

**Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt.
Der andere packt sie kräftig an –
und handelt.**

Dante Alighieri (1265-1321), ital. Dichter

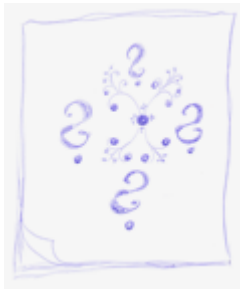
Liebe Leserinnen und Leser,

es ist Frühling – herrlich! Lassen wir uns anstecken vom Kreislauf der Natur, wo jetzt Aufwachen und Neubeginn angesagt sind, egal wie unwirtlich die Umstände (noch) sein mögen.

In diesem LMS-Newsletter gibt es Tipps von Experten, wie Sie Ihr Leben in die Hand nehmen, wie Sie auch als „kreativer Chaos“ Ihr Zeitmanagement in den Griff bekommen und – wie Sie durch „Kritzeln“ Ihr Gedächtnis unterstützen können.

Viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren!

Herzlichst Ihre Luise Maria Sommer



Gedächtnistipp: „Kritzeln“ verbessert Erinnerungsvermögen

Kritzeln Sie manchmal unbewusst drauflos, wenn sich eine Besprechung oder ein Telefonat „zieht“? Dann machen Sie ruhig weiter so – Sie unterstützen damit Ihr Gedächtnis! Jackie Andrade von der University of Plymouth zeigte in einem Gedächtnistest mit 40 Probanden, dass man sich später besser an die angesprochenen Inhalte erinnern kann, wenn man während eines langatmigen Telefongesprächs oder Meetings ziellos vor sich hin malt.

Den Versuchsteilnehmern wurde ein zweieinhalbminütiges Band vorgespielt, das ein Telefongespräch simulieren sollte. Mit einer sehr monotonen Stimme wurden dort nicht nur Namen von Personen erwähnt, die die Teilnehmer aufschreiben mussten, sondern beiläufige auch weitere Informationen und vermeintlich belanglose Details. Die eine Hälfte der Versuchspersonen sollte während des Zuhörens einfache Formen auf einem Blatt Papier ausmalen, die andere nicht.

Danach wurden beide Gruppen unerwartet einem Gedächtnistest unterzogen: Sie sollten nicht nur die Namen der aufgeschriebenen Personen wiedergeben, sondern auch, welche Orte auf dem Band genannt worden waren. An beides erinnerten sich die „Kritzerler“ besser, insgesamt konnten sie 29 Prozent mehr korrekte Details nennen.

Eine Erklärung sieht die Forscherin in üblichen Langeweile-Vermeidungsstrategien: Die Aufgabe war so monoton gestaltet, dass die Teilnehmer mit hoher Wahrscheinlichkeit mit ihren Gedanken abschweiften und sich in Tagträumen verloren. Diejenigen jedoch, die nebenher malten, hatten genügend Nebenbeschäftigung und phantasierten nicht.

Möglicherweise nehmen Tagträume das Gehirn so in Anspruch, dass man völlig abgelenkt ist, während beiläufige Kritzeleien (engl. *doodling*) genügend „Arbeitsspeicher“ freilassen. Wer also in langwierigen Meetings das Träumen beginnt, sollte in Zukunft vielleicht lieber einen Stift zur Hand nehmen.

Buchtipp: „Jetzt nehme ich mein Leben in die Hand“



Wer sein persönliches Wachstum vorantreibt, ist erfolgreicher und besser gewappnet für die Zukunft – ob es nun darum geht, sich selbst gut zu positionieren, Krisen zu meistern, eine neue Führungsposition anzunehmen oder Berufliches und Privates zu vereinbaren.

21 hochkarätige Coaching-Profis, darunter die Selbstvermarktungsexpertin Sabine Asgodom, verraten ihre effektivsten Strategien. Ein höchst lesenswertes Buch, mit zahlreichen praxisnahen Tipps, Selbsttests, Rat und Informationen zu den wichtigsten Job- und Lebensthemen.



Podcast-Tipp: Zeitmanagement für kreative Chaoten

Ein neuer Podcast von Deutschlands erster Expertin für kreatives Zeitmanagement, Cordula Nussbaum.

Für alle, die jenseits von herkömmlichen To-do-Listen mit anderen, spielerischen und kreativen Strategien eine Schneise ins Chaos von Terminkalender, Schreibtisch und privatem Alltag schlagen möchten: www.dasabenteuerleben.de



Luise Maria Sommer – live

Berlin, 31. März 2009, Vortrag an der URANIA

Wien, 13. Mai, Seminar „Business Memory®“

... oder in meinen Podcasts auf „Abenteuer Leben“:

Podcast Nr.35: „Vokabellernen – so geht es auch“

Podcast Nr.36: „Drei Mal Schule – zum Nach-Denken“

Schön, wenn unter diesen Tipps auch etwas für Sie dabei ist!

Ich freue mich auf ein Wiederlesen im Sommer-Newsletter und verabschiede mich – passend zum Zitat zu Beginn – mit einem Spruch aus China:

„Lieber ein Licht anzünden, als über die Finsternis klagen.“

Herzlichst Ihre

Luise Maria Sommer

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

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