

gregor staub



mega memory®

www.gregorstaub.com

Lerntechniken für Beruf & Alltag: mega memory® Gedächtnistraining

Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie glauben!

Kennen Sie das auch? Gerade aus dem Urlaub zurück, steht man vor dem Geldautomaten - und plötzlich ist die Geheimnummer weg. Oder Sie begegnen einer ehemaligen Kollegin, wollen sie begrüßen, und ... haben im selben Moment den Namen vergessen. Der Schweizer Gregor Staub gehört zu den erfolgreichsten Gedächtnistrainern Europas. Erfahren Sie in diesem Artikel, wie Sie Ihr Gedächtnis mit viel Spaß nachhaltig verbessern können - damit Ihnen so etwas nie (mehr) passiert!

Fakt ist: Wer fit sein will für Schule, Studium, Alltag und Beruf, braucht ein Gedächtnis in Topform. Die gute Nachricht: Mit außergewöhnlichen Begabungen hat ein hervorragendes Gedächtnis zum Glück nichts zu tun: Die Methode mega memory® Gedächtnistraining, www.gregorstaub.com, von Gregor Staub funktioniert bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Schon die alten Griechen wussten, wie...

Bereits in der Antike haben griechische Gelehrte mit einem sehr effektiven Lernsystem gearbeitet - mit den so genannten MNEMO-Techniken. Schon damals hatten sie herausgefunden was noch heute gilt: Wenn Sie beim Lernen Verstand und Gefühl im Kopf zusammenkoppeln, werden Sie feststellen, dass Sie sich die Informationen sehr einfach, schnell und nachhaltig merken können.

Wie das in der Praxis funktioniert? Ob Zahlen, Namen, Vokabeln, schwierige Formeln oder das Manuskript für Ihren nächsten Vortrag - entscheidend ist, dass Sie das zu Lernende mit Bildern verbinden. Je phantasievoller und verrückter diese Geschichten und Bilder sind, umso besser.

Der Nikolaus mit dem Joghurtbecher: Dr. Freiherr von und zu Guttenberg

Wer Lust dazu hat, kann sein Namensgedächtnis unglaublich verbessern - das erleben die Teilnehmer in meinem Seminaren nach wenigen Minuten! Lesen Sie sich die folgende Geschichte ein paar Mal durch und stellen Sie sich bildhaft vor. Sie werden sehen, dass Sie damit die zehn Vornamen des deutschen Bundeswirtschaftsministers Dr. Freiherr von und zu Guttenberg nach wenigen Minuten parat haben werden:

Sie sehen einen großen (Karl) Theologen (Theodor). Neben ihm steht Maria mit dem Nikolaus. Der Nikolaus hat in seiner Hand einen Joghurtbecher. Darauf ist ein Hahn (Johann) abgebildet. Jetzt legt eine Jacke (Jacob) drüber. In der Jackentasche ist eine Glühbirne von Philips (Philipp). Daran hängen Fransen (Franz). An den Fransen hat es Jogurt mit Senfgeschmack (Joseph). Bei diesem Geschmack bekommt man das Gefühl, als gäbe es im Kopf ein Silvesterfeuerwerk (Sylvester).

Da kommt ein großer Bulle. Auf dem Rücken trägt der Bulle einen Freiherrn. Er reitet zu seinem Gut auf dem Berg.

Voilà: Dr. Karl-Theodor Maria Nikolaus Johann Jacob Philipp Franz Joseph Sylvester Freiherr von und zu Guttenberg!

Das ist schon alles! Lesen Sie sich die kleine Geschichte noch zwei, drei Mal durch und stellen Sie sich sie sich möglichst bildhaft vor: Sie werden sehen, dass Sie alle zehn Namen nach wenigen Minuten problemlos abrufen und auf der nächsten Party damit glänzen können.

Wenn der Zwerg mit dem Zwerg würfelt

Mit Zahlen funktioniert die Methode ganz ähnlich. Wenn Sie Zahlen mit Bildern verknüpfen, können Sie sich diese viel leichter lernen: Schon meine damals sechsjährige Tochter hat die Zahl 767, den Anfang einer Telefonnummer, mit Hilfe der so genannten Baumliste eingepägt: Ein Zwerg würfelt mit einem anderen Zwerg. Der Zwerg steht dabei für die 7 (wegen der „sieben Zwerge“); die 6 steht für einen Würfel mit seinen sechs Seiten. Mit Schülern einer dritten Klasse habe ich erlebt, dass sie innerhalb von drei bis vier Minuten eine 40-stellige Zahl lernen konnten.

Mein Tipp: Lachen Sie viel!

Immer wieder fragen mich Teilnehmer nach meinem ganz persönlichen Tipp. Er lautet: Haben Sie Spaß beim Lernen und lachen Sie viel! Inzwischen bestätigt auch die Hirnforschung, dass Lachen und Vergnügen beim Lernen enorm helfen.

gregor staub



mega memory®

www.gregorstaub.com

Lerntechniken für Beruf & Alltag: mega memory® Gedächtnistraining



VITA



Gregor Staub, *3. Juni 1954, Betriebsökonom HWV, ist Autor vieler Bücher zum Thema Gedächtnistraining. Im Dezember 2003 wurde er vom Magazin TRAiNiNG zum Trainer des Jahres gewählt. Er ist creative member des Club of Budapest, Mitglied im Club 55 und Vorstandsmitglied der German Speaker Association. Gregor Staub ist verheiratet und hat zwei Töchter. Sein Selbstlern-Kurs **mega memory® Gedächtnistraining**, www.gregorstaub.com, ist bereits 1990 erschienen. Seit Mai 2008 gibt es mit der 8. Auflage auch eine Audio- & eLearning-Edition.

Nach mehr als 2500 Vorträgen und Seminaren ist das Konzept mega memory® außergewöhnlich ausgereift, – und sofort umsetzbar. Gregor Staub wird von Seminar-Teilnehmern wie Journalisten als mitreißender Redner beschrieben, der mit seiner positiven Lebenshaltung und Überzeugungskraft die Menschen zum Handeln bringt und langfristig motivieren kann, seine Lernstrategien umzusetzen. Seit knapp 20 Jahre berät er namhafte Firmen und Organisationen und vermittelt seine Methoden und Erfahrungen (honorarfrei) an Schulen und Universitäten.

PRESESTIMMEN

Seit der Entwicklung seiner Lerntechniken 1990 hat Gregor Staub in den Medien für ein positives Echo gesorgt:

«Eigentlich müsste sich jeder Lehrer eine dicke Scheibe von Gregor Staubs Talenten abschneiden können. Er hat nicht nur ein ausgezeichnetes Gedächtnis – er ist auch ein glänzender Unterhalter. Und: Es gelingt ihm, sein Wissen auf eine spielerische, witzige Art weiterzugeben, sodass man gar nicht anders kann, als bei seinem «Unterricht» voll dabei zu sein und mitzumachen.»

(Solothurner Tagblatt, 21.10.2008)

«Gedächtnistrainer Gregor Staub, ein anerkannter Superstar in seinem Geschäft, wiederholt (...) die Grundvoraussetzung für seine Lernmethode so oft, dass sie garantiert im Hirn haften bleibt. Am Ende der über zwei Stunden dauernden «Lektion» glauben ihm die Zuhörer seine Botschaft gerne. Staub hat sie erleben lassen, wie leicht Lernen sein kann, wenn man weiß, wie's geht.»

(Reutlinger Generalanzeiger, 20.11.2008)

KONTAKT

mega memory® Gedächtnistraining

Gregor Staub

info@gregorstaub.com

schulen@gregorstaub.com

www.gregorstaub.com