



# Leseprobe

Boris Nikolai Konrad

## Mehr Platz im Gehirn

Entspannt mit der Informationsflut und dem modernen Leben umgehen - Vom Gedächtnisweltmeister erklärt

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 18. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Ordnung im Kopf schaffen

Unser Gehirn ist ziemlich bemerkenswert. Andauernd wird es mit den Hochleistungscomputern dieser Welt verglichen – und gewinnt! Wie kommt es dann, dass wir trotzdem das Gefühl haben, ständig Dinge zu vergessen, Terminen hinterherzurennen und einen heillos überfüllten Kopf zu haben?

Boris Nikolai Konrad hilft uns, die Kontrolle über unser Gehirn zurückzugewinnen. Der Neurowissenschaftler erklärt uns Erstaunliches und Verblüffendes über die Funktionsweise unseres Gehirns und zeigt uns außerdem, wie wir es noch besser für uns nutzen können. So lernen wir, ganz ohne Yoga Entspannung zu finden, uns jeden Namen ganz einfach zu merken – und endlich das Chaos im Kopf zu beseitigen.



### Autor

## Boris Nikolai Konrad

---

**Dr. Boris Nikolai Konrad**, geboren 1984, ist „Deutschlands Superhirn“ (ZDF). Der promovierte Neurowissenschaftler ist mehrfacher Weltmeister im Gedächtnissport, hat vier Guinness-Weltrekorde aufgestellt und ist ein international gefragter Gast in Fernsehshows. Bereits seit 2006 ist er als Gedächtnistrainer und Vortragsredner aktiv, um Menschen bei der Verbesserung ihrer Gedächtnisleistung zu helfen. Auch wissenschaftlich

BORIS NIKOLAI KONRAD  
Mehr Platz im Gehirn

Boris Nikolai Konrad

# MEHR PLATZ IM GEHIRN

Entspannt mit Informationsflut,  
Lernherausforderungen und  
dem modernen Leben umgehen

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.de> abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

© 2022 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Evelyn Boos-Körner

Illustrationen: Selma Koopman, Sketch & Strategy, Utrecht

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie, Zürich,

unter Verwendung eines Fotos von Kay Blaschke

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20248-9

*Für Eva Maja, Mats, Jona und Benja*

# Inhalt

Vorwort .....	9
1 Testen Sie Ihr Gedächtnis .....	29
2 Anleitung für das Gedächtnis .....	59
3 Location, Location, Location! .....	109
4 Gedächtniscodes .....	143
5 Wie Sie sich Namen merken .....	165
6 Übung macht den Meister – 30 Tage für volle Kontrolle über das eigene Gedächtnis .....	191
7 Testen Sie Ihr Gedächtnis .....	229
Was haben Sie erreicht? .....	248
Danksagung .....	250
Quellen .....	252
Bildnachweis .....	255

# Vorwort

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Kopf voll ist? Wegen zu vieler Informationen. Zu viel, um sich alles zu merken. Zu viel, was Ihre Aufmerksamkeit erfordert. Dann sind Sie nicht allein! Wir leben in einer Zeit, in der wir alle zunehmend gestresst sind. Die Digitalisierung verspricht uns Fortschritt und Verbesserungen, aber sie verursacht auch mehr Stress. Die Tatsache, dass man alles nachschlagen kann, beruhigt einen nicht, sondern gibt einem im Gegenteil das Gefühl, dass man nicht mehr mithalten kann. Familie, Arbeit, Ausbildung, Freunde und Hobbys – all das verlangt Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration. In all diesen Bereichen werden Sie mit Informationen überschüttet, die Sie überblicken und sich merken wollen.

Nur wenige Menschen sind der Meinung, dass sie ein gutes Gedächtnis haben. Kaum jemand schöpft sein volles Potenzial aus. Es gibt eine ständige Flut von Informationen und keine Zeit, die Spreu vom Weizen zu trennen. Die gute Nachricht: In diesem Buch lernen Sie, wie Sie Ihr Gedächtnis optimal nutzen können. Wie Sie Ruhe in Ihrem Kopf schaffen und sich entspannen können, wenn Sie mit all den Informationen konfrontiert werden, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern. Und: Wie Sie nie wieder einen Namen, ein Passwort oder die Hälfte Ihrer Einkäufe vergessen!

