

Liebe Leserinnen und Leser,

passend zur Jahreszeit und zum sportlichen Hauptereignis des ersten Halbjahres 2008 gibt es heute diese beiden Gedächtnis-Schwerpunkte:

Wir nehmen einen (imaginären oder reellen) Fußballfan des FC Bayern München als Ausgangspunkt, um auf seinem Outfit auf kreative Weise einen interessanten Merkmalsstoff zu speichern. Außerdem gehen wir der Frage nach: Wie kann man sich die wichtigsten Wald- und Wiesenblumen spielerisch - und vor allem: langfristig – merken und so bei einem Frühlingsspaziergang das eine oder andere Erfolgserlebnis mitnehmen?

Viel Spaß beim Lesen und: schön, dass Sie mit dabei sind!

Herzlichst

Ihre Luise Maria Sommer




Gedächtnistipp

Fußball & Geografie

Eine beliebte Technik beim „kreativen Gedächtnistraining“ ist das Verankern bestimmter Merkinhalte am Körper. Haben Sie Lust, es auszuprobieren? Ihr Lohn: Sie haben anschließend ein bestimmtes Wissen in Ihrem Gedächtnis gespeichert, das sicherlich nicht jeder auf Knopfdruck parat hat.

Schritt 1: Wir stellen uns einen Fan des FC Bayern München mit einem (mehr als) *merk*-würdigen Outfit so bunt und lebhaft wie möglich vor – von Kopf bis Fuß. Da wären zunächst seine Schuhe – selbstverständlich in den Farben rot/weiß gehalten, mit kleinen Fußballen (Aufschrift: **FC Bayern München**) am Ende der Schnürsenkel. Auffallend ist auch seine ungewöhnliche Frisur.

Die Haare stehen kerzengerade nach oben und laufen dann **kielförmig** zusammen. Sein Bauch ist grasgrün – kein Wunder, er wirft sich nach jedem Tor seiner Mannschaft in eine **Wiese** und „**badet**“ förmlich darin. Auch dazwischen gibt es noch viel **Bemerkenswertes** an ihm: Auf seinen Knien hat er seltsame Tattoos: auf dem einen eine **Stute**, auf dem anderen einen bunten **Garten** (!). Zwischen seinen kräftigen Oberschenkeln spannt sich eine **sagenhafte Brücke**, und aus den Gesäßtaschen seiner kurzen Hose schauen ganz vergnügt viele kleine **Mainzelmännchen**. Sie amüsieren sich nicht nur über seinen grasgrünen Bauch, sondern auch über seine Brustwarzen: Die haben nämlich die Form einer **Düse** – und wenn man genauer hinsieht, kann man rundherum ein kleines **Dorf** eintätowiert erkennen. Auf seiner Schulter sitzt sein Talisman – es ist ein kleiner **Hahn** in einem **Overall** (natürlich in den Farben rot/weiß). Weil Fußballer gerne goldenen Schmuck tragen, hat er ebenfalls



eine dicke Goldkette um seinen Hals gelegt. Als Anhänger sind dort die **Bremer Stadtmusikanten** aufgefädelt. Und weil er gerade so hungrig ist, beißt er mit viel Appetit in einen riesigen **Hamburger**...

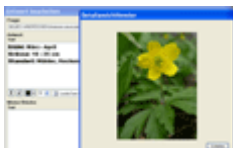
Schritt 2: Schließen Sie kurz die Augen und testen Sie, ob Sie sich nun diesen Fan in seinem seltsamen Outfit von Kopf bis Fuß (oder von unten nach oben) gut vorstellen können. Vor allem die fettgedruckten Wörter in seiner Beschreibung sollten als einprägsame Bilder gut verankert sein (je absurder, umso leichter zu merken).

Apropos Merken – wir kommen zum **Schritt 3:** Sie haben sich nun zehn Hauptstädte der insgesamt 16 Bundesländer Deutschlands gemerkt – und zwar von Nord nach Süd (oder umgekehrt). Die fünf neuen Bundesländer plus Berlin knüpfen wir dann im nächsten LMS-Newsletter ein...

Körperteil/ Outfit	Bild	Hauptstadt
Füße	Schuhe in den Farben des FC Bayern München	München
Knie	2 Tattoos: Stute und Garten	Stuttgart
Oberschenkel	Eine „sagenhafte Brücke“	Saarbrücken
Gesäß	Mainzelmännchen aus Gesäßtasche	Mainz
Bauch	grasgrün – von einer Wiese, in der er „badet“	Wiesbaden
Brust	Düsen – und rundherum ein Dorf tätowiert	Düsseldorf
Schulter	ein Hahn in einem Overall	Hannover
Hals	Kette mit Bremer Stadtmusikanten	Bremen
Mund	beißt in einem Hamburger	Hamburg
Kopf	„kielförmige“ Stehfrisur mit viel Gel	Kiel

Memo-Coach®

Blumen merken



Möchten Sie gerne beim Spaziergehen oder Joggen auch die Blumen erkennen, die am Wegesrand blühen? Dann laden Sie sich die Testversion des Memo-Coach® herunter und importieren Sie das Projekt „Blumen erkennen“. Ihr Memo-Coach® bietet Ihnen damit eine kreative Möglichkeit Ihr Gedächtnis zu trainieren und sich dabei genau dieses Wissen (Wald- und Wiesenblumen) anzueignen.

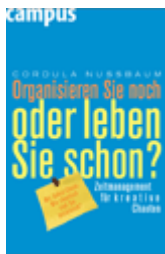
Buchtipps

Zeitmanagement für kreative Chaoten

Organisieren Sie noch, oder leben Sie schon?

Zeitmanagement für kreative Chaoten

Ein Buch mit neuen Zeitmanagement-Tools von Cordula Nussbaum (www.Kreative-Chaoten.com). Mit ausführlichem Selbst-Check und vielen praktischen Tipps – für kreative Chaoten genau so wie auch für „logische Ordner“. Möchten Sie ein Exemplar gewinnen? Dann



finden Sie heraus, aus welcher deutschen Stadt die Autorin stammt und mailen Sie die Antwort an diese Adresse: gewinnen@kreative-chaoten.com mit dem Betreff "Gewinnspiel LMS-Newsletter".

Seminare

LMS-Seminare - in Österreich und Deutschland

Business Memory® - exklusiv bei SAPPHIR ACADEMY



16.04.2008: Salzburg
28.05.2008: Graz
08.10.2008: Wien
22.10.2008: Salzburg
03.12.2008: Graz

[Info & Anmeldung](#)



Ihr Auftritt, bitte!

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

06.-07.06.2008: Graz
11.-12.11.2008: Graz

[Info & Anmeldung](#)

NEU: Seminare in Deutschland



Voice & Memory Compact

Mitreißende Stimme - kreatives Gedächtnis. Ein Seminar mit [Eva Loschky](#), Begründerin der Loschky®-Methode.

14.04.2008: München
07.07.2008: Berlin

[Info & Anmeldung](#)

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 aktuellen Abenteuer Nr. 25 „Lernen & Gedächtnis“ geht es um unser auditives Gedächtnis – ganz nach dem Motto dieses Edutainmentportals „Hören Sie sich schlau!“

Viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren des einen oder anderen Tipps. Ich freue mich auf ein Wiederlesen im Sommer und wünsche Ihnen bis dahin wie immer eine gute – und vor allem: erinnerungswürdige – Zeit.

Herzlichst

Ihre Luise Maria Sommer

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