

Der große Lesespaß für die Frau
 jung · unterhaltsam · kompetent

Lea Training fürs Gehirn



DER EXPERTE

Oliver Geisselhart (36) ist einer der erfolgreichsten Gedächtnistrainer Europas. Sein Spezialgebiet sind praxisnahe Trainings für Verkaufs- und Führungskräfte. Infos: www.teamgeisselhart.de oder Tel.: 0231/952567-92



Blackout vorm Bankautomaten: Plötzlich scheint die vierstellige Pin-Nummer in den Gehirnwindungen spurlos verloren gegangen zu sein. „Ein Kopf wie ein Sieb“, lautet die ironische Selbstdiagnose, für die es laut TV-Werbung Hilfe in der Apotheke gibt. Gedächtnistrainer wie Oliver Geisselhart (36) wissen jedoch, was besser hilft und sogar angenehme Nebenwirkungen hat: das große LEA-Grips-Training. Damit kann man sich Namen, Gesichter, Fakten und Zahlen problemlos merken. Machen Sie mit, es lohnt sich! Hier zunächst alle Infos:

→ Erst die gute Nachricht ...

„Wir alle haben bereits von Natur aus ein gutes Gedächtnis – ein fast perfektes“, versichert Oliver Geisselhart. Und rückt daraufhin gleich mit der schlechten Nachricht raus: „Leider benutzen die meis-

→ Was merkt man sich?

Sollen Daten, Namen oder Zahlen über einen langen Zeitraum abrufbar sein, müssen sie in der rechten Hirnhemisphäre (Langzeit-

**IN BILDERN DENKEN
 Von Kindern lernen**

Haben Sie schon mal mit Kindern Memory gespielt? Das kann frustrierend sein, denn die Kurzen sind uns darin haushoch überlegen. „Dies kommt daher, weil Kinder noch ganz natürlich in Bildern denken“, erklärt Oliver Geisselhart. „Im Lauf der Schulzeit wird das leider immer mehr abtrainiert. Wir lernen vorwiegend logisch zu denken, die Kreativität und das Visualisieren werden vernachlässigt. Damit verliert man die Fähigkeit, sich im Geiste Bilder vorzustellen. Doch genau dieses Kopfkino hilft uns dabei, Dinge zu merken.“



Oops – schon wieder was vergessen? Kein Problem, wenn die grauen Zellen ab und zu den Dienst verweigern. Es gibt Tricks, mit denen man ihnen ruck, zuck auf die Sprünge helfen kann!

im Kopf

Ein gutes Gedächtnis hilft nicht nur, viel Zeit zu sparen. Es steigert auch das Selbstbewusstsein. Also: Trainieren Sie mit uns Ihr Gehirn!

gedächtnis) abgespeichert werden, weil hier das Unterbewusstsein sitzt. „Einziges Problem dabei ist, dass diese Infos oft nicht mehr bewusst ans Tageslicht befördert werden können. Sie sind schlicht verlegt worden, aber nicht vergessen.“ Denn unser Gedächtnis besitzt drei Speicher: das Ultrakurzgedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Im Ultrakurzgedächtnis werden Infos gespeichert, die wir gerade im Moment brauchen – zum Beispiel die Uhrzeit oder eine Telefonnummer. Diese Daten

werden rund 20 bis 30 Sekunden abgelegt und dann wieder vergessen. Das Kurzzeitgedächtnis indes speichert ankommende Informationen für 20 bis 30 Minuten ab. „Diese beiden Kurzzeitspeicher schützen uns vor dem so genannten Informations-Overkill. Was aber nicht heißen soll, dass unser Gedächtnis irgendwann voll wäre. Vielmehr würden wir mit der Flut an Informationen nicht mehr klarkommen, weil wir kein Ordnungssystem im Kopf haben.“

→ Wie bei Hempels ...

Vom Chaos in unseren Köpfen hat Oliver Geisselhart übrigens ein ganz klares Bild: „Im Langzeitgedächtnis sieht es bei den meisten Menschen aus wie bei Hempels unterm Sofa. Stellen Sie sich doch einfach eine riesige Lagerhalle mit T-Shirts bis unter die Decke vor. Es ist völlig aussichtslos, hier

ein ganz bestimmtes Shirt zu finden. Regale wären schön. Und genau um das geht es beim Gedächtnistraining. Man muss sich ein gutes Ordnungssystem aufbauen.“

→ Nehmen Sie es leicht!

Eines stellt Oliver Geisselhart aber klar: Es ist keine Katastrophe, wenn man ab und zu etwas vergisst. „Nehmen Sie es leicht, oder wenden Sie einfach die spielerische Geisselhart-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 gilt: Sie müssen sie anwenden, wenn sie funktionieren soll. Nur weil Sie ein Auto besitzen, kommen Sie nicht schneller von A nach B. Sie müssen einsteigen und losfahren.“

Also: Steigen Sie ein, und blättern Sie um! Dann geht's los!