Ihr Portemonnaie oder Ihre Brille: Versuchen Sie, sie bewusst an einen festen Platz zu legen. Wenn das gerade nicht geht, legen Sie Gegenstände bewusst ab, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf!

Wenn ich mit meinen Kindern spielen will und meine Brille abnehme, sage ich mir langsam und deutlich (in Gedanken): »Ich lege jetzt die Brille auf dem Kaminsims ab!« Wenn ich das tue, finde ich sie dort später wieder. Also meistens. Solange die Kinder noch klein sind, verschwinden Dinge auch aus diesem Grund. Dann lohnt doch noch ein Blick in die Spielzeugschublade.

Versuchen Sie eine Zeit lang, jedes Mal, wenn Sie etwas weglegen, dies auf diese Art bewusst zu tun. Sich selbst laut oder in Gedanken zu sagen, was Sie wohin legen. Sie werden merken: Sie gehen viel seltener auf die Suche.

Technologie verspricht uns, dass wir unser Gedächtnis weniger benutzen müssen. Geräte wie Computer oder Smartphone speichern unsere Benutzernamen und Passwörter automatisch ab. Die Namen der neuen Nachbarn lesen Sie auf Facebook, wenn die Freundschaftsanfrage kommt – noch bevor die Nachbarn sich überhaupt an der Haustür vorgestellt haben. Jede große Firma hat Programme, in denen Großteile der firmeneigenen Informationen abgespeichert sind, sogenannte Enterprise Content Management Systeme. Diese haben natürlich Suchfunktionen und nützliche Tools, um im richtigen Moment die Information parat zu haben, dank vermeintlicher oder echter künstlicher Intelligenz. Trotzdem fühlen sich viele Menschen hierdurch zunehmend gestresst, obwohl man doch denken sollte, dass all diese Hilfsmittel sie entlasten. Wie passt das zusammen?

Die kurze Antwort: Unser Gedächtnis ist nicht für moderne Informationsverarbeitung gemacht. Nicht für die Menge und auch nicht für die Art der Informationen, die es Tag für Tag verarbeiten muss. Außerdem erklärt uns niemand, wie wir unser Gehirn am besten benutzen. Tatsächlich gibt es Gedächtnistechniken, die uns enorme Verbesserungen beim Lernen ermöglichen. Aber fast niemand benutzt sie.

Wenn Sie einen Computer oder ein Auto kaufen, erhalten Sie eine oft Hunderte Seiten lange Anleitung. Letztens habe ich in einem Möbelhaus ein Kissen mit Hülle gekauft. Selbst da war eine sechsseitige Anleitung mit dabei! Ich hoffe, dass dieses Buch dann auch eine Anleitung für Ihr Gehirn ist. Eine Anleitung, die Ihnen zeigt, wie Sie Ihr Gedächtnis einsetzen und trainieren. Wie Sie so Stress reduzieren und mehr Ruhe und Konzentration erfahren und in Zukunft selbstsicher Ihr Gehirn so benutzen, wofür es gemacht ist. Sie werden so auch die Herausforderungen meistern, die vielen schwerfallen, weil eben die wenigsten wissen, dass und wie es besser geht.

Das war zumindest meine eigene Erfahrung. Früher, als ich noch zur Schule ging, fand ich es nervig, dass ich mir so viel merken soll. Wie für die meisten Schülerinnen und Studenten war Auswendiglernen für mich eher ein Schimpfwort. »Pauken« war lästig und schwierig. Warum sollte ich Lateinvokabeln lernen, wenn die doch im Wörterbuch stehen? Namen von Politikerinnen, Mathematikern oder Königinnen behalten? Das erschien mir oft sinnlos. Und hoffnungslos.

Klar, heute denke ich da ganz anders. Ja, nicht nur in der Schule muss man alles Mögliche lernen und auswendig lernen, wofür man manchmal keine Notwendigkeit sieht; wenn wir nicht verstehen, was es uns überhaupt bringt, frustriert oder verärgert uns das. Aber wenn man weiß und es selbst erfahren hat, wie einfach es sein kann, etwas zu lernen, dann macht es plötzlich richtig viel Spaß! Und dass man manchmal etwas lernen muss,

auch wenn es schwierig sein kann, daran zweifeln nicht einmal Schüler und Studentinnen. Heute weiß ich: Lernen ist nicht ätzend, weder schwierig noch langweilig und oft noch nicht mal anstrengend. Es gibt großartige Techniken, um fast alles zu lernen, unabhängig von Talent, Alter oder Intelligenz.

