

Lena Wittneben
Katrin Wulff
Sina Morcinek

PAUSEN KICKS

Das ultimative
Job-Workout
für Körper,
Kopf & Stimme

campus



Lena Wittneben,
Katrin Wulff, Sina Morcinek

Pausenkicks

Das ultimative Job-Workout
für Körper, Kopf und Stimme

2018. 166 Seiten

Zahlreiche Illustrationen

ISBN 978-3-593-50845-0

€ 19,95

Auch als E-Book erhältlich



Die drei Pausenkicker zeigen, wie wir auch bei hohem Arbeitsaufkommen, Informations-Overload und Stress einen kühlen Kopf bewahren und vital durch den Tag gehen. Ohne viel Aufwand und mit unmittelbarem Effekt. Probieren Sie es aus! So wird selbst der Montag zum Freund.

Aus dem Inhalt: Frischekicks für einen guten Start in den Tag • Kleine Warm-ups auf dem Weg zur Arbeit • Wie Sie erfolgreich strukturieren und Prioritäten setzen • Fokussiert bleiben bei hohem Grundrauschen • Wie Namen, Fakten und Sie selbst im Gedächtnis bleiben • Präsentationen und Verhandlungen souverän meistern • Wege aus dem Mittagstief • Kreativtipps für Gewohnheitstiere • Frischmacher für lange Arbeitssessions • Entspannt zu Familie, Freunden und in die Freizeit

Jetzt auf campus.de bestellen

LENA WITTNEBEN
KATRIN WULFF
SINA MORCINEK

PAUSEN KICKS

DAS ULTIMATIVE
JOB-WORKOUT
FÜR KÖRPER,
KOPF & STIMME

CAMPUS VERLAG
FRANKFURT/NEW YORK

ISBN 978-3-593-50845-0 Print

ISBN 978-3-593-43813-9 E-Book (PDF)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Fotos: Lukas Faust

Location Fotoshooting: anders arbeiten Projekt GmbH & Co.KG

Illustrationen: Timo Zett

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Satz: Guido Klütsch, Köln

Gesetzt aus: Diaria Pro und TT Backwards Sans

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH

Printed in Germany

www.campus.de

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

WARM-UP

WARUM DENN GLEICH DREI DISZIPLINEN AUF EINMAL?

Die Loci-Methode – Ihre mobile Merkhilfe für Pausenkicks und wertvolles Wissensfutter	18
Was ist eigentlich Gedächtnistraining?	24
Office-Yoga – wie bitte?	26
Und warum Stimmtraining?	27

KAPITEL 1

MORGENMUFFEL? KURZE NACHT?

FRISCHEKICKS FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG

Atemübungen, Stretching, Überkreuzbewegungen, Affentrommel und Slides	32
 Yoga und Atmung	37

KAPITEL 2

FAHRTZEIT GUT GENUTZT

KLEINE WARM-UPS AUF DEM WEG ZUR ARBEIT

Achtsamkeit üben, Tiefenmuskulatur, Dehnung und Zwerchfell aktivieren	42
 Die Beckenbodenmuskulatur – unsichtbares Training mit großem Effekt	45
 Das 1x1 der Stimmbildung	46
 Auf die Länge kommt es an! Über Adamsäpfel, Stimm lippen und pubertierende Jungs	52

KAPITEL 3

MIT LEICHTIGKEIT DURCH DEN TAG

WIE SIE ERFOLGREICH STRUKTURIEREN UND PRIORITÄTEN SETZEN

Eisenhower-Technik, Artikulationskicks, Wirbelsäule beweglich halten 56

 Wirbelsäule – der Energiekanal 60

KAPITEL 4

TATORT GROSSRAUMBÜRO

FOKUSSIERT BLEIBEN BEI HOHEM GRUNDRAUSCHEN

Pomodoro-Technik, Augen palmieren, Resonanzübungen 66

 Wie unser Hirn arbeitet – über Arbeitsspeicher, Langzeitgedächtnis und das limbische System 66

 Mein Körper ist ein Instrument? Über Resonanz, Gitarren und knödelnde Popstars 75

KAPITEL 5

WIE HIESS DER DOCH GLEICH?

