



## Gedächtnistraining Jogging fürs Hirn

Die allerwenigsten Menschen sind mit ihrem Gedächtnis wirklich zufrieden. Nahezu alle wünschen sich ein, wenn auch nicht perfektes, dann doch bitte schön gutes Gedächtnis. Unser Autor und Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart kann Sie beruhigen: Wir alle haben bereits ein gutes Gedächtnis. Wir müssen es nur richtig benutzen!

64 | BODY&MIND



### Gesundheit

mehr parat haben, was vor fünf Minuten war oder Sie bekannte Personen nicht wiedererkennen, wird es kritisch. Wenn Sie aber die Tipps in diesem Artikel anwenden und sich die Punkte der einzelnen Übungen zu etwa 50 Prozent merken, brauchen Sie sich nicht zu sorgen. Ihr Gedächtnis wird es Ihnen danken.

#### Ein gutes Gedächtnis gibt Sicherheit

Ein gutes Gedächtnis bringt Sicherheit. Es fühlt sich zum Beispiel toll an, der Zettelwirtschaft, mit der viele von uns leben, endlich ade zu sagen. Wichtige Texte müssen nur noch ein Mal gelesen werden, und dann ist alles sicher abgespeichert. PIN-Codes, Geheimzahlen und Telefonnummern lassen sich jederzeit abrufen. Eine verlockende Vorstellung. Mit etwas Übung lässt sich ein Gedächtnis-Manko in zwei Wochen im wahrsten Sinne beheben.

Wenn Sie schon einmal mit Kindern im Vorschulalter Memory gespielt haben, haben Sie sicher festgestellt, dass sie uns haushoch überlegen sind. Dies kommt daher, weil Kinder noch ganz natürlich in Bildern denken. In der Schule lernen sie dann vorwiegend logisch zu denken, und die Kreativität sowie das Visualisieren werden vernachlässigt. Visualisieren bedeutet, sich im Geiste Bilder vorzustellen. Also quasi „Kopf-Kino“ zu schauen.

#### Kino im Kopf

Diese Vernachlässigung bewirkt eine ungleiche Entwicklung unserer beiden Hirnhemisphären. Eine Technik, diese zu beheben, ist die Geisselhart-Methode (siehe Kasten). Mit ihr wird das „Kopf-Kino“ in spielerischer Art und Weise effektiv trainiert. Die Methode beruht darauf, die rechte Gehirnhälfte verstärkt zu trainieren.

Jeder Mensch besitzt zwei Gehirnhälften. Während die linke Hirnhälfte zuständig ist für alles Logische, für Mathematik, für Details und das Denken in Worten, sitzen in der rechten Fantasie und Kreativität. Sinnliche Wahrnehmungen und Gefühle sind die

Domäne der rechten. Sie denkt in Bildern und kümmert sich um das Ganze, nicht nur um Details. Ohne die rechte Gehirnhälfte wären wir orientierungslos und hätten keine räumliche Wahrnehmung. Während die Linke Schritt für Schritt, also sukzessive, die anstehenden Aufgaben erledigt, kann die Rechte mehrere Dinge auf einmal erledigen.

Beide Hälften sind mit einem Verbindungsstrang, dem so genannten Corpus Callosum, miteinander verbunden. Dieses Verbindungsglied ist bei Frauen im Durchschnitt doppelt so dick wie bei Männern.

Der Datenaustausch zwischen den beiden Hälften klappt daher bei Frauen wesentlich besser. Allgemein ist das Gehirn der Frau dem des Mannes überlegen. Obwohl die Männer im Durchschnitt ca. 150 Gramm mehr Gehirnmasse besitzen als Frauen, wissen allem Anschein nach die wenigsten, was sie damit anfangen sollen. Wohlgermerk handelt es sich hierbei immer um Durchschnittswerte!

#### Starke Intuition

Frauen denken ausgeglichener als Männer. Wenn eine Verteilung der Gehirnleistung auf beide Seiten von je 50% optimal wäre, so kommen Frauen dem Optimum mit einer Verteilung von etwa 60-70 % linkshirrig und immerhin schon 30-40% rechtshirrig schon sehr nahe. Bei Männer liegt das Verhältnis bei etwa 90 zu 10. Darum klappt's mit der Intuition bei Frauen auch wesentlich besser. Sollen Informationen über einen langen Zeitraum abrufbar sein, müssen sie in der rechten Hirnhemisphäre abgespeichert werden, weil hier das Unterbewusstsein sitzt. Einziges Problem hierbei: die Infos können nicht bewusst ans Tageslicht befördert werden. Sie sind schlicht und ergreifend verlegt worden, nicht vergessen.

Unser Gedächtnis besitzt drei Speicher: das Ultrakurzzeitgedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Im Ultrakurzzeitgedächtnis werden Infos gespeichert, die wir gerade im Moment brauchen und dann

BODY&MIND | 65

### Gesundheit

nicht mehr. Es handelt sich hierbei also um einen kurzen Arbeitsspeicher, in welchem die Daten 20 bis 30 Sekunden lang gespeichert bleiben. Beispiele hierfür sind die Uhrzeit oder eine Telefonnummer. Beide vergessen und nach dem Ablesen bzw. Eintippen sofort wieder.

