

Mehr als 1560 Stellenanzeigen
Jobs ganz in Ihrer Nähe.
www.suedfinder.de/job



Der Marktplatz für den Süden
Jobs, Kleinanzeigen, Immobilien,
Autos und mehr. www.suedfinder.de

Südfinder am Samstag

Samstag, 25. April 2015

Interview

„Die wenigsten Erwachsenen lernen hirngerecht“

Gedächtnisexperte Markus Hofmann sucht in seinen Vorträgen nach Auswegen aus der „digitalen Demenz“

Wer sein Gedächtnis komplett auf den PC und das Smartphone auslagert, wird geistig verarmen. Davon ist der Gedächtnisexperte Markus Hofmann zutiefst überzeugt. Doch die sogenannte digitale Demenz ist kein unabänderliches Schicksal, wie Hofmann bei einem Vortrag und praktischen Übungen am kommenden Dienstag in Ravensburg beweisen will. Dirk Uhlenbruch hat im Vorfeld bei ihm nachgefragt, wie Menschen wieder geistig flexibel werden und bleiben und welche Lernmethode am effektivsten ist.

Sie gelten als einer der effektivsten Gedächtnisexperten Europas. Können Sie sich erinnern, wann Sie zum letzten Mal etwas Wichtiges vergessen haben?

Oh ja, da braucht man wahrlich kein Gedächtnistraining, wenn einem so etwas passiert. Ich sollte vor einigen Jahren an einem Sonntagvormittag

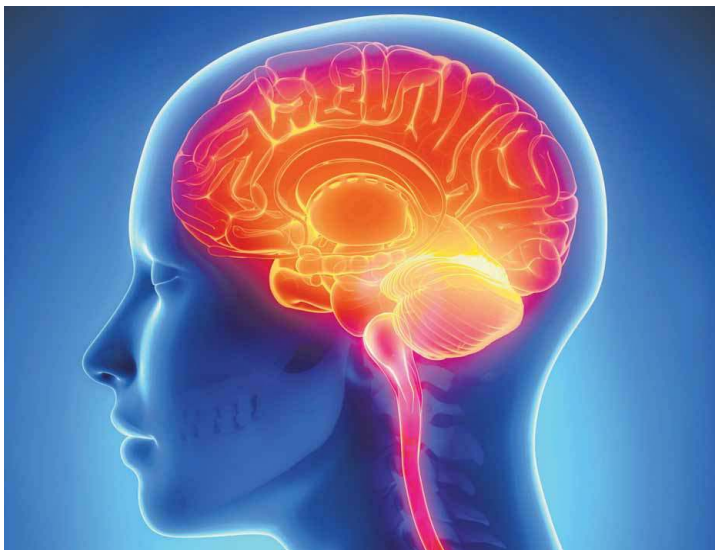
einen Vortrag in Berlin halten. Gleichzeitig war ich bei meinen Studenten in München. In der Vormittagspause klingelte mein Handy. Der Kunde aus Berlin war dran: „Hallo Herr Hofmann. Ich hoffe, Sie sind schon am Flughafen in Berlin.“ Tatsächlich hatte ich diesen Vortrag nicht mehr auf dem Schirm. Das ist mir zum Glück in den ganzen Jahren nur ein einziges Mal passiert.

Hat der renommierte Hirnforscher Manfred Spitzer also doch recht, wenn er vor der „digitalen Demenz“ warnt? Ersetzen PC, Tablet und Smartphone unser Gedächtnis und lassen unser Gehirn verkümmern?

Da hat er grundsätzlich recht. Wenn wir unsere Verantwortung an digitale Helferlein abgeben, verarmen wir geistig. Wie viele Telefonnummern können Sie heute noch auswendig? Und wie viele waren es noch vor zehn Jahren, als Sie noch nicht alle Telefonnummern im Handy gespeichert hatten? Dass Menschen wieder geistig flexibel werden und sich diesem Trend entgegenstellen, dafür bin ich da. Fakt ist: Je mehr Sie lernen, um so geistig flexibler werden sie und um so leichter können sie neue Informationen aufnehmen, weil sie ein Wissensnetz im Kopf aufbauen. Deswegen lautet mein Credo: Nutzen Sie die größte Festplatte der Welt – ihr Gehirn!

Sie fordern die Zuhörer bei Ihren Vorträgen auf, ganz „neu zu denken“, und versprechen eine „optimierte Merkmethode“. Was bedeutet das konkret?