WIE NAMEN, FAKTEN UND SIE SELBST IM GEDÄCHTNIS BLEIBEN

Strategien fürs Namenmerken, bewusstes Gehen und Venenpumpe, paraverbale Elemente 80

 Das Ding mit der linken und der rechten Gehirnhälfte 85

KAPITEL 6

HERZFLATTERN? DIE STIMME WACKELT?

PRÄSENTATIONEN UND VERHANDLUNGEN SOUVERÄN MEISTERN

Stimm-Workout bei Nervosität, die Kunst des Aushängens, Krieger, Innere Haltung und Visualisierung 92

 Top vorbereitet und doch nicht überzeugend: die Sache mit Körpersprache, Mimik und Kongruenz	93
 Indifferenzlage und Stimmrange	97
 Kamera- und Bühnentraining – und warum die Stimme aufgenommen so anders klingt	101
 Kommunikation mit Hindernissen – was tun bei Erkältung und angeschlagener Stimme	104

KAPITEL 7

SUPPENKOMA ADÉ

WEGE AUS DEM MITTAGSTIEF

Drehsitz, wohltuende Zerstreuung, Feueratmung	108
---	-----

KAPITEL 8

KREATIVTIPPS FÜR GEWOHNHEITSTIERE

ODER: NOT MACHT ERFINDERISCH

Fantasievoll um die Ecke denken, Yoga-Übung Baum, Jodeln	116
 Wie neue neuronale Verknüpfungen entstehen	119
 Habe ich zwei Stimmen in meiner Brust? Über Brüche, Brust- und Kopfresonanz	126
 Damit Stimme und Kopf zusammenarbeiten – Wege aus dem berühmten »Ähm«	128

KAPITEL 9

XXL-TAGE SOUVERÄN MEISTERN

FRISCHMACHER FÜR LANGE ARBEITSSSESSIONS

Die Kunst der Pause, Büro-Krähe, Kiefer lockern	132
 Nahrung für einen frischen Geist: Gesunde Pausensnacks	134

KAPITEL 10

IN DEN FEIERABENDMODUS WECHSELN

ENTSPANNT ZU FAMILIE, FREUNDEN UND IN DIE FREIZEIT

Etwas Schönes machen, Sonnengruß im Sitzen, singen 144

 Arbeitszeit ist Lebenszeit 147

 Musik macht Stimmung: die Kraft von Musik 150

 Warum Singen gesund ist und guttut 154

FAKTENCHECK

ALLES GEMERKT? 160

 Die Pin-Code-Technik

 10 Dinge, die Ihr Gehirn liebt

VIELEN DANK

165

DIE AUTORINNEN

166





VORWORT

Willkommen
zu Ihrem
ultimativen
Job-Workout
für Körper, Kopf
und Stimme!

STELLEN SIE SICH EINMAL FOLGENDES VOR: Sie haben eine ganz normale Arbeitswoche, und keiner der üblichen Verdächtigen bringt Sie aus der Ruhe. Also keiner der Energie raubenden, um Aufmerksamkeit buhlenden, im Nacken zwickenden, die Stimme zum Überschlagen bringenden Nervtöter, die Ihnen als ungebetene Wegbegleiter allzu gern ein Beinchen stellen. Während andere mit übervollem To-do-Koffer dem Vorbild des Office-Helden hinterherhinken und im »normalen« Jobwahnsinn den Überblick verlieren, sitzen Sie lässig lächelnd an Ihrem Schreibtisch, setzen miesepetrige Stressverursacher einfach vor die Tür, machen Konzentrationsdieben erst gar nicht auf und umschiffen potenzielle Leistungstiefs ganz elegant. Rückenverspannungen? Für Sie ein Fremdwort. Stattdessen gehen Sie mit wachem Kopf, entspanntem Körper und souveräner Stimme durch den Tag – begleitet von freundlichen kleinen Helfern, die Ihnen, bei Bedarf, die richtige Übung ins Ohr flüstern, um ganzheitlich fit durch die Woche zu spazieren. Eine tolle Vorstellung, oder?

