

# AKAD. Das Hochschulmagazin.



Chancen für gut Qualifizierte

## Wirtschaftsaufschwung

**Power-Tool Gedächtnis**  
Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart mit Tricks zur besseren Merkfähigkeit

**Finanzexperten**  
Resonanzen auf den Studiengang Master Finance and Banking

**Reinhold Messner im Gespräch**  
Für ihn ist lebenslanges Lernen ein Privileg

7,50 €

9001445



**AKAD**  
Die Privat-Hochschulen

### Wirtschaft und Wissenschaft

## Power-Tool Gedächtnis

Unser Kopf kann viel mehr, als wir denken – es kommt nur auf das richtige Training an

Von Oliver Geisselhart

Nahezu alle Menschen wünschen sich ein gutes Gedächtnis. Denn ein gutes Gedächtnis ist im Arbeitsalltag und beim Studium eine große Hilfe: Es spart Tag für Tag viel Zeit, es bringt Sicherheit. Sicherheit, nichts Wichtiges zu vergessen, Lernstoff zu behalten. Und das gibt nicht zuletzt auch mehr Selbstbewusstsein.

Wer seinen Tagesplan und seine Erledigungen im Kopf hat, braucht nicht nach dem entsprechenden Zettel zu suchen. Auch geht mit einem guten Gedächtnis kein Einfall verloren: Alles, was mir zwischendurch in den Kopf kommt, merke ich mir. Wichtige Texte brauche ich nur noch ein- bis zweimal zu lesen und habe sie dann sicher abgespeichert. Neues lerne ich schnell und mit Spaß. Egal, ob es sich um Lernstoff, um eine neue Sprache, um Fachbegriffe oder um Abläufe jeder Art handelt.

Nicht nur Geburtstage, den Hochzeitstag, wichtige Termine und die Namen der für mich relevanten Personen habe ich sicher im Kopf. Auch PIN-Codes und Telefonnummern lassen sich so abspeichern, dass sie jederzeit abrufbar sind.

Die gute Nachricht ist: Wir alle haben bereits von Natur aus ein gutes Gedächtnis. Ein fast perfektes. Die schlechte: Die meisten von uns benutzen es nicht richtig. Dabei ist dies nun wirklich nicht schwer. Mit ein paar einfachen Techniken und etwas Übung lässt sich dieses Manko in zirka zwei Wochen beheben.

Wer schon einmal gegen Kinder im Vorschulalter Memory gespielt hat, hat vermut-

lich festgestellt, dass sie haushoch überlegen sind. Kinder denken noch ganz natürlich in Bildern. Im Laufe der Schule wird dies leider immer mehr abtrainiert. Die Kinder lernen vorwiegend logisch zu denken, und die Kreativität sowie das Visualisieren werden vernachlässigt. Visualisieren bedeutet, sich Bilder vorzustellen also „Kopf-Kino“ zu schauen. Diese Vernachlässigung führt zu einer ungleichen Entwicklung unserer beiden Hirnhemisphären. Jeder Mensch besitzt zwei Gehirnhälften mit unterschiedlichen Funktionen. Während die linke zuständig ist für alles Logische, für Mathematik, für Details und das Denken in Worten, sitzen in der rechten Hirnhemisphäre die Phantasie und die Kreativität.

Sinnliche Wahrnehmungen und Gefühle sind die Domäne der rechten Hälfte. 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, also nebeneinanderher erledigen. Verbunden sind beide Hälften durch einen Verbindungsstrang, das so genannte Corpus Callosum. Dieses Verbindungsglied ist bei Frauen im Durchschnitt etwa doppelt so dick wie bei Männern. Der Datenaustausch zwischen den beiden Hälften klappt daher bei Frauen wesentlich besser als bei Männern.

Allgemein ist das Gehirn der Frau dem des Mannes überlegen. Obwohl die Männer im Schnitt rund 150 Gramm mehr Gehirn-

masse besitzen als Frauen, wissen allem Anschein nach die wenigsten, was sie damit anfangen sollen. Wohlgermerkt handelt es sich hierbei immer um Durchschnittswerte!

Optimal wäre eine gleichmäßige Verteilung der Gehirnleistung auf beide Seiten – Frauen kommen dem mit einer Verteilung von circa 60 bis 70 Prozent linkshirrig und 30 bis 40 Prozent rechtshirrig schon sehr nahe. Männer hingegen denken im Schnitt rund 90 Prozent in der linken Gehirnhälfte und nur zu kümmerlichen 10 Prozent in der intuitiven rechten. Dennoch gibt es natürlich auch Männer, die über eine gute Intuition und Kreativität verfügen; Männer, die ihre rechte Hirnhälfte positiv zu nutzen wissen.

Sollen Informationen über einen langen Zeitraum abrufbar sein, müssen sie in der rechten Hirnhemisphäre abgespeichert werden, weil hier das Unterbewusstsein sitzt.



#### Der Autor

Oliver Geisselhart ist Diplom-Betriebswirt und der bekannteste Gedächtnistrainer der Republik. Der Verfasser mehrerer Bücher zum Thema hält Vorträge, bietet Seminare und persönliches Coaching an.

