

## Geist & Gehirn



von Oliver Geisselhart

**D**ie allerwenigsten Menschen sind mit ihrem Gedächtnis wirklich zufrieden. Die meisten klagen über Vergesslichkeit. Nahezu jeder wünscht sich ein – wenn auch nicht perfektes –, dann wenigstens wirklich gutes Gedächtnis.

Ein gutes Gedächtnis ist im Alltag eine große Hilfe. Ein gutes Gedächtnis bringt die Sicherheit, nichts Wichtiges zu vergessen, alles wie geplant erledigen zu können und für seine Mitmenschen ein verlässlicher Partner zu sein. Wer seinen Tagesplan und seine Erledigungen im Kopf hat, braucht nicht nach dem entsprechenden Zettel zu suchen. Mit einem guten Gedächtnis geht kein Einfall verloren: Alles, was Ihnen zwischendurch in den Kopf kommt, merken Sie sich. Wichtige Text-

te brauchen Sie nur noch einmal zu lesen und haben sie dann sicher abgespeichert. Neues lernen Sie schnell und mit Spaß – egal, ob es sich um eine Sprache, um Fachbegriffe, Abläufe jeder Art, die Bedienung komplizierter Geräte oder den Lernstoff der Kinder handelt. Geburtstage, den Hochzeitstag und wichtige Termine haben Sie sicher im Kopf.

PIN-Codes, Geheimzahlen und Telefonnummern lassen sich so abspeichern, dass sie jederzeit sicher abrufbar sind.

*Ein gutes Gedächtnis verändert Ihr komplettes Leben – und zwar positiv.*

Die gute Nachricht: Wir alle haben bereits von Natur aus ein gutes Gedächtnis. Ein fast perfektes. Die

schlechte: Die meisten von uns benutzen ihr Gedächtnis nicht richtig. Dabei ist das wirklich nicht schwer. Mit ein paar einfachen Techniken und etwas Übung lässt sich dieses Manko in circa zwei Wochen beheben.

Wenn Sie schon einmal mit Kindern im Vorschulalter Memory gespielt haben, konnten Sie mit Sicherheit auch feststellen, dass uns Kinder haushoch überlegen sind. Dies kommt daher, weil Kinder noch ganz natürlich in Bildern denken. Im Laufe der Schulzeit wird ihnen dies leider immer mehr abtrainiert. Die Kinder lernen vorwiegend logisch zu denken, und die Kreativität sowie das Visualisieren werden vernachlässigt. Diese Vernachlässigung führt zu einer ungleichen Entwicklung der beiden Hirnhemisphären.

## Geist & Gehirn

Beim aktiven NLPler dürfte die rechte Gehirnhälfte besser ausgeprägt sein als beim Durchschnittsbürger. Vor allem und gerade das Visualisieren trainiert diese Hälfte. Und beim NLP spielt ja das geistige Vorstellungsvermögen eine große Rolle – sei es bei der Swish-Technik oder beim assoziierten bzw. dissoziierten Durchlaufen verschiedener Handlungen.

### Links und rechts

Jeder Mensch besitzt also, wie oben erwähnt, zwei Gehirnhälften – eine linke und eine rechte. Während die linke zuständig ist für alles Logische, für Mathematik, für Details und das Denken in Worten, sitzt in der rechten Hirnhälfte die Phantasie und die Kreativität. Sinnliche Wahrnehmungen und Gefühle sind die Domäne der rechten. Die rechte Hälfte 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, also nebeneinanderher erledigen.

Beide Hälften sind mit einem Verbindungsstrang, dem sogenannten Corpus Callosum, miteinander verbunden. Diese Verbindung ist bei Frauen im Durchschnitt ca. 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 Schnitt ca. 150 Gramm mehr Gehirnmasse besitzen als Frauen, wissen allem Anschein nach die wenigsten, was sie damit anfangen sollen. Wohlge-

merkt – es handelt sich hierbei immer um Durchschnittswerte!

