

„Ich merk' mir alles“

Ab jetzt nichts mehr vergessen! Ja, das wäre schön. Wie behält man wohl den nächsten Arzttermin und Namen, die Pin-Nummer der Bank oder den Hochzeitstag im Kopf?

Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart hat eine Methode gegen das Vergessen entwickelt – man soll sich Bilder ausdenken, möglichst „bescheuerte“, die haften bleiben.

VON BERNHARD LÖWENBERG, MZ

REGENSBURG. „Kopf oder Zettel“, so hieß das Gedächtnistraining am Dienstag im Kolpinghaus unter der Leitung von einem der erfolgreichsten Gedächtnistrainer Europas: Oliver Geisselhart. Der angereiste Meister stellte die Steigerung der Gedächtnisleistung „um 100 Prozent“ in Aussicht. Das „Ich-merk-mir-alles“-Ticket gab es zum Preis von 49 Euro. „Der Preis liegt normalerweise weit höher“, betonte der Diplom-Betriebswirt nonchalant. In der Tat. Für Seminare wie „Erfolg beginnt im Kopf“ berappt man das Zehnfache. Durch die Mitwirkung von Antenne Bayern sei das finanzielle Entgegenkommen ermöglicht worden, sagte Geisselhart, bekleidet mit schwarzem Anzug, passend dazu die rosa Seidenkrawatte.

Sein Ansatz: „Das Gedächtnis lässt sich nicht verbessern. Es lässt sich nur besser nutzen.“

Anhand praktischer Beispiele ging er auf Zuhörerfang: Wer würde sich gern Telefonnummern besser merken können? Wer hat ein schlechtes Namensgedächtnis, vergisst ständig Geburtstage? Oder wer würde gern eine neue Sprache schneller lernen können?

Sodann folgte eine Demonstration des Erfolges: Auf einem Flip-Chart hatte Geisselhart die Ziffern 1 bis 20 notiert. Er ließ sich für jede Ziffer aus dem Publikum einen Begriff nennen. Nicht schlecht gestaunt wurde, als der Meister für 19 Ziffern (!) die zugeordneten Begriffe hersagen konnte.

Mit diesem Paradesstück war das breite Interesse geweckt. Die Zuhörer brannnten darauf zu erfahren, wie der Kniff Geisselharts funktioniert. Dieser wies zunächst auf das am Eingang aufgebaute Sortiment an Fachliteratur sowie die Aktionspreise hin, kam nach einigen Erläuterungen zum Schlüssel des Erfolges: Da der

Mensch eine rechte und eine linke Gehirnhälfte besitzt, die rechte aber unterfordert ist, muss man diese nutzen. Und das geschieht, indem man Begriffe mit Bildern verbindet. Die linke Gehirnhälfte ist u.a. für den Verstand zuständig. Sie wird laut Geisselhart oft „überfordert.“ Dabei könne man, so der Meister weiter, nach der „Routenmethode“ vorgehen, die ausgedachten Begriffe auf einem imaginären Weg platzieren. Effektiver aber sei die Geisselhart-Technik, die bereits sein Onkel entwickelt habe.