Inzwischen bin ich Hirnforscher, untersuche Gedächtnisleistungen und Gedächtnistraining wissenschaftlich. Die Studien sind eindeutig. Jeder kann sein Gedächtnis trainieren und so deutlich verbessern. Und wer das tut, der verändert sein Gehirn!<sup>1</sup> Das klingt jetzt vielleicht nach großem Aufwand, aber tatsächlich hält sich der in Grenzen. In unseren Studien zeigte sich: Wer sein Gedächtnis nur für wenige Wochen trainiert, kann schon deutliche Verbesserungen erwarten. Und: Während der Lernaufgabe sehen wir danach im Gehirn weniger Aktivität! Die Trainierten benötigten also bei deutlich besserer Merkleistung weniger Energie und Aufwand als jemand Ungeübtes<sup>2</sup> (siehe dazu die Box *Neural Efficiency* in Kapitel 2). Es ist also entspannter und kostet weniger Mühe, mit Gedächtnistechniken zu lernen. Gleichzeitig steigt die Sicherheit, sich eine Information merken zu können, und auch die Nachhaltigkeit, wie lange etwas Gelerntes im Gedächtnis bleibt. Denn mit den richtigen Gedächtnistechniken »speichert« man Informationen direkt im Langzeitgedächtnis!

Noch einmal überraschender: Eigentlich ändert sich durch Gedächtnistraining das Gedächtnis gar nicht. Die Gedächtnisleistung natürlich sehr wohl. Sie haben bereits ein großartiges Gedächtnis, das super funktioniert. Sie benutzen es nur nicht optimal. Emotionen, Erlebnisse, Geschichten und Bilder können Sie sich mit großer Wahrscheinlichkeit sehr gut merken. Leider ist ein Passwort keine emotionale Erfahrung, die To-do-Liste keine aufregende Geschichte. Aber das können sie werden!

Dass wir Dinge vergessen, ist auch kein Fehler unseres Gehirns. Es geht absolut nichts schief, wenn das passiert. Im Gegenteil! Genau so funktioniert unser Gehirn, so *erzeugt* es Gedäch-

dest bei einigen. »Jetzt erinnere ich mich wieder«, sagen sie dann vielleicht. »Neben den Betten im Kaufhaus war so ein großer Teddybär. Der hat mir gut gefallen, darum hatte ich ihn mir länger angesehen. Danach konnte ich meine Eltern nicht mehr sehen.« Wenn die Forscherin dann antwortet: »Das war nur ein kleiner Test, das ist nie passiert. Wir wollten mal sehen, was Sie dazu sagen«, reagieren manche sogar mit Empörung: »Das kann gar nicht sein, ich erinnere mich ja jetzt wieder daran!«. Wenn eine falsche Erinnerung gelegt wird, kann sie sehr lebendig sein und ist von einer echten Erinnerung für die Probanden nicht mehr zu unterscheiden.

## Verbindungen

Menschen können rasend schnell auf neue Eindrücke reagieren. Katze oder Hund? Gefahr oder nicht? Lächeln oder wegschauen Sie können selbst im Dunkeln ein Tier blitzschnell erkennen und eine Entscheidung treffen, wie Sie reagieren. Dieses Verhalten wäre nicht möglich, wenn Ihr Gehirn erst alle Erinnerungen an verschiedene Tiere durchlaufen müsste. Stattdessen muss es sofort in der Lage sein, Konzepte abzurufen und daraus eine Reaktion abzuleiten. Diese Konzepte werden auch Schemas (oder Schemata) genannt.

Unser Gehirn ist durchgehend damit beschäftigt, Informationen, die über unsere Sinne hereinkommen, zu beurteilen. Die Schemas sind die Richtlinien zur Reaktion. Wir lernen immer in Verbindungen, durch Verknüpfen von Altem mit Neuem. Kenne ich diese Situation schon? Was ist diesmal anders als in ähnlichen Momenten? Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie hören von einer

Praktikantin. Vielleicht wird in der Arbeit angekündigt, dass diese die nächsten Wochen mit in Ihrem Team sein wird. Dann haben Sie jetzt sofort eine Idee von dieser Person. Es wird wohl eine Schülerin oder Studentin sein, also jung. Vermutlich freundlich und aufmerksam, aber auch viel zu viel an ihrem Handy. In ihrem Praktikumsbericht wird sie schreiben, dass sie viel gelernt und eine großartige Zeit hatte, aber eigentlich wird sie nicht wirklich viel mitarbeiten. Wahrscheinlich heißt sie Marie. Oder Lisa. Sie haben also schon eine Idee, wie die nächsten Wochen laufen. Sie malen sich aus, was Sie an Mehraufwand erwartet, aber auch an Abwechslung. Haben Sie regelmäßig Praktikanten, werden Sie sich in einigen Jahren nicht mehr an diese eine erinnern können. Es sei denn, sie war dann doch anders, nicht ins Standardschema passend. Das sind die, die in Erinnerung bleiben.

