

„Merk-würdige“ Geschichten helfen dem Gedächtnis

Verbildern und Verknüpfen –
der Schlüssel zum Gedächtniserfolg

„Ihr Gedächtnis kann wesentlich mehr als Sie denken“, davon ist Oliver Geisselhart überzeugt. „Alles läuft über Bilder – sie sind der Schlüssel zum Erfolg.“ Mit diesen Worten eröffnete Deutschlands Gedächtnistrainer Nummer 1 das Tagesseminar. Auf Einladung der Wirtschaftsjunioren Paderborn + Höxter erfuhren die Teilnehmer verschiedene Kreativitätstechniken, um sich banale Dinge des Alltags, aber auch komplizierte Sachen wie Zahlen oder Vokabeln besser merken zu können. „Unser Kopf ist ein Wunderwerk. Wer ihn richtig zu bedienen weiß, dem ist fast alles möglich“, so der 43-jährige Diplom-Betriebswirt. Ob Manager, Hausfrau oder Schüler: Sie alle profitieren von seiner Methode.

Bildhaftes Denken

Eine Rede ohne Notizen halten, eine Tagesplanung und Konferenzliste speichern, sich die Telefonnummern oder Namen von Gesprächspartnern merken. All das ist möglich, ohne mühsames Auswendiglernen. Aber wie? Am einfachsten funktioniert dies mit Bildern oder bildhaftem Denken, erklärte Geisselhart, der bereits mit 16 Jahren sein erstes Seminar hielt. „Denken Sie in Bildern. Je ungewöhnlicher und lustiger die mit den Bildern verknüpfte Geschichte ist, desto länger bleibt sie im Gedächtnis haften.“ Auf unterhaltsame Art und Weise wurden zunächst Zahlen verbildert. So wurde aus einer Eins eine Kerze, aus der Zwei ