

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.

Dort werden Infos abgelegt, um auch nach Jahren noch präsent zu sein. Einziges Problem hierbei: Diese Infos können oft nicht mehr bewusst ans Tageslicht befördert werden. Sie sind verlegt worden, aber nicht vergessen.

Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass unser Gedächtnis jede Minute unseres Lebens in Echtzeit festhält. Es wird in der rechten Gehirnhälfte gespeichert. Nun lässt aber die linke Hälfte nur einen Bruchteil dieses Materials wieder ins Bewusstsein. Die linke bewertet also das Gespeicherte, bevor wir es mitbekommen. Und nur das, was als Erinnerungswürdig bewertet wird, wird durchgelassen. Seltsames und mit Gefühlen verbundenes, bilderreiches Material hat eine größere Chance.

Unser Gedächtnis besitzt drei Speicher: das Ultrakurzzeitgedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Im Ultrakurzzeitgedächtnis sind Infos präsent, die wir gerade im Moment brauchen und dann nicht mehr. Es handelt sich um einen kurzen Arbeitsspeicher, in dem die Daten circa 20 bis 30 Sekunden lang präsent bleiben. Beispiele hierfür sind die Uhrzeit oder eine Telefonnummer. Auf beide haben wir nach dem Ablesen oder Eintippen keinen Zugriff mehr.

Im Kurzzeitgedächtnis sind ankommende Informationen für 20 bis 30 Minuten abrufbar. Auch diese sind danach wieder weg. Diese beiden Kurzzeitspeicher schützen uns vor einem bewussten Informations-Overkill. Im dritten Speicher, dem Langzeitgedächtnis, sind Daten, zumindest theoretisch, lebenslang abrufbar. Wir haben aber oft keinen Zugriff mehr darauf, weil die Info nicht gefunden wird.

Im Langzeitgedächtnis sieht es bei den meisten Menschen so aus: Stellen Sie sich eine riesige Halle vor, die voller T-Shirts ist, bis unter die Decke. Es wird hier ziemlich schwer, wenn nicht fast unmöglich, ein bestimmtes Shirt zu finden. Regale wären schön. Gibt es aber leider nur in Lagerhallen und nicht im Gehirn. Dabei ist es so einfach, ein entsprechendes Ordnungssystem zu integrieren. Ob Sie nun Kundennamen, Gesichter, Daten und Fakten zur Person abspeichern wollen, Telefon- oder PIN-Nummern, Fachliteratur – alles mühelos machbar. Aber auch die ganz einfachen, alltäglichen Dinge wie etwa einige Erledigungen, den Tagesplan oder die besten Witze merken Sie sich mit der „Geisselhart-Methode des Gedächtnistrainings“ mit Leichtigkeit. Die Grundtechnik ist das Assoziieren,

also das Denken und Verknüpfen in und von Bildern und das Zulassen der hierbei empfundenen Gefühle. Solche Informationen werden wesentlich besser, genauer und sicherer abgespeichert als nur durch einfaches Wiederholen.

Hilfreich, um sich die Dinge in der richtigen Reihenfolge zu merken, sind Zahlensymbole (siehe Grafik). Mit ein bisschen Training haben Sie die Zahlensymbole schnell verinnerlicht. Insgesamt werden Sie feststellen, wie Ihre Kreativität rasant zunimmt. Wer wieder wie ein Kind denkt, hat eindeutige Vorteile. So können Sie sich nicht nur mehr in kürzerer Zeit sicherer merken, nein, das Ganze ist auch noch lustig. Und lachen kann man schließlich nie genug.

So bilden Sie Assoziationen

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

Beispiele zum Üben

So merken Sie sich Namen und Gesichter

1. Namen deutlich hören.
2. Namen „verbildern“.
3. Person, Gesicht, evtl. auffällige Merkmale beachten.
4. Bild des Namens mit Bild der Person, Gesicht oder auffälligen Merkmal verknüpfen.
6. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis!

Beispiele:

Herr **Wolf** stellen Sie sich z. B. mit einem **Wolf** tanzend vor.

Frau **Vorderbrügge** steht **vor der Brücke**.

Herr **Streng** ist ein ganz **Strenger**.

Herr **Kuwalsky** fährt mit einer **Kuh** auf dem **Wall Ski**.

Frau **Domaischel** sitzt auf dem (Kölner) **Dom** während sie ein **Ei** schält.