Die wenigsten Erwachsenen lernen hirngerecht. Bei Kindern ist das automatisch so. Sie lernen in Bildern und Emotionen. Deswegen fällt ihnen das Lernen auch so leicht. Ich zeige meinen Zuhörern, wie sie die unbegrenzten Möglichkeiten des kindlichen Denkens und Erinnerns wieder erlangen können.



„Nutzen Sie die größte Festplatte der Welt – ihr Gehirn!“, rät der Gedächtnisexperte Markus Hofmann in seinen Vorträgen. FOTO: SHUTTERSTOCK

Das Gedächtnis lässt sich also trainieren. Welche Übungen empfehlen Sie?

Ich empfehle die alten Mnemo-Techniken. Die schreibt man tatsächlich ein wenig eigenartig. Das Wort leitet sich von der griechischen Göttin Mnemosyne, der Göttin der Erinnerung, ab. Und so alt sind diese Techniken auch. Wir haben sie nur über die Jahrhunderte im wahrsten Sinne des Wortes „vergessen“. Ich habe sie etwas aufgefrischt und zeitgemäßer gestaltet, damit sie leichter anwendbar sind. Mnemo-Techniken machen im Grunde nichts anderes,

als beide Gehirnhälften miteinander zu verbinden. Sie verknüpfen Logik mit Kreativität und generieren daraus groteske, übertriebene oder humorvolle Bilder, die als Eselsbrücken fungieren. Bilder sagen eben mehr als 1000 Worte. Sie reduzieren Komplexität und ermöglichen es uns, Informationen schneller aufzunehmen und langfristiger zu speichern. Beim Zahlenreihenmerken beispielsweise steht der Zwerg für die 7. Da muss ich gar nicht viel erklären, warum das so ist. Wer solche Tricks kennt, wird begeistert sein, wie leicht das geht. Man wird selbst-

sicherer und motivierter – im Job, in der Schule oder beim Einkaufen ohne Einkaufszettel.

Funktioniert das auch noch bei älteren Menschen?

Absolut! Die Frage ist, ob sich ältere Menschen auf diesen Prozess einlassen wollen. Es gehören natürlich Übung und Wiederholung dazu, damit ich diese Lern- und Merkstrategien im Alltag anwenden kann. Da viele ältere Menschen leider Gottes in eingefahrenen Bahnen leben, sind sie oft nicht bereit dazu, aus ihrer Komfortzone auszubrechen.

Wie sieht die Erfolgskontrolle aus? Schüler schreiben mir, dass sie mit meiner Technik bessere Noten erreichen. Menschen können sich deutlich besser Namen und Gesichter merken. Und vor allem kehrt der Spaß am Lernen zurück.

Trainieren Sie auch selbst, oder wimmelt es auf Ihrem Schreibtisch von Merkzetteln?

Ich liebe mentale Herausforderungen. Gehirnjogging wird bei mir ganz großgeschrieben. Ich möchte von Tag zu Tag immer besser werden. Alltägliche Dinge wie Termine, Einkaufszettel, Aufgaben oder Argumente für ein Kundengespräch merke ich mir einfach so, weil mein altes Lernprogramm gegen ein weitaus besseres ausgetauscht worden ist. Ich kann gar nicht mehr anders lernen. Diesen einfachen Weg erkläre ich den Zuhörern bei meinen Vorträgen.

Ihr Herz schlägt bekanntlich für den Fußball, insbesondere für Bayern München. Erinnern Sie sich eigentlich noch an das letzte richtig schlechte Spiel der Roten?

Gar nicht so lange her. Letzte Woche beim 1:3 gegen Porto. Da braucht man auch kein Gedächtnistraining, um sich an diese Leistung zu erinnern.

Der Vortrag „Denken Sie neu! Mentales Überlebenstraining in der digitalen Welt“ von Markus Hofmann in der Reihe „Die Erfolgsmacher“ ist am kommenden Dienstag, 28. April, um 19.30 Uhr im Schwörsaal im Waaghaus in Ravensburg, Marienplatz 28, zu hören. Kosten: 59 Euro (für Abonnenten der „Schwäbischen Zeitung“ und Inhaber der Radio 7 Premium Card 49 Euro). Ticketbuchung unter Tel. 02561 / 69565170 oder www.sprecherhaus.de/ravensburg

Vordenker



Markus Hofmann
(Foto: privat) gilt als einer der effektivsten Gedächtnisexperten Europas. Der 40-Jährige hält Vorträge bei Unternehmen verschiedener Branchen. Er ist Direktor des Steinbeis Transfer Instituts „Professional Speaker GSA“, Lehrbeauftragter an der Management-Universität St. Gallen sowie Träger des Deutschen Weiterbildungspreises 2014. Der Diplom-Marketingwirt wurde unter anderem bei der Gesellschaft für Gehirntuning ausgebildet.