Und was wäre, wenn Sie sich all die hilfreichen Tipps, Übungen und Wissenshäppchen spontan merken könnten und immer griffbereit hätten? Ja, wenn Sie sogar richtig Spaß fänden an den kleinen Frischekicks aus – nennen wir es mal – Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining? Wenn Sie plötzlich gut gelaunt aus der Mittagspause kämen, während andere ihr Suppenkoma auskurieren? Wenn Sie leichtfüßig mit Namen und Fakten jonglierten, während Ihre Kollegen noch tief im Gedächtnis kramen? Wenn Sie zu kreativen Höchstleistungen aufliefen, während Ihr Chef nur noch Sterne sieht? Und wenn Sie auch nach vier Stunden Diskussion bei bester Stimme wären, während die Ersten längst mit Heiserkeit kämpfen? Zu viel des Guten? Nein, ganz und gar nicht.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen alltagstauglichen Ratgeber für jede Büro- und Jobsituation an die Hand geben. Damit Sie vital und entspannt durch Ihren Tag gehen und auch bei hohem Arbeitsaufkommen, Termindruck und Informations-Overload einen kühlen und kreativen Kopf bewahren. Ohne viel Aufwand und mit unmittelbarem Effekt. Und dank

»mitgelieferter« Merkmethode jederzeit verfügbar. Probieren Sie es aus! Und erleben Sie, dass selbst der Montag zum Freund werden kann.

Wir drei »Pausenkicker« – Katrin, Sina und Lena – haben im Frühjahr 2014 ein betriebliches Trainingskonzept gegründet. Es besteht aus der einmaligen Kombination aus Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining. Mit diesem Buch liefern wir Ihnen unsere in der Praxis bestens erprobten Tipps und Programme erstmalig als kompakten Ratgeber – inklusive wirkungsvoller und leicht umsetzbarer Übungen für einen mobilisierten Körper, verbesserte Konzentrations- und Merkfähigkeit und eine tragfähige, ausdrucksstarke Stimme. Und keine Bange: Bei der Lektüre der *Pausenkicks* müssen Sie keineswegs Leistung erbringen oder – salopp formuliert – »abliefern«. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch kleine Helfer vor Augen führen, mit denen Sie Ihren Alltag angenehmer, aktiver und letztlich zufriedener gestalten können.

Alle Übungen sind für jedermann und -frau geeignet – unabhängig von Alter und Statur, egal ob Sportskanone oder ein ebensolcher Muffel, ungeachtet, ob in legerer Bekleidung am Casual-Friday oder in körpernahen Stresemann-Streifen und feinem Kostüm, ob angewandt im Großraumbüro oder in der Einzelparzelle. Angereichert haben wir die Übungsteile mit viel Wissenswertem. Sie wollten schon immer mal wissen, wie Ihr Oberstübchen funktioniert, welche Leibesübungen sich lohnen und was das Zwerchfell mit Ihrer Stimme zu tun hat? *Here we go!*

Bevor es nun gleich wirklich losgeht, lassen Sie sich noch eines versichert sein: Auch wir nutzen unsere Übungen und Tipps – unabhängig, ob in einer klassischen Bürosituation oder jedweder anderen, vielleicht sogar exotisch anmutenden Arbeitsumgebung. Der Großteil dieses Buches ist im August 2017 auf der wunderschönen Insel Sardinien entstanden. Unter tropischen Temperaturen, im Landesinneren auf einem beschaulichen einfachen Hof mit Eseln, Hunden und einer Vielzahl von Fliegen und Geckos.

Um uns en bloc unserem »Buch-werdenden Baby« widmen zu können, haben wir uns vom turbulenten Hamburger Tagesgeschäft verabschiedet

und sind in Klausur gegangen, in unsere »Workation« (neudeutsch: eine Mischung aus *work* und *vacation*). »Der reisende Schriftsteller«-Habitus gefiel uns gut. Vor Ort und im Tun waren wir dann doch des Öfteren mit »Wasser predigen und Wein trinken« konfrontiert.

