

LMS-Newsletter 05 - September 2007

Liebe "Gedächtnisinteressierte",

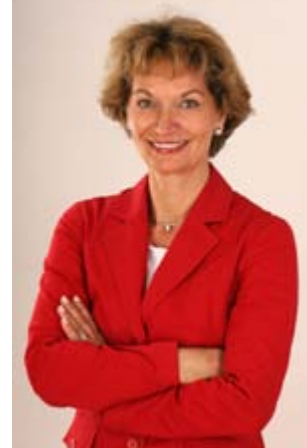
nach einem hoffentlich erholsamen Sommer ist unser Biorhythmus nun wieder auf „Lernen“ eingestellt. Unsere Schulzeit liegt zwar schon länger hinter uns – der Prozess des „lebenslangen“ Lernens“ hört jedoch nie auf. Machen wir ihn zur spannenden Herausforderung!

Das Beste daran: Wir vergrößern so nicht nur unseren Wissensschatz, sondern trainieren damit gleichzeitig unser Gedächtnis. So lassen wir Phänomene wie "Digitalen Alzheimer" erst gar nicht aufkommen (siehe Beitrag weiter unten).

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich, dass Sie mit dabei sind!

Herzlichst

Ihre Luise Maria Sommer



Aktuelles

Die Frau, die sich alles merkt...



In der Juli/August-Ausgabe der Zeitschrift „Welt der Frau“ gab es eine interessante Coverstory über „Luise Maria Sommer – die Frau, die sich alles merkt“. Dieser – journalistisch leicht übertriebene - Titel ist natürlich mit etwas Augenzwinkern zu betrachten... Den gesamten Artikel können Sie [hier nachlesen](#).

Fragen

Droht uns die digitale Demenz?



Immer mehr Menschen klagen über Vergesslichkeit aufgrund der Informationsflut, mit der sie am Arbeitsplatz und in der Freizeit konfrontiert sind. Um diese zu bewältigen, wird das Gedächtnis an „elektronische Gehirne“ abgegeben. Was aber geht verloren, wenn wir immer weniger in unseren Köpfen speichern und uns auf digitale Speicher verlassen? Florian Rötzer (Heise Verlag) hat in der [Online-Zeitschrift TELEPOLIS](#) einen interessanten Artikel zu diesem Thema geschrieben.

Wer gerne seine Englisch-Kenntnisse auf die Probe stellen oder auffrischen möchte – hier geht es [zur englischen Version](#).

Gedächtnistipp

So halten Sie Ihr Gedächtnis fit

Für unser Gedächtnis gilt wie für unsere Muskeln:
„Use it or lose it“.

Gerade wenn wir Errungenschaften wie Handys, PDAs und andere digitale Erinnerungshelfer zu unserem Vorteil nutzen, müssen wir unser Gedächtnis durch gezieltes Training in Schwung halten. Mein Tipp: Gehen Sie bei der Suche nach Ihrem "Memoriermaterial" immer nach dem Motto "Zwei Fliegen auf einem Schlag" vor – und verknüpfen Sie Gedächtnistraining mit Wissenserweiterung. In den [bisherigen LMS-Newslettern](#) gab es da schon einiges zum

Einknüpfen in Ihr Wissens-Netz - *erinnern* Sie sich noch ?

Wie wäre es zur Abwechslung einmal mit dem Memorieren eines Gedichts? Selbstverständlich mit LMS-Tipps, damit es leichter geht. Als Belohnung winkt das gute Gefühl, etwas Sinnvolles für seine grauen Zellen getan zu haben - und vielleicht auch die Möglichkeit, bei passendem Anlass mit Ihrer Gedächtnisleistung ein klein wenig zu beeindrucken.

Hier zunächst das Gedicht – zeitlos gültig zum Thema "Kommunikation per Telefon" – von Eugen Roth.

Das Ferngespräch

Ein Mensch spricht fern, geraume Zeit,
mit ausgesuchter Höflichkeit,
legt endlich dann, mit vielen süßen
Empfehlungen und besten Grüßen
den Hörer wieder auf die Gabel -
doch tut er nochmal auf den Schnabel
(nach all dem freundlichen Gestammel),
um dumpf zu murmeln: Blöder Hammel!
Der drüben öffnet auch den Mund
zu der Bemerkung: Falscher Hund!
So einfach wird oft auf der Welt
die Wahrheit wieder hergestellt.



LMS-Tipps zum Memorieren eines Gedichts:

- Wenn Sie Zeit haben, schreiben Sie zunächst das Gedicht *mit Bleistift* ab. Dann prägen Sie sich die ersten beiden Zeilen ein und – radieren Sie sie anschließend weg! Verfahren Sie mit den übrigen Zeilen ebenso – bis der Zettel leer, das Gedicht selbst jedoch in Ihrem Gedächtnis gelandet ist.
- Wenn es schneller gehen soll: Markieren Sie jeweils zwei Zeilen am Bildschirm und löschen Sie sie weg, wenn Sie sie fehlerfrei wiedergeben können.
- Anschließend unbedingt aufstehen und herumgehen und dabei das Gedicht – möglichst laut und salbungsvoll – vortragen. Diese Idee, beim Denken zu laufen und beim Laufen zu denken, ist nicht neu – das haben bereits griechische Philosophen so gemacht.
- „Rap-Variante“ unserer Zeit: Nehmen Sie einen flotten Rhythmus, schnipsen Sie mit den Fingern dazu und „rappen“ Sie das Gedicht im Takt. Viel Spaß!

Natürlich genügt einmaliges Einprägen nicht, wenn Sie sich das Gedicht dauerhaft merken möchten. Wiederholen ist angesagt – am besten mit dem Memo-Coach®!

Memo-Coach®

Memo-Coach® - Ihr Trainer für mehr Wissen!

Kennen Sie schon die innovative Lern- und Merk-Software **Memo-Coach®**? Sie können diesen „Trainer für mehr Wissen“ mit all den Daten & Fakten „füttern“, die Sie sich verlässlich und langfristig merken möchten. **Er erinnert Sie automatisch in ganz bestimmten lernpsychologisch wirksamen Abständen ans Wiederholen.** Gewusste Inhalte wandern weiter und werden erst nach einiger Zeit wieder abgefragt. Noch nicht beherrschter Lernstoff wird in kürzeren Abständen zum Wiederholen vorgelegt.



Ich habe mir damit vor kurzem die 196 Länder der Welt mit ihren jeweiligen Hauptstädten eingeprägt. Haben Sie auch Lust, Ihre Geografie-Kenntnisse aufzufrischen und gleichzeitig Ihr Gedächtnis zu trainieren? Sie finden dieses Projekt zum Gratis-Download auf der [Memo-Coach-Website](#). Jeweils 20 Länder sind in einem Memo-Projekt zusammengefasst, begleitet von den jeweiligen Landkarten und Basisinformationen.

Seminare

LMS-Seminare - exklusiv bei Sapphir Academy



03.10.2007: **Business Memory©**

Wien, Kaiserhof, SAPPHIR ACADEMY

09:15-17:15 Uhr **(nur mehr Restplätze vorhanden)**

19.10.2007: **Business Memory©**

Graz, Hotel Paradies, SAPPHIR 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 ORF-Moderatorin und Sängerin Mag. Petra Rudolf.

Graz, Hotel Paradies, SAPPHIR ACADEMY

09.15-17.15 Uhr

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer grauen Zellen!

Ich hoffe, es war auch diesmal wieder etwas für Sie dabei und freue mich auf ein Wiederlesen vor Weihnachten.

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