

Teil 2 mit Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart – So merken Sie sich eine Erledigungs-Liste

Je bescheuerter, desto besser

Dortmund. Im zweiten Teil unserer WR-Serie „Kopf oder Zettel“ erklärt Oliver Geisselhart, wie man eine Erledigungsliste sicher im Kopf behalten kann:

„Die Grundtechnik ist das Assoziieren, also das Denken und Verknüpfen in und von Bildern und das Zulassen der hierbei empfundenen Gefühle. Je bescheuerter die Assoziationen, desto besser bleiben sie haften. Auch wenn dies erst mal sehr ungewöhnlich erscheint, machen Sie die merkwürdigen Bilder und Filme einfach einmal mit und lassen Sie sich von Ihrem eigenen Gedächtnis verblüffen.“

So bilden Sie Assoziationen:

1. Je ungewöhnlicher und lustiger, desto einprägsamer!
2. Sehen Sie Ihr Bild oder Filmchen vor Ihrem „geistigen Auge“.
3. Seien Sie spontan, grübeln Sie nicht lange über die passende Assoziation nach, sondern entscheiden Sie sich für die erste, die Ihnen einfällt.
4. Hören, fühlen, riechen und schmecken Sie Ihr Bild.
5. Übertreiben Sie.
6. Kein Druck, bleiben Sie locker!

Und so erklären sich die Symbole: Die Null sieht von der Form her aus wie ein Ei, die Eins wie eine Kerze. Der Schwan erinnert an die Zwei. Der Dreizack hat drei Zacken, das Kleeblatt vier Blätter, die Hand fünf Finger, die Sechs ähnelt einem Rüssel...

Beginnen wir nun mit der Praxis und merken wir uns ein paar Dinge, die wir am Tag erledigen wollen. Die nötigen Verknüpfungen dazu gebe ich vor. Sie brauchen also erst einmal nur zu visualisieren.

Schließen Sie dazu bitte nach jedem Punkt Ihre Augen und stellen Sie sich die von mir beschriebenen Szenen so deutlich und lebhaft vor, wie Ihnen dies möglich ist.

Was Sie als erstes erledigen wollen, verknüpfen Sie mit der Kerze. Die zweite Erledigung mit dem Schwan, usw.

Tagesplan Beispiel:

1. Zur Bank und Schecks holen. (Stellen Sie sich die Schecks völlig mit Wachs, von der Kerze, vollgetropft vor.)
2. Das Auto voll tanken. (Die Zapfpistole ist diesmal ein Schwan.)
3. Die neuen Kundenanaly-

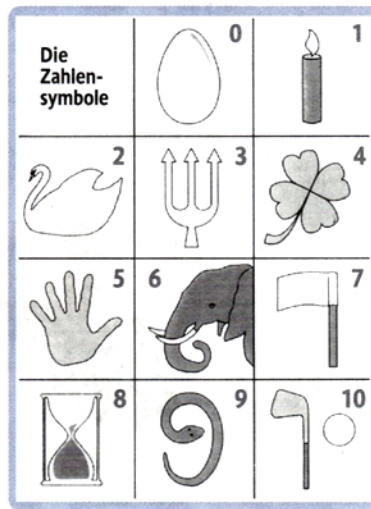
sen mit ins Meeting nehmen. (Alle Kundenkarteien auf dem Dreizack aufgespießt mit ins Meeting.)

4. Ein wichtiges Fax an einen Kunden senden. (Ihr Faxpapier ist grün und hat die Form eines vierblättrigen Kleeblattes.)

5. Den bestellten Sessel vom Möbelhaus abholen. (Sehen Sie einen Sessel, der aussieht wie eine große Hand, in die Sie sich setzen können. Dort fühlen sich sehr gut aufgehoben.)

Sollten Sie sich die Verknüpfungen wirklich im Geiste vorgestellt haben, müssten Sie diese nun leicht wiedergeben können. Wenn Sie sich nun die Zahlensymbole oben noch mal anschauen, werden die Erledigungen als kleine Filmen Revue passieren. Testen Sie es doch gleich einmal.

Mit ein bisschen Training haben Sie die Zahlensymbole sicher schnell verinnerlicht. Sie werden auch feststellen, wie Ihre Kreativität rasant zunimmt und wie viel Spaß dieses Geisselhart-Gedächtnis-Training macht.“



Serie

- Einkaufsliste
- Tagesplan
- Namen
- Vokabeln
- Freie Reden
- Zahlen
- Prüfungen