

acquisa

für erfolgreiches Absatzmanagement

toolbox

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

SELBSTMANAGEMENT. Egal ob Kundennamen, Gesichter, Daten, Telefon- oder PIN-Nummern. Mit der richtigen Technik bleiben alle Daten in Erinnerung.

Wer Fakten mit Assoziationen, Bildern und Gefühlen versieht, wird sich nachher besser wieder daran erinnern. Hier ein paar Tipps und Methoden, die das Gedächtnis schulen.

Assoziationen bilden

→ Je ungewöhnlicher und lustiger desto einprägsamer
→ Das Bild vor dem geistigen Auge sehen
→ Spontan sein, nicht lange über die passende Assoziation nachdenken, sondern sich für das Erste entscheiden, das einem einfällt

Speicher-Methoden

→ Namen deutlich hören
→ Namen verbildern: Person, Gesicht, eventuell auffällige Merkmale beachten
Einige Beispiele, wie sich Namen besser merken lassen: Herr Wolf stellen Sie sich beispielsweise mit einem Wolf tanzend vor, Frau Vorderbrücke steht vor der Brücke, Herr Strenger ist ein ganz Strenger, Herr Kuwalsky fährt mit einer Kuh auf dem Wall Ski.

Symbole helfen weiter

Wer sich absolut keine Zahlen merken kann, dem werden

Bild-Symbole (siehe Abbildung) helfen. Oft ist es von Vorteil, eine lustige, absurde und unvergessliche Geschichte zu kreieren. Beispiel: Zur Geheimzahl einer Bank-Kunden-Karte 2853 könnte die Geschichte dazu wie folgt aussehen: Sie stehen im Schalterraum Ihrer Bank. Plötzlich geht die Tür auf und ein Schwan (Zwei) kommt herein. Er hebt seinen Flügel und holt eine Sanduhr (Acht) darunter hervor. Die stellt er Ihnen auf die Hand (Fünf). Doch Sie wehren sich sofort mit dem Dreizack (Drei). Eine so skurrile Geschichte bleibt bestimmt in Erinnerung.

Gedächtnis trainieren

Wer sich auf diese Methode einlassen kann, wird in Zukunft auch Reden freier halten und sich viele wichtige Sachen im Tagesablauf besser merken können. Mit ein bisschen Training lassen sich die Zahlensymbole schnell verinnerlichen. Die Kreativität wird sich schnell verbessern. Schließlich



sind die meisten Bilder oder Filmen völlig absurd und lustig. Wer hier wieder wie ein Kind denkt, hat eindeutig Vorteile.

Quelle: TEAMGEISSELHART,
Training & Beratung, Dortmund
Info: www.TEAMGEISSELHART.de