

MEIN COACHING

# Ich bleib *fit* im Kopf

**GEDÄCHTNIS TRAINIEREN  
GEISTIG JUNG BLEIBEN  
ERFÜLLT LEBEN**

*Für ein Leben auf Zack*

**Drei  
Selbsttests  
und Trainings-  
programme**



**SPIEGEL**  
Buchverlag



MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin. Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL. Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

*Ich fühl mich wohl – Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen*  
*Ich kenne mich – Emotionen verstehen, Kindheit entschlüsseln,*  
*Menschenkenntnis verbessern*  
*Ich schaff das schon – Krisen überwinden, Stress reduzieren,*  
*zu Hause wohlfühlen*  
*Ich komm weiter im Job – Stärken erkennen, Blockaden lösen,*  
*Veränderungen meistern*

Marianne Wellershoff (Hg.)

# Ich bleib *fit* im Kopf

**GEDÄCHTNIS TRAINIEREN  
GEISTIG JUNG BLEIBEN  
ERFÜLLT LEBEN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme  
für ein Leben auf Zack –  
mein Coaching



**PENGUIN** VERLAG

**Die Texte dieses Buches wurden neu zusammengestellt und sind bereits in den Magazinen *So geht's mir gut. Sechs Trainingsprogramme, mit denen Sie Ihr Leben managen können* (01/2019) und *Ich fühl mich wohl. Sechs Trainingsprogramme für einen entspannten Alltag* (01/2020) und *Neustart für mich. Sechs Trainingsprogramme für ein zufriedenes Leben* (01/2021) aus der Reihe SPIEGEL COACHING erschienen.**

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2022

Copyright © 2022 by Penguin Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
und SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH, Hamburg,  
Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagabbildung: Shattersock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany 2022

ISBN 978-3-328-10911-2

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>GEDÄCHTNIS TRAINIEREN</b> .....	11
»Neues in die richtigen Regale einordnen« ....	13
Gedächtnisstrategien von Profis	
<b>Das will gelernt sein</b> .....	19
Die besten Merktechniken	
<b>Check</b> .....	25
Halten Sie Ihren Kopf fit?	
<b>Coaching</b> .....	45
Merkfähigkeit trainieren	
<b>Buchempfehlungen</b> .....	65
Zum Weiterlesen	

<b>KAPITEL 2</b>	
<b>GEISTIG JUNG BLEIBEN</b> .....	67
<b>Jung im Kopf</b> .....	69
Wer das Alter nicht fürchtet, altert besser – sagt die Forschung	
<b>Haltung zeigen!</b> .....	77
Das Alter ist auch eine Frage der Einstellung. Deshalb muss man die richtige entwickeln	
<b>Check</b> .....	79
Wie alt sind Sie wirklich?	
<b>Coaching</b> .....	101
Jung bleiben	
<b>Buchempfehlungen</b> .....	120
Zum Weiterlesen	
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>ERFÜLLT LEBEN</b> .....	123
<b>Immer in Bewegung bleiben</b> .....	125
Wie wir Ziele erreichen und gleichzeitig Sinn finden	
<b>»Es funktioniert zuverlässig«</b> .....	135
Moodboards als Motivation	
<b>Check</b> .....	141
Erfüllung garantiert	

<b>Coaching</b> .....	161
Sinn finden	
<b>Buchempfehlungen</b> .....	183
Zum Weiterlesen	
ANHANG .....	185
Beratende Expertinnen und Experten .....	187
Über die Autorin der Checks und Coachings .	189



# Vorwort

Uns allen ist gemeinsam, dass wir älter werden. Doch wie wir älter werden, darin unterscheiden wir uns. Denn unser kalendarisches Alter entspricht häufig nicht unserem biologischen Alter, und wie alt wir uns fühlen, das ist noch etwas ganz anderes. Das bedeutet: Das Alter hängt auch vom Lebensstil ab, und auf den haben wir Einfluss. Gesunde Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte – all dies sind wichtige Faktoren.