Dass sich eine neue Information im Gedächtnis festhakt oder nicht, hängt von folgenden Kriterien ab:

- Ob es Verbindungen mit vorhandenem Wissen gibt.
- Ob und wie stark Emotionen beteiligt sind.
- Ob etwas einen Ort hat.
- Ob etwas neu ist oder anders als früher.
- Wie oft es sich wiederholt.

Aber Sie können das Heft auch selbst in die Hand nehmen!

Sie können trockene Informationen, bedeutungslose Namen oder eine willkürliche Ziffernfolge (zum Beispiel eine Telefon- oder Kreditkartennummer) in emotionale Geschichten verwandeln, die sich mit Ihrer Vorkenntnis verbinden und einen festen Ort haben. Das schaffen Sie durch Gedächtnistraining, in dem Sie Gedächtnistechniken verwenden. Das bedarf am Anfang etwas Anstrengung, ist aber die Mühe absolut wert. Noch nicht überzeugt? Hier sind sechs Fakten zum Gedächtnistraining, die Sie überzeugen werden.

# Sechs Gründe, warum Sie noch heute mit dem Gedächtnistraining beginnen sollten

## 1. Gedächtnistechniken schaffen Platz im Gehirn

Einer der Gründe, warum uns zu viele Informationen richtiggehend überfordern können, ist, dass wir für sie keinen Platz in unserem Kopf haben. Das ist wörtlich gemeint. Informationen und Erinnerungen sind nicht an einer Stelle abgespeichert. Unser Gedächtnis ist keine Festplatte. Neue Informationen kommen fortlaufend über das Arbeitsgedächtnis in unser Gehirn. Die Arbeitsgedächtniskapazität ist sehr gering. Im Lauf des Tages häuft sich immer mehr an, was noch nicht gut verarbeitet ist. Wenn wir dann schlafen, ist es die Aufgabe des Hippocampus (eines Teils des Gehirns, der im sogenannten limbischen System liegt), all das Neue aufzuräumen. »Das kann weg«, »Das wird ins Langzeitgedächtnis gelegt«, »Das? Was ist DAS?«.

Der Hippocampus hat weitere Funktionen. Er ist zum Beispiel auch stark an unserem räumlichen Gedächtnis beteiligt, dass wir also navigieren und uns Wege merken können. Dafür sitzen dort sogar eigene Zellen, die sogenannten Place Cells (Ortszellen) und in der angrenzenden Hirnrinde Grid Cells (Netzzellen). Zusammen sind diese unser »inneres Navi« und dafür verantwortlich, dass wir uns unsere Umgebung einprägen. Für ihre Entdeckung wurde 2014 der Nobelpreis für Medizin verliehen. Die Zellen sind aber nicht nur für räumliche Karten wichtig. Sie erstellen im übertragenen Sinne auch die »Landkarte« für Wissen und Gedächtnis.<sup>3</sup> Information, die einen festen Platz hat, kann viel leichter abgespeichert werden als solche ohne. Mit Gedächtnistechniken, vor allem der sogenannten Routenmethode (siehe Kapitel 3), geben Sie jeder Information, die Sie behalten wollen, einen festen Platz. So kann Ihr Gehirn sofort an die Ar-

beit und weiß schon, was es tun muss. Alles mit Ort, das kann es schon!

Dies hilft Ihnen dann nicht nur, sich mehr zu merken, es beruhigt auch ungemein. Was bei Ihnen zu Hause immer am gleichen Ort steht, brauchen Sie nicht suchen. Eine eingängige, übersichtliche Struktur können Sie auch für Ihr Gedächtnis kreieren. Sie wissen dann immer, *wo* in Ihrem Kopf die gesuchten Inhalte zu finden sind.

