

LandFrauenversammlung am 12.11.2022 um 9.30 Uhr im DGH Holtensen

Ulrike Wissel-Baumgarte begrüßt 66 LandFrauen und unsere Referentin Frau Gisela Gehrman ganz herzlich und trägt das Gedicht „Milder November“ vor.

Nun genießen wir das herrliche Frühstück.

Anschließend bringt Frau Gehrman unsere kleinen grauen Zellen in Schwung. Wir beginnen den Vortrag mit dem Durchkneten der Ohren, denn..... gut durchblutete Ohren erhöhen die Denkleistung des Gehirns.

Anschließend erzählt uns Frau Gehrman die Geschichte von dem Mann, der in der einen Hand eine Tomate hält, aus der eine Erika wächst... dann kommt der Nikolaus vorbei, er fährt auf den Golfplatz und locht ein. Und nun kommt zu unserer großen Überraschung Königin Elisabeth vorbei – mit dem Ferrari von Michael Schumacher. Wir wiederholen diese Geschichte ein paar Mal und erfahren dann, dass wir mithilfe dieser Geschichte die Namen der Kinder von Thomas Mann kennen, es sind Erika, Klaus (Nikolaus), Golo (Golfplatz und locht), Elisabeth und Michael.

Ob wir sie je vergessen können ?

Humorvoll geht es weiter mit der Einkaufs- und der Körperliste. Es ist aktive Mitarbeit an allen Tischen gefragt.

Die Liste und die Verknüpfung ist geschaffen und jede Befragte kann die Liste im Lauf der nächsten Stunde problemlos aufzählen. Das Lachen und die gute Stimmung erleichtern diese Gedächtnisleistung, denn Emotionen und Gefühle erleichtern die Erinnerung, genau wie Düfte, Musik und auch Bewegungen..

Wenn Frau Gehrman jemanden neu kennenlernt und sich den Namen gerne merken möchte, dann spricht sie die Person gleich nach dem Kennenlernen noch einmal mit dem Namen an und gebraucht ihn im weiteren Verlauf des Gesprächs noch einige Mals, nach etwa 5 Wiederholungen ist die Verbindung im Gehirn meist geschaffen.

Zwei Merksätze gibt uns Frau Gehrman zum Abschluss noch mit.

Einmal zum Merken aller Kanzler in chronologischer Reihenfolge. Alle (Adenauer) ehemaligen (Erhard) Kanzler (Kiesinger) brachten (Brandt) schließlich (Schmidt) keine (Kohl) Schulden (Schröder) Minimierung (Merkel) - schade (Scholz)

Und der beliebte Merkspruch zum Merken der Reihenfolge der Ostfriesischen Inseln von Ost nach West lautet : Welcher (Wangerooe) Seemann (Spiekeroog) liegt (Langeoog) bei (Baltrum) Nanni (Norderney) im (Juist) Bett (Borkum).

Frau Gehrman beendet diese fröhliche Stunde mit dem Hinweis, dass es noch viele weitere Gehirnjogging Techniken und Merkideen gibt.

Irmhild Felske bedankt sich ganz herzlich für den interessanten und lustigen Vortrag bei Frau Gehrman.

Mit den besten Wünschen für die kommende Zeit beendet Frau Felske die Versammlung.