

# SEMINARBERICHT

Wie man sich Begriffe, Zahlen und Namen von Personen **DAUERHAFT MERKT**, kann man im Seminar „Business Memory“ lernen. **VON KATHARINA KICKINGER**

## Herr, äh ...?

**E**in Name ist etwas sehr Wichtiges“, sagt Luise Maria Sommer, atmet tief ein und blickt uns dreizehn Seminarteilnehmern der Reihe nach konzentriert in die Augen.

Auch wir holen Luft und ahnen bereits, was jetzt kommen wird. Jeder Einzelne stellt sich mit Namen vor, und alle müssen dann jeden Seminarteilnehmer persönlich mit seinem Namen ansprechen. Kennt man ja, oder? Schließlich geht es im Seminar „Business Memory“ um die dauerhafte Merkfähigkeit.

Doch Sommer gibt Entwarnung. Sie will uns nicht gleich zu Seminarbeginn überfordern. Sich „einfach“ so viele verschiedene Namen merken zu können sei nämlich die „Königsdisziplin unter den Gedächtniskünsten“, so Sommer. Erleichtertes Aufseufzen.

„Keine Angst! Ich werde Sie nicht in eine Prüfungssituation bringen“, sagt Sommer augenzwinkernd und zur allgemeinen Beruhigung. „Ich werde Ihnen vielmehr ein Werkzeug mitgeben, damit Sie Ihre Gedächtnisleistung verbessern können.“

Dass Sommer selbst wenigstens mit ihrem geistigen Werkzeug umgehen kann, stellt sie sodann gezwungenermaßen unter Beweis: Ihr Laptop erweist sich nämlich als nicht kompatibel mit dem Diaprojektor und weigert sich beharrlich, Sommers vorbereitete Präsentation des heutigen Vortrages an die Wand zu projizieren. Wir starren betroffen auf



„Mit einem Code verschlüsseln Sie Begriffe und rufen sie spielend wieder ab.“  
**Luise Maria Sommer**



### FAKTEN

- Das nächste Seminar „Business Memory“ findet statt am
- **Termin:** 8. März 2006
- **Ort:** Hotel Paradies/Graz
- **Dauer:** 9 bis 17 Uhr
- **Kosten:** 390 Euro (Seminarunterlagen und Mittagessen inkludiert)
- **Anmeldung:** SAPHIR IT & Management Training GmbH, Tel.: +43/316/68 24 95-12, e-Mail: info@saphir.at
- **Bewertung:**  
Vortragende: ●●●●●  
Kosten/Nutzen: ●●●●●  
Organisation: ●●●  
(sehr gut = ●●●●●)



die leere Leinwand, aber Sommer ist nicht aus der Ruhe zu bringen. „Was ich Ihnen sagen will, habe ich ohnehin in meinem Kopf“, meint sie und legt los.

**Bilder im Kopf.** Zuerst erfahren wir, dass Menschen mit einem ungewöhnlich guten Gedächtnis so genannte „Mnemotechniken“ (vom griechischen Wort „mneme“ für „Erinnerung, Gedächtnis“) benutzen, mit denen sie bestimmte Dinge im Langzeitgedächtnis speichern, „ablegen“. „Mit einem eigenen Code verschlüsseln sie bestimmte Begriffe, die sie dann spielend wieder abrufen können“, so Sommer.

Klingt einfach, ist es aber nicht. Regelmäßiges Üben, Wiederholen und die Kunst, in Bildern zu denken, sind nämlich Grundvoraussetzungen,

um diese Techniken überhaupt umsetzen zu können.

Werkzeug Nummer eins ist also die Mnemotechnik, und Werkzeug Nummer zwei hat den Namen „Loci-Methode“. Bereits die alten Griechen kannten diese Technik und erichteten so genannte „Gedächtnis-Villen“, um sich Begriffe leichter zu merken.

Die Trainerin registriert das Stirnrunzeln mancher Teilnehmer, die sich unter einer „Gedächtnis-Villa“ nichts vorstellen können, und schreitet rasch von der Theorie zur Praxis.

Jeder Teilnehmer sagt spontan ein Wort, und Sommer schreibt es auf das Flipchart. Nach ein paar Minuten hat sie zwanzig Begriffe, von „Minigolf“ über „Mantelstromtriebwerk“, „Finanzmanagement“ bis „Hüttenkäse“, no-

tiert und mit einer Zahl versehen. Danach wendet sie dem Flipchart ihren Rücken zu und wiederholt aus dem Stegreif und scheinbar mühelos jeden einzelnen der zwanzig Begriffe. „Wo ist der Trick?“, denken wir und fragen misstrauisch: „Was war an neunter Stelle, Frau Sommer? Welchen Begriff haben wir an zwölfter Stelle genannt?“ Sie beantwortet alle Fragen richtig. Jeder von uns will nun wissen, wie „das“ funktioniert.

Das Prinzip der Loci-Methode ist tatsächlich nicht schwer zu begreifen: Man sucht sich zuerst einen bestimmten Raum, den so genannten „Gedächtnisraum“. In unserem Fall ist es der Seminarraum. Da wir nichts überstürzen wollen, starten wir mit zehn von den insgesamt zwanzig Begriffen und