Keine Angst: Wir Pausenkicker haben in der sardischen Sonne natürlich nicht zum Roten oder noch Höherprozentigem gegriffen, dennoch waren wir oft mit genau denselben »Herausforderungen« konfrontiert wie sonst in der norddeutschen Tiefebene. Zwar ohne lärmintensives Großraumbüro, dafür aber mit »Gästegebrabbel« und Eselgeschrei auf unserer Open-air-Schreibterrasse. Kein Suppenkoma, aber eine Hitze, die sich bleiern auf Glieder und Hirnmasse legte. Fokusstärkung war angesagt, um das Kapitel zu beenden und nicht reflexartig dem Dolce Vita zu verfallen – und uns mitsamt unseres imaginären Chauffeurs an mondäne Küsten kutschieren zu lassen. Die Bedeutung des Wortes »XXL-Arbeitstag« sollten wir mit jedem verstreichenden »Urlaubs«-Tag mehr begreifen.

Kurzum: Wir haben unsere Empfehlungen für Körper, Kopf und Stimme wieder einmal mehr zu nutzen gewusst. Ob es uns gelungen ist, entscheiden Sie nach Lektüre *und* Praxis!

Viel Freude, Erfrischung und Erholung beim Lesen und Anwenden wünschen Ihnen

Katrin, Sina und Lena

Hamburg im März 2018





WARM-UP!

Warum denn
gleich drei Disziplinen
auf einmal?



DER MENSCH IST EIN GESAMTKUNSTWERK, und die Funktionen von Körper, Kopf und Stimme sind unzertrennlich miteinander verbunden. Denn es kommt doch eher selten vor, dass wir kreative Gedankenblitze haben, während wir übermüdet vor dem Rechner hocken, oder? Oder dass wir mit fester Stimme überzeugen, während unser Geist nach den richtigen Worten sucht und unser Körper steif wie ein Stock am Rednerpult steht, richtig?

Daher unsere vom römischen Dichter Juvenal (circa 58-127 n. Chr.) inspirierte und persönlich erweiterte Philosophie: In einem fitten Körper sitzt ein gesunder Geist, der gute Gedanken produziert und diese mit einer wohlklingenden Stimme artikuliert.

Hört sich gut an, oder? Nun bringt Ihr kritischer Geist aber weitere Einwände vor: »keine Zeit« oder anstrengende Kollegen, die sich möglicherweise über Ihre neuen Aktivitäten lustig machen. Und wie oft haben wir etwas angefangen und nach dem zweiten Mal wieder ad acta gelegt, weil die alten Routinen wieder überhandgenommen haben. Schließlich fühlt sich der Homo sapiens pudelwohl, wenn er Dinge im gewohnten Schema tut, auch wenn es sich dabei um wenig beflügelnde oder gar gesundheitsschädliche Angewohnheiten handelt. Mit Veränderungen tut sich der Mensch eben ein bisschen schwer. Leichter fällt es ihm, wenn er direkt am eigenen Leib den unmittelbaren Nutzen erfährt und sogar Spaß bei der ganzen Sache hat.

Somit ist es auch ein bisschen Mittel zum Zweck, wenn wir etwas salopper schreiben. Und Sie beim Lesen auch mal schmunzeln müssen. Vielleicht sogar während der Übungen. Werten Sie das als gutes Zeichen! Mitunter kommt Ihnen eine »Übung« möglicherweise auch gar nicht als eine solche vor.

Lassen Sie sich von uns versichern: Unsere Pausenkicks machen aus etwaig »Bürogeschädigten« aktiv-erholte und ganzheitlich erfrischte Menschen, die auch noch für den Feierabend genug Power haben.

Bevor Sie nun aktiv werden dürfen, noch ein paar schnelle Anmerkungen für alle Frischlinge in den Disziplinen Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining: Können Sie sich an Ihren allerersten Arbeitstag im ersten richtigen Job nach dem Ausbildungs- oder Studienende erinnern?