CHRISTIANE STENGER

Ihr entgeht nichts

Sie ist ein Gedächtniswunder, und sie weiß schon lange, dass sie sich mehr als andere merken kann. Die Münchenerin Christiane Stenger (16, IQ 150!) hat 2003 nicht nur als jüngste Deutsche ihr Abitur gemacht, ihr gelang bei der Junioren-



2002 verblüffte Christiane Stenger (damals 14) 9,85 Millionen TV-Zuschauer bei der „Grips-Show“

Memoriade auch, sich in fünf Minuten 214 Ziffern zu merken. „Die Disziplin ‚Wörter‘ gehört zu meinen besten. Auf der Weltmeisterschaft 2002 in London habe ich mit 127 Wörtern, die ich mir in 15 Minuten eingepägt habe, einen neuen Juniorenweltrekord aufgestellt“, erklärt sie auf der Internetseite www.memoryxl.de/training/begriffe.htm. „Die Grundlage meiner Technik ist die Routenmethode. Ich lege jedes Wort, das ich mir merken will, auf einem mir bekannten Routenpunkt in Form eines möglichst phantasievollen Bildes ab“, so die Gedächtniskünstlerin.

IST DOCH TYPISCH!

Frauen denken anders – Männer sowieso

Obwohl Männer im Schnitt ca. 150 Gramm mehr Gehirnmasse besitzen, nutzen Frauen ihre grauen Zellen besser. „Frauen denken ausgeglichener als Männer“, sagt Oliver Geisselhart. Bedeutet: Frauen denken zu ca. 60 bis 70 Prozent „linkshirnig“, zu 30 bis 40 Prozent „rechtshirnig“. Männer dagegen nutzen zu 90 Prozent die linke Hirnhälfte. Deshalb sind Frauen mehr logische, verstandesorientierte Entscheidung, während Frauen intuitiv aus dem Bauch heraus „denken“.

Na ja, es soll Ausnahmen geben, aber die sind sehr selten.



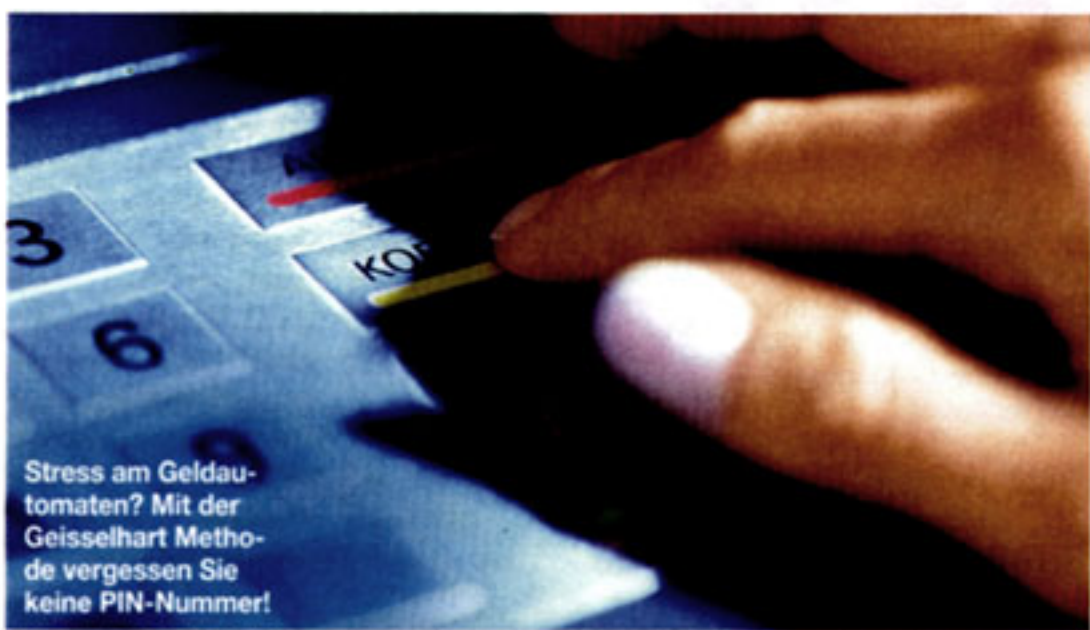
**GEHIRN-ARBEIT
 Links ist Logik, rechts Fantasie**

Unser Gehirn setzt auf Arbeitsteilung. Während die linke Gehirnhälfte zuständig für alles Logische ist, also für Mathematik, Gehirndetails und das Denken in Worten, ist die rechte Hirnhemisphäre der Sitz von Fantasie und Kreativität. Sinnliche Wahrnehmungen und Gefühle sind die Domäne der rechten Gehirnhälfte. Sie denkt in Bildern, rüchtern sich um die rechten Gehirnhälfte. Die Details. In die rechten Gehirnhälfte wären wir orientierungslos, hätten keine räumliche Wahrnehmung. Während die linke Hälfte Schritt für Schritt ihre Aufgaben erledigt, kann die rechte mehrere Dinge gleichzeitig steuern.

