



Sie befinden sich hier: Startseite » Karriere » Magazin

STELLENMARKT

KARRIERE

Magazin

Newsticker

Infos per Mail

Gehaltsrechner

Kandidaten-Netzwerk

Bewerbergalerie

Ratgeber Bewerbung

Ratgeber Beruf

Karriere-Checks

Karriere-Coaching

Karriere-Literatur

Career-Events

Adress-Datenbank

ANZEIGENSCHALTUNG

PERSONALBERATUNG

PARTNER

ÜBER JOBWARE

INFOS PER MAIL

Kostenlosen Newsletter abonnieren:

E-Mail-Adresse

GO

Magazin



Das Vergessen vermeiden

Täglich jongliert man mit unzähligen Daten und Fakten, Namen und Informationen. Wer kann sich das alles merken? Im Prinzip jeder, meint Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart. Man muss seine grauen Zellen nur trainieren.

Nummern lassen sich im Handy speichern, Fahrwege gibt das Navigationsgerät vor, Adressen finden sich in Outlook wieder - durch die **moderne Technik** braucht man sein Gehirn gar nicht mehr für alles und jeden zu bemühen. Doch diese elektronischen Helferlein bergen auch Gefahren, warnt Oliver Geisselhart: "Wir entwickeln langsam eine digitale Demenz, eine spezielle Variante des

Gedächtnisverlustes." In Südkorea, wo man besonders stark auf digitale Techniken setzt, sollen die ersten Menschen sich bereits wegen verstärkter Vergesslichkeit in ärztliche Behandlung begeben haben. Die Diagnose: "digitale Alzheimer-Krankheit". Damit es hierzulande gar nicht erst so weit kommt, rät der Gehirntainer dazu, seine Gedächtnisfähigkeit zu trainieren.

Vor allem in Situationen, in denen man seine elektronischen Helfer nicht zur Hand hat, ist es sehr hilfreich, wenn man **Informationen aus dem eigenen Kopf** abrufen kann: Wer beruflich viel mit Menschen zu tun hat, sollte sich gut an Namen und Gesichter erinnern können. Wer viele Reden und Vorträge hält, kommt besser an, wenn er nicht alles vom Blatt ablesen muss. Wer viele Verhandlungen führt, darf keines der wichtigen Argumente vergessen. Diese und viele andere Beispiele aus der Praxis zeigen, dass es sehr nützlich sein kann, sein Gehirn auf Trab zu bringen.

Eselsbrücken helfen dem Gedächtnis auf die Sprünge

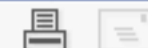
Oliver Geisselhardt verrät, wie es geht. Ein Beispiel: Namen merken. "Bilden Sie Assoziationen und Bilder zu den Personen und ihren Merkmalen - je ungewöhnlicher und lustiger, desto einprägsamer." Der tänzelnde Herr Wolf ist zum Beispiel der, der mit dem Wolf tanzt, die sportliche Frau Kuwalsky fährt mit einer Kuh auf dem Wall Ski. So kann man zu **jedem Namen ein Bild erfinden** und mit der Person verknüpfen.

Zweites Beispiel - eine Rede halten. Dazu hat das Team von Oliver Geisselhardt **Zahlensymbole** entwickelt: Eine Kerze steht für die Eins, ein Schwan für die Zwei, ein Dreizack für die Drei, ein Kleeblatt für die Vier und so weiter - für jede Zahl von null bis zehn gibt es ein Symbol. "Nun schreiben Sie stichpunktartig Ihre Rede auf und verknüpfen den ersten Punkt mit dem Zahlensymbol für die Eins", erklärt der Trainer. "Wenn Sie etwa sagen wollen, 'Ein Verkäufer ist immer im Dienst', stellen Sie sich vor, wie Ihre Verkaufsmannschaft mit Kerzen nachts loszieht, um potenzielle Kunden zu finden." Nach diesem System geht es weiter: Punkt zwei der Rede - Verkäufer müssen das Vertrauen des Kunden gewinnen. "Sie speichern ab: Die Vertriebler kommen auf Schwänen zu ihren Kunden geschwommen." Wenn man auf diese Weise Schritt für Schritt seine Redethemen abarbeitet, braucht man keine lästigen Karteikarten mit Stichworten mehr bereitzuhalten.

Solche und ähnliche Techniken zur Verbesserung seines Gedächtnisses lassen sich lernen - je früher man damit beginnt, umso besser. "Und man muss die Techniken im Alltag trainieren", betont Oliver Geisselhardt. "Genau wie beim Sport, bei dem wir unsere Muskeln anstrengen müssen, sollten wir auch unserem Gehirn vermitteln, dass es endlich wieder mehr leisten muss."

Von Sabine Olschner

Inhalt



Übersicht