

# alverde

a tempo

## Gedächtnistraining mit Fantasie

In alltäglichen Situationen lässt uns das Gedächtnis oft im Stich. Wie hieß noch gleich die Frau des Geschäftspartners? Oder: Was um alles in der Welt wollte ich im Baumarkt besorgen? Um die Merkfähigkeit zu erhöhen, haben Menschen seit der Antike verschiedene Methoden entwickelt. Sie alle haben eines gemeinsam: Zahlen oder Namen werden mit einem Bild oder einer Geschichte assoziiert. „Wenn Bild und Sprache zusammenkommen, sind sowohl die linke als auch die rechte Gehirnhälfte beteiligt. So lernen wir effizienter“, erläutert Oliver Geisselhart, Gedächtniskünstler und Trainer.

### Den Namen ein Gesicht geben

„Nachnamen merken wir uns am einfachsten, wenn wir sie als Bild sehen, denn auch als Kinder denken wir, bevor wir sprechen lernen, ausschließlich in Bildern“, sagt Oliver Geisselhart. Bei Herrn Koch drängt es sich auf, sich vorzustellen, wie er mit einer weißen Mütze auf dem Kopf in einem Topf rührt. Und Frau Engel bekommt selbstverständlich Flügel verpasst. Doch welche Brücke baut man zu so sperrigen Namen wie Müntefering oder Wiczorek-Zeul? Herr Müntefering könnte Münzen in seinen Tee werfen und dazu Hering essen. Frau Wiczorek-Zeul turnt auf einer Wiese am Reck vor einem Zollbeamten. Das erscheint weit hergeholt? Macht nichts. „Je absurder das Bild ist, desto leichter behält man es im Gedächtnis“, sagt Oliver Geisselhart. Um Gesichtern immer den richtigen Namen zuzuordnen zu können, empfiehlt es sich, ein Bild zu finden, in dem der Name mit einem körperlichen Merkmal verknüpft ist. Beispiel: Herr Koch trägt einen Schnauzer. Im Phantasiebild hängen ihm die langen Enden des Schnurrbarts in den Kochtopf. Anders sollte die Strategie aussehen, wenn man seinen



### Vielseitige Zahlen

Egal, ob es um wichtige Erledigungen im Büro, den Einkauf im Supermarkt oder die Argumente bei einer Präsentation geht: Einen inneren Merktzettel kann man sich mit Hilfe von verbildlichten Zahlen machen.

- Zum Beispiel:
- Die Null ist ein Ei.
  - Die Eins ist eine Kerze.
  - Die Zwei ist ein Schwan.
  - Die Drei ist ein Dreizack.
  - Die Vier ist ein vierblättriges Kleeblatt.
  - Die Fünf ist eine Hand.
  - Die Sechs ist der Rüssel eines Elefanten.
  - Die Sieben ist ein Wimpel.
  - Die Acht ist eine Sanduhr.
  - Die Neun ist eine Schlange.



Gesprächspartner nur übers Telefon kennt. Wichtig ist, sich den Namen am Anfang des Gesprächs gleich aufzuschreiben und, falls man ihn nicht verstanden hat, sofort nachzufragen. Im Gespräch hat man dann schon die Möglichkeit, den Namen zu verwenden – auch das hilft, ihn ins Gedächtnis wandern zu lassen. Nach dem Telefongespräch nimmt man sich dann eine Minute Zeit, um ein Bild abzuspeichern. Dabei sollte man den Namen mit dem am Telefon besprochenen Thema verbinden. Frau Dormann vom Finanzamt hatte eine Steuernachzahlung angekündigt. In der Fantasie nimmt sie die Gestalt eines Dobermannes an, der Geld ausspuckt.



Wenn nun auf dem Tagesplan als Erstes der Gang in den Drogeriemarkt steht, um Fotos abzuholen, stellt man sich beispielsweise den Abholschein vor, auf den das Kerzenwachs tropft. Danach muss dringend der Geschäftswagen aufgetankt werden? Der Schwan hält die Zapfpistole. Anschließend geht es in das Meeting, in das man auf jeden Fall den Korrespondenz-Ordner mitnehmen wollte. Also spießt man den Ordner auf einem Dreizack auf. „Zunächst macht es manchmal Mühe, eine Assoziation zu finden“, gibt Oliver Geisselhart zu. „Doch wie beim Sport ist auch das Gedächtnistraining eine Frage der Übung. Nach einigen Wochen oder sogar Tagen fallen einem schon die verrücktesten Bilder ein.“

