

### Liebe Freunde des Gedächtnistrainings!

Herzlich willkommen zum dritten LMS-Newsletter rund um das "Faszinationsgebiet Gedächtnis".

Heute wird es spannend und *entspannend*. Wir gehen der Frage nach: Im Schlaf lernen - gibt es das? Außerdem stelle ich Ihnen ein innovatives LMS-Gedächtnis-Werkzeug vor, mit dem Sie Wissen jeder Art ab nun verlässlich in Ihrem Langzeitgedächtnis speichern können. Und da bekanntlich aller guten Dinge drei sind, gibt es – als dritten Punkt in diesem dritten Newsletter – zum Schluss auch wieder einen Merkinhalt, den Sie mit Hilfe einer kreativen "LMS-Memo-Brücke" in Ihr Wissens-Netz einknüpfen können, wenn Sie möchten.



Wie immer: Schön, dass Sie mit dabei sind und viel Spaß beim Lesen!

#### Aktuelles

#### LMS-Gedächtnistraining in "Willkommen Österreich"



Dr. Luise Maria Sommer gibt dort regelmäßig Tipps zum Thema Gedächtnis, Lernen und Merken aus ihrem reichen Erfahrungsschatz an das TV-Publikum weiter.

Den nächsten Gedächtnistipp gibt es in dieser Sendung am **23. Februar 2007** (ca. 17.30 Uhr).

#### Buchtipp

#### Schlaf und Gedächtnis

„Da muss ich erst einmal eine Nacht drüber schlafen!“ Was manchen wie ein unnötiges Aufschieben von Entscheidungen oder Taten dünkt, ist in Wahrheit ein sinnvoller Mechanismus. Denn der Körper nutzt den Nachtschlaf nicht nur, um sich zu regenerieren, sondern auch um Erlebtes und Erlerntes dauerhaft zu speichern. Und mehr noch: Beim Aufbau des Langzeitgedächtnisses wird im Kopf aufgeräumt, nicht selten mit dem Ergebnis einer zündenden Idee am nächsten Morgen.

In seinem interessanten, soeben erschienen Buch "Das Schlafbuch" (Rowohlt, Jänner 2007) schildert Peter Spork einen interessanten Versuch. 135 Menschen mussten in einer Übung lernen, nur kurz auf einem Bildschirm aufblitzende Objekte möglichst schnell und sicher zu erkennen. Die Resultate verbesserten sich zunehmend nach zwei oder drei durchschlafenen Nächten. Jene Versuchsgruppe, die in der ersten Nacht nach der Übung nicht schlafen durfte, zeigte jedoch keine Verbesserung. Fazit: "Wenn Sie Klavierunterricht nehmen oder in eine Fahrstunde investieren, sollten Sie anschließend nicht die Nacht



durchfeiern. Sonst hätten Sie sich das Geld sparen können."

Der Tipp "Schlaf drüber" oder der Spruch "Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf" kommt also nicht von ungefähr. Es kann sich wirklich lohnen, den Dingen einen nächtlichen Aufschub zu gönnen. Insgesamt sollte jeder, der seine bewussten wie unbewussten Leistungen langfristig optimieren will, auf ausreichend Schlaf achten. Es schadet bestimmt nichts, wenn man besonders wichtige Dinge direkt vor dem Schlafengehen noch mal wiederholt, weil sich das schlafende Gehirn dann womöglich eingehender damit auseinandersetzt. Auf das dicke Buch unter dem Kissen kann man dabei getrost verzichten.

Und auch der Umkehrschluss des Konzepts ist alltagstauglich: Wer Erlebtes möglichst schnell vergessen möchte, sollte sich die Nacht um die Ohren schlagen.

## Memo-Coach

## Memo-Coach – Ihr Trainer für mehr Wissen!

Der **MEMO-COACH** ist das Produkt meiner Erfahrung als Pädagogin, aber auch Gedächtnissportlerin und –trainerin. Meine Erfolge im Gedächtnissport waren nur möglich, weil ich dort wirksame Gedächtnis-Werkzeuge angewendet habe, zum Teil aus der antiken Mnemotechnik abgeleitet. Doch beim Übertragen dieser Techniken in die Schule oder den Alltag habe ich festgestellt: Die besten Merktipps und Eselsbrücken helfen nicht, wenn man das Gelernte nicht auch *gezielt* wiederholt. Und **genau das** finden Sie in dieser **innovativen Lern- und Merk-Software** vereint. Wenn Sie möchten, können Sie hier Ihr persönliches Exemplar gewinnen!

