

LUISE M. SOMMER

Dein Gedächtnis kann mehr! Kreative Merktipps für den digitalen Alltag

- ❖ Tipps von einem wahren Gedächtnis-Profi
- ❖ Bewusste Offline-Zeiten finden und durchhalten
- ❖ Smartphone und Co. richtig nutzen



Luise Maria Sommer
Dein Gedächtnis kann mehr!
 240 Seiten, 19,50€
 Erscheinungstermin: August 2017
 ISBN: 978-3-903072-58-9

GEDÄCHTNISWELTMEISTERIN GIBT TIPPS GEGEN DIE DIGITALE DEMENZ

Wie viele Telefonnummern, wie viele PIN-Codes und Passwörter können Sie auswendig? *Kann ich doch abspeichern!*, lautet die gängige Antwort der Generation Smartphone. Doch zunehmend klagen auch junge Menschen über Vergesslichkeit – digitale Demenz taufte man diese Erscheinung. Gedächtnisweltmeisterin Luise Maria Sommer stellt ihr das Prinzip der ungeteilten Aufmerksamkeit entgegen. In ihrem Buch »Dein Gedächtnis kann mehr! Kreative Merktipps für den digitalen Alltag« leitet sie mit Praxisübungen aus dem Alltag dazu an, die eigene Merkfähigkeit – mit und trotz der digitalen Helfer – zu steigern.

Die erste Generation, die mit der ständigen Nutzung von Smartphone und Tablet aufgewachsen ist, sucht heute intensiv nach dem richtigen Umgang mit den schlaun Dienern. Die Guinness-Rekordlerin rät, feste Online- und Offline-Zeiten einzurichten und setzt auf das Konzept »brain to go«: Mit Memotechniken wie Denken in Bildern oder der Loci-Methode fällt es leicht, ohne Einkaufszettel in den Supermarkt zu gehen und Termine im Kopf zu behalten. Und wer sich aufmerksam die Umgebung des Wohnungsschlüssels einprägt, spart später schließlich Zeit beim Suchen...

»Das Gehirn will ständig trainiert und gefordert werden. Wenn wir ihm diesen Dienst verweigern, indem wir an den Computer delegieren, dann verkümmern wichtige Funktionen!« Luise Maria Sommer



ÜBER DIE AUTORIN

Dr. Luise Maria Sommer

ist frischgekörtete Gedächtnisweltmeisterin, zweifache österreichische Gedächtnismeisterin, Grand Master of Memory und hält einen Eintrag im Guinness Buch der Rekorde. Sie lebt mit ihrer Familie in der Steiermark.