



Fakten, Fakten und Termine! Wie sich die alle merken? Mit Kopfarbeit und Fantasie

JOB

Sonntagnacht. Die Küche ist grell erleuchtet. Auf der Ablage liegt ein tiefgekühltes Hühnchen, garniert mit einer brennenden Kerze. Langsam beginnt das Wachs zu tropfen und unter dem Huhn bildet sich ein See aus geschmolzenem Eis. Ein Mann mit Schwänen unter den Armen kreierte mit deren Schnäbeln eine aberwitzige Frisur und zu allem Überfluss spaziert da jemand mit einem Dreizack, auf den ein Stapel beschriebener Blätter gespießt ist, in ein cooles Büro mit staunenden Leuten. Surreales Traumgebilde? Einschlafgeschichte? Nein, es ist die Things-to-do-Liste für den nächsten Morgen eines vergesslichen Menschen. Sie meinen, der ist nicht nur vergesslich, sondern auch etwas kompliziert – er könnte doch einfach einen Zettel

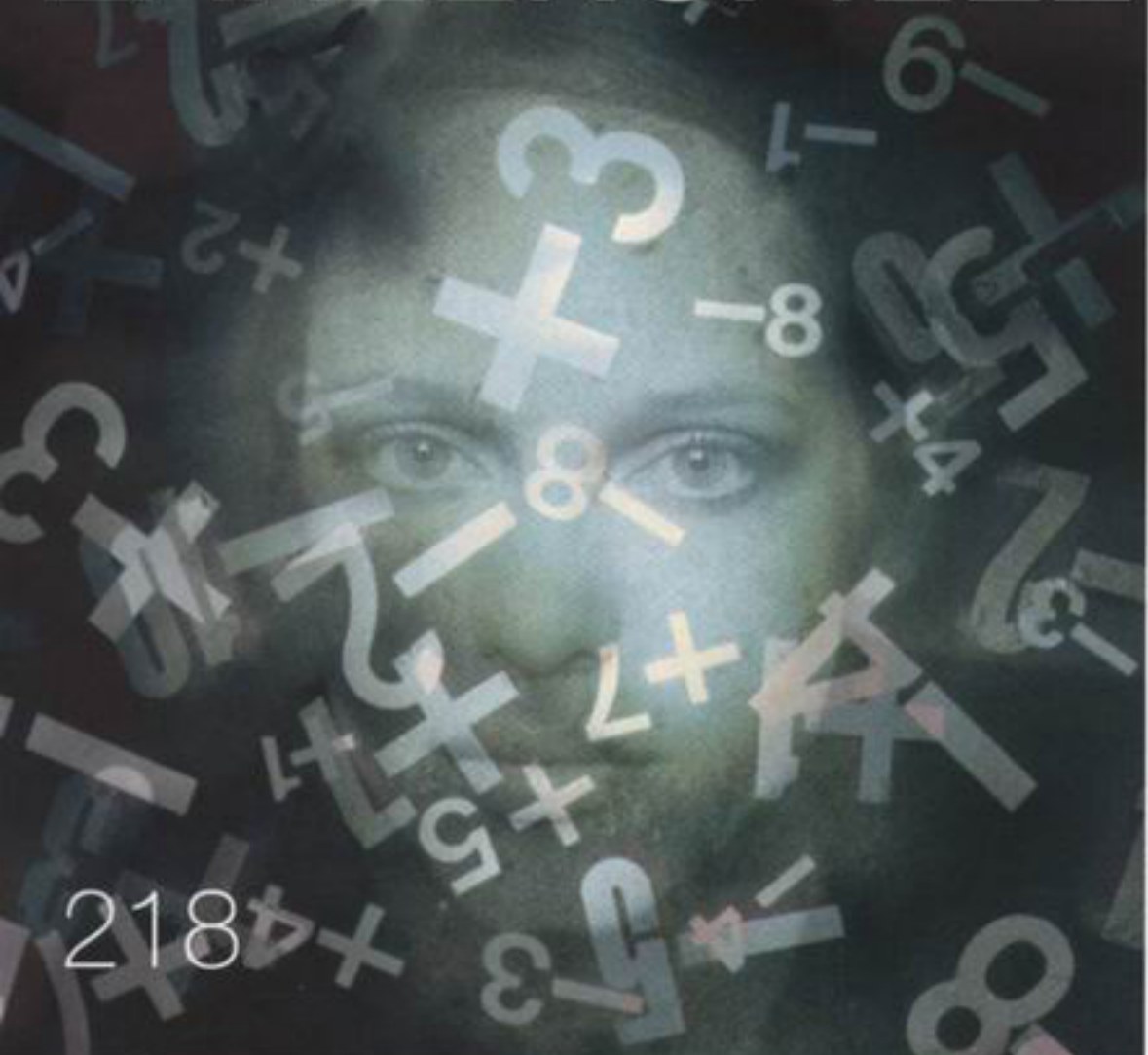


GEDÄCHTNISAKROBAT
Der charismatische Powertrainer Oliver Geisselhart hält Vorträge und Seminare im In- und Ausland. Informationen zu Programm und Terminen bekommen Sie auf der Website www.team-geisselhart.de oder über Info-Telefon 0231/952567-92. Dieser Tage erscheint sein neues Buch „Souverän freie Reden halten“, erschienen im Gabal Verlag.

nehmen und notieren, was er zu erledigen hat? Im Prinzip ja. Aber der Effekt ist einfach nicht derselbe. Der entscheidende Unterschied zwischen Kopf und Zettel liegt im Ausschöpfen der geistigen Potenziale. Das sture Herunterschreiben von Einkaufslisten oder Tagesplanungen ist kein schöpferischer Akt und gebiert keine Kreativität. Kopfkrobatik schon, wie der Mental- und Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart, 35, betont. Seine Lehrmethode, die der „Gedächtnistrainer des Jahres 2000“ mit seinem Onkel Roland R. Geisselhart entwickelt hat, reiht sich ein in die lange Tradition der Mnemo(griech.: Erinnerung)-Techniken und basiert auf der Kunst des Geschichtenerfindens: „Je absurder und fantastischer die Bilder, desto merk-würdiger“, betont der smarte Einsneunzig-Mann, der schon mit sechzehn sein erstes Gedächtnis-Seminar hielt. Längst hat der diplomierte Betriebswirt seine Leidenschaft zum Beruf gemacht und hält Kurse und Vorträge, die auf unterschiedlichste Bedürfnisse und quer durch alle Karriere-Etagen zugeschnitten sind.