Auf der nächsten Seite geht es mit dem Training los! ▶

GRIPS

Ihre persönliche



Stress am Geldautomaten? Mit der Geisselhart Methode vergessen Sie keine PIN-Nummer!

SO BILDEN SIE ASSOZIATIONEN

Nie mehr Zahlen und Nummern vergessen!

Beim Einprägen von Telefon- und Geheimnummern oder Pin-Codes helfen Zahlensymbole (siehe Grafik). Kreieren Sie aus diesen Symbolen eine lustige, absurde Geschichte, und integrieren Sie bei einer Telefonnummer die dazugehörige Person, bei Ihrer Handy-PIN das Handy etc. **Nehmen wir als Beispiel die Telefonnummer 95090.** Dann könnte Ihre Geschichte ungefähr so verlaufen: Sie sehen Ihre Kontaktperson (z. B. Ihr Kollege). Es kriecht 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 sich Ihren Kollegen sieht – das Ei (Null) lieber freiwillig legt. **Oder angenommen, Ihr Bank-PIN wäre 2853**

Der Film in Ihrem Kopf dazu könnte eventuell 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 mit dem Dreizack (Drei).

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

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

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

In Bildern denken: Mit Hilfe der abgebildeten Symbole verwandeln sich Zahlen in „merkwürdige“ Bilder

Merken Sie sich, was Sie wollen. Daten, Gesichter und jeden Witz! Visualisierung heißt das Zauberwort. Und so geht's:

Lesen Sie sich die folgende Liste mit Gegenständen einmal in Ruhe durch. Schließen Sie dann das Heft, und schreiben Sie alles auf, an das Sie sich erinnern können:

Computer, Badetuch, Schreibtisch, Getriebe, Lexikon, Aktenordner,

Thermometer, Pappkarton, Fenster, Säule, Musikkassette, Fotokamera

Wie viel wussten Sie noch? „Die meisten meiner Seminarteilnehmer liegen bei einem solchen Test bei fünf bis sieben Gegenständen“, erklärt Oliver Geisselhart. „Wenn Sie schlechter sind, so ist das toll für Sie. Denn dann haben Sie ein gewaltiges Steigerungspotential.“

Jetzt versuchen Sie das Ganze noch mal mit der „Geisselhart-Methode“. Hier die Begriffe – doch bitte noch nicht anfangen!

Straßenbahn, Wasserflasche, Filzstift, Diskette, Deckenbeleuchtung, Ersatzrad,

Zettelwirtschaft ade! Wäre es nicht spitze, wenn man sich all die Kleinigkeiten aus dem Alltag einfach so merken könnte? **Tatsächlich ist das nicht so schwer!**

ABGEDREHT:

Die Zahlensymbolik auf unserer Grafik hilft Ihnen auch dabei, Ihre Tagesplanung auf die Reihe zu bekommen. Dazu verknüpfen Sie das, was Sie als erstes erledigen wol-



mit großer Wirkung

-Schule

Regal, Buch, Autobahndreieck, Geldbörse.

Das verhilft zum Erfolg: Setzen Sie sich bequem hin, und schließen Sie zur besseren Konzentration die Augen. Okay? Dann stellen Sie sich jetzt bitte eine **Straßenbahn** vor. Dann eine **Wasserflasche**, und verknüpfen Sie beide Gegenstände auf eine völlig abstruse Weise: Zum Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie wollen in eine Straßenbahn einsteigen. Als sich die Tür öffnet, kommt Ihnen eine Flut Mineralwasser entgegen ...

In diesem Stil machen Sie weiter! Zum Beispiel: Fix beschriften Sie mit Ihrem **Filzstift** die **Diskette**, legen sie dann behutsam in Ihren **Koffer** und stei-

gen ein. Kaum haben Sie sich gesetzt, klingelt Ihr **Telefon**. Um den Hörer abnehmen zu können, schalten Sie die **Deckenbeleuchtung** ein und werden dann daran erinnert, dass Sie Ihr **Ersatzrad** im **Regal** liegen gelassen haben. Also setzen Sie sich auf Ihr **Buch** und fahren damit schnell zum **Autobahndreieck**, wo Sie Ihre **Geldbörse** abholen.

