

coiffuresUISSE-Herbstseminar Interlaken

Namen, Personen und Infos zu diesen leicht gemerkt!

Oliver Geisselhart, Gedächtnis- und Motivationstrainer aus Dortmund, gibt am Herbstseminar Interlaken 2009 Tipps, wie man dem Gedächtnis auf die Sprünge hilft.

Jeder, der mit Menschen zu tun hat, hat die folgende Situation schon einmal erlebt: Sie treffen oder besuchen einen Kunden, einen Partner, Mitarbeiter ... zum zweiten oder x-ten Mal – und, wie kann das sein, der Name ist weg. Auch wissen Sie nicht mehr genau, was er Ihnen beim letzten Gespräch erzählt hat.

Dabei wäre es gerade jetzt so wichtig, dass Sie sich daran erinnern! Selbstverständlich können Sie jetzt nicht Ihre Akte aufschlagen und erst einmal alles nachlesen, was Sie dort notiert haben, abgesehen davon, dass Sie ja beim vorigen Gespräch auch nicht pausenlos mitgeschrieben haben.

Noch schlimmer wird es, wenn Sie eine Ihnen bekannte Person in einer neuen Umgebung treffen. Dort rechnen Sie nicht damit. Die Person kommt Ihnen bekannt vor, aber der Name will Ihnen nicht einfallen. Dabei geht dies relativ leicht mit der «Geisselhart-Technik des Gedächtnis- und Mentaltrainings».

Mit den folgenden sechs Punkten speichern Sie Namen und Gesichter mühelos und dauerhaft:

1. Person, Gesicht, evtl. auffällige Merkmale bzw. Taten beachten. (Am Telefon das Anliegen der Person benutzen)
2. Namen deutlich hören!
3. Namen verbildern
4. Bild des Namens mit dem Bild der Person, des Gesichtes oder dem auffälligen Merkmal oder der Tat verknüpfen. (Am Telefon gilt das Anliegen als Bild statt der Person)
5. Dieses Verknüpfungsbild bzw. -filmchen mit allen Sinnen erleben
6. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis!



Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart, Referent am Herbstseminar Interlaken 2009.

Praxisbeispiel: Hier sehen Sie Ihren Gesprächspartner und können deshalb das Bild des Namens direkt mit der Person, mit deren Gesicht oder mit einem eventuell auffälligen Merkmal verknüpfen.

Übung: Sie treffen Frau Botchek. Sie hat Haare bis an die Hüften. Nun gehen Sie obige fünf Schritte einen nach dem anderen durch:

1. Person, Gesicht, evtl. auffällige Merkmale, Taten beachten. Die Haare sind das auffällige Merkmal.
2. Namen deutlich hören! Achten Sie dabei lediglich auf die richtige Aussprache und machen Sie es sich zur Gewohnheit, den Namen immer selbst noch einmal auszusprechen.
3. Namen verbildern. Als Bild für den Namen Botchek könnte Ihnen wenn Sie ihn in Silben zerlegen vielleicht für die erste Silbe «Bot» ein Boot oder Boccia (das Kugel-Spiel) einfallen. Für «Chek» fällt Ihnen Scheck ein.
4. Bild des Namens mit dem Bild der Person, des Gesichtes oder dem auffälligen Merkmal verknüpfen. An den langen Haaren hängen Boccia-Kugeln. Diese bezahlt sie mit einem Scheck.

5. Mit allen Sinnen erleben. Stellen Sie sich diese Szenen so echt wie möglich vor, lassen Sie alle Gefühle zu, die Sie dabei hätten, wenn Sie dies in Echt sehen würden.

6. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis! Damit Sie nicht Frau Bocciascheck sagen sind Sie sich natürlich bewusst, dass das gemachte Bild nur ein Schubser in die richtige Richtung sein soll. Da unser Gehirn nach dem «Ähnlichkeits-Gesetz» funktioniert, reicht es, wenn das Bild ähnlich ist. Sie kommen über dieses Bild zu bestimmt 90% wieder auf den Namen.

Weitere Beispiele:

Herrn Kostreva verbildern Sie als: Er steht am Kiosk, will Zigaretten kaufen und fragt «was kost' die Reval?» Vielleicht hat er als auffälliges Merkmal noch graue Haare oder einen grauen Bart. Das kommt natürlich vom vielen Revalrauchen.

Frau Spiller spielt gern. Sie trägt auch gerne bunte Kleidung. Bunt wie Spielzeug.

Herr Winzinger ist, zumindest in Ihrer Fantasie, winzig.

Herr Fierek balanciert ein grosses Viereck auf seinem Kopf.

Frau Kiwitt isst ungern Kiwi. Die sind für sie igitt.

So, nun steht Ihrem Kopferfolg nichts mehr im Weg, die Bahn ist frei. Sie müssen lediglich das Gelernte möglichst täglich in der Praxis anwenden. Wer unbedingt weiter trainieren will, kann sich mit Literatur zum Thema eindecken oder Computertrainings machen. Wer lieber nach Anleitung trainiert, bucht einmal ein Gedächtnisseminar. Wichtig ist es nun am Ball zu bleiben, denn gerade beim Gehirn heisst es: use it or loose it!

Mehr unter: www.kopferfolg.de

REDAKTION: ROLF FAUSER