

Ibbenbürener Anzeiger

Unabhängiges Anzeigenblatt für Ibbenbüren, Lette, Wersen-Büren, Kalen, Mettingen, Velpo, Hörstel, Bevergern, Dreierwalde, Eissenbeck, Hopsten, Kalverde, Schale,

Recke, Steinbeck, Westerkappeln, Tecklenburg, Brochterbeck u. Ledd

Verlagsanschrift: Wilhelmstraße 240 · 49479 Ibbenbüren · Tel. 0 54 51 / 933-300 · Fax 0 54 51 / 933-306 · e-Mail: info@ibb-anzeiger.de · 29. Jahrgang



Humorvoll nachgedacht: Wolf Alexander Herold (r.), Aufsichtsratsvorsitzender der Volksbank Tecklenburger Land und Vorstandsmitglied Franz-Josef Konermann (l.) bedanken sich bei Oliver Geisselhart für Tipps zum Gedächtnistraining.

Foto: Cinius Kossing

Besser erinnern mit Bildern im Kopf

Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart

-ck- **Tecklenburger Land.** „Wer ist mit seinem Gedächtnis zufrieden?“, fragte Oliver Geisselhart am Dienstagabend im Ibbenbürener Bürgerhaus die Vertreterversammlung der Volksbank Tecklenburger Land. Weit weniger Arme als zuvor bei den meist einmütigen Abstimmungsergebnissen zu den Regularien gingen nach oben. Doch denen, die da am eigenen Erinnerungsvermögen zweifeln, könne geholfen werden, war sich Geisselhart sicher.

„Kopf oder Zettel“ war das Thema seines einstündigen Auftritts, mit dem der Schwabe die Vertreter überzeugen wollte, dass das Gedächtnis bei entsprechendem Training viel mehr kann.

Beim Vorstellen seiner Methode lockte Geisselhart die Vertreter so manches Mal aus der Reserve und sorgte für

reichlich Erheiterung. Dabei versuchte er zu verdeutlichen, wie Namen oder Stichworte dauerhafter im Gehirn abgespeichert werden können. Das geschieht laut Geisselhart am besten durch eine Verknüpfung von Zahlen, Vokabeln, Terminen oder Namen mit Bildern.

Dabei sei es wichtig, „merkwürdige Verknüpfungen“ und Gefühle zuzulassen. Als Grundtechnik präsentierte Geisselhart ein Zahlensystem von 1 bis 10, das jeder Zahl ein Symbol zuordnet (ein Ei für die Null, eine Hand für die Fünf, ein Schwan für die Zwei und so weiter). Wer anhand der Bilder kleine Geschichten entwickle, könne sich diese Dinge leichter merken, so der Gedächtnistrainer und Autor.

> www.teamgeisselhart.de