

Magazin für Mentale Aktivierung
besser konzentrieren • schneller denken • weniger vergessen

Heft 3.2015

ISSN 0941-0767

GEISTIG

FIT

**Talkmaster
Markus Lanz**



Aus dem Inhalt:

"Rundum fit - auch im Kopf" – Prüfung des AOK-Fitness-Programms • Mehr bewegen – besser denken? • Die einfache Messung der Intelligenz • Gefährdete Urlauberköpfe ... und viele Übungen zum Gehirntraining

Inhalt

"Rundum fit - auch im Kopf": Prüfung eines Fitness-Programms	3
➤ Aufgabe: Rückwärts zu lesen	5
Mehr bewegen – besser denken	6
Außergewöhnliche mentale Leistungen: Markus Lanz	8
➤ Aufgabe: Wort-Verwandlung	9
Woran wir uns erinnern	11
Terminhinweis Trainertag	11
➤ Aufgabe: Gänseblümchen suchen	12
Die einfache Messung der Intelligenz	14
Terminhinweis Senova	16
Gefährdete Urlauberköpfe	17
➤ Aufgabe: Wörter bilden URLAUBSTAG	17
Workaholics.....	18
Fitness-Tipp: Aktiv urlauben.....	19
Lehrgänge auf Schloss Zinneberg	20
Lösungen Textteil	20

Übungsteil:

Grundregeln für das Gehirntraining und Übersicht der Aufgaben.....	21
Übungen.....	22
Lösungen	38



Sie können ein kostenloses Probeexemplar **GEISTIG FIT** anfordern bei der GfG, Postfach 1420, 85555 Ebersberg. Bitte 3 x 62 Cent in Briefmarken beilegen und kein Rückcouvert schicken.

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, www.gfg-online.de
Jahrgang:	25
Erscheinungsweise:	6 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	ZDF: Markus Hertrich
Druck:	K. Schmidle Druck und Medien GmbH, 85560 Ebersberg
Bezugsbedingungen:	Jahresabonnement: Inland €34,90; Ausland €42,90 Einzelheft €5,90 Für Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. sind Bezugspreis und Versandkosten im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Leserzuschriften:	Auswahl und Kürzung behält sich die Redaktion vor.
Nachdruck:	Der Nachdruck von Aufgaben oder einzelnen Artikeln ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Verlag erlaubt.

© VLESS Verlag, Ebersberg 2015

Außergewöhnliche mentale Leistungen

In dieser Serie berichten wir über Personen mit einer außergewöhnlichen mentalen Fitness: Dabei beschreiben wir, worin die besonderen geistigen Leistungen bestehen, zu welchen Erfolgen sie führen, woran diese Personen eventuell schon in der Kindheit oder im Jugendalter erkennbar waren und ob ihre Lebensführung ihre Spitzenleistungen fördert.

Wo sind die Personen mit außergewöhnlichen geistigen Leistungen zu finden? Viele suchen sie unter den Wissenschaftlern und vielleicht noch unter erfolgreichen Schriftstellern. Die meisten Wissenschaftler leben in einer für die meisten von uns unverständlichen Welt. Deshalb mag der Eindruck herrschen, für mentale Topleister gibt es einen eigenen Lebensraum. Doch so manche haben wir häufig vor Augen oder wir könnten sie vor Augen haben, z. B. durch die Massenmedien. Wir erkennen sie nur nicht, solange uns die Kriterien für außerordentliche mentale Leistungen fehlen. An Beispielen von öffentlich sehr bekannten und interessanten Personen lässt es sich lernen, worauf bei geistiger Hochleistung zu achten ist, nachfolgend an Markus Lanz.

Markus Lanz

An fast jedem Dienstag, Mittwoch und Donnerstag läuft im ZDF in der Zeit um Mitternacht "Markus Lanz". Diese auf 75 Minuten angesetzte Fernsehtalkrunde moderiert Markus Lanz, meist im Kreis von fünf Gästen. Fast jeder von ihnen beansprucht ein eigenes Thema, dem die Aufmerksamkeit etwa eine Viertelstunde lang gewidmet wird.

In einer Runde befinden sich Top-Experten oder -Akteure aus Politik, Volkswirtschaft, Psychiatrie, Literatur, aus einer Sportdisziplin oder einem weiteren Bereich. Bei anderen Gästen steht die persönliche Betroffenheit im Vordergrund. Sie haben eine schlimme Erkrankung oder einen Verkehrsunfall erlebt und berichten über das traumatische Ereignis und darüber, wie sie jetzt damit umgehen.

Außerdem wendet sich die Runde, vielleicht als Abschluss des Talks, einem Kabarettisten oder Komödianten zu, der mit witzigen Sticheleien, saftigen humorvollen Bemerkungen, viel-

leicht auch Imitationen bekannter Persönlichkeiten Heiterkeit und lautes Lachen auslöst.