Frauen denken ausgeglichener als Männer. Wenn eine Verteilung der Gehirnleistung auf beide Seiten mit je 50% optimal wäre, so kommen Frauen dem mit einer Verteilung von etwa 60–70% linkshirinig und immerhin 30–40% rechtshirinig schon sehr nahe. Männer hingegen denken im Schnitt etwa 90% in der linken Gehirnhälfte und nur zu kümmerlichen 10% in der intuitiver rechten. Die Intuition klappt daher bei Frauen auch wesentlich besser. Frauer können richtige Entscheidungen aus dem Bauch heraus, Männer hingegen oft falsche Entscheidungen aus dem – auch so überschätzten – Verstand der linken Hirnhälfte treffen. Allerdings gibt es hier wie dort immer auch Ausnahmen. So gibt es sehr wohl Männer, die über eine gute Intuition und Kreativität sowie über viel Gefühl verfügen –

„Erfolg beginnt im Kopf!“

**Gedächtnis-Power für Verkäufer**

Verkaufserfolg beginnt im Kopf! - Der Erfolgsschlüssel für Verkäufer!

Kundennamen und -gesichter, Argumente und Vorurteile mühelos abspeichern

**Kopf oder Zettel?**

Ihr Gedächtnis kann wesentlich mehr als Sie denken!

Die interaktive CD-ROM, die einem 3-Tages-Seminar entspricht

**Souverän freie Reden halten**

Die Power der Memo-Rhetorik

Endlich: Ohne Spickzettel Reden halten

**Oliver Geisselhart**  
Gedächtnistrainer des Jahres

[www.teamgeisselhart.de](http://www.teamgeisselhart.de)

**TEAMGEISSELHART**  
Training & Beratung  
Poststraße 30 • 44137 Dortmund  
Telefon 02 31 / 95 25 67 - 92

Männer, die es verstehen, ihre rechte Hirnhälfte positiv zu nutzen. Und dann gibt es eben auch Frauen, die sehr verstandesorientiert hauptsächlich in der linken Hälfte zuhause sind.

### Kurz und lang

Sollen Informationen über einen langen Zeitraum abrufbar sein, müssen sie in der rechten Hirnhemisphäre abgespeichert werden, weil hier das Unterbewusstsein sitzt. Dort werden Infos abgelegt, um auch nach Jahren noch präsent zu sein. Einziges Problem hierbei ist, dass diese Infos oft nicht mehr bewusst ans Tageslicht befördert werden können. 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 nicht mehr. Es handelt sich hierbei also um einen kurzen Arbeitsspeicher, in dem die Daten ca. 20-30 Sekunden lang gespeichert bleiben. Beispiele hierfür sind die Uhrzeit oder eine Telefonnummer. Beide vergessen wir mit dem Ablesen bzw. Eintippen sofort wieder. Das Kurzzeitgedächtnis speichert ankommende Informationen für ca. 20-30 Minuten ab. Auch sie sind danach wieder vergessen. Diese beiden Kurzzeitspeicher schützen uns also vor einem etwaigen Informationsoverkill. Was nicht heißen soll, dass unser Gedächtnis irgendwann einmal voll wäre – vielmehr würden wir mit der Masse der Informationen nicht mehr klar kommen, weil wir keine Ordnungssysteme im Gedächtnis haben.

Der dritte Speicher, das Langzeitgedächtnis, speichert Daten bis zu lebenslang ab. Wir haben aber oft keinen Zugriff mehr darauf, weil die Information nicht gefunden wird. Im Langzeitgedächtnis sieht es bei den meisten Menschen aus wie bei „Hempels unterm Sofa“. Will heißen: Stellen Sie sich eine riesige Halle voller T-Shirts vor, bis

unter die Decke. Es wird hier ziemlich schwer, wenn nicht fast unmöglich, ein bestimmtes T-Shirt zu finden. Regale wären schön. Gibt es aber leider nur in Lagerhallen und nicht im Gehirn ...

Dabei ist es so einfach, ein entsprechendes Ordnungssystem zu integrieren. Das könnten Kinder in der Schule lernen, dann hätten sie als Erwachsene noch immer ein tolles Gedächtnis. Wie Sie das lernen können, lesen sie gleich. 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 wenden Sie einfach die spielerische, lustige und sofort anwendbare „Geissellart-Methode“ an. Damit vervielfachen Sie Ihre Gedächtnisleistung und merken sich (fast) alles, was Sie wollen. Aber eben nur, was Sie wollen. Denn wie bei jeder anderen Technik auch: Sie müssen Sie anwenden, wenn sie funktionieren soll. Sie müssen in Ihr Auto steigen und losfahren. Nur weil Sie ein Auto und damit eine Technik besitzen, kommen Sie nicht schneller von A nach B. Wenn Sie die Technik allerdings benutzen, dann schon.