Als Sie womöglich zum ersten Male ein ganz neues Computerprogramm bedienen mussten, vor den vielen neuen Kollegen eine Präsentation halten oder eine großvolumige Kalkulation fertigstellen mussten. Heute ist es nicht mehr vorstellbar, dass Sie zu Beginn vielleicht Bammel« oder gar richtige Panik hatten, etwas zu vergessen oder verkehrt zu machen, länger als die »alten Hasen« für eine Aufgabe zu benötigen und all die neuen Arbeitsschritte womöglich nie aus dem Effeff zu beherrschen.

Neue Situationen rufen aber nicht zwangsläufig Unbehagen hervor, ganz im Gegenteil. Denken Sie zum Beispiel an die Vorfreude, als Sie als Kind endlich das erste Mal zum Schwimmunterricht durften oder das erste Mal ins Ausland gefahren sind. »Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.« Ihr Gehirn freut sich bestimmt schon mit einer »Synapsen-Party« auf neue Erfahrungen.

Um kritische Geister gleich zu beruhigen: Büro-Yoga ist selbst für Sportabstinenzler und Bewegungsmuffel geeignet und bringt Sie weder zum Schwitzen noch benötigen Sie hierfür Gummi-Knochen. Im Gedächtnistraining erwarten Sie leichtfüßig zu erlernende Merktechniken und spaßige Tricks für mehr Kreativität, bessere Wortfindung und Formulierung. Und keine Angst: Stimmtraining bietet keine Reanimation von etwaigen traumatischen Erfahrungen aus dem schulischen Musikunterricht mit »Vorsingen«! Hier erwartet Sie ein belebend-anregender Mix mit tollen Übungen für Atmung, Artikulation und gesunden Klang.

Sie haben Zweifel, sich all den schönen Input merken zu können? Oder dass unser kleiner Ratgeber einmal durchgelesen im großen Fundus anderer Bücherberge verschwindet? Auch da haben wir vorgesorgt, schließlich möchten wir, dass Sie nachhaltig von unseren Pausenkicks profitieren! Und souverän – ohne nachzuschlagen – alle Tricks und Kniffe in Ihrer äußerst leistungsfähigen körpereigenen Hirn-»App« abspeichern. Deshalb liefern wir Ihnen, tataaaa, gleich eine mobile Merktechnik mit.

Skepsis mit Stirnrunzeln? Nachvollziehbar, nur keineswegs vonnöten! Wir geben Ihnen Kapitel für Kapitel einen roten (Gedächtnis-)Faden an

die Hand. Spielerisch und intuitiv lernen Sie mit der altbewährten, schon von den Griechen genutzten, immer noch unschlagbaren und nach wie vor aktuellen Loci-Methode.

DIE LOCI-METHODE – IHRE MOBILE MERKHILFE FÜR PAUSENKICKS UND ANDERES WERTVOLLES WISSENSFUTTER

Wer oder was ist denn bitteschön Loci? Nein, es hat nichts mit der verehrten Gattin unseres leider verstorbenen Altbundeskanzlers zu tun. Stellen Sie sich die Loci-Methode dennoch ruhig als weise, alte Dame vor, die Ihnen jederzeit hilfreich zur Seite steht und Sie davor bewahrt, dass Sie in bunten Post-it-Sammlungen versinken und sich stattdessen auch bei leeren Handy-Akkus und Stromausfall an Ihre To-dos, an Geburtstage oder anderes Wissenswerte erinnern.

Lüften wir das Geheimnis – wohlmöglich werden nun (schmerzliche) Erinnerungen bei denjenigen wach, die sich auf der Schulbank mit Latein quälen mussten. *Loci* (Mehrzahl) kommt von *locus*, was Ort oder Stelle bedeutet. Nun wissen vielleicht auch alle Nicht-Altphilologen, woher die Toilette umgangssprachlich ihren Namen hat. So viel zum Ursprung des Namens. Aber schauen wir uns doch mal die »Gebrauchsanleitung« für unsere mobile Merkstütze (neudeutsch: »to go«) an.