Und so funktioniert seine Methode: Man nehme die Zahlen von 0 bis 10, denen jeweils ein Bildsymbol zugeordnet ist, und verquicke die tatsächlich zu bewältigenden Aufgaben und realen Fakten mit einer verrückten Story. Und wie gesagt, je absurder, desto besser. Kommen wir noch mal zu unserer Eingangsgeschichte und dem zu absolvierenden Montags-Programm: Das Erste, was unser vergesslicher Mensch zu erledigen hat, ist morgens ein Hühnchen abzutauen für die Abendeinladung, danach steht ein Friseurtermin auf dem Plan und dann ein Meeting, in das er für einen Vortrag wichtige Kundenanalysen mitnehmen muss. Die Kerze steht für die Zahl eins, die Schwäne für die Zwei, der Dreizack für die Drei. Und die abenteuerliche Geschichte drum herum dient der Erinnerung an das, was er und in welcher Reihenfolge er es zu tun hat. Und sie dient der Kreativitätsschulung. „Grotesk und komisch soll die Story sein, ausgeschmückt mit Farben, Gerüchen und Geräuschen wird das Szenario noch intensiver und somit einprägsamer“, erklärt der Gedächtnisprofi. Interessant ist, dass dadurch sowohl die rationale linke, die unser Sprachzentrum beherbergt, als auch die

ZAHLENSPIELE



218

rechte emotionale Gehirnhälfte, in der das Bildzentrum liegt, involviert werden. Durch das Zusammenspiel von Sprache und bildhaftem Denken entstehen neue Nervenbahnen zwischen den beiden Hemisphären, was die Kreativität erheblich steigert! Dieses neue kreative Potenzial beeinflusst viele Lebensbereiche. Und funktioniert natürlich nicht nur in Bezug auf die tägliche Agenda. Egal, ob Sie zum 80. Geburtstag Ihrer Großmutter eine Rede halten sollen oder ein Marketing-Konzept vortragen: „Geschulte Geschichtenerfinder merken schnell, dass unkonventionelle Problemlösungen, spontane Improvisation oder eine lebendige bilderreiche Sprache fast wie von selbst kommen.

