

*Yesterday is history  
Tomorrow is a mystery  
Today is a wonderful gift.  
That's why it's called - PRESENT.  
(Eleanor Roosevelt)*



Präsent sein – sich vollkommen auf das Hier und Jetzt einzulassen. Auch und gerade in hektischen Zeiten. Dann wird meine Zeit zum Geschenk, zum *Präsent*, für mich selbst und die Menschen, denen ich mich mit meiner ungeteilten Aufmerksamkeit widme. Eine kleine Übung dazu finden Sie in diesem vorweihnachtlichen LMS-Newsletter.

Herzlichst

Ihre Luise Maria Sommer

## Aktuelles

### LMS-Tipps zum Nachlesen



Aufmerksamkeit ist gefragt, wenn man sich Menschen mit ihren Namen merken möchte. Konkrete Tipps dazu und weitere kreative Merkhilfen finden Sie im kürzlich erschienenen Artikel von Dr. Karoline Kleibel in den „Salzburger Nachrichten“ vom 13.12.2008:

*„Das Wörtchen Vergessen können Sie getrost vergessen“, empfiehlt Luise Maria Sommer. Wie sich alles andere spielend merken lässt, dafür hat die zweifache österreichische Gedächtnismeisterin mit einem Eintrag im Guinnessbuch der Rekorde eine Reihe nützlicher Tipps parat. Kreatives Gedächtnistraining erschließt erstaunliche Gehirnkapazitäten, und allfällige Lücken können elegant überbrückt werden.*

... weiter ...

## Gedächtnistipp

### Achtsamkeit & AufMERKsamkeit



Die Basis eines guten Gedächtnisses liegt im Hier und Jetzt – in der AufMERKsamkeit, die Sie diesem einen unwiederbringlichen Augenblick schenken.

In meinem 32. Podcast ging es um das Thema Achtsamkeit in unserem Alltag. Haben Sie Lust, so ein Achtsamkeitstraining einmal auszuprobieren?

Wenn Sie die gesprochene Variante zum Anhören bevorzugen, hier die MP3-Datei zum Herunterladen: Achtsamkeitstraining (Klick mit rechter Maustaste auf den Link, Menüpunkt "Ziel speichern unter...").

Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Augenblicke Zeit, setzen oder stellen Sie sich bequem hin, halten Sie die Wirbelsäule gerade,

lassen Sie die Schultern fallen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch bei jedem Einatmen hebt oder leicht ausdehnt und mit dem Ausatmen senkt oder zurückzieht. Halten Sie Ihren Geist offen und frei für diesen einen Augenblick, für diesen einen Atemzug. Lassen Sie alle Vorstellungen darüber los, dass Sie irgendwohin kommen wollen oder dass irgendetwas geschehen sollte. Kehren Sie einfach immer wieder zu Ihrem Atem zurück wenn ihr Geist abschweift und reihen Sie Augenblicke der Achtsamkeit aneinander, Atemzug um Atemzug. Jedes Mal, wenn Sie bemerken, dass sich Ihr Geist von Ihrem Atem entfernt, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit freundlich wieder zu Ihrem Bauch und dem Gefühl des ein- und ausströmenden Atems zurück.

Man kann auch alltägliche Situationen als Gelegenheiten nutzen, um Achtsamkeit zu üben. Wenn Sie beispielsweise unter der Dusche stehen, befinden sie sich dann wirklich unter der Dusche? Spüren Sie das Wasser auf Ihrer Haut, oder sind Sie irgendwo anders, in Gedanken verloren, so dass Ihnen das Erlebnis des Duschens völlig entgeht?

Sie können sich anfangs an dieses kurze Achtsamkeitstraining erinnern, indem Sie einen Punkt auf Ihren Computermonitor oder Ihre Armbanduhr kleben. Immer wenn es für Sie passt, halten Sie eine Minute inne und beobachten Sie Ihren Atem. Sie werden feststellen, dass sich – bei regelmäßiger Anwendung – „etwas tut“. Üben Sie sich in Geduld. Beim Erlernen eines neuen Musikinstruments würden Sie auch nicht sagen: „Gitarre spielen ist Quatsch, ich habe es gestern ausprobiert, es hat nicht funktioniert“. Versuchen Sie es eine Zeit lang, dann ziehen Sie für sich Bilanz und schauen Sie, ob sich etwas – zum Besseren – verändert hat.

#### Geschenk-Tipp

#### „Gutes Gedächtnis leicht gemacht“ - Neuauflage



Möchten Sie einem lieben Menschen mit einem handsignierten Exemplar des aktualisierten und neu aufgelegten Bestsellers „Gutes Gedächtnis leicht gemacht“ eine Freude bereiten?

Wenn Sie bis 14 Uhr am Freitag, 19.12.2009, bestellen, liegt Ihr Geschenk noch rechtzeitig unterm Weihnachtsbaum. Dies gilt natürlich auch für alle vorteilhaften Kombi-Angebote im LMS-Shop.

Noch ein Hinweis: Mein Schüler **BRAINY** aus „Hör dich schlau!“ ist mittlerweile zu meinem Assistenten in meinen Podcasts ([www.dasabenteuerleben.de](http://www.dasabenteuerleben.de)) aufgestiegen. Liebe Grüße auch von ihm!

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen einen möglichst gelassenen „Endspurt“ Richtung Weihnachten, erholsame Feiertage und für das Neue Jahr Gesundheit, Zufriedenheit und Zeit und Muße für die Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Bis zum nächsten Sommer-Newsletter im Frühling!

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](#) | [Offenlegung](#)

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