Das Kurzzeitgedächtnis speichert ankommende Informationen für 20 bis 30 Minuten ab. Auch diese sind nach 30 Minuten wieder vergessen. Diese beiden Kurzzeitspeicher schützen uns also vor einem etwaigen Informations-Overkill. Bei einem Zuviel an Informationen würden wir mit der Masse einfach nicht mehr klarkommen. Wir haben kein Ordnungssystem im Gedächtnis. Der dritte Speicher, das Langzeitgedächtnis, speichert Daten bis zu lebenslang ab.

#### Chaos im Langzeitgedächtnis

Im Langzeitgedächtnis sieht es bei den meisten Menschen aus wie bei „Hempels unterm Sofa“. Dabei wäre

es leicht, ein entsprechendes Ordnungssystem zu integrieren. Dies könnten Kinder in der Schule lernen, dann hätten diese als Erwachsene noch immer ein tolles Gedächtnis. Vorher noch ein kleiner Trost: auch Kinder vergessen so einiges, sie machen sich nur meist nichts draus! Genauso tut auch Kindern mal das Knie weh. Sie denken dann aber nicht gleich: Oh je, jetzt werde ich langsam alt. Oft kommt es auch darauf an, welche Bedeutung man den Dingen beimisst. Und wenn Sie ab und zu etwas vergessen, nehmen Sie's leicht.

Oder Sie verbessern Ihre Gedächtnisleistung durch unser kleines Trainingsprogramm und merken sich (fast) alles. Aber eben nur, was Sie wollen. Denn wie bei jeder anderen Technik auch gilt: Sie müssen sie anwenden. Nur weil Sie ein Auto und damit eine Technik besitzen, kommen Sie nicht schneller von A nach B. Wenn Sie die Technik allerdings nutzen, dann schon.

Oliver Geisselhart

### Wozu ist NLP gut?

NLP bietet eine Fülle kreativer Werkzeuge, die Sie darin unterstützen Ihre Ziele zu erklären und diese entsprechend Ihrer wirklichen Fähigkeiten auch zu erreichen.

NLP gibt Ihnen dazu mehr Wahlmöglichkeiten, um das, was Sie tun, solange zu verbessern, bis Sie das bekommen, was Sie wollen.

Wir bieten qualifizierte NLP-Ausbildungen mit Zertifikat sowie NLP-Anwenderseminare an.

Ziel unserer Arbeit ist es: mit NLP bei den Menschen, die wir trainieren, zu einer ausgewogenen Balance beizutragen zwischen

**Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte per Post unter Altenhof 20, 36157 Ebersburg, per E-Mail info@nlp-trainerakademie.de oder rufen Sie uns an unter: Telefon (06656) 91 99 03**

## So trainieren Sie die grauen Zellen

Die Grundtechnik ist das Assoziieren, also das Denken und Verknüpfen in und von Bildern und das Zulassen der hierbei empfundenen Gefühle. Da dies die Sprache unseres Unterbewusstseins ist, werden auf diese Art abgespeicherte Informationen wesentlich besser, länger, genauer und sicherer abgespeichert als nur einfach wiederholte. Suchen Sie sich einfach Ihr Thema aus und machen Sie die Probe, wie leistungsfähig Ihr „Wissens-Speicher“ mit der „Geisselhart-Methode des Gedächtnistrainings“ läuft.

#### So bilden Sie Assoziationen

Je ungewöhnlicher und lustiger, desto einprägsamer! Sehen Sie Ihr Bild oder Filmchen vor Ihrem „geistigen Auge“. Seien Sie spontan, grübeln Sie nicht lange über die passende Assoziation nach, sondern entscheiden Sie sich für die erste, die Ihnen einfällt. Hören, fühlen, riechen und schmecken Sie Ihr Bild. Übertreiben Sie. Kein Druck, bleiben Sie locker!

1. Merken Sie sich Namen und Gesichter:
2. Namen „verbildern“
3. Person, Gesicht, evtl. auffällige Merkmale beachten
4. Bild des Namens mit Bild der Person, Gesicht oder auffälligen Merkmal verknüpfen
5. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis!

Beispiele:  
Herrn Wolf stellen Sie sich z. B. mit einem Wolf tanzend vor.  
Frau Vorderbrügge steht vor der Brücke.  
Herr Streng ist ein ganz Strenger.

#### So funktioniert Ihr Gehirn

Linkshirig / Logisch	Rechtshirig / Kreativ
 Logisches Denken Sprache Bewusstsein Analyse Detailblick Arbeitsschritt für Schritt Wird überfordert	 Fantastie Bilder Unterbewusstsein Synthese Gesundheitschau Arbeit simultan Wird vernachlässigt

---

...und so Ihr Gedächtnis

**Langzeitgedächtnis**  
Info wird langfristig im Gehirn gespeichert und ist über alle Sinne abrufbar

**Kurzzeitgedächtnis**  
Speichert nur für wenige Minuten (ca. 20 bis ca. 30 Sek.)

**Ultrakurzzeitgedächtnis**  
Speichert nur für Sekundenbruchteile (ca. 2 bis ca. 3 Sek.)