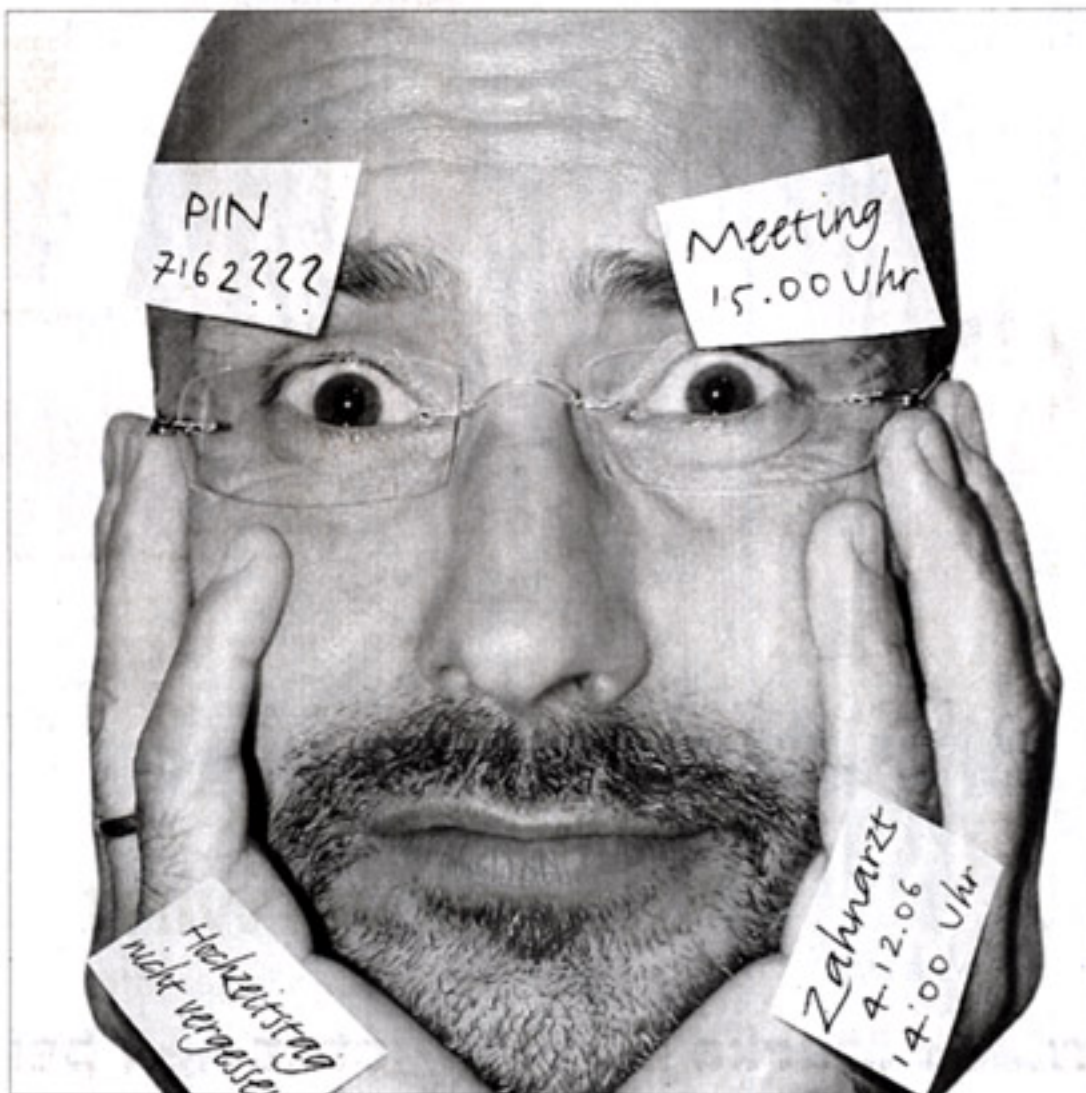
Konkret: Bei dieser Methode erleichtert man dem Gedächtnis die Arbeit, indem man sich Bilder ausdenkt, die wegen ihrer Form an die Zahl oder den Begriff erinnern. Beispiel: Wer sich für den nächsten Tag gedanklich notieren will, dass er noch zum Metzger muss, bildet am besten Bilder zur Zahl 3. Dreht man diese Ziffer um 90 Grad, erinnert sie an einen Dreizack. Und wer einen solchen im Kopf hat, der kann sogleich einen Film vor seinem inneren Auge sehen, in dem er mit dem Dreizack zum Metzger geht und den Leberkas aufspießt.

Auch könne man steuern, so Geisselhart, ob eine Notiz im Kurz- oder Langzeitgedächtnis abgespeichert werde. „Wie geht das?“, fragte ein Zuhörer. Antwort: Um eine Information im Langzeitgedächtnis abzulegen, muss man nur das entsprechende Bild intensiver sehen.