Sie erinnern sich (es geht schon los!) vielleicht an die großen Samstagabendshows im Fernsehen, in denen Gedächtniskünstler ellenlange Zahlenschlangen ohne Hängen und Überlegen rezitieren konnten? Zweifelsohne eine große Gedächtnisleistung – und mit ein wenig Übung, Lust und Leidenschaft für jedermann zu erlernen. Denn jedwede Merkmethode macht sich zunutze, worüber wir alle verfügen und was unser Gehirn liebt: Fantasie, Kreativität und bunte Bilder.

Diese Hirnakrobaten merken sich nicht die Zahlen, sondern »abstrahieren« diese in bunte Bilder und Symbole, die sie in ganz eigene, teils absurde

und im wahrsten Sinne des Wortes »merkwürdige« Bilder setzen. Unser Gehirn mag keine Zahlen. Unser Gehirn liebt merkwürdige, also »die des Merkens würdige« Bilder! Denn diese Bilder wecken Emotionen und verankern sich deswegen besser im Gedächtnis.

Ein Beispiel für die Eheleute unter Ihnen: Vermutlich erinnern Sie noch ganz genau, wie das Wetter am Tag Ihrer Hochzeit war. Bravo und Glückwunsch: Es war ein wahrscheinlich hochemotionaler Tag, sodass viele Details in Ihrem Kopf (und natürlich Herzen) haften geblieben sind.

Ein weiteres Beispiel, das uns zeigt, wie stark emotionale Erlebnisse oder Informationen im Kopf bleiben: die Terroranschläge in New York am 11. September 2001, im Sprachgebrauch zu »9/11« geworden. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit kann sich die Mehrheit der Bevölkerung detailliert daran erinnern, was sie an diesem Tag getan hat. Würde man diese Menschen jedoch fragen, was sie am 11. September des vergangenen Jahres unternommen haben, so würde man höchstwahrscheinlich Fragezeichen ernten.

Hirnphysiologischer Hintergrund: Jede neue Information erreicht durch unsere Sinneskanäle unser Gehirn und gelangt durch den »sensorischen Speicher« zunächst ins »limbische System«. In diesem Bereich des Gehirns findet – grob vereinfacht – eine Gefühlsbewertung der Informationen statt. Je stärker eine Information emotional verknüpft ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Info durch unser Kurzzeitgedächtnis auch ins Langzeitgedächtnis wandert.

Ergänzend zu »merkwürdigen Bildern« können wir unserem Gehirn weitere Hilfestellungen liefern, um Pausenkicks und alles andere, was wir nicht vergessen wollen, langfristig abzuspeichern und zuverlässig abrufbar zu machen. Wenn wir zusätzlich zur bildgewaltigen Vorstellung neue Dinge auch »aussprechen« – das heißt bewusst unsere Stimme einsetzen –, statt sie nicht nur »denken«, und – sofern machbar – noch anfassen (haptischer Reiz), ja gar schmecken und riechen (gustatorischer und olfaktorischer Reiz) und spüren (sensorischer, taktiler Reiz), umso leichter erinnern wir uns und

umso leichter geben wir unserem Kopf die Möglichkeit, durch den bewussten Sinneseinsatz unser neues Wissen im Langzeitspeicher zu parken und bei Bedarf abzuholen. Das heißt: Je mehr Sinne für eine Information zum Einsatz kommen, desto nachhaltiger ist diese verankert – egal ob es sich um Namen, Daten, Zahlen, Argumente oder Übungen aus dem Buch handelt.

Zurück zum Anfang: Sie erinnern sich an unsere Erwähnung der uralten Merkmethode, der Loci-Methode (Sie sehen, unser Gedächtnistraining hat bereits angefangen)? Diese Methode haben, wie gesagt, bereits die alten Griechen benutzt, um ihre mitunter stundenlangen Reden über Jahrzehnte an ihre Nachfolger weiterzugeben. Sie haben ihre Thesen und Argumente kreativ verknüpft (sich merkwürdige Bilder ausgedacht) und gedanklich an den einzelnen Tempelsäulen »abgelegt«. Beim Rezitieren mussten die Redner nur noch die einzelnen Säulen im Geiste abgreifen und konnten dann über Stunden lamentieren. Und vermutlich haben unsere eifrigen Vordenker beim Einstudieren der weisen Worte möglichst viele Sinne eingesetzt, um nichts zu vergessen. Das heißt, sie haben sich ihre Thesen bildgewaltig vorgestellt (visueller Sinn) und im stillen Kämmerlein auch laut ausgesprochen.

