



Die Basis sind Kerze, Schwan und Dreizack

Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart erklärt, warum auch er eine Einkaufsliste braucht

Oliver Geisselhart gilt als der führende Gedächtnistrainer Deutschlands. Bei einem Netzwerktreffen von Kölner Personalentscheidern hat Katharina Hamacher mit dem 42-Jährigen gesprochen.

Herr Geisselhart, helfen Sie meinem Gedächtnis auf die Sprünge. Wie gelingt es mir, Ihren Namen nie mehr zu vergessen?

(holt eine Lederpeitsche aus seinem Koffer) Indem Sie meinen Namen mit einprägsamen Bildern verknüpfen. Mit der Peitsche geißel ich mich hart.

Wie reagieren Ihre Kunden, wenn Sie die Geißel auspacken?

Manche gucken pikiert, aber die meisten finden es witzig und lachen. Gerade die, die sich aufregen, prägen sich das Bild gut ein, denn sobald Gefühle entstehen, werden Informationen besser verarbeitet. Darum kennen viele Kinder zum Beispiel alle Fußballspieler, merken sich aber im Geschichtsunterricht nichts.

Wann haben Sie denn zuletzt etwas vergessen?

Daran kann ich mich nicht erinnern. Wenn ich mir etwas



Die Geißel ist sein Markenzeichen: Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart hilft dem Gehirn auf die Sprünge. (Foto: Schmülgen)

SO WIRD'S GEMACHT

So merken Sie sich **Namen und Gesichter**: 1. Person, Gesicht, eventuell auffällige Merkmale beachten. 2. Namen deutlich hören. 3. Namen „verbildern“. 4. Bild des Namens mit Bild der Person, Gesicht oder auffälligen Merkmal verknüpfen. 5. Verknüpfungsbild mit allen Sinnen erleben. 6. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis!

Beispiele: Herrn Wolf stellen Sie sich mit einem Wolf tanzend vor. Frau Vorderbrücke steht vor der Brücke. Herr Strenge ist ein ganz Strenger. Herr Kuwalsky fährt mit einer Kuh auf dem Wall Ski. Frau Domaischel sitzt auf dem (Köln) Dom, während sie ein Ei schält. (kah)

nicht merke, dann war es mir auch nicht wichtig.

Brauchen Sie niemals einen Einkaufszettel?

Doch, warum sollte ich mir die Einkaufsliste merken? Die Kassiererin lobt mich nicht, wenn ich alles auswendig weiß. Wenn ich aber eine Rede frei halten kann, kommt das beim Publikum gut an. Die Frage „Kopf oder Zettel?“ muss jeder selbst abwägen. Ich bin nur eine Art Fahrlehrer fürs

Gedächtnis, der zeigt, wie Sie Ihr Gehirn richtig benutzen, um sich zu merken, was Sie wollen.

Und wie mache ich das?

Die Grundlage sind Bilder. Bilder merkt sich unser Gedächtnis deutlich besser als Zahlen, Daten, Fakten. Deshalb erhalten meine Teilnehmer Symbole, die den Zahlen sehr ähneln. Eins ist eine Kerze, zwei ein Schwan oder drei ein Dreizack. Wenn Sie die draufhaben, müssen Sie nur alles, was Sie sich merken möchten, durchnummeriert in dieses gedankliche Regalsystem einordnen. Da diese Bilder-Verknüpfungen meist sehr skurril, also „merk-würdig“ sind, bleiben sie gut in Erinnerung.

Ein Beispiel, bitte.

Nehmen wir an, Sie möchten am nächsten Tag zuerst den Rasen mähen, dann zum Frisör gehen, anschließend zum Metzger. Dann könnten Sie sich vorstellen, bei Kerzenschein den Rasen zu mähen, später setzt der Frisör Ihnen eine Schwanenhaube auf den Kopf, und danach stürmen Sie die Metzgerei, um mit einem Dreizack den Leberkäse aufzuspießen. Was fällt Ihnen nun bei der Kerze ein? Und beim Schwan, beim Dreizack? Das geht auch bei Namen. Möchte

ich mir etwa Czerwinsky merken, denke ich daran, wie derjenige mit der Sängerin Chergewinnt und zwar auf Skiern.

Sie haben Ihr erstes Seminar bereits mit 16 Jahren gehalten. Wann haben dieses besondere Talent bemerkt?

Ich habe kein besonderes Talent, das ist alles eine Frage des Trainings. Mein Onkel Robert Geisselhart hat die Geisselhart-Technik entwickelt und ich habe ihm schon als Kind assistiert.

In der Schule waren Sie bestimmt ein Überflieger. . .

Im Gegenteil, ich war Klassenclown und habe nie aufgepasst.

Finden Sie, Techniken wie Ihre sollten schon in der Schule vermittelt werden?

Unbedingt. Kindern fällt das noch leichter als Erwachsenen, weil sie kreativer und fantasievoller sind.

Ein Seminar bei Ihnen kostet zwischen 500 und 1000 Euro.

Gibt es auch ein Training für den kleineren Geldbeutel?

Alle Übungen kommen auch in meinen Büchern vor. Wichtig ist aber, dass man wirklich alle Aufgaben macht.