Einen Kniff gibt es noch bei der Anwendung der Geisselhart-Technik. Der Referent erklärte: „Man darf nicht alltäglich denken, da sich das Gehirn bescheuerte, also merkwürdige Dinge besser merken kann.“ Der Meister entwickelte beispielhafte Bilder von der „Auto fahrenden Kerze“ oder vom „Sanduhren-Wald“. Und entließ sein Publikum mit Sätzen wie „Lob ist wichtig für das Gehirn“ und „Glauben Sie mehr an sich selbst“.

„Das Gedächtnis lässt sich nicht verbessern, es lässt sich nur besser nutzen.“

Oliver Geisselhart



Wie behält man wichtige Termine? Mit kleinen Zetteln oder doch besser im Kopf?

Foto: Antenne Bayern

Zehn Ratschläge gegen das Vergessen

Locker bleiben: Wie man sich Dinge nach der Geisselhart-Methode merken kann

REGENSBURG (hw). „Das Gedächtnis wird nicht besser“, weiß Meister Oliver Geisselhart. „Es ist schon top. Man muss es nur richtig nutzen.“ Hier seine Tipps und Ratschläge, um Dinge im Gedächtnis zu behalten.

- In Bildern denken, in möglichst positiven und schönen Bildern. Sehen Sie Ihr Bild vor Ihrem geistigen Auge. Ja, hören, fühlen, riechen und schmecken Sie Ihr Bild. Gefühle sind der „Merk“-Turbo. Wer ein Bild sucht, sollte nicht lange grübeln. Er sollte das erste nehmen, das ihm einfällt.
- Lassen Sie Ihrer Kreativität und Phantasie freien Lauf. Übertreiben ist erlaubt. Schönes Beispiel: Cubare, das lateinische Wort für liegen. Man stelle sich eine Kuh vor, die auf einer Bahre liegt – verrückt, aber effektiv.
- Verknüpfungen herstellen, z. B.:

Peter ist der „schwarze Peter“. Verknüpfungen sind absolut Privatsache, bleiben geheim. Kein Mitschensch braucht wissen, wie diese Verknüpfungen entstanden sind.

● Je verrückter und lustiger eine Vorstellung bzw. Assoziation, desto einprägsamer ist sie auch. Das Gedächtnis will verblüfft werden. Man kann sich alles merken, wenn man es auch wirklich will.

● Symbole für Zahlen finden, hier ein paar Beispiele: Ei für 0, Kerze für 1, Schwan für 2, Dreizack für 3, Kleeblatt für 4, Hand für 5, Elefant für 6, Fähnchen für 7, Sanduhr für 8, Schlange für 9, Golfschläger und Ball für 10.

● Die Technik anwenden, nicht üben. Dran bleiben und täglich ein paar Minuten für das aktive Gehirn-

jogging investieren.

● Unbedingt Stress vermeiden! Keir Druck, locker bleiben. Perfektion ist nicht wichtig, die macht möglicherweise nur aggressiv. Der Nutzen wäre nur gering. Der Nutzen wäre nur gering. Der Nutzen wäre nur gering.

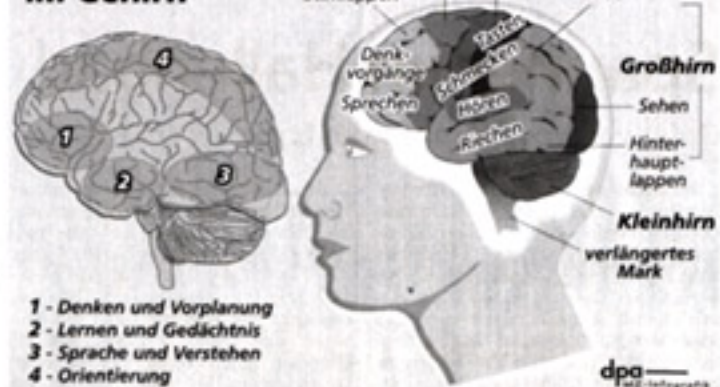
● Auf Erfolge achten.

● Vergessen, gibt es das wirklich? Nein. Ich vergesse nur das, was ich nicht richtig abgespeichert (!) habe.

● Man sollte Spaß an der Sache haben und das Training ohne Bierernst betreiben. Eigenlob ist wichtig.