Was haben die alten Griechen, die Loci-Methode und bitteschön die Übungen in diesem Buch miteinander zu tun? Nun, wir haben zu Beginn vollmundig versprochen, dass Sie sich zukünftig anhand der »mitgelieferten Merkmethode« an viele Dinge (und auf Wunsch eben auch an die Pausenkicks) erinnern können. Zugegebenermaßen finden Sie in diesem Ratgeber keine Tempelsäulen. Jedoch ist dieses »kognitive Schweizermesser« auf vielerlei Arten und Weisen anwendbar: Sie wollen im nächsten Verkaufsgespräch sicher und souverän Ihre Argumente ins Spiel bringen und bei der großen Kundenpräsentation sattelfest überzeugen? Oder vielleicht vergessen Sie im Alltag den Einkaufszettel zu Hause und erinnern sich nicht mehr an die Zutaten für Großmutter's Tortenrezept? Vielleicht ist auch Ihr heimisches Notebook mit bunten Klebezetteln zugepflastert von »Zahnarzt anrufen« bis hin zu »Kindergeburtstag vorbereiten«. Anstelle von

jedweder digitalen Merkhilfe auf Ihrem Smartphone können Sie von nun an Ihrer »fleischgewordenen App« im eigenen Kopf vertrauen – kurzum: Ihrem dank Loci-Methode geschulten Hirn.

Unser Buch begleitet Sie von nun an über zehn »Stationen« und »Situationen« des typischen Arbeitstages eines Homo Bürosapiens und – hier kommen wieder unsere griechischen Tempelsäulen ins Spiel – anstelle von Redethesen, von den Griechen gedanklich an einer Tempelsäule ablegt, merken wir uns die Pausenkicks anhand einer festgelegten Route durch typische Arbeitsstationen beziehungsweise -situationen. Später können wir diese zusammen mit den damit verknüpften Übungen für Körper, Kopf und Stimme ohne große Mühe wieder abrufen.

Zu Beginn, beim Erlernen oder »Einspeichern« der Methode, benötigen Sie möglicherweise ein bisschen aktive Konzentration und Wiederholung. Wie überall macht auch hier nur die Übung den Meister. Seien Sie bitte gnädig mit sich, sofern Sie nicht sofort alle Stationen und Übungen ad hoc wiedergeben können sollten. Je häufiger Sie jedoch versuchen, Orte kreativ mit »etwas zu Merkendem« zu verknüpfen, desto leichter wird es Ihnen fallen, die Informationen wieder abzurufen.

Wichtig: Diese Routenliste funktioniert auch mit jeder anderen, Ihnen bekannten Strecke. Dies kann ein festgelegter Weg durch die eigenen vier Wände sein (vom Bett zur Kommode im Flur, von dort aus zum Sofa im Wohnzimmer, vorbei am TV-Gerät, hin zum Kühlschrank und Herd in der Küche bis hin zum Spiegel im Bad), ebenso wie der Weg zur Arbeit oder auch ein Gang entlang des eigenen Körpers. Dieser bietet mit Zehen, Fuß, Waden, Knie, Oberschenkel und so weiter natürlich auch ausreichend Orte zur Wissensverknüpfung.

Wichtig bei jedweddem Loci-Einsatz ist lediglich, dass Sie immer in einer festen Reihenfolge vorgehen und »feste Stellen« wählen. Sollten Sie auf dem Weg zur Arbeit den (mobilen!) Eiswagen als Ankerpunkt nehmen, der Ihnen mal auf Höhe des Rathauses begegnet und mal erst hinter dem Marktplatz, dann wird es für Ihren Kopf schwierig.

HIER NOCH MAL ZUSAMMENGEFASST, WIE DIE LOCI-METHODE FUNKTIONIERT:

- ▶ Eine feste Route mit unveränderlicher Reihenfolge und fixen Ankerpunkten wählen,
- ▶ die abzuspeichernden Informationen kreativ mit den jeweiligen Ankerpunkten verknüpfen,
- ▶ die Informationen jederzeit abrufen und den Loci-Effekt genießen!