### Praxis

Mit der richtigen Technik merken Sie sich, was Sie wollen: Es ist einfacher als Sie denken. Ob Sie nun Namen, Gesichter, Daten, Fakten oder besondere „Macken“ von Personen abspeichern wollen oder Telefon- und PIN-Nummern, Fachliteratur, Argumente, freie Reden oder Punkte für Gespräche. Sogar bei Vorträgen oder in Gesprächen die wichtigsten Details zu behalten, ist mühelos machbar. Aber auch die ganz einfachen, alltäglichen Dinge, wie etwa Erledigungen, den Tagesplan oder die besten Witze merken Sie sich mit der hier vorgestellten Methode mit Leichtigkeit.

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 solche Informationen wesentlich besser, länger, genauer und sicherer abgespeichert als nur einfaches Wiederholen.

Suchen Sie sich einfach Ihr Thema aus und machen Sie die Probe, wie leistungsfähig Ihr „Wissens-Speicher“ mit dieser Methode läuft.

### So bilden Sie Assoziationen

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

### So merken Sie sich Namen und Gesichter:

1. Namen deutlich hören
2. Namen „verbildern“
3. Person, Gesicht, evtl. auffällige Merkmale beachten
4. Bild des Namens mit Bild der Person, Gesicht oder auffälligen Merkmalen verknüpfen
5. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis!

### Beispiele:

*Herr Wolf* stellen Sie sich z.B. mit einem *Wolf* tanzend vor.  
*Frau Vorderbrücke* steht *vor der Brücke*.  
*Herr Strenger* ist ein ganz *Strenger*.  
*Herr Kucalsky* fährt mit einer *Kuh* auf dem *Wall Ski*.  
*Frau Domaischel* sitzt auf dem (Kölner) *Dom* während sie ein *Ei* schält.

### Souverän freie Reden halten

Benutzen Sie hierfür bitte die abgebildeten Zahlensymbole.

Zahlen- symbole Number Symbols	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	10
11	12	13	14
15	16	17	18
19	20		

## Geist & Gehirn

Schreiben Sie stichpunktartig Ihre Rede und verknüpfen Sie den ersten Punkt Ihrer Rede mit dem Zahlensymbol für die Eins, der *Kerze*. Den zweiten Punkt mit dem *Schwan*, usw.

### Die perfekte Verbesserungsvorschlags-Rede

Sie möchten folgende Verbesserungsvorschläge Ihrem Chef in Ihrem Vortrag nahe bringen:

1. „Meiner Meinung nach wäre es sinnvoll, die Mitarbeiter durch Plakate und Aushänge am Schwarzen Brett zu ermutigen, Verbesserungsvorschläge für alle Betriebsparten einzubringen.“  
(Das **schwarze Brett** ist mit einer *Kerze* (1), weil Sie sich das als ersten Punkt merken wollen, erleuchtet, und Sie sehen die **Verbesserungsvorschläge** im Kerzenschein.)
2. „Ich halte es auch für wichtig, dass sich die Leute im Betrieb besser kennen lernen, um die Kommunikation zu verbessern.“  
(Dafür machen Sie einen Ausflug an eine See. Dort werden *Schwäne* (2) gefüttert, während sich die Mitarbeiter angeregt unterhalten [**Kommunikation**].)
3. „Um die Kreativität zu fördern und damit sich die Mitarbeiter auch einmal entspannt zurücklehnen können, wären die neuen Producto-Nackenstützen genau das Richtige. Sie lassen sich problemlos an jedem Stuhlmodell anbringen.“  
(Befestigen Sie einen *Dreizack* (3) an den **Stühlen**, auf dem die **Nackenstützen** mit **Kreativität** aufgespießt werden. Dann nehmen die Mitarbeiter Platz und lehnen sich **entspannt** zurück.)

