

MAXIM

ENTER THE MEN'S CLUB.
04/2007 • WWW.MAXIMONLINE.DE
3,90 EURO

MAXIM

KNOW-HOW | MEN@WORK

GEDÄCHTNISTRAINING

Merken Sie (sich) noch was?

Ihr Hirn ist ein Sieb? Mit diesen vier Tipps haben Sie alle Fakten immer parat

■ „Hallo, Herr... Herr... ähmm.“ Verdammte, wie war bloß noch mal sein Name? Krämer, Kraminsky, Kowalski? Peinlich, dass man das vergessen hat – vor allem wenn er Sie so freundlich, und namentlich!, begrüßt. Im Privatleben sind solche Fauxpas unangenehm, im Berufsleben können sie weitreichendere Konsequenzen haben. Wer sich Informationen, Namen oder Zahlen nicht merken kann, gilt als desinteressiert oder gar unorganisiert. Aber was Esel über Wasser bringt, hilft auch dem Gehirn auf die Sprünge. Der Bau intelligenter Eselsbrücken ist leichter, als man denkt – und ist das täglich Brot von Deutschlands erfolgreichstem Gedächtnistrainer, Oliver Geisselhart. MAXIM-Lesern erklärt er, wie sie ihren Kopf effektiver im Geschäftsleben einsetzen können.

1 Machen Sie sich ein Bild

Gedächtnisprofis, die sich ohne Probleme Hunderte Begriffe in kurzer Zeit merken können, wissen, dass man diese Daten nicht einfach pauken kann. Sie ziehen dafür ihre rechte, kreative Gehirnhälfte hinzu und wandeln leblose Namen, Begriffe und Zahlen in Bilder um, die sich so leichter speichern lassen. Der Gedankenvorgang scheint für Ungeübte erst mal aberwitzig. Wieso ist eine „2“ ein Schwan? Warum wird Herr Kalkhoffe zu einem „Ofen“? Wer aber lernt, aus gegenstandslosen Dingen handfeste Bilder zu machen, merkt schnell, dass es funktioniert.

2 Verknüpfen Sie Objekte

Wenn Ihnen jemand neu vorgestellt wird, achten Sie auf Person, Gesicht und auffällige Merkmale. Wenn Sie den Gesprächspartner nur am Telefon haben, nutzen Sie das Anliegen der Person. Hören Sie genau zu, wenn der Name genannt wird. Falls Sie ihn nicht verstanden haben, fragen Sie gleich nach – und nicht erst zehn Minuten später. Machen Sie jetzt im Kopf aus dem Namen ein Bild oder eine Bildergeschichte. „Herr Kuwalsky“ hat zum Beispiel lange Koteletten. Sie stellen



sich etwa das Bild vor, dass er mit einer Kuh („Ku-“) auf dem Wall („-wal“) Ski fährt („-sky“). Davor hat die Kuh noch Kuwalskys Koteletten geleckt. Malen Sie sich diese Bilder so echt wie möglich aus, dann behalten Sie die Namen deutlich leichter und länger.

3 Erfinden Sie Geschichten

Finanzen, Statistiken, Kennzahlen, Passwörter: Überall im Berufsleben wimmelt es nur so von Zahlen. Wer sie schnell parat hat, kann besser argumentieren, wirkt informiert und souverän im Gespräch. Ähnlich wie bei den Namen bauen Sie für die Zahlen ein geistiges Bild mit Symbolen, die ihnen entsprechen. Welche Zahl welches Bild bekommt, bleibt natürlich Ihnen überlassen – es sollte aber von der Form her zur Form der Ziffer passen, etwa ein Ei für „0“, eine Kerze für „1“ und so weiter. Ein Beispiel für solche Zahlensymbole finden Sie in Oliver Geisselharts Buch „Kopf oder Zettel?“. Nehmen wir als einfaches Beispiel die PIN „2315“. Daraus bauen Sie eine Geschichte wie diese: Sie stehen in einer Bank. Hinter Ihnen geht die Tür auf und ein Schwan (= 2) kommt herein.

Dieser hebt einen Flügel und holt einen Dreizack (= 3) hervor. Damit speißt er eine Kerze (= 1) auf und hält Ihnen diese unter Ihre Hand (= 5), bis sie ganz heiß wird. Diese absurde Geschichte würden Sie Ihr Leben lang behalten, wäre sie tatsächlich passiert.

4 Spielen Sie Kopfkino

Mit dieser Methodik können Sie sich den Aufbau Ihrer Reden besser merken. Dazu müssen Sie nur Ihre Vortragspunkte entsprechend der Gliederung mit einprägsamen geistigen Bildern verknüpfen. Nehmen wir z. B. an, dass der erste Punkt in Ihrer Präsentation zur Mitarbeitermotivation die Anbringung eines Schwarzen Bretts behandelt. Stellen Sie sich dann eine Kerze (die 1 – also Punkt 1) mit dem Brett zusammen vor. Ihr zweiter Punkt handelt von Betriebsausflügen und wird in Ihrem Kopf mit einem Schwan („2“), der auf dem See schwimmt (Ausflugsort), verbunden. **Weitere Infos:** Auf den Websites von Oliver Geisselhart (www.testedeingedaechtnis.de, www.kopferfolg.de) können Sie Ihre derzeitige Merkfähigkeit prüfen und sie durch Übungen auch verbessern. □