Probieren Sie es aus! Zum Beispiel bei Ihrem nächsten Einkauf. Anstatt eine lange Liste zu schreiben, legen Sie Ihre Lebensmittelliste gedanklich einfach in der Wohnung ab und stellen sie sich bildgewaltig vor, wie Sie zum Beispiel eine Packung frische Vollmilch auf der Kommode im Flur positionieren: Ihre Kommode ist plötzlich aus Tetra-Paks gebaut, aus den Schubladen schwappt die weiße Vollmilch nur so über. Auf dem Sofa im Wohnzimmer legen Sie gedanklich die Butter ab. Stellen Sie sich vor, wie Sie die Sofapolster, Sitzfläche für Sitzfläche, mit streichweicher Butter auskleiden, um anschließend auf der »butterweichen« Fläche noch bequemer Platz nehmen zu können. Am Ende wiederholen Sie diese »Einkaufsrouten« ein, zwei Male und laufen ohne Merkhilfe los. Im Supermarkt angekommen, betreten Sie in Gedanken wieder Ihre Wohnung und sehen wie gewohnt zunächst Ihre Tetra-Pak-Kommode.

Nun aber raus aus dem Supermarkt. Mit Nahrung geht es trotzdem weiter. Denn bevor unsere gemeinsame Loci-Reise losgeht, wollen wir Sie noch mit ein bisschen Futter über unsere Job-Workout-Disziplinen Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining versorgen.

WAS IST EIGENTLICH GEDÄCHTNISTRaining?

Sie halten ein Buch in den Händen, dessen Übungen zu einem guten Drittel aus »Gedächtnistrainings« bestehen. Vermuten Sie Kreuzworträtsel, das

Auswendiglernen von unendlich langen Zahlen oder gar das Knacken von kniffligen Quizfragen? Weit gefehlt!

Ganzheitliches Gehirntraining dreht sich neben den prominenten Bereichen wie »Merkfähigkeit« und »Konzentration & Fokus«, die wir tagtäglich im (Arbeits-)Alltag benötigen, auch um die Bereiche, die Sie vermutlich nicht im ersten Gedankengang mit Denksport oder kognitivem Training in Zusammenhang bringen würden. Hätten Sie vermutet, dass Fantasie und Kreativität, Wortfindung und Wortformulierung oder gar Wahrnehmung unter Gedächtnistraining fällt?

Körperliches Fitnesstraining umfasst mit Dehnung, Mobilisation, tiefenmuskulärer Kräftigung, Konditionstraining oder Übungen für maximale Muskelkraft oder Schnellkraft eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Übungen. Genauso facettenreich geht es im Denksport zur Sache. Ihr Körper würde auf lange Sicht nicht davon profitieren, wenn Sie sich zum Beispiel ausschließlich dem reinen Kraftzuwachs widmen – ebenso ist es für unser Gehirn enorm wichtig, nicht nur einseitig den Denkapparat anzuschmeißen.

Wissens- und Büroarbeiter sind in ihren täglichen »acht Stunden« häufig primär mit logischem und analytischem Denken befasst. Damit es Ihrem Gehirn »ganzheitlich gutgeht« und Sie auch die »engerosteten« Bereiche wiederentdecken, sollten wir dann und wann auch mal wieder spielerisch unsere Kreativität, unsere Denkflexibilität und unser assoziatives Denken anregen – Bereiche, die in unserem Job mitunter erst an zweiter Stelle kommen. Im Gegensatz dazu können sich künstlerisch geforderte Brotverdiener mitunter Segmenten widmen, die eher der Logik und Struktur zuzuordnen sind.

»Formal« umfasst das ganzheitliche Gedächtnistraining in Ergänzung zu den bereits erwähnten Kategorien auch das Erkennen von Zusammenhängen, die Urteilsfähigkeit oder das Strukturieren.

In diesem Buch werden Sie vor allem die Merkfähigkeit trainieren.