## **2. Entspannung! Dem Gedächtnis vertrauen zu können, reduziert Stress**

Stress ist eigentlich ein wichtiger und gesunder Abwehrmechanismus. Zu viel Stress dagegen macht krank. Um sich gut zu entspannen, müssen Sie Gedanken loslassen können. Das ist oft genug leichter gesagt als getan.

- »Ich muss heute Abend auf jeden Fall noch die Post zum Briefkasten bringen!«
- »Schon wieder ein neuer PIN-Code. Bloß nicht vergessen!«
- »Morgen habe ich den Termin beim Kunden. Wie hieß da der neue Geschäftsführer noch wieder? Habe ich die Präsentation eingepackt? Worüber hatten wir letztes Mal noch gesprochen?«

Die Angst, etwas zu vergessen, wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Stress kann Gift sein für Ihr Gedächtnis. Vor allem chronischer Stress. Gedächtnistraining hilft Ihnen, Ihrem Gedächtnis zu vertrauen. Das entspannt. Sie werden sich viel bewusster sein, was Ihr Gedächtnis alles kann, und auch, wo die Grenzen liegen. Sie können lernen, diese Grenzen allmählich zu verschieben und größere Informationsmengen einfach und entspannt zu behalten. Der Stress, ob Sie etwas Wichtiges vergessen könnten, wird viel seltener auftreten.

Sie lernen auch neue Wege, um mit Vergessen umzugehen. Wenn Sie doch mal etwas vergessen, dann muss Sie das nicht mehr ärgern und aufregen. Stattdessen können Sie dies einfach zur Kenntnis nehmen und wissen dann, was Sie beim nächsten Mal tun können, um es doch zu behalten. Sie sind dann weniger oft frustriert und müssen sich nicht mehr über sich selbst aufregen. Unser Gehirn lernt durch den Vergleich mit Bekanntem, durch Aufnehmen und Aussortieren von Informationen, auch durch Verkürzen und Vergessen. Vergessen gehört zum Lernen dazu, genau wie Popcorn zum Kino, Sand zum Meer oder der Shitstorm zu Twitter.

Zukünftig können Sie beurteilen, woran es lag, wenn Sie etwas vergessen haben. Fehlte die Aufmerksamkeit? Konnten keine Verbindungen gelegt werden? Wurde keine Gedächtnistechnik verwendet? Auch klar ist dann, woran es nicht mehr lag: am »schlechten Gedächtnis«. Kein Grund mehr also, sich darüber den Kopf zu zerbrechen.

### **3. Growth Mindset**

Die amerikanische Psychologin Carol Dweck ist bekannt für ihre Untersuchungen zum »Growth Mindset«<sup>4</sup>. Mindset lässt sich am ehesten übersetzen als »Art zu Denken«. Prof. Dweck untersuchte vor allem, wie Menschen über die Frage denken, wo ihre kognitiven Fähigkeiten herkommen. Es stellte sich etwa heraus, dass die einen etwa meinen, dass Intelligenz angeboren ist. Unveränderbar. Ein Talent. Diese Menschen denken dann oft auch, dass zum Beispiel akademischer Erfolg darin begründet liegt, dass jemand dieses Glück hatte, intelligent geboren worden zu sein. Diese Denkweise nennt Dweck »Fixed Mindset«. Andere Menschen sind dagegen der Meinung, dass die Intelligenz etwas ist, das sich ständig verändert, und dass der Erfolg schlauer Menschen eher in harter Arbeit an sich selbst liegt, weil sie viel gelernt und ihre Intelligenz entwickelt haben. Diese Denkweise

nennt sie »Growth Mindset«. Zu der Beobachtung gehört auch, dass den wenigsten Menschen bewusst ist, dass es diese Unterscheidung überhaupt gibt und welches Denkmuster bei ihnen überwiegt.

Es ist übrigens egal, welche Ansicht stimmt. Die Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte. Veranlagung und Entwicklung spielen beide eine große Rolle! Welches Mindset Sie haben, wirkt sich sehr wohl auf erbrachte Leistungen aus. Wer eher ein Growth Mindset hat, ist im Durchschnitt zufriedener und, laut Dwecks Forschung, weniger gestresst und erfolgreicher. Diese Menschen investieren mehr in sich und ihre Entwicklung und suchen weniger die Schuld bei anderen. Sie gehen ja davon aus, selbst etwas tun zu können.