Diese Mischung von Sachlichkeit und starken Emotionen sowohl zu negativen wie Angst und Traurigkeit als auch zu positiven, besonders zur reinen Freude kennzeichnet die meisten Markus Lanz-Runden. Darin findet Information, Psychotherapie und Hilfe zur Lebensführung statt, manchmal ergänzt durch einen musikalischen Abschluss. Letzteres dann, wenn Markus Lanz den Gesang eines Gastes auf dem Klavier begleitet.

Da stellt sich die Frage: Wo liegt bei diesen Talkrunden die geistige Leistung von Markus Lanz? Markus Lanz hat an den drei Sendetagen einer Woche oft 15 Gäste mit unterschiedlichsten Persönlichkeitseigenschaften und Empfindlichkeiten. Sie decken zusammen eine große Spannweite an Themen ab. Einige haben ein Buch geschrieben, von dem der Moderator die Kernaussagen kennen sollte - und beim Talk dann auch kennt. Da verbleibt nicht viel Zeit für die Einarbeitung. Die Einstellung auf den individuellen Gast mit seinem besonderen Beitrag zur Gesprächsrunde kann dem Gastgeber nur gelingen, wenn er bereits über ein hohes Niveau an Vorkenntnissen, das übrigens überwiegend der kristallisierten Intelligenz zuzuordnen ist, sowie an Kommunikationsfertigkeiten verfügt. Denn selbst ein Höchstbegabter kann im Zeitbereich von einigen Minuten bis wenigen Stunden nur sehr begrenzte Mengen an Neuem hinzulernen.

Hohes Niveau an Vorkenntnissen und Fertigkeiten

Darüber hinaus sind in Anwesenheit der Gäste viele akute Hochleistungen gefordert und dies wenigstens während der 75 Minuten an Sendezeit. Es ist ein ständiges Agieren und Reagieren, immer den Gast im Fokus und ein mehrfacher Wechsel von Gast zu Gast. In intelligenzpsychologischer Interpretation: Derartige Leistungen erfordern ein hohes Maß an fluider Intelligenz.

Akut schnell, umsichtig, flexibel,
einfühlsam und lange konzentriert

Konkreter erlebt dies der Zuschauer so: Markus Lanz führt nach der Vorstellung der Gäste in ein Gebiet bzw. darin vorherrschendes Problem ein und lässt dann den dafür kompetenten Gast zu Wort kommen. Dazu äußert sich der Moderator so: "Ich versuche, ein Gespräch laufen zu lassen. Wenn ich allerdings merke, dass das Thema erschöpft ist, wir uns im Kreis drehen, dann greife ich ein." Dann fährt er fort: "In kann in kurzer Zeit relativ viel aufnehmen. Aber: Der andere ist der Spezialist. Ich muss verstehen, was ihn ausmacht. Ich muss mich in ihn hineindenken, das, was ihm wirklich wichtig ist, erkennen. Interessanterweise finde ich die spannendsten Hinweise dazu oft im Vorwort, nicht aber im eigentlichen Buch, das der Gast vielleicht geschrieben hat. Im Vorwort geben Autoren oft zwischen den Zeilen mehr über ihre Motivation preis als im ganzen Buch." Markus Lanz stellt Fragen, gebraucht dabei wichtige, zum gerade im fokussierten Gebiet gehörige Fachtermini, aber noch so, dass der Zuschauer den Eindruck hat, er selbst könne es

verstehen. Lanz fasst auch mal zusammen und übersetzt die Ausführungen der Fachfrau bzw. des Fachmanns in eine dem Publikum vertrautere Sprache. - Das ist schon eine großartige Abstraktionsleistung, zudem in so vielen völlig unterschiedlichen Fachgebieten.

Anders ist mit vielen Gästen umzugehen, die einiges betroffen Machende erlebt haben. Sie sind es oft nicht gewohnt, ihre Erfahrungen und Gedanken in einer ausgefeilten, für den TV-Zuschauer verständlichen Sprache darzustellen. Hier greift Markus Lanz helfend ein. Von uns dazu befragt, sagt er: "Ich muss manchmal nachpräzisieren, um für das Publikum verständlicher zu machen, was gemeint ist." Und allgemein sieht er es folgendermaßen: "Ich muss solche Gäste da abholen, wo sie stehen und versuchen, den Kern ihrer eigenen Geschichte klarzulegen. Viele empfinden es als befreiend, über die oft dramatische Geschichte ihres Lebens zu sprechen. Aber: Emotionen sind schwer zu steuern, manchmal überschätzen Gäste ihre eigene Kraft. Wenn sie dann merken, dass der Interviewer das erkennt und nicht mehr tiefer geht, sondern stattdessen die Aufmerksamkeit auf sich zieht, damit der