Frei Reden halten ohne Spickzettel wird zum Kinderspiel, wenn Sie Ihre Stichpunkte mit den oben genannten Zahlensymbolen verknüpfen“, sagt Oliver Geisselhart. Der Trainer empfiehlt, zusätzlich bildhafte Metaphern und Vergleiche zu benutzen: „Ein mit Fach- und Fremdwörtern gespickter Vortrag ist meist schwere Kost. Schnell passiert es, dass ein Großteil des Publikums nicht mehr folgen kann und schlichtweg abschaltet.“ Beim Trainieren nicht lange überlegen, die erste Assoziation ist meist die beste. Lassen Sie Ihren skurrilen Film in Ihrem Kopf-Kino ein paar-mal ablaufen, versuchen Sie, die Bilder mit allen Sinnen zu erfassen und – unbedingt! – maßlos zu übertreiben! PIN-Codes, Telefonnummern, Formeln und Geheimzahlen lassen sich so leicht behalten und sind bei Bedarf sofort parat. Geübte schaffen es sogar, sich 200 Vokabeln pro Stunde dauerhaft zu merken!

Ein weiterer entscheidender Faktor des Mentaltrainings ist die Motivationssteigerung. Es ist erwiesen, dass die richtigen Bilder „vor Augen“ helfen, gesteckte Ziele schneller zu erreichen. Sei es beim Sport oder im Business. Und was, wenn man sich keine Namen merken kann? Auch da gibt's Abhilfe: Müller ist einfach. Den Herrn sehen Sie vor Ihrem inneren Auge einen Kornsack zur Mühle schleppen. Und Frau Lambro? Suchen Sie nach einer sinnvollen lautmalerschen Entsprechung (Lamm/Brot) und fantasieren Sie drauflos: Frau Lambro sitzt mit einem Lamm auf einer Wiese und füttert es mit Brot. Jetzt dürfen Sie beim nächsten Treffen nur nicht lachen ...

JUDITH RUPPELT

BILDERRÄTSEL

Die Lehrmethode des Dortmunder Gedächtnistrainers Oliver Geisselhart basiert auf einer ausgeklügelten Zahlen-/Bild-Symbolik (siehe unten). Von den Bildern auf die Zahlen zu schließen und umgekehrt ist relativ leicht: Das Ei erinnert an eine Null, die Kerze an eine stilisierte Eins, der gebogene Schwanenhals an eine Zwei, Kleeblatt und Hand sprechen für sich, der Rest erfordert etwas Fantasie. Ausgehend von diesen Symbolen meistert man – nach einiger Übung freilich – den Einkauf ohne Liste genauso souverän wie den Vortrag ohne Spickzettel.



Mental- und Gedächtnistraining ist nicht nur Kopfarbeit, alle Sinne sind im Spiel. Wunderbarer Nebeneffekt: Man wird kreativer und spontaner, ist für ungewöhnliche Lösungen offen



Die Zukunft gehört mir. Haute Couture der Schönheitschirurgie

- Das besondere Eingehen auf Individualität
- Optimierte Techniken und Materialien
- Natürlich wirkende Gesichts- und Körperperformance
- Höchste Kunst der ästhetischen Chirurgie

BILDHAUERISCHE FIGURMODELLIERUNG

DR. NEUROTH
übertrifft die üblichen Methoden der Fettabsaugung bei weitem – damit kann man nicht nur diätresistente Fettpolster für immer los werden, sondern auch die Körper-Silhouette fein und ideal proportioniert gestalten. Mit der über 20 Jahre perfektionierten Technik der BILDHAUERISCHEN FETTABSaugung DR. NEUROTH wird die idealisierte Figur zur Realität.

Vergleichen Sie selbst, wo die Vorteile liegen. Wie exzellent unsere Leistungen sind!

Infoline 0211-45 35 25
info@vip-clinic.com

Dr. Axel Neuroth

VIP-ÄSTHETIK-RHEINPARKKLINIK DR. AXEL NEUROTH DÜSSELDORF

Fachklinik für reine Schönheitschirurgie
Kaiserswerther Straße 144 · 40474 Düsseldorf
Telefon 0211-43 45 95 · Telefax 0211-45 20 00

- Gesichtsstom
- Collagen/HYA
- Brustvergrößerung
- Facebrightening
- Dermative
- Tumescenz-Fettabsaugung
- Facelifting
- Peelings
- Figurformung Dr. Neuroth

Name: _____
Anschrift: _____