

Liebe "Gedächtnisinteressierte",

herzlich willkommen zu einem weiteren LMS-Newsletter rund um das "Faszinationsgebiet Gedächtnis". Schön, dass Sie wieder mit dabei sind!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich, wenn Ihnen der eine oder andere Tipp dabei hilft, Ihr Gedächtnis zu Ihrem verlässlichen Partner zu machen. Lassen Sie sich inspirieren!

Herzlichst
Ihre Luise Maria Sommer



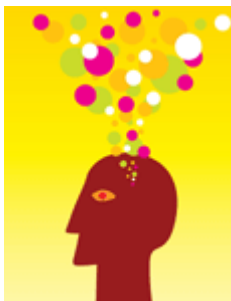
Neurobics

Lust auf "Neurobics" ?

Unser Gehirn wurde in seiner Evolution darauf angelegt, Unerwartetes und Neues zu suchen und darauf zu reagieren. Es "hungert" nach neuen Erfahrungen. In unserem Alltag ist diese Unvorhersehbarkeit weitgehend verschwunden – hier regiert das Routineverhalten. Dies hat auch seinen Sinn - es hilft uns, unsere Zeit und Ressourcen möglichst ökonomisch zu nutzen.

Allerdings benötigen diese Routinetätigkeiten im Alltag nur ein Minimum an Gehirnenergie. Doch – wo immer es uns gelingt, unsere Sinne auf neue Weise zu nutzen, betreiben wir "Neurobics". Wir konfrontieren unser Gehirn mit unerwarteten Erfahrungen, die aus der Routine fallen. Probieren Sie einmal, sich mit geschlossenen(!) Augen morgens anzuziehen. Oder hören Sie sich Ihre Lieblingslieder an und setzen Sie gleichzeitig Ihren Geruchssinn ein - "kombinieren" Sie bewusst jedes Stück mit einem anderen Duft (Gewürz, Blume, Parfum etc.).

Wollen Sie sofort etwas tun? Dann nehmen Sie ein Schreibgerät in die Hand und schreiben Sie Ihren Vor- und Nachnamen auf ein Blatt Papier – mit Ihrer **linken** Hand als Rechtshänder/in (und umgekehrt), wohlgemerkt!



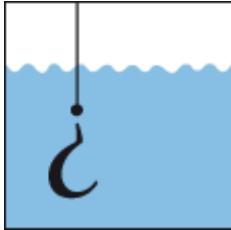
©iStockphoto.com /
Miroslaw Pieprzyk

Fragen

Durch Fragen lernen

Wie lustbetont Lernen oder Wiederholen von Gelerntem durch Fragen sein kann, erkennt man an der Beliebtheit von Rateshows oder Quizspielen. Könnten Sie eigentlich auf Anrieb sagen, wie groß Russland – etwa im Vergleich zu den USA - ist? Wie viele Menschen dort wohnen? (*Wenn Sie möchten, notieren Sie Ihre Antwort jetzt und vergleichen Sie sie mit der Lösung am Ende dieses Artikels*).

Fragen, die wir uns selbst stellen, versetzen unseren Verstand in einen wachen Zustand. Wir verspüren das Bedürfnis, ihnen auf den Grund zu gehen. Sie lenken unsere Gedanken zu neuen Ideen



und helfen uns dabei, immer noch dazu zu lernen. Lassen wir daher unsere vielleicht negative, von der Schule geprägte Einstellung zu Fragen hinter uns. Dort werden Sie paradoxerweise von Lehrenden gestellt, die die Antworten bereits wissen und dienen meist dazu (nicht) vorhandenes Wissen abzuprüfen. Stellen Sie einmal ein Fragezeichen auf den Kopf: Gleicht es nicht einem Angelhaken, der uns dabei hilft, Ideen oder Wissen zu „angeln“? Übrigens: Russland ist mit seinen 17 Millionen km² beträchtlich größer als die USA mit ca. 10 Millionen km², hat mit ca. 142 Millionen jedoch weniger als die Hälfte der Einwohner der USA.