Wer aber, egal ob bewusst oder unbewusst, davon ausgeht, schlicht nicht begabt genug zu sein, zum Beispiel beim Lernen, der sieht sich auch darin ständig bestätigt: »Siehste, nicht mal ein einfaches Passwort kannst du dir merken!« Wer von sich denkt »Ich habe ein schlechtes Namensgedächtnis«, versucht auch seltener, sich Namen zu merken und umso schlechter wird das Namensgedächtnis. Wer denkt, nicht schlaue oder intelligent genug zu sein für ein Studium oder eine Weiterbildung neben dem Beruf, der versucht es auch gar nicht erst. Aber während bei der Intelligenz die Wahrheit noch in der Mitte lag, ist es beim Gedächtnis viel eindeutiger: Das Gedächtnis kann ganz enorm verbessert werden. Völlig unabhängig von Intelligenz, Schulabschluss oder Alter. Vor allem am Anfang werden Sie eine enorm steile Lernkurve sehen und sich rasend schnell beim Einprägen verbessern. Und dann ist klar, was das mit dem Mindset macht: »Ich habe das geschafft! Und wenn ich DAS schaffe, dann kann ich noch viel mehr!« Sie fühlen sich besser und denken positiver über Ihr Gedächtnis als je zuvor. Das schafft Selbstvertrauen und die Zuversicht, auch schwierigere Lernherausforderungen anzugehen. Mit Vorfreude statt Panik, weil Sie dann wissen: »Ja, das kann ich!«

#### **4. Mehr Zeit**

Ein Unternehmensberater isst öfter in einem Sushi-Restaurant zu Mittag. Der Laden ist beliebt, meist muss er länger warten, als ihm lieb ist. »Darf ich vielleicht meine Hilfe anbieten?«, fragt er einmal die Bedienung. »Ich kenne mich mit effizienten Prozessen gut aus.« Er darf mit in die Küche und zuschauen. Schnell ist klar: Der Koch ist ein absoluter Experte, was das Sushi selbst angeht, aber das Schneiden der Zutaten und der fertigen Rollen dauert viel zu lange, weil alle Messer stumpf sind. »Warum schleifen Sie die Messer nicht, die sind stumpf!«, empfiehlt der Berater dem Koch. »Mein Herr, Sie sehen doch, wie voll der Laden ist, dafür habe ich echt keine Zeit!«

Die Moral dieser Geschichte, die in verschiedenen Varianten weitererzählt wird: Wir alle sind oft viel zu beschäftigt mit dem, was wir tun, und nehmen uns daher nicht die Zeit, daran zu arbeiten, wie wir es tun und uns zu verbessern. Obwohl klar ist, dass etwas zeitliches Investment jetzt auf lange Sicht sehr viel Zeit bei den wiederkehrenden Aufgaben einsparen könnte, wodurch wir wiederum viel seltener in die stressvollen Zeiten kommen, in denen wir »keine Zeit haben«, an uns zu arbeiten. Aber das ist so wichtig. Lernen und unser Gedächtnis verwenden, das machen wir das ganze Leben lang jeden Tag! Entsprechend ist klar: Jede Stunde, die Sie jetzt ins Gedächtnistraining investieren, kriegen Sie später doppelt und dreifach zurück.

#### **5. Use it or lose it**

Das Beste, was Sie für Ihr Gedächtnis tun können, um es auch im Alter fit zu halten, ist, es weiter und viel zu nutzen. Alzheimer und ähnlichen Krankheiten vorzubeugen, ist leider schwierig. Ja: Was gut für Ihren Körper ist, ist natürlich auch gut für Ihr Gehirn. Das bedeutet, nicht zu rauchen, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben. Aber im kognitiven Bereich scheint es wenig zu geben, was man bewusst tun kann, um Alzheimer zu verhindern.

dert! Wie kann das sein? Unsere Vermutung: Gedächtnistraining hilft, die sogenannte kognitive Reserve aufzubauen. Ist die hoch, weil mehr Verbindungen bestehen, kann das Gehirn darauf zurückgreifen, wenn erste Probleme entstehen. So kann die eigentliche Symptomatik der Demenz vielleicht nicht verhindert, aber oft um Jahre nach hinten verschoben werden. Ein enormer Gewinn für die jeweiligen Betroffenen, Angehörigen und die gesamte Gesellschaft! Wichtig bleibt: Dafür muss das Training vorher passieren! Die Reserve kann nicht mehr aufgebaut werden, wenn die Symptome schon da sind. Das Training, das Sie jetzt machen, nützt Ihnen jetzt – und die damit aufgebaute kognitive Reserve nützt zusätzlich im Alter.