Übungsschwerpunkt: Wortfindung

Wort-Verwandlung

Aus dem oberen Wort soll Schritt für Schritt das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils nur einen Buchstaben verändern, und zwar so, dass wie im Beispiel bei jedem Schritt immer ein neues sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel:

Der **MANN**
verwandelt
sich so
zum **WEIB**



M	A	N	N
W	A	N	N
W	E	N	N
W	E	I	N
W	E	I	B

L	A	N	Z
T	A	L	K

Wie
kommt
Herr
Lanz
zum
Talk?



Lösung Seite 20

Wer ist Markus Lanz?

Mit vollem Namen: Markus Josef Lanz. Moderator und Produzent im deutschen Fernsehen, Buchautor. Spricht neben Deutsch auch Italienisch und Englisch. Geboren am 16. März 1969 in Bruneck (Südtirol), aufgewachsen in Geiselsberg (Südtirol); 1988: Abitur in Bruneck, anschließend italienisches Militär mit Ausbildung zum Funker; 1989-91: Moderator und Redakteur bei Radio Holiday, Gründung der ersten Firma (Werbung); 1991-92: Ausbildung zum Kommunikationswirt; 1993-95: Volontariat bei Radio Hamburg mit Stationen bei dpa, Rufa, RTL Nord, Akademie für Publizistik Hamburg; 1995-2008: RTL (Nachrichten, Redakteur, Chef vom Dienst, stellvertretender Redaktionsleiter, Redaktionsleiter und Moderator), u.a. Explosiv, Guten Abend RTL; 2008 bis jetzt: Wechsel zum ZDF, Dokumentationen (Grönland, Indien, Mongolei, Wettlauf zum Südpol) und Moderationen, u. a. Lanz kocht!, Promi-Quizshow, Wetten, dass ...? und Talk "Markus Lanz"; seit 2007: Autor von drei Büchern, die alle drei zum Bestseller wurden. Als Autor und Fotograf regelmäßige Veröffentlichung von Foto-Reportagen in "National Geographic".

Gast sich währenddessen wieder beruhigen kann, dann entsteht ein besonderes Vertrauen und daraus vielleicht auch ein besonderes Gespräch. Da geht es also mehr um emotionale Intelligenz."

Die Steuerung der Emotionen sowohl der Gäste als auch der Zuschauer stellt mehrere geistige Anforderungen, ein komplexes und schnelles Erkennen der Lage und vorausschauendes Handeln. Erforderlich ist zudem eine hohe Flexibilität darin, von der zuvor sachlichen Unterhaltung mit einem Gast, vielleicht zwischendrin gewürzt mit ein paar lustigen Bemerkungen, auf die emotional belastende Erfahrung eines anderen Gastes umzusteuern. Zudem sind seine Gesprächsgäste und das Fernsehpublikum ganz auf die nun ernste Angelegenheit zu konzentrieren und über mehrere Minuten an das Thema zu fesseln. Den Übergang vom zuvor emotionalen Tief zum Hoch hat Markus Lanz manchmal in weniger als einer Minute zu schaffen. Bei dem Ganzen immer die Uhr vor Augen. Denn die Sendezeit ist zeitlich begrenzt, und jeder Gast soll sich innerhalb zehn bis 20 Minuten entfalten können. Und dabei vielleicht auch von sich etwas preisgeben, das er bisher zurückgehalten oder unterdrückt hatte.

Die für seine Talkgäste benötigte beachtliche Breite an Themen, die teils sehr in die Tiefe gehen, ist noch nicht alles. Seine Biographie (siehe Kasten) zeigt, dass er einiges mehr drauf hat, das teils ebenfalls Spitzenleistungen erfordert. Und schließlich, nicht zu vergessen. Er spricht drei Sprachen: deutsch, italienisch und englisch. Genau genommen sind es vier. Denn in

den südtiroler Bergen aufgewachsen, lernte er erst einmal den dortigen Dialekt, eine Sprache für sich; viele "Hoch"-Deutsche hätten ihn als Kind sicherlich nicht verstanden. Später eignete er sich das Hochdeutsch an, das in nichts mehr von Südtirolerischem gefärbt ist. Diese Anpassung, nicht nur an die Wörter und Grammatik, sondern auch an die Sprachmelodie könnte durchaus mit der hin und wieder öffentlich vorgeführten Musikalität zusammenhängen, die er seit jungen Jahren durch das teils öffentliche Spielen von Keyboard und Klavier belegt und pflegt.

Was tut er körperlich für die Aufrechterhaltung dieser Leistungen?