So halten Sie freie Reden

Benutzen Sie hierfür die abgebildeten Zahlensymbole. Schreiben Sie stichpunktartig Ihre Rede, und verknüpfen Sie den ersten Punkt Ihrer Rede mit dem Zahlensymbol für die Eins, der Kerze. Den zweiten Punkt mit dem Schwan usw.

Die Zahlensymbole nach der Geisselhart-Methode	0	1	2	Die Zahlensymbole sind Ihr Ordnungssystem fürs Gehirn. Sie machen es möglich, To-do-Listen und anderes problemlos abzuspeichern. Jeder Zahl ist ein Symbol zugeordnet, das von der Gestalt her sehr einfach auf die entsprechende Zahl schließen lässt.
3	4	5	6	
7	8	9	10	
© TEAM GEISSELHART GmbH www.teamgeisselhart.de				

Wirtschaft und Wissenschaft

Beispiel:

Sie wollen sich folgende Rede für Ihre Außendienst-Verkäufer abspeichern:

1. Ein Verkäufer ist immer im Dienst. D. h. Augen auf, denn überall finden sich potenzielle Kunden.

Bild: Stellen Sie sich vor, wie Ihre Verkaufsmannschaft mit Kerzen sogar nachts loszieht, um potenzielle Kunden zu finden.

2. Jeder Kunde kauft zuerst den Verkäufer. Also, Sympathie aufbauen und das Vertrauen des Kunden gewinnen.

Bild: Die Vertriebler kommen auf Schwänen zu ihren Kunden geschwommen. Das macht

sympathisch und schafft Vertrauen.

3. Unbedingt nach den Wünschen des Kunden fragen. Nur so kann dieser bedarfsgerecht bedient werden. Danach auch nach dem Abschluss fragen. Viele Kunden kaufen einfach deswegen nicht, weil der Verkäufer nicht fragt.

Bild: Mit dem Dreizack alle Wünsche aufspießen und dem Kunden dann die optimale Lösung auf dem Dreizack aufgespießt übergeben.

Wenn Sie jetzt an eine Kerze denken, was kommt ihnen in den Sinn? Und bei Schwänen? Und beim Dreizack? Sehen Sie, die

Bilder sind noch da. Und Sie können in Ihren eigenen Worten beschreiben, was Sie vor Ihrem geistigen Auge sehen.

So merken Sie sich Geheimzahlen etc.

1. Kreieren Sie eine lustige, absurde Geschichte aus den Zahlensymbolen und integrieren Sie bei einer Telefonnummer die dazugehörige Person, bei Ihrer Handy-PIN ihr Handy etc.

Beispiel:

Angenommen, Ihre Bankkarte hätte die Geheimzahl 2 8 5 3.

Der Film dazu könnte so aussehen:

Sie stehen im Schalterraum 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 sofort mit dem Dreizack (Drei).

Und jedes Mal, wenn Sie an Ihre Bank denken, fällt Ihnen das Filmchen wieder ein und Sie haben sofort Ihre Geheimzahl parat.

So haben Sie Ihren Tagesplan im Kopf

Was Sie als erstes erledigen wollen, verknüpfen Sie, wie bei der freien Rede, mit der Kerze. Die zweite Erledigung mit dem Schwan, usw.

Beispiel:

1. Zur Bank und Schecks holen.
Bild: Stellen Sie sich die Schecks völlig mit Wachs vollgetropft vor, von der Kerze.
2. Den Wagen volltanken.
Bild: Die Zapfpistole ist diesmal ein Schwan.
3. Die neuen Kundenanalysen mit ins Meeting nehmen.
Bild: Alle Kundenkarteien auf dem Dreizack aufgespießt mit ins Meeting.
4. Ein wichtiges Fax an einen Kunden senden.
Bild: Ihr Faxpapier ist grün und hat die Form eines vierblättrigen Kleeblattes.

Wenn Sie sich nun wieder die Zahlensymbole anschauen, werden die Erledigungen als kleine Filmchen Revue passieren.



Peter Hahn

Besuchen Sie unsere Modehäuser

Göppingen · Poststraße 39 · Telefon 071 61/68 39 24

Stuttgart · Hirschstraße 31 · Telefon 07 11/29 72 44

Winterbach · Peter-Hahn-Platz 1 · Telefon 071 81/70 82 94

Unser kostenloses Modemagazin erhalten Sie unter:

PETER HAHN · Peter-Hahn-Platz 1 · 73649 Winterbach · www.peterhahn.de

24-Stunden-Bestellservice: Tel. 01805/708 111 (0,14 €/Minute) · Fax 01805/708 333