Südfinder.de/JOB

FERIENDORF ZUM STÖRRISCHENESEL
Lust auf Korsika?

Für die Sommersaison 2015 suchen wir noch einen erfahrenen Mitarbeiter für die Sportbetreuung & Massage (m/w).

Wir bieten Ihnen eine vielseitige und interessante Tätigkeit in einem sehr familiären Umfeld. Geelegte Arbeitszeiten, frische Unterkunft & Verpflegung sowie ein mitarbeiterfreundliches Betriebsklima sind für uns selbstverständlich.

Die konkreten Stellenbeschreibungen finden Sie unter www.stoerrischeresel.com oder senden Sie uns ein email auf jobs@stoerrischeresel.com

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Der gesetzliche Mindestlohn in Frankreich beträgt derzeit pro Stunde € 9,61.
Club Alpin Autrichien s.a.s. Route Nationale 197, 20260 Calvi/Korsika.

Lkw- / Bus-Fahrer (m/w)
Raum Ravensburg, auf 450,-EUR Basis für Überführungsfahrten, Ideal für Rentner, Führerschein C / CE oder D / DE, Überführungsfahrten von LKW und Bussen, mamaco GmbH, info@mamaco.de, Frau Ataman, ☎ (06 21) 7 89 53 78 -16.

2. Standb. f. Steuerfachleute
☎ (09632) 9 22 91 20 Mo-Fr. 8-18 Uhr
www.steuerberaterbund.de

Gesucht. Gefunden. Südfinder.

suedfinder.de/ticket

Ticket-Hotline
0751 29 555 777

Südfinder

KARRIERESTART – Wir sind dabei!

Unser Prinzip: Gute Leute in gute Firmen.

Heute sind die Chancen für Hochschulabsolventen auf dem Arbeitsmarkt sehr gut. Eine Stelle zu finden ist jedoch nicht alles. Entscheidend ist vielmehr, dass Sie Ihr Können und Ihr Talent optimal einsetzen können. Deshalb werden wir als Personaldienstleister beauftragt, Arbeitsplätze kompetent und unbürokratisch zu besetzen.

Private Arbeitsvermittlung
Wir vermitteln seit 29 Jahren erfolgreich **kaufmännisches Personal** an renommierte und namhafte Unternehmen in der Region Bodensee-Oberschwaben in alle Branchen. Seit über fünf Jahren konzentrieren wir uns in einem zweiten Bereich auf die Vermittlung von **Ingenieuren und Technikern** und freuen uns, dass sich zahlreiche Absolventen und Spezialisten aus ganz Deutschland an uns wenden. Offene Ingenieurstellen besetzen wir inzwischen auch über Oberschwaben hinaus.

Seit Januar 2015 ist die Schmieder GmbH ein nach **DIN EN ISO 9001** und **AZAV** zertifiziertes Unternehmen. Unsere Ansprüche an Qualität und Service sind schon immer sehr hoch. Von einer neutralen Prüfstelle haben wir nun die offizielle Bestätigung.

Schmieder GmbH
Schussenstr. 14
88273 Fronreute-Staig
Tel 07502 9449-0
personal@schmiedergmbh.de

Superstar
WIR VERMITTELN TRAUMJOBS. KEINE HIRNGESPINSTE.

SCHMIEDER
PERSONAL- & PROJEKTSERVICE
www.schmieder-personal.de

KarriereStart – Die Jobmesse im Süden – Do., 7. Mai 2015 von 9 bis 16 Uhr in der Oberschwabenhalle Ravensburg

Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir in Vollzeit **Examierte Gesundheits-/Krankenschwäger/innen**

Wenn Sie berufliche Kompetenz, Humor und Engagement mitbringen – dann bewerben Sie sich! Unsere PDL Frau Müller freut sich auf Ihre Bewerbung!

Panorama Fachkliniken Scheidegg
Psychosomatik, Psychotherapie, Naturheilverfahren,
88175 Scheidegg - Kurstraße 22 - www.panorama-fachkliniken.de