Wenn Sie jetzt an eine Kerze denken, was kommt Ihnen in den Sinn? Und bei Schwänen? Und beim Dreizack? Sehen Sie, die Bilder sind noch da. Und Sie können in Ihren eigenen Worten beschreiben, was Sie vor Ihrem geistigen Auge sehen. Das wirkt um Längen lebendiger und motivierender als eine abgelesene Rede. (Genauso können Sie

sich übrigens auch Fachliteratur, Texte oder Witze merken.)

**Telefon-Nummern, PIN-Codes, Geheimnummern sofort gemerkt**  
Kreieren Sie eine lustige, absurde Geschichte aus den Zahlensymbolen und integrieren Sie bei einer Telefonnummer die dazugehörige Person, bei Ihrer Handy-PIN ihr Handy, etc.

Nehmen wir z.B. die **Telefon-Nummer eines wichtigen Geschäftspartners: 95090**. Die Geschichte könnte dann ungefähr so ablaufen: Sie sehen Ihren neuen Geschäftspartner im Geiste. Es krieucht eine *Schlange* (Symbol für die Neun) auf ihn zu. Diese packt er mutig mit der *Hand* (Symbol für die Fünf). Nun drückt er zu, bis sie ein *Ei* (Symbol für die Null) legt. Dieses platzt auf, heraus kommt eine neue *Schlange* (Neun), die, wenn sie Ihren Geschäftspartner sieht, das *Ei* (Null) lieber freiwillig legt.

Angenommen, Ihre Bank-Kundenkarte hätte die **Geheimzahl 2853**. Der Film dazu könnte evtl. so aussehen: Sie stehen im Schalteraum 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).

So eine skurrile Geschichte vergessen Sie bestimmt nicht wieder. Und jedes Mal, wenn Sie an Ihre Bank denken, fällt Ihnen das Filmchen wieder ein, und Sie haben sofort Ihre Geheimzahl parat.

### Tagesplan im Kopf

Was Sie als erstes erledigen wollen, verknüpfen Sie, wie bei der freien Rede, mit der *Kerze*. Die zweite Erledigung mit dem *Schwan*, usw.

### Tagesplan-Beispiel

1. Zur Bank und Schecks holen. (Stellen Sie sich die Schecks völlig mit Wachs, von der *Kerze*, vollgetropft vor.)

2. Den Privatwagen voll tanken. (Die Zapfpistole ist diesmal ein *Schwan*.)
3. Die neuen Kundenanalysen mit ins Meeting nehmen. (Alle Kundenkarten auf dem *Dreizack* aufgespießt mit ins Meeting.)
4. Ein wichtiges Fax an einen Kunden senden. (Ihr Faxpapier ist grün und hat die Form eines vierblättrigen *Kleblattes*.)

Wenn Sie sich nun wieder die Zahlensymbole anschauen, werden die Erledigungen als kleine Filme Revue passieren.

Mit ein bisschen Training haben Sie die Zahlensymbole sicher schnell verinnerlicht. Sie werden auch feststellen, wie Ihre Kreativität rasant zunimmt. Denn die meisten Bilder oder Filmchen sind ja völlig absurd und lustig. Wer hier wieder wie ein Kind denken kann, hat eindeutige Vorteile. So können Sie sich mit der „Geissellart-Methode des Gedächtnistrainings“ also nicht nur mehr Dinge in kürzerer Zeit sicherer merken – nein, das Ganze ist auch noch lustig. Und lachen kann man schließlich nie genug. ■

### Über den Autor:



**Oliver Geisselhart** (BDVT), Dipl.-Betriebswirt. Autor von über 30 Büchern sowie zahlreichen Fachartikeln, ist einer der erfolgreichsten Gedächtnis- und Mentaltrainer Europas. Er war bereits 1983, mit 16 Jahren, Deutschlands jüngster Gedächtnistrainer. Sein Spezialgebiet sind praxisnahe, zielgerichtete Trainings für Verkaufs- und Führungskräfte. Mit seinem Onkel Roland R. Geisselhart entwickelte er die „Geisselhart-Methode des Gedächtnis- und Mentaltrainings“.