



Trat im Medienhaus auf: Gedächtnistrainer Markus Hofmann.

Pressebild

Die grauen Zellen wollen gefordert sein

jp. Wo in aller Welt habe ich den Autoschlüssel hingelegt? Was wollte ich noch alles einkaufen? Mit zunehmendem Alter kommt es häufiger vor, dass uns das Gedächtnis einen Streich spielt. Aber keine Panik: Ab und zu etwas zu vergessen, ist normal. Vergesslichkeit bedeutet nichts anderes, als dass ein Mensch Schwierigkeiten hat, bestimmte gespeicherte Erinnerungen aus dem Gedächtnis hervorzuholen.

Einer, der es wissen muss, ist Markus Hofmann, bei dem der Funke für das Gedächtnis schon früh übergesprungen ist. Schon als Schüler und Student beschäftigte er sich intensiv mit der Frage, wie sich neues Wissen mit möglichst geringem Aufwand aneignen lässt. Doch erst im Berufsleben, als gefragter Referent für Presse und Öffentlichkeitsarbeit, entdeckte er, wie wertvoll mentale Fitness für jeden Einzelnen sein kann und wie vielfältig sich unser Gedächtnis aktivieren lässt. Dies war der Ausgangspunkt zu seiner Karriere.

Heute versteht es Hofmann in Seminaren, Menschen aus dem Stegreif zu ungläublichen Gedächtnisleistungen zu führen. Damit begeisterte er auch die mehr als 100 Besucher des kürzlich abgehaltenen Somedia-Forums: Weil er wertvolles Wissen nicht nur unterhaltsam präsentiert, sondern auch für jeden sofort nutzbar macht.

Hofmann betont, dass «es im Prinzip alle Menschen sind, die ein Gedächtnistraining nötig haben und das Alter dabei keine Rolle spielt». Er spricht dabei Schüler und Studenten, Berufstätige oder normale Angestellte ebenso an wie Chefs und Politiker.

«Und dann gibt es natürlich auch die Älteren, die ihre geistige Fitness behalten möchten», so Hofmann. In erster Linie habe seine Methode nichts mit Intelligenz, sondern mit Kreativität zu tun: «Und natürlich auch mit der Motivation, mir etwas merken zu wollen.»



Mit Interesse dabei (von links): Andrea Masüger, Liliana und Hanspeter Lebrument.

Bild Olivia Item

ANZEIGE.....

«Wann gehst Du?»

**Aktionstage «Wie geht's dir?»
mit über 50 Veranstaltungen im
ganzen Kanton Graubünden.**

09. September – 11. Oktober 2016

Dabei sein:

**Alle Veranstaltungen auf
graubünden-bewegt.ch**