Und das ist das Besondere an **MEMO-COACH**: Er

- hilft beim Einprägen durch kreative Memo-Brücken in Ton und Bild
- erinnert automatisch ans Wiederholen in gehirngerechten Abständen und
- transportiert so Wissen verlässlich und dauerhaft ins Langzeit-Gedächtnis.



Mit dem **MEMO-COACH** wird Lernen merkbar einfach. Und das Gelernte nie wieder vergessen – ganz egal, ob es sich dabei um Vokabeln jeder Sprache, Prüfungsstoff, Fachbegriffe, Formeln, Allgemeinwissen oder einfach nur ein besseres Namensgedächtnis handelt: Ihr **MEMO-COACH** hilft beim Einprägen und sorgt dafür, dass all das, was Sie sich merken möchten, ab nun verlässlich in Ihrem Langzeitgedächtnis landet.

Es werden mit dieser Software bereits einige Merk-Projekte mitgeliefert, um zu zeigen, wie Memo-Coach funktioniert und wie vielseitig seine Anwendungsmöglichkeiten sind. Schauen Sie sich auf der [Memo-Coach-Website](#) ein wenig um, welche

Projekte das sind.

Für welches "Lernprojekt" würden Sie den **MEMO-COACH** verwenden? Schreiben Sie mir ein E-Mail mit Ihrer Antwort. Es werden zehn Exemplare des Memo-Coach unter den Einsendungen verlost und die erwähnten Projektmöglichkeiten im nächsten Newsletter angeführt.

## Gedächtnistipp

### Der LMS-Gedächtnistipp

Apropos Wiederholen: Wissen Sie noch, wie die Hauptstadt von Tadschikistan heißt? Die Antwort (mit "Memo-Brücke") finden Sie im LMS-Newsletter 02. Wenn Sie sich diese gemerkt haben – gut so! Wenn nicht – einfach **wieder(her)holen**...



Wir setzen hier fort und merken uns eine weitere (eher schwierige) Hauptstadt nach der LMS-Methode.

Diesmal geht es um **Kirgistan** (oder Kirgisien) und wieder hilft uns das Spielen mit Buchstaben, um uns die Hauptstadt dieses Landes einzuprägen. Stellen Sie sich einfach den Merksatz vor (oder sagen Sie ihn laut), wobei die etwas eigenwillige Rechtschreibung unter "Künstlerische Freiheit" fällt:

**KIR**gistan feiert jedes Jahr einen besonderen **KIR**tag.  
Und dort gibt's nur – **BISCH**kotten und **KEK**s.

(Hauptstadt von Kirgistan: Bischkek)

## Seminare

### Aktuelle Seminartermine -- exklusiv bei Sapphir Academy



02.03.–03.03.2007: **Ihr Auftritt, bitte!**

Ein kombiniertes Gedächtnis- und Stimmtraining mit Dr. Luise Maria Sommer und der versierten ORF-Moderatorin und Sängerin Mag. Petra Rudolf.

09.15-17.15 und 09.00-17.00 Uhr



09.05.2007: **Business Memory©**

Wien, Austria Trendhotel Pyramide, Sapphir Academy,  
09:15-17:15 Uhr

01.06.2007: **Business Memory©**

Graz, Hotel Paradies, Sapphir Academy,  
09:15-17:15 Uhr

## Podcasts

### LMS-Podcasts

Wir sind Partner des ersten deutschen Edutainment-Portals "Das Abenteuer Leben".



Hören Sie jede Woche neue interessante Hörbeiträge zu diesen Themen: Rhetorik und Präsentation, Kommunikation, Selbstmanagement, Glauben, Kreativität, Verkauf, Zukunft, Leadership und natürlich Gedächtnistraining - frei Haus, direkt für Ihren MP3-Player. Im neuesten Abenteuer "Lernen & Gedächtnis" Nr. 16 können Sie Näheres über den **MEMO-COACH** erfahren.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer grauen Zellen!

Ich hoffe, es war auch diesmal wieder etwas für Sie dabei und freue mich auf ein Wiederlesen in (erraten!) drei Monaten.

Bis dahin wünsche ich Ihnen wie immer eine gute ? und vor allem:  
erinnerungswürdige – Zeit.

Herzlichst  
Ihre Luise Maria Sommer

A handwritten signature in black ink, consisting of the letters 'LMS' in a cursive, flowing style.

... und wenn Ihnen dieser Newsletter gefallen hat und Sie ihn weiterempfehlen möchten, dann klicken Sie bitte hier:  
[www.Luise-Maria-Sommer.at/Newsletter](http://www.Luise-Maria-Sommer.at/Newsletter)

[Anmelden](#) | [Abmelden](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#)  
Verantwortlich: Dr. Luise Maria Sommer, Pretulstraße 24, 8665 Langenwang