Außerdem ist Alter eine Frage der Haltung. Wer sich jung fühlt, der verhält sich auch so – und das wiederum wirkt wie ein Jungbrunnen. Wir können also Einfluss darauf nehmen, ob wir aktiv und mit viel Tatendrang durchs Leben gehen oder ob wir glauben, früher oder später zum alten Eisen zu gehören, und uns so selbst in Abseits schieben.

Es hält auch jung, wenn man sich für andere einsetzt. Denn, das ist wissenschaftlich belegt, Engagement macht glücklich. Es gibt dem Leben einen Sinn, und ein erfülltes Leben ist ein zufriedenes.

Wir haben es also in der Hand: Ungünstige Haltungen kann man ändern, einen ungesunden Lebensstil auch. Und man kann vieles verbessern, das Gedächtnis zum Beispiel. Drei Trainingsprogramme sind in diesem Band *Ich bleib fit im*

*Kopf* versammelt: »Merkfähigkeit trainieren«, »Jung bleiben« und »Sinn finden«. Sie enthalten viele alltagsnahe und gut umsetzbare Tipps und Übungen. Die dazugehörigen Selbsttests vermitteln Ihnen ein besseres Gefühl dafür, wo Sie stehen und wo sich eine Veränderung anbietet. Alle Tests und Trainings wurden von der Psychologin Anne Otto gemeinsam mit Wissenschaftlern und Expertinnen aus der Praxis entwickelt.

Seien Sie fürsorglich mit sich selbst und beschäftigen Sie sich ganz in Ruhe mit den Übungen. Nehmen Sie sich einfach Zeit.

**Tip:** Besorgen Sie sich ein Notizbuch und führen Sie ein Journal zu den Coachings, in dem Sie Ihre Gedanken und Vorhaben festhalten. Dann können Sie auch immer wieder mal zurückblättern.

# KAPITEL 1

*Gedächtnis trainieren*





# »Neues in die richtigen Regale einordnen«

Ob Schacheröffnungen, Fußballfakten oder Musikstücke: Drei Profis verraten ihre Lernstrategien.

*Gesprächsprotokolle von Maria Stöhr*

**Christiane Stenger** ist Gedächtnistrainerin und Moderatorin. Mit dem Gedächtnissport begann die Münchnerin, als sie zehn Jahre alt war. Dreimal wurde sie Junioren-Gedächtnisweltmeisterin. Heute schreibt sie Bücher und hält Vorträge darüber, wie man lernt, sich Dinge besser zu merken. Einmal musste sie sich, wie sie erzählt, für einen Auftritt beim »ZDF-Fernsehgarten« alle Ergebnisse einer Fußball-WM merken.

»Das Gehirn stelle ich mir wie eine Galaxie vor. Wir haben etwa 84 Milliarden Gehirnzellen. Unfassbar. Jede Gehirnzelle kann allein zehntausend Verknüpfungen mit anderen Ge-

hirnzellen eingehen. Das Schöne ist: Der Speicher wird nicht voll, sondern umgekehrt – je mehr Wissen wir besitzen, desto mehr Anknüpfungspunkte stehen zur Verfügung, um neues Wissen anzudocken.

Theoretisch kann man sich alles merken. Dafür gibt es verschiedene Techniken. Wer Neues lernen möchte, sollte es in Schubladen legen oder die Information wie in einer Bücherei in die richtigen Regale einordnen. Zum Beispiel mit der sogenannten Routentechnik: Die haben schon die Griechen und Römer vor mehr als 2000 Jahren angewendet, um vor Menschen lange frei sprechen zu können.

