



Zeichnen lernen an der
Comic-Akademie Seite K34

welt.de/Karrierewelt
Über 40 000 Stellenanzeigen für
Fach- und Führungskräfte

IN KOOPERATION MIT
StepStone

Denken Sie sich schlau!

Gedächtnistraining: Wie Sie sich Namen, Telefonnummern
oder Geheimzahlen besser merken können

Von Marie-T. Nercessian

Mit einem spitzbübischen Lächeln betritt Bernhard Wolff die Bühne. Und fängt gleich an zu reden. Zum Glück nicht rückwärts, das kommt erst später. Erst mal sind Lockerungsübungen angesagt: Späßchen zur Frisur oder zum Outfit der Zuschauer. Oder das beliebte „Wo kommen Sie denn her?“. Sehr bald aber zählt nur noch, wo wir jetzt sind. Und wo wir eigentlich hinwollen mit unserem Kopf, der allzu häufig seine eigenen Wege geht. Unter dem Motto „Lachen Sie sich schlau“ präsentiert Gedächtnistrainer Wolff in seiner Show „Denken hilft“ Kabarett über Kommunikation. Der studierte Wirtschaftspädagoge hat sich auf intelligente Live-Kommunikation spezialisiert – für Tagungen, Events und Messen. Seine Spezialität ist das Rückwärtssprechen.

Mit Übungen für jedermann will er gegen die vergesslichen Momente angehen. Und die sind auch im Berufsleben allgegenwärtig: Wie heißt noch mal der nette Kollege? Und warum zum Teufel kommt mir der Herr im blauen Anzug eigentlich so bekannt vor?

„Mit 40 fängt die Schusseligkeit an“, weiß Wolff. Ein gutes Drittel der Zuschauer duckt sich jetzt noch tiefer in ihre Stühle. Wer will schon alt sein – und noch dazu vergesslich!

Bei Namensvergesslichkeit etwa helfe spontan nur die Flucht nach vorn: „Wie schön, dass ich Sie mal wieder treffe, wo haben wir uns gleich das letzte Mal gesehen?“ Oder einfach den Spieß umzudrehen: „Sie wissen schon noch, wie ich heiße, oder?“ Um sich Namen besser zu merken, könne man Assoziationen bilden und sich das Ganze bildhaft vorstellen, bei „Protzmann“ oder „Strenge“ funktioniert das ganz gut, wie eine spontan einberufene Stehparty mehr oder weniger Freiwilliger auf der Bühne zeigt. Dass Herr Wolff mit dem Wolf tanzt, ist klar. Bei komplizierteren Namen aber braucht es Fantasie: Frau Domaischel sitzt auf dem Dom, während sie ein Ei schält. Na ja. Dass man gut zuhören und hinschauen sollte, versteht sich von selbst. Vielleicht hat die Person ja auffällige Merkmale?

Auch Lachen hilft bekanntlich – sogar dem Denkvermögen. Und dazu gibt es bei Wolffs Demonstrationen seiner Fertigkeit im Rückwärtssprechen, -singen oder -essen



Ob Memory, Schach oder knifflige Aufgaben: Regelmäßiges Üben schult das Gedächtnis und die Kreativität

reichlich Gelegenheit. Schön anzusehen ist es freilich nicht, wenn so eine Banane rückwärts wieder rauskommt (aber mit einer speziellen Kamertechnik kriegt Wolff das ganz gut hin). Die Sache hat sogar einen Nutzen: Erstaunlich schnell lässt sich etwa das Alphabet mittels Mnemotechnik (mit Merkhilfen) rückwärts aufsagen. Vor allem im Chor mit den anderen ...

Übrigens schalten gerade im Urlaub viele Menschen ihr wichtigstes Organ auf Sparflamme. Dabei ist es eine wis-

senschaftlich erwiesene Tatsache, dass unser Gehirn täglich gefordert werden muss, um leistungsfähig zu bleiben: „Wer sich drei Wochen auf die faule Haut legt, dem blühen bis zu 20 Punkte Verlust seines IQ“, behauptet der Gehirnxperte Siegfried Lehl. Gleichzeitig schrumpfte das Vorderhirn um ein knappes Drittel. Folge: Die Gedächtnisleistung lässt rapide nach.

Und so funktioniert die „Geisselhart-Technik des Gedächtnistrainings“: Die Grundtechnik ist das Assoziieren, also das Denken und Verknüpfen in und von Bildern und das Zulassen der empfundenen Gefühle. „Da dies die Sprache unseres Unterbewusstseins ist, werden solche Informationen besser, länger, genauer und sicherer abgespeichert als nur einfaches Wiederholen“, erläutert Geisselhart.

Ein wesentliches Element ist auch die Arbeit mit Zahlensymbolen: Telefonnummern oder PIN-Codes merken Sie sich, indem Sie eine lustige, absurde Geschichte aus Zahlensymbolen kreieren und bei einer Telefonnummer die dazugehörige Person integrieren, bei Ihrer Handy-PIN ein Handy etc. Angenommen, Ihre Bank-Kunden-Karte hätte die Geheimzahl 2853. Die

Geschichte 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). So eine skurrile Geschichte vergessen Sie bestimmt nicht. Und jedes Mal, wenn Sie an Ihre Bank denken, fällt Ihnen das Filmchen wieder ein, und Sie haben sofort Ihre Geheimzahl parat. Mit ein bisschen Training haben Sie die Zahlensymbole schnell verinnerlicht. „Sie werden auch feststellen, dass Ihre Kreativität rasant zunimmt“, sagt Geisselhart. Denn die meisten Bilder oder Filmchen sind völlig absurd und lustig. Wer hier wie ein Kind denken kann, hat eindeutige Vorteile. Und lachen kann man schließlich nie genug, oder? Sib dlab!

Im Internet:
www.teste-dein-gedaechtnis.de
www.bernhard-wolff.de
www.kopferfolg.de