

Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.

(Francis Picabia)

Liebe Leserinnen und Leser,

meine Lieblingsjahreszeit (nicht nur wegen des Namens ☺) hat begonnen – und somit ist es auch wieder Zeit für einige *sommerliche* (Nach-)Denktipps und Fitnessübungen für Ihr Gedächtnis. Gerade im Urlaub will unser Gehirn – unbelastet vom Alltagsstress – auf andere, kreative Weise gefordert werden.

Tipps dazu nach dem Motto LMS oder (Lebenslanges) „Lernen macht Spaß“ finden Sie in diesem Newsletter – und gleich am Beginn und am Ende gibt es etwas zu gewinnen.

Mit entspannt-sommerlichen Grüßen

Ihre Luise Maria Sommer

LMS



Goldenes Buch

„Gutes Gedächtnis leicht gemacht“



Am 23.4. gab es – aus den Händen von Bundesminister Dr. Hahn – das „Goldene Buch“ für den Longseller Gutes Gedächtnis leicht gemacht. Der mittlerweile 8. und aktualisierten Auflage liegt auch eine CD-R bei, mit der Interessierte in den Memo-Coach® und das Gedächtnis-Seminar Hör dich schlau! „hineinschnuppern“ können.

Sie möchten gerne ein signiertes Exemplar gewinnen, um damit Ihre grauen Zellen im Urlaub auf Trab zu halten? Dann schreiben Sie einfach ein Mail an info@luisemariasommer.at – und gehören vielleicht schon bald zu den drei Gewinnern, die aus den Einsendungen gelost werden.

Rosarote Brille

Setzen Sie nicht *nur* die Sonnenbrille auf



„Gute Laune erhöht buchstäblich die Größe des Fensters, durch das wir die Welt sehen.“ Ein Forscherteam der University of Toronto fand vor kurzem heraus, dass gute Laune dafür sorgt, dass der visuelle Cortex viel mehr Informationen aufnimmt, während negative Stimmungen zu einem Tunnelblick führen.

Für die Studien setzte das kanadische Wissenschaftsteam ein bildgebendes Verfahren ein. Damit konnten sensorische Informationen in guter, schlechter und neutraler Stimmung sichtbar gemacht werden. Zunächst wurden den Probanden Bilder gezeigt, die sie in die verschiedenen Stimmungen bringen sollten. Anschließend wurden detailreiche Bilder mit einem Gesicht im Vordergrund und anderen Objekten im Hintergrund gezeigt. Jenen Probanden, die schlechte Laune hatten, fiel der Hintergrund der Bilder nicht auf. Wurde denselben Probanden die Bilder bei guter Laune gezeigt, waren sie in ihrer Beschreibung viel detailreicher.

Intuitiv wussten wir das immer schon: Unsere emotionale Stimmung beeinflusst unsere Wahrnehmung. Es soll hier jedoch nicht einem

unreflektierten „positiven Denken“ Vorschub geleistet werden. Doch – was spricht dagegen, sich ab und zu bewusst eine rosarote „Dankbarkeitsbrille“ aufzusetzen? Vielleicht kombiniert mit einem kleinen Lächeln? Probieren Sie's einfach aus – und fühlen Sie den Unterschied...

LMS-Merkttipp

Elektrotechnische Einheiten



Hier wieder ein konkreter, kreativer LMS-Gedächtnistipp – diesmal aus dem Gebiet der Physik. Nehmen wir an, Sie möchten sich auf einfach-einprägsame Weise elektrotechnische Maßeinheiten merken (oder Ihrem Schulkind dabei helfen). Dann sage ich nur:

- Das ist **voll spannend!!!**
(**Volt** misst die **Spannung**).
- **Watt** (=was) er **leistet**, der Herr Strom?
(**Watt** misst die **Leistung**).
- Nun, ich weiß nur eins:
Am Berg (oder: **Am Beginn**) ist er **stärker**
(**Ampere** misst die **Stromstärke**).
- Aber dann kommt **Oma** – und dann gibt's **Widerstand**
(**Ohm** misst den **Widerstand**).

Gewinnspiel

Verrückte Eselsbrücke



Haben oder kennen Sie ähnlich wirksame „Eselsbrücken“, aus Ihrer Schulzeit oder vielleicht sogar selbstgebastelte neueren Datums? Wo Ihnen Anfangsbuchstaben, Merk-Geschichten oder andere Gedächtniswerkzeuge helfen, sich Überblickswissen einzuprägen?

Dann freue ich mich über ein Mail an info@luisemariasommer.at! Und die Einsender/innen der merk-*würdigsten* Merk-Tipps können sich ebenfalls freuen – über ein LMS-Produkt ganz nach Ihrer Wahl (siehe [LMS-Shop](#)) oder eine Packung [Cebrium®](#) zur Unterstützung Ihres Gedächtnisses, vor allem in Zeiten hoher geistiger Anforderungen. Bitte einfach am Ende des Mails angeben, was Sie gerne hätten, falls Sie zu den glücklichen Gewinnern zählen.

Geheimtipp

Ein exklusives Refugium in der Nähe von Berlin

Meine Trainerkollegin [Eva Loschky](#) und ihr Mann Jörg Becker haben sich einen Traum verwirklicht – und ein kleines, einzigartiges Paradies zum Auftanken geschaffen. Bilder sagen mehr als tausend Worte – besuchen Sie einfach www.elisabeth-am-see.com.

Die meisten von uns arbeiten das ganze Jahr über konsequent und zielorientiert. Doch – die größte Kreativität legt der Mensch in Phasen der Entspannung an den Tag. Daher:

„Wer fest arbeitet, soll auch Feste feiern oder sich ausruhen dürfen.“

(Prof. Dr. Horst W. Opaschowski, Hamburg)

Herzlichst Ihre

Luise Maria Sommer

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

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