Memo-Coach®

Memo-Coach® - Ihr Trainer für mehr Wissen!

Das Prinzip des "Lernens durch Fragen" liegt auch der neu erschienenen Lern- und Merk-Software **Memo-Coach®** zugrunde. Sie können diesen "Trainer für mehr Wissen" mit all den Fragen "füttern", deren Antworten Sie sich verlässlich und langfristig merken möchten. Er erinnert Sie automatisch in ganz bestimmten **lernpsychologisch wirksamen Abständen ans Wiederholen** Ihrer Fragen. Gewusste Inhalte wandern weiter und werden erst nach einiger Zeit wieder abgefragt. Noch nicht beherrschter Lernstoff wird in kürzeren Abständen zum Wiederholen vorgelegt. Bereits beim Eingeben und ersten Einprägen dieser Lerninhalte hilft dieser **Memo-Coach®**, "**gehirn-gerecht**" vorzugehen, d.h. man kann "**Memo- Brücken**" mit Hilfe von Text-, Sound- oder Bild-Dateien mit eingeben. Zehn mitgelieferte Memo-Projekte zeigen die Bandbreite der Möglichkeiten des **Memo-Coach®** sowie die Grundlagen der Mnemotechnik. Sie bieten gleichzeitig die Möglichkeit, Allgemeinwissen spielerisch zu erweitern und im Langzeitgedächtnis zu speichern (Hauptstädte der Welt, US-Präsidenten seit 1945, klassische Musikstücke, Maler und Gemälde etc.).



Im letzten Newsletter gab es ein Gewinnspiel dazu. Die Frage lautete: Für welches "Lernprojekt" würden Sie den **Memo-Coach®** verwenden? Die Antworten haben - in ihrer Bandbreite - unsere kühnsten Erwartungen übertroffen!

Die kreativsten Vorschläge wurden mit je einem Exemplar des **Memo-Coach®** belohnt. [Hier](#) können Sie sie nachlesen. Auf dem "Marktplatz" finden Sie übrigens bereits ein erstes von einem User hineingestelltes Memo-Projekt: "[HIRAGANA – Japanische Schriftzeichen merken](#)" (selbstverständlich angereichert durch LMS-Memo-Brücken).

Seminare

LMS-Seminare - exklusiv bei Saphir Academy



01.06.2007: **Business Memory®**

Graz, Hotel Paradies, Saphir Academy,

09:15-17:15 Uhr **bereits ausgebucht!**

03.10.2007: **Business Memory®**

Wien, Austria Trendhotel Böck, Saphir Academy,

09:15-17:15 Uhr

19.10.2007: **Business Memory®**

Graz, Hotel Paradies, Saphir Academy,

09:15-17:15 Uhr

30.11.–01.12.2007: **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

Podcasts

LMS-Podcasts

Wir sind Partner des ersten deutschen Edutainment-Portals "[Das Abenteuer Leben](#)".



Hören Sie jede Woche neue Hörbeiträge zu vielen interessanten Themen wie Rhetorik und Präsentation, Kreativität, Motivation, Zukunft, Leadership etc. und natürlich Gedächtnistraining - frei Haus, direkt für Ihren MP3-Player. Im 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 im Herbst.

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

Herzlichst

Ihre Luise Maria Sommer

... wenn Ihnen dieser Newsletter gefallen hat und Sie ihn weiterempfehlen möchten, dann klicken Sie bitte hier: [Newsletter weiterempfehlen](#)

... und falls Sie die vorigen Ausgaben des Newsletters noch nicht kennen, können Sie sie [hier nachlesen](#).

[Anmelden](#) | [Abmelden](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#)

Verantwortlich: Dr. Luise Maria Sommer, Pretulstraße 24, 8665 Langenwang