Testen Sie jetzt, an wie viele Gegenstände Sie sich noch erinnern. Haben Sie sich gesteigert? Ja? Gratulation, dann schnell weiterüben! Und keine Sorge: Mit dem Training wird das „Visualisieren“ immer besser. Also nicht verzagen, wenn Sie nicht gleich alles in „Technicolor“ vor sich sehen.

„Darf ich vorstellen?“ – Namen vergisst man leider schnell

DER MIT DEM WOLF TANZT ...

So merken Sie sich Namen und Gesichter!

- Hören Sie immer genau hin, wenn Ihnen jemand vorgestellt wird. Wiederholen Sie den Namen bewusst, und fragen Sie nach, ob Sie den Namen korrekt aussprechen bzw. richtig verstanden haben.
- Unser Gedächtnis behält Bilder leichter als Worte, weil Bilder mehr „Speicherplatz“ auf der Großhirnrinde einnehmen. Die beste Methode, sich Namen zu merken? Sich Bilder vorstellen!
- Je genauer Sie die Person anschauen, desto mehr Details fallen Ihnen an ihr auf. Und umso leicht-

ter können Sie die Person wieder als Bild im Kopfkino abrufen.

- Verbinden Sie nun auf eine möglichst lustige Art und Weise das Bild des Namens mit dem Bild der Person.
- Es kann vorkommen, dass sehr ungewöhnliche Verknüpfungen entstehen. Das ist durchaus gewollt – denn je ungewöhnlicher und merkwürdiger die Verbindung ist, desto besser erinnern Sie sich daran. Doch: Diese Bilder sind für die betreffende Person nicht immer lustig. Behalten Sie die Ver-

knüpfungen deswegen besser für sich!

Beispiele:

- Herr Wolf stellen Sie sich mit einem Wolf tanzend vor.
- Frau Vorderbrügge steht vor der Brücke.
- Herr Strenger ist ein ganz Strenger.
- Herr Kuwalsky fährt mit einer Kuh auf dem Wall Ski.
- Frau Domeischel sitzt auf dem Dom mit einem Ei und schält es.

Extra-Tipp:

Auf die gleiche Art lassen sich übrigens auch Vokabeln und Fachbegriffe viel leichter merken. Probieren Sie's aus!

Tagesplan im Kopf

len immer mit dem Symbol für die Eins (Kerze), das zweite mit dem Symbol für die Zwei (Schwan) usw.

Tagesplan-Beispiel:

Angenommen, Sie müssen heute zur Bank, dann tanken, wollen dann bei Ihrer Freundin ein paar Kinder Sachen abgeben und abschließend ein Fax absenden. So setzen Sie den Tagesplan in Bilder um:

- Bank und Überweisungsformulare: Stellen Sie sich die Vordrucke vollgetropft mit dem Wachs der Kerze vor.
- Den Wagen auftanken: Die Zapfsäule ist dieses Mal ein Schwan.
- Mit den Kinderkleidern zur Freundin fahren: Stellen Sie sich die

Sachen auf einem Dreizack aufgespießt vor.

Ein wichtiges Fax absenden: Das Faxpapier ist grün und hat die Form eines Kleeblattes.

Wenn Sie nun wieder die Zahlensymbole anschauen, werden die Erledigten als kleine Filmchen Revue passieren, und Sie werden nichts vergessen!

Mit ein bisschen Training haben Sie die Zahlensymbole schnell verinnerlicht. Sie werden feststellen, wie Ihre Kreativität rasant zunimmt. Denn die meisten Filmchen sind ja völlig absurd. Sie können sich nicht nur mehr Dinge in kürzerer Zeit merken. Nein, das Ganze macht auch Spaß. Und lachen kann man ja nicht genug!



Verlosung: Erfolg mit Köpfchen

Mit LEA können Sie Fitness fürs Gehirn gewinnen. Wecken Sie mit Hilfe der „Geisselhart-Methode des Gedächtnistrainings“ Kreativität und Fantasie. Wir verlosen je fünf Mal die interaktive Gedächtnis-CD-Rom „Kopf oder Zettel?“ (129 Euro) bzw. das Buch „Power-Tool: Gedächtnis“ (9,95 Euro).

Schreiben Sie unter dem Stichwort „Gedächtnis“ an: Redaktion Lea, Postfach 2032, 76490 Baden-Baden. Einsendeschluss ist der 28. April 2004

Übrigens: Lea-Leserinnen erhalten die CD zum Vorzugspreis von 79 Euro! Unter www.team-geisselhart.de das Stichwort „Lea“ angeben.