Sie geht so: Zu Beginn überlegt man sich einen festen Weg, zum Beispiel durch die eigene Wohnung. Man fängt bei der Wohnungstür an und schreitet die Wohnung in einer bestimmten Reihenfolge ab, Zimmer für Zimmer. Unterwegs sucht man sich markante Punkte aus. Einen Stuhl oder die Kommode im Flur zum Beispiel. Diese Routenpunkte verknüpft man mit den Begriffen, die man sich merken möchte.

Bei einer Einkaufsliste könnte das etwa so ablaufen: Die Tomaten klingeln ganz aufgeregt an der Tür und sagen, hey, wir wollen jetzt einkaufen gehen. Auf dem Stuhl ist dann die Milchtüte, die den Stuhl als Trampolin benutzt. Wenn man Joghurt kaufen möchte, stellt man sich eben vor, dass die Kommode komplett aus Joghurt besteht.

Eine andere Methode ist die Geschichtentechnik. Da verknüpft man alle Details, die man sich merken möchte, zu einer Story. Beim Vokabellernen etwa. »Divano« heißt auf Italienisch »Sofa«. Da stelle ich mir eine Diva vor, die auf dem Sofa liegt und »No, no, no« singt. Je verrückter die Geschich-

te, desto besser merkt sie sich unser Hirn. Denn es liebt Au-  
ßergewöhnliches, Neues.

Ich mag am Gedächtnissport, dass man seine kindliche  
Fantasie und Kreativität dadurch wiederentdeckt. Und ich  
fände es schön, wenn Kinder solche Techniken bereits in der  
Schule lernten. Das wäre viel effektiver als pures Auswen-  
diglernen.

**Niclas Huschenbeth** ist Schachgroßmeister und  
einer der besten Schachspieler Deutschlands.  
2010 gewann er die deutsche Meisterschaft  
als jüngster Spieler aller Zeiten. Gelernt hat er  
Schach, wie er sagt, »ganz klassisch vom Vater«,  
da war er vier Jahre alt. Heute bietet der gebür-  
tige Niedersachse in seiner Onlineschachschule  
Chessence Schachkurse an.

»Die ›Schachnovelle‹ von Stefan Zweig habe ich zwar nie ge-  
lesen, aber ich weiß, dass der Protagonist darin ganze Schach-  
partien auswendig kennt. In Wirklichkeit hätte das für ei-  
nen Schachspieler wenig Nutzen. Vom Weltmeister Magnus  
Carlsen wird gesagt, er habe eine Art fotografisches Gedäch-  
tnis. Aber ich glaube nicht, dass er ganze Partien auswendig  
weiß. Viel wichtiger ist es, auf Basis Tausender gesehener  
Stellungen Muster zu erkennen und intuitiv zu entscheiden.

Eines der spannendsten Felder im Profi-Schach ist im Mo-  
ment die Eröffnungstheorie. Da geht es allerdings wirklich

um pures Auswendiglernen. Man merkt sich die Anfangszüge und wie man auf diesen oder jenen Zug des Gegners am besten reagiert. Je tiefer man geht, desto mehr Möglichkeiten gibt es – und desto mehr muss man sich merken. Berühmte Eröffnungen haben oft lustige Namen, der ›Grand-Prix-Angriff‹ oder die ›königsindische Verteidigung‹ zum Beispiel. Das Ziel ist, den Gegner möglichst schnell unter Druck zu setzen. Ich studiere die Eröffnungen am Computer. Der gibt mir in jeder beliebigen Stellung den besten Zug an. Dann heißt es für mich, die Züge auswendig zu lernen.

Alle Profis versuchen, sich dieses Wissen in den Kopf zu stopfen, es ist eine Art Wettrüsten, das sich um die Frage dreht: Wer kann sich am meisten merken? Die Menge an Varianten ist unfassbar groß. Nach zwei Zügen gibt es theoretisch bereits mehr als 5000 mögliche Stellungen. Und wie unglaublich verästelte ist das Ganze nach dem 15. oder 20. Zug! Was mir hilft: Ich versuche, die Ideen hinter den Zügen zu verstehen. Warum möchte der Computer diesen oder jenen Zug spielen? Dann kann ich mir die Züge selbst herleiten und viel besser merken. Wie eine Art Anker. Lernt man stumpf auswendig, ist es viel schwieriger. Dazu wiederhole ich die Varianten mehrmals und teste sie in Blitzpartien. Da zeigt sich sofort: Was habe ich mir eigentlich gemerkt? Und wo habe ich noch Lücken?»

