

# Leseprobe

## **Ich bleib fit im Kopf**

Gedächtnis trainieren,  
geistig jung bleiben, erfüllt  
leben - 3 Selbsttests und  
Trainingsprogramme für ein  
Leben auf Zack - Mein  
Coaching - Ein SPIEGEL-  
Buch

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

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*

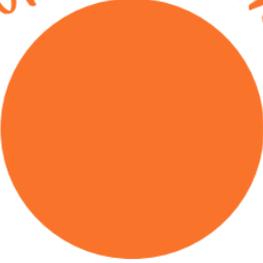
*Kopf* versammelt: »Merkfähigkeit trainieren«, »Jung bleiben« und »Sinn finden«. Sie enthalten viele alltagsnahe und gut umsetzbare Tipps und Übungen. Die dazugehörigen Selbsttests vermitteln Ihnen ein besseres Gefühl dafür, wo Sie stehen und wo sich eine Veränderung anbietet. Alle Tests und Trainings 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-