## **6. Es zahlt sich aus!**

Es gibt immer noch nur wenige Menschen, die Gedächtnistechniken beherrschen. Ein trainiertes Gedächtnis macht darum echt einen Unterschied aus! In jedem Alter! An der Schule, an der Uni, im Beruf und im täglichen Leben. Oder wenn Sie Memory-, Scrabble- oder Rommee-Königin der Seniorengemeinschaft werden wollen.

In den über 15 Jahren, die ich inzwischen als Gedächtnistrainer Menschen helfen darf, bin ich in meinen Kursen ungefähr so vielen Zielen wie Menschen begegnet. Und wer die Gedächtnistechniken dann auch weiter trainiert hat, hat sehr davon profitiert. So wie die Schülerin, die nun schon lange als Ärztin arbeitet, nachdem ich ihr helfen durfte, in wenigen Wochen das nötige Niveau im »Medizinertest« zu erreichen, mit dem in Deutschland und Österreich viele Medizinstudienplätze vergeben werden. Oder der Doktorand, der inzwischen Bereichsleiter eines großen Konzerns ist, der mir schrieb: »Dank deines Gedächtnistrainings

habe ich perfekte Noten im Promotionsstudium geschafft, die Basis für meine Karriere!« Oder die Besitzer eines Start-ups, die mir schrieben: »Wir wollten Gedächtnistechniken vor allem kennenlernen, um frei und ohne Notizen präsentieren zu können. Schon beim ersten Pitch vor einem Investor haben wir die erhoffte Finanzierungszusage erhalten! Der Investor sagte uns danach, dass er vor allem beeindruckt war, dass wir unseren Zielmarkt offensichtlich perfekt kennen – weil wir alle zugehörigen Kenngrößen im Pitch aus dem Gedächtnis haben einfließen lassen.«

## Kurz zu mir

Vielleicht haben Sie mich schon im Fernsehen gesehen. Bei »Wetten, dass ...?«, »Deutschlands Superhirn« oder in einer anderen Sendung. Ich werde dann meist vorgestellt als Gedächtnisweltrekordhalter. Anschließend darf ich zeigen, wie ich mir eine Reihe zufälliger Ziffern merke, ein gemischtes Paket Spielkarten einpräge oder wie ich die Namen von 200 Menschen in einer Viertelstunde auswendig lerne. Viele, die zuschauen, fragen sich: »Ist denn sonst alles okay mit ihm?« Oder sie denken heimlich. »Dieses Talent hätte ich auch gerne!«

Es ist aber gerade nicht so, dass ich das schon immer konnte. In der Schule war davon noch nichts zu sehen. »Boris, du bist halt kein Zweierschüler«, ließ mich meine Lateinlehrerin mal wissen, als ich enttäuscht war, dass die Klausur trotz meiner Meinung nach ordentlicher Vorbereitung nur die Note »ausreichend« einbrachte. Auch in Englisch hatte ich meist eine 4 auf dem Zeugnis – so eben bestanden.

Zum Abitur entdeckte ich dann Gedächtnistechniken für mich, studierte anschließend Physik und Informatik – dies dann dank Gedächtnistraining bereits mit Bestnoten. Es folgte eine

Promotion in Psychologie und heute arbeite ich zum einen als Neurowissenschaftler am Donders Institute für Gehirn, Kognition und Verhalten im niederländischen Nijmegen und erforsche dort mit unserer Arbeitsgruppe, was beim Gedächtnistraining im Gehirn passiert.

Zum anderen bin ich als Gedächtnisexperte tätig und gebe rund 80 Vorträge und Workshops im Jahr, für Firmen, Verbände und Schulen – neben Deutsch auch auf Englisch und Niederländisch. Achtmal habe ich zwischen 2005 und 2018 mit dem deutschen Team die Weltmeisterschaft im Gedächtnissport gewonnen, viermal wurde ich selbst ins Guinnessbuch der Weltrekorde aufgenommen und habe schon rund um die Welt, unter anderem in den USA, Russland, China und Japan, in großen Fernsehshows meine Leistung unter Beweis stellen dürfen.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass das, was mir heute als Talent nachgesagt wird, weshalb mich andere als »Superhirn« bezeichnen, sehr wenig mit Veranlagung und sehr, sehr viel mit Gedächtnistechniken und -training zu tun hat. Daher möchte ich diese Methoden mit Ihnen teilen und auch, was wir in der Forschung dazu finden, warum solch gigantische Gedächtnisverbesserungen möglich sind. Auch für Sie!