**Anna Riedmann** ist Cellistin und Musiklehrerin aus München. Sie spielt Cello seit ihrem achten Lebensjahr und hat an der Münchner Musikhoch-

*schule studiert. Auf ihr Abschlusskonzert bereitete sie sich mehr als acht Monate lang vor. Viele ihrer Stücke in dem einstündigen Soloprogramm spielte sie auswendig.*

»Ich versuche, ein Stück auf möglichst vielen Ebenen auswendig zu lernen. Zuerst lerne ich die Melodie kennen. So, dass ich hinterher einen Ohrwurm davon habe, die Melodie mitsingen kann. Danach stelle ich mir die Noten vor meinem geistigen Auge vor. Ich sehe dann jeden Ton vor mir. Das braucht viel Zeit. Aber die visuelle Komponente ist wichtig. Ich erkenne in den Noten Muster, Dreiklänge, bestimmte Motive, die sich wiederholen. Ich versuche, ein System zu finden, wie der Komponist sich das vielleicht gedacht haben könnte. Meine Arme haben irgendwie auch ein Gedächtnis. Ich präge mir die Bewegungen zur Melodie ein. Wie führe ich die Bewegungen aus? Wie folgen sie aufeinander? Das ist wie eine Choreografie, die ich mir merke.

Ein Stück von Bach auswendig zu lernen – das ist schon ziemlich komplex. Da schaffe ich eine Seite in einer Woche. Der Anfang ist am schwersten. Die ersten zwei Tage komme ich extrem langsam voran. Irgendwann geht es dann ganz schnell.

Klar, ich kenne die Schreckmomente, in denen man auf der Bühne spielt und spielt und die Musik genießt und sich plötzlich fragt: O Gott, wie geht es jetzt eigentlich weiter? Deswegen versuche ich, Musik auf mehreren Ebenen auswendig zu lernen. Wenn ich mich zum Beispiel an die nächste Bewe-

gung nicht mehr erinnere, sehe ich immer noch die Noten vor mir und habe die Melodie im Kopf – und weiß so, welchen Ton ich gleich spielen werde. Die drei Ebenen geben mir Sicherheit. Und die Banane, die ich immer eine Viertelstunde vor dem Auftritt esse. Es heißt, mit einer Banane im Magen ist das Nervensystem beschäftigt. Und hat keine Zeit, in Stress zu geraten.«

# Das will gelernt sein

Mit diesen Techniken kann man neues Wissen leichter im Gedächtnis verankern.

*Von Anne Otto*

## Anfangen

**Platz im Kopf:** Sich ein paar Minuten sammeln. Kaffee kochen und dann erst zum Schreibtisch gehen. Eine kurze Atemübung machen. Wer konzentriert etwas lernen will, tut gut daran, vorher zur Ruhe zu kommen. Denn Stress blockiert über psychische und hormonelle Prozesse die Aufnahmefähigkeit des Gehirns. Probieren Sie also aus, wie Sie am besten den Kopf frei bekommen – und etablieren Sie ein passendes Minitrivial. Auf Dauer wird der Ruhemoment dann sogar eine Art Startzeichen fürs Lernen. Wichtig: Schalten Sie unbedingt das Smartphone und andere piepende Geräte aus. Schließen Sie die Zimmertür, damit Sie ungestört sind. Wenn äußerlich Unruhe herrscht, helfen die schönsten Techniken zur inneren Ruhe nichts.