruf negative Erfahrungen in puncto Lernen gesammelt. Diese Erfahrungen blockieren unser Denken und können Stressreaktionen auslösen. Im Seminar bekommen die Teilnehmer/innen wieder Zugang zur Lernfreude. Der Kopf wird frei. Gerade unsere Führungskräfte drohen in der täglichen Informationsflut zu ersticken. Sie benötigen Hilfestellungen, um diese Informationsmengen bearbeiten zu können und Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.

VdM: Mit welchen Methoden arbeiten Sie?

Thomas Drach: Ich versuche, alle Sinne anzusprechen und lasse ganzheitliche Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele einfließen. Meinen Kurzvorträgen folgen Übungen, welche den praktischen Einsatz des Gelernten demonstrieren. Brain-Gymnastik, Entspannungs- und Konzentrationsübungen lockern das Seminar auf und schaffen eine gute Lernatmosphäre. Meine Instrumentarien setzen sich aus verschiedenen Bereichen wie z.B. NLP, Mentaltraining, und Kinesiologie zusammen. Großen Wert lege ich auf die Förderung des bildhaften und assoziativen Denkens. Praktische Gesundheitstipps schaffen die Basis zur Erhaltung und Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit.

VdM: Welchen Nutzen haben die Teilnehmer/innen durch Ihre Seminare?

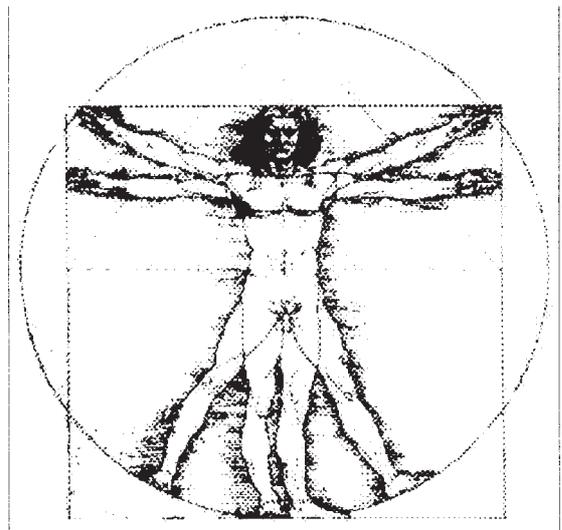
Thomas Drach: Während die Teilnehmer/innen spielerisch von Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer werden, entdecken Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten, ihre geistige Fitness zu trainieren. Sie finden Lernfreude, haben Erfolgserlebnisse und steigern spielerisch ihre Konzentrationsfähigkeit. Der Zugang zum fotografischen Gedächtnis eröffnet neue Dimensionen des Lernens. Eine der wesentlichen Erkenntnisse in den drei Tagen: Lernen kann phantastisch sein.

VdM: Sind irgendwelche Grundkenntnisse erforderlich?

Thomas Drach: Jeder der ein Gehirn hat, kann teilnehmen. Die Techniken sind einfach zu erlernen und erfordern lediglich etwas Offenheit für kreative und spielerische Dimensionen des Denkens. Übrigens sagte schon Leonardo Da Vinci: „Einfachheit ist die höchste Stufe der Vollendung“.

Alles Gute für Ihr Gedächtnis und Ihre Gesundheit

Ihr Thomas Drach



Für weitere Informationen über Vorträge, Seminare und Workshops, über Gesundheitsprodukte und CDs können Sie sich gerne an mich wenden: Thomas Drach, Fronwiesenweg 1, 88697 Bermatingen, Tel: 07544-71299 Fax 73293, eMail Thomas-Drach@t-online.de, Homepage: www.bewusster-leben200.de/menta-verlag