## So benutzen Sie dieses Buch

Dieses Buch hat ein Ziel: Ihnen zu mehr Platz im Gehirn, mehr Ruhe und Gelassenheit und einem besseren Gedächtnis zu verhelfen. Ich habe meine Erfahrungen aus fast 20 Jahren Gedächtnistraining und -forschung für Sie zusammengefasst. Sie finden die einfachsten und besten Techniken, mit denen Sie den schnellsten Erfolg erreichen. Es geht nicht um den Gewinn der nächsten Gedächtnismeisterschaft, es geht um das sichere Beherrschen Ihres

Im Kapitel 5 wenden wir die dann bereits gelernten Prinzipien auf das Merken von Namen an.

Danach wissen Sie, wie es geht! Aber: Übung macht den Meister. Es ist wie beim Sport. Wer sich mit der Tüte Chips in der Hand auf dem Sofa sitzend Fitnessvideos auf Youtube ansieht, wird kein bisschen fitter. Sie müssen schon selbst was tun! So ist es auch mit unserem Gehirn.

In Kapitel 6 lasse ich Sie daher die verschiedenen Techniken üben, wodurch Sie Ihre geistige Widerstandskraft (auch Resilienz genannt) auf lange Sicht verbessern und viel besser mit der alltäglichen Informationsflut umgehen können. Danach werden Sie auch große Lernherausforderungen spielend meistern!

Um es für Sie so einfach wie möglich zu machen, habe ich einen minimalen Trainingsplan entworfen: in 30 Tagen 30 (mehr oder weniger) kleine Übungen. Das Ziel: das beste Gedächtnis, das Sie jemals hatten!

Zum Schluss dürfen Sie nach diesen 30 Tagen im Kapitel 7 noch einmal den Gedächtnistest aus dem ersten Kapitel machen. Mit neuen Aufgaben natürlich. Ich verspreche Ihnen: Wenn Sie das Training wie vorgeschlagen durchführen, werden Sie ein deutlich besseres Ergebnis erreichen als zu Beginn.

Viel Spaß und viel Erfolg mit *Mehr Platz im Gehirn!*

# 1 Testen Sie Ihr Gedächtnis

Wie gut ist Ihr Gedächtnis? Viele Menschen antworten mir: »Okay, vielleicht?« Oder: »Jedenfalls nicht gut!« Einige haben das Gefühl, dass ihr Gedächtnis schlechter geworden ist, durch Stress, nach einer Schwangerschaft, in Verbindung mit Krankheiten wie Long Covid oder einfach wegen des Alters. Was viele übersehen: Dass sich das Gedächtnis ändert, ist normal. Das heißt nicht, dass es schlechter wird. Auch andere Umstände können sich geändert haben. Mehr Projekte im Beruf, mehr Stress, weil die Kinder älter werden und mehr Begleitung brauchen, mehr Menschen im Umfeld, mehr Nachrichten, mehr Informationen. Mehr, mehr, mehr ... Und zugleich: weniger freie Zeit zum Verarbeiten, weniger Ruhe, weniger Konzentration. Vielleicht ist das Gedächtnis wirklich schlechter geworden, vielleicht stimmt das Gefühl aber auch nicht.

Daher ist es eine gute Idee, einmal bei der Frage »Wie sieht es denn jetzt wirklich aus?« zu verweilen, sich einmal die Zeit zu nehmen, um sein Gedächtnis zu testen. Ihr Startniveau muss auch deshalb klar sein, um eine spätere Verbesserung, die Sie mit diesem Buch erreichen werden, zu messen.

Dieser Gedächtnistest besteht aus sechs Gedächtnisaufgaben. Diese basieren lose auf einer Reihe von Gedächtnistests, die in der Psychologie und Kognitionsforschung verwendet werden. Diese Aufgaben ähneln den Herausforderungen, die das tägliche Leben so für unser Gedächtnis mit sich bringt. Sie sollen Sie auch an Ihre Grenzen bringen! Ärgern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie nur einen Teil der Informationen behalten können. Vielleicht sogar nur einen kleinen Teil. Das soll so sein! Wir wollen ja später auch die Verbesserung messen können. Dieser Test ist für alle:

