



Hold *hodet* i form

Du trenger ikke gå rundt og være misunnelig på alle som husker godt. Du kan få det til, du også!

TEKST: KAROLINE STEENBUCH LIED L FOTO: SHUTTERSTOCK

Klarer du å huske 25 usammenhengende ord, spør Frank Wedde.

Neppe. Undertegnede må jo skrive handleliste bare hun skal handle over åtte varer. Ti minutter senere kommer møtets første aha-opplevelse. Etter å ha lært en enkel teknikk, ble det mulig å huske 25 ord. Det hadde sikkert gått å

huske 30 ord også. Wedde utfordrer videre. Hva er 25 ganger 11? Pulsen til undertegnede hopper, og jeg spør om det er greit å bruke kalkulatoren på telefonen.

Så kommer møtets andre aha-opplevelse: «Pluss sammen 2 og 5, som blir 7. Putt dette tallet mellom 2 og 5. Tallet du får er 275. Det er svaret, og fungerer hver gang du ganger med 11.»

– Hoderegning som dette gjør at vi blant annet får trent konsentrasjon og hukommelse, legger Frank Wedde til. Han er ekspert på hjernetrening, gründer av hjernetreningscenteret Hjerneklubben.no og er i disse dager aktuell med boken «Bli et tallgeni». Han kaller triksene over for «lyntriks». Ved bruk av slike knep blir det lettere å huske ting, og man kommer raskere fram til løsninger.

ALDRI FOR SENT

– Det handler om hjernetrening. For ti-tolv år siden trodde man at hjernen var utvokst i tyveårsalderen. Nå vet vi at den utvikler seg hele livet, forklarer Wedde.

Ifølge Wedde er det aldri for sent å begynne med hjernetrening. Selv bruker han tre måneder på å lære seg et språk.

– Hjernetrening kommer til å bli



HJERNETRENER: Frank Wedde har gitt ut boka «Bli et tallgeni».

like vanlig, kanskje enda mer vanlig enn medlemskap i Sats eller Elixia. Vi er nok bare i starten på en hjernetreningsbølge, spør Wedde. Han synes et kjent engelsk begrep er passende i så måte: – Use it or loose it!

TAR KORT TID

Hjernetrening handler om å stimulere hjernen

på en måte som skaper nye forbindelser mellom cellene i hjernen. På den måten skaper hjernen nye lagringssystemer, akkurat som du lager nye foldere på en datamaskin, og det dannes nye assosiasjoner du ikke hadde tidligere. Og resultatet: Mens du og jeg vanligvis bruker arbeidshukommelsen vår når vi skal huske ting – som normalt lagrer inntil seks elementer – vil du gjennom hjernetrening lære å bruke både arbeidshukommelsen og husketeknikker som gjør at du husker mye mer.

Ifølge Wedde oppnår man raskt resultater som varer i mange år. Han referer til forskning som viser at så lite som ti hjernetreningsøkter gir fem års økt hukommelse. Økten som gjorde at undertegnede klarte å huske 25 ord, og som altså tok i underkant av ti minutter å lære, kvalifiserer som en økt.

– Hjernen kan trenes på samme måte som kroppen, men det tar mye kortere tid å komme i form mentalt. Det viktigste er å bruke god fantasi. Hjernen vet ikke forskjell på fantasi og virkelighet. Alt som skiller seg ut, husker man, utdyper Wedde.

KRYSSORD IKKE NOK

– Man har lenge hørt at hukommelsen bevares ved å løse kryssord og sudoku. Er det nå feil?

– Nei, men det blir som å løpe i et hamsterhjul, ganske generisk. Med hjernetrening går man ut av hamsterhjulet og bestiger et fjell. Akselelert læring heter det. Man holder altså ikke på med det samme hele

tiden. Man kan for eksempel lære seg hoderegning og språk, og samtidig bedre hukommelsen, forklarer Wedde.

Men hva er egentlig vitsen med å holde hjernen skarp på denne måten?

Wedde viser til en rekke fordeler: Man blir kjappere til å finne løsningsforslag, hukommelsen forbedres, man blir mer strukturert på jobb, får bedre disiplin, sorterer informasjon bedre og man får økt selvtillit og mestringfølelse. I tillegg er man mindre utsatt for Alzheimers sykdom og demens.

Dette hjelper også

- Ta tran. Inntak av omega-3 gir forbedret hukommelse etter kun få uker.
- Vær fysisk aktiv. Trening gir bedre blodgjennomstrømning i hjernen og mer effektive nervesignaler.
- Gi hjernen en treningsøkt gjennom kryssord eller sudoku.
- Koble av. Ro skjerper hjernen.
- Ikke utsett oppgaver. Gjør oppgavene dine mens du har dem friskt i minne.
- Lær deg husketeknikker, både visuelle og verbale. Hjerneklubben.no er et online treningscenter for hjernen, der du er garantert forbedret hukommelse.
- Lev sunt. Din mentale helse og livssituasjon spiller inn på hukommelsen; få nok søvn, spis sunt og drikk lite alkohol.

5 steg til klisterhjerne

Her er et knippe gode hukommelsesteknikker:

1. Gi deg en mestringfølelse. Begynn med noe du vet du får til – som gir deg selvtillit, og bygg på videre der ifra.
2. Smil når du over. Man lærer mer når man har en positiv innstilling.
3. Finn assosiasjoner. Hvis du lærer et nytt språk og pugger glosser, finn norske ord som ligner.
4. Bruk «reisesystemet». Se for deg et hus med mange rom. Hvis du skal huske innholdet i en bok, legg informasjonen fra et kapittel i kjøkkenet, informasjonen fra et annet i stua og så videre.
5. Lær deg å fokusere. Bestem deg for å jobbe i full konsentrasjon uten avbrytelser i ti minutter. Repeter det du leser. Da vil det sitte.

Kilde: Frank Wedde

Det er lett
å trene hjernen
til bedre
hukommelse

«Hjernen kan
trenes på
samme måte
som kroppen.»

Frank Wedde

HUSK MER: Du må bryne deg på større utfordringer enn det vanlige kryssordet om du virkelig skal skjerpe hukommelsen.