

Liebe Leserinnen und Leser,

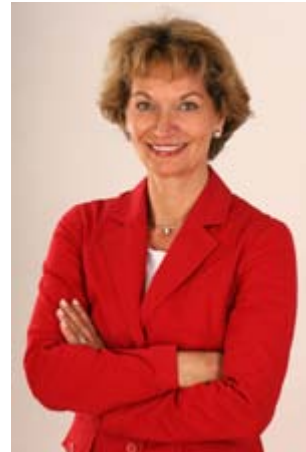
heute habe ich für Sie einige **sommerliche** Merktipps und Fitnessübungen für Ihr Gedächtnis zusammengestellt – auch geeignet fürs Mitnehmen in den Urlaub. Apropos: Wussten Sie, dass schon nach fünf Tagen des Nichtstuns der Intelligenzquotient im Durchschnitt um fünf Punkte sinkt?

Die gute Nachricht: Es genügen ein paar Minuten täglich, um sein Gehirn auf Trab zu bringen – egal, ob Sie das am Strand, während der Arbeit oder zur Verkürzung der Wartezeit im Stau machen. Tipps dazu nach dem Motto LMS oder (Lebenslanges) „Lernen macht Spaß“ finden Sie in diesem Newsletter.

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

Mit entspannt-sommerlichen Grüßen

Ihre Luise Maria Sommer

Gedächtnistipp **Fußball & Geografie**

Haben Sie vielleicht in Ihrer Umgebung ein Schulkind, das sich gerade die deutschen Bundesländer und deren Hauptstädte merken muss? Dann könnten Sie ihm ja die kreative Herangehensweise vom [LMS-Newsletter 07](#) empfehlen. Dort haben wir am recht einprägsamen Outfit eines Fußballfans – Lieblingsmannschaft: Bayern München – die Hauptstädte der zehn ehemaligen deutschen Bundesländer von Süd nach Nord (oder umgekehrt) gespeichert. Für diesen Newsletter habe ich Ihnen versprochen, noch die restlichen sechs inkl. Berlin „einzuknüpfen“. Hier unsere merk-*würdige* Merk-Geschichte dazu: Unser Fußballfan hört plötzlich ein verzweifertes Weinen. Die untröstliche Stimme gehört einer **Magd**, die auf einer **Burg** lebt. Er hat ein gutes Herz und will helfen. Er hört genauer hin - es klingt so ähnlich wie: „**Er ist furt**, er ist furt, mein **Bärli!** Er fuhr mit seinem **Boot** gegen einen **Damm**. Ach, es ist so **schwer in** diesem Leben... Wer kann mich **tresten**...äh, trösten?????

Bild	Hauptstadt	Bundesland
Magd , die auf einer Burg lebt	Magdeburg	Sachsen-Anhalt
„ Er ist furt ...	Erfurt	Thüringen
...mein Bärli!	Berlin	Berlin
Fuhr mit seinem Boot gegen einen Damm .	Potsdam	Brandenburg



Ach, es ist so schwer in diesem Leben...	Schwerin	Mecklenburg-Vorpommern
Wer kann mich trösten... äh trösten?????"	Dresden	Sachsen

Wer möchte, kann testen, wie gut noch der Merkstoff vom letzten Newsletter in Erinnerung ist. Sie wissen ja – Wiederholung in bestimmten Abständen (www.memo-coach.com) ist der „Königsweg“ ins Langzeitgedächtnis!

Körperteil/ Outfit	Hauptstadt	Bundesland
Füße		
Knie		
Oberschenkel		
Gesäß		
Bauch		
Brust		
Schulter		
Hals		
Mund		
Kopf		

Die Lösung zum Vergleichen finden Sie im [LMS-Newsletter 07](#).

Podcasts

LMS-Podcast-Seminare



Auch eine Möglichkeit, sein Gedächtnis in Schwung zu halten: In 25 aufschluss- und abwechslungsreichen Kapiteln (Podcasts) aus dem „Abenteuer Lernen & Gedächtnis“ lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge für ein erfolgreiches Gedächtnis kennen. Ein Gedächtnis-Seminar der etwas anderen Art - zum bequemen Hören (und Mitmachen) im Urlaub genau so wie während der täglichen Fahrt zur Arbeit. Für nähere Details hier das Vorwort und die Inhaltsangabe. Erscheinungstermin: 24. Juli 2008.

Bestellen Sie dieses Gedächtnis-Hörseminar schon jetzt - und Sie bekommen ein persönlich signiertes Exemplar sofort nach Erscheinen zugeschickt – portofrei.

Gedächtnistipp

Geistige Fitmacher

Kleine einfache Übungen wie die folgenden eignen sich hervorragend als geistige „Fitmacher“, wenn Sie Ihr Gehirn für anstrengende Aufgaben „hochfahren“ wollen. Dieses mentale Aktivierungstraining stellt Energien bereit, Sie werden wacher und können anschließend besser geistig zupacken und schwierige Dinge in Angriff nehmen.

- **Bewegung bei der Arbeit:** Beim Telefonieren oder Diktieren herumlaufen - erhöht die Konzentrationsfähigkeit und versorgt das Gehirn mit (mehr) Sauerstoff.
- **Kopfrechnen:** In der Schlange an der Supermarktkasse

Preise zusammenrechnen oder zu zahlende Summe überschlagen.

- **Wortschatztraining:** Schreiben Sie ein Wort auf - zum Beispiel SOMMER - und bilden Sie aus den vorhandenen Buchstaben im Kopf neue Wörter - zum Beispiel MORSE oder ???

Diese Übung führt uns zur...

Gewinnspiel

SOMMERlichen Denkaufgabe

Wie viele neue (deutsche) Wörter können Sie tatsächlich aus den Buchstaben des Wortes SOMMER bilden? Schaffen sie womöglich „aus dem Stand“ gleich eine zweistellige Zahl? Erlaubt sind auch Fremdwörter aus dem Lateinischen; aber bitte keine englischen Vokabeln.

Wer bis zum Einsendeschluss (8. August 2008) die höchste Anzahl schafft, erhält ein signiertes Exemplar des neuen LMS-Podcast-Hörseminars „Leichter Merken mit System“.

Seminare

LMS-Seminare - in Österreich und Deutschland

Hier finden Sie die aktuellen Gedächtnis-Seminar-Termine für den Herbst 2008. Für alle Leserinnen und Leser meines LMS-Newsletters in Deutschland: Ich freue mich, wenn wir uns vielleicht in Potsdam am 24. September persönlich kennen lernen.

Viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren des einen oder anderen Tipps. Ich freue mich auf ein Wiederlesen im Herbst und wünsche Ihnen bis dahin 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, gibt es hier weitere Gedächtnistipps zum Nachlesen.

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

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