Darauf angesprochen sagt Markus Lanz: "Ich orientiere mich tatsächlich gerne an Spitzensportlern. Das sind Menschen, die gelernt haben, sich extrem zu konzentrieren. Deshalb trinke ich kaum Alkohol, versuche, leicht zu essen und mache an etwa sechs Tagen in der Woche Sport, draußen, weil ich frische Luft brauche. Ich gehe viel laufen. Da ruft keiner an, ich bin ungestört. Manchmal laufe ich bewusst weit und lange, 20 Kilometer etwa, das ist gut für den Kopf. Ich merke dann, wie es nach ein paar Kilometern ruhiger im Kopf wird. Ich kann dann über Gespräche nachdenken. Später lässt die Komplexität des Denkens nach. Es wird meditativer, sehr beruhigend. Gegen Ende hin aber lässt auch das nach, weil du so müde bist, dass du gar nicht mehr denken kannst. Das ist der beste Zustand überhaupt! Der Kopf ist endlich mal vollkommen leer." Dadurch befreit er

sich vom Stress, der ebenso beruflich bedingt ist wie sein häufiger Schlafmangel.

Mentale Leistungsfähigkeit schon früher erkennbar?

Dass er geistig hoch leistungsfähig sein soll, scheint ihn zu überraschen. Bescheiden kommentiert Markus Lanz diese Behauptung: "Ich würde mich nicht als überdurchschnittlich intelligent bezeichnen. Aber ich kann mich fokussieren, egal was passiert." Typisch für mentale Hochleister. Sie unterschätzen ihre geistige Leistungsfähigkeit. Ganz anders als die meisten weniger und sogar deutlich weniger intelligenten Menschen. Diese schätzen sich, wie wissenschaftliche Studien nachwiesen, charakteristischerweise als überdurchschnittlich intelligent ein.

Wegen der bisherigen Selbstunterschätzung stockt er etwas bei der Frage, ob es in seiner Kindheit und Jugendzeit schon Hinweise auf seine jetzige hohe mentale Leistungsfähigkeit gegeben habe. Dann fällt ihm doch einiges sehr Überzeugende ein. Er habe in seiner kleinen Bergschule, in der mehrere Klassen zusammengelegt waren, oft bei den höheren Klassen genau aufgepasst und sich dort einiges Wissen angeeignet. Er sei einer der Besten in der Klasse gewesen, "was aber vor allem daran lag, dass wir nur so Wenige waren... (lacht)". Zweimal boten die Schulverantwortlichen an, eine Klasse zu überspringen, doch er kam dem nicht nach, um seine Freunde nicht zu verlieren. Schließlich habe sich der Dorfpfarrer dafür eingesetzt, ihn in das Internat des Klosters Neustift (Südtirol) zu schicken, weil dort die Ausbildung einfach besser war.

Jedenfalls hat sich Markus Lanz vom sehr begabten Schüler zu einer Person entwickelt, deren TV-Sendungen auch beim Publikum die geistige Fitness fördern und nicht, wie viele andere Sendungen den Abbau an mentaler Leistungsfähigkeit unterstützen.



Woran wir uns erinnern

Noch vor wenigen Jahrzehnten hielt man das Gedächtnis für eine Art Archiv, in welchem Fakten unabänderlich gespeichert sind. Gedächtnisinhalte könnten verblassen oder auch verloren gehen. Sie würden sich aber nicht entscheidend ändern. Heute wissen wir, dass das Gedächtnis keineswegs die Vergangenheit unverrückbar archiviert. Neurobiologen, Psychologen und Sozialwissenschaftler haben das Gedächtnis als ein dynamisches System entdeckt. Ein System, das Erinnerungen verändern und sogar neu erfinden kann.

Erinnerungen an Ereignisse, die man nie erlebt hat.

Psychologen sprechen von Erinnerungsverfälschung, wenn vorhandene Gedächtnisinhalte unabsichtlich verändert werden. Sie ist zu unterscheiden von der Erinnerungsverfälschung, bei der neue Inhalte erschaffen werden. In beiden Fällen handelt es sich nicht um Lügen. Die sich erinnernde Person selbst hält ihre Erinnerung für richtig hält. Es handelt sich um eine für den Betroffenen nicht erkennbare Selbsttäuschung. Hierzu zählen auch die sogenannten Pseudoerinnerungen. Erinnerungen an Ereignisse, die einem eingeredet wurden, die man aber tatsächlich nie erlebt hat.

TERMIN
VORMERKEN



GfG-Trainertag 2015

am 26. September

im Hotel Geno in Stuttgart
Steckfeldstraße 2

Nähere Informationen
bei GfG-Trainerkolleg: 08092-864940