Oliver Geisselharts Credo: Erfolg beginnt im Kopf. Bei etwas Übung ist es beispielsweise nicht schwer, 200 neue Vokabeln in einer Stunde zu lernen. Die Gedächtnisleistung des Gehirns lässt sich leicht um ein Vielfaches steigern.

Wichtige Funktionsareale im Gehirn



Gehirn-Jogging mit Geisselharts Spaß-Methode

Gedächtnistrainer hat schon 150 000 Zuhörer schlau gemacht / Cubare: „Kuh liegt auf der Bahre“

VON KARL-HEINZ WEGEL, MZ

REGENSBURG. Der Laden brummt offenbar. Seit rund zehn Jahren ist Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart (39) im Geschäft – als Gedächtnis-, Mental- und Motivationstrainer.

Der aus Friedrichshafen am Bodensee stammende Experte für „Ich merk' mir alles“ ist so erfolgreich, dass er inzwischen drei Trainer eingestellt hat, die die Ideen des gelernten Diplom-Betriebswirts weitergeben. Bis dato hat der Mann mit Brille und langen schwarzen Haaren rund 150 000 Zuhörer mit seiner Technik vertraut gemacht.

Ein Beispiel: Vokabeln lernen. Das lateinische cubare heißt liegen. Man merkt sich das vielleicht so: cu steht für Kuh, bare für Bahre – eine Kuh liegt auf der Bahre, ergo cubare. Verrückt, aber wunderschön.

Im Grunde genommen wird „alter

Wein in neuen Schläuchen“ verkauft. Früher sprach man von Eselsbrücken. Die helfen, sich an Fakten zu erinnern, etwa: 333 bei Issos Keilerei, der alte Reim aus dem Geschichtsunterricht.

Geisselhart, heute in Dortmund lebend, hat die Eselsbrücke-Technik ausgefeilt und bringt den Leuten bei, wie man sich schnell Namen, Gesichter, abstrakte Begriffe, Zahlen, Codes, Termine, Infos etc. merkt. Er macht das mit viel Witz und Humor, praxisnah. „Und es klappt tatsächlich“, wie der kritische MZ-Reporter beim Mitmachen persönlich erfuhr.

Allerdings ist das Geisselhart'sche Gehirn-Jogging mit Spaßfaktor und hohem Unterhaltungswert, diese permanente „Verbilderung“ über die rechte Gehirnhälfte, dort, wo die Kreativität sitzt, nicht ganz billig. Der von Antenne Bayern unterstützte Vortrag im Kolpinghaus kostete 49 Euro

IM GESPRÄCH ...



mit Oliver Geisselhart Foto: mlw

Eintritt. Wer ein Seminar besucht, muss 480 Euro berappen. Geisselhart rechtfertigt seine Preise mit hohen Kosten.

Nun gut, der Hirnzellen-Jongleur soll leben, seine Bücher und DVDs verkaufen. Vor Ort tat er das auch mit Erfolg. Das dankbare Publikum, rund 200 Personen, meist junge Leute, riss dem Kopfarbeiter mit Schauspielalent und dem privaten Motto „Das Leben ist ein Abenteuer“ seine Bücher aus den Händen.

Nach dem Vortrag vom 19 bis 22 Uhr entspannte sich der Gehirnzellen-Dompteur im Restaurant, bekam nach Mitternacht noch ein mit Schinken belegtes Brot und trank, ruckzuck, zwei Weißbier. Geisselhart ist: Weißbier-Fan, leidenschaftlicher Motorradfahrer und Anfang 2007 in der Beckmann-Talkshow zu sehen, so der Plan. Weiter Infos über den hellen Kopf unter www.kopferfolg.de.

Verraten Sie uns den Trick

REGENSBURG (mz). Eintrag in den Terminkalender, Spicker in der Tasche oder Knoten im Taschentuch? Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich was Wichtiges

Leserforum

ges zu merken. Jeder hat so seine eigene Methode. Und wie sieht Ihre aus, liebe Leser? Schreiben Sie uns doch bitte und beschreiben sie, wie Sie Ihr Gedächtnis fit halten: 93066 Regensburg, Margaretenstraße 4. E-Mail: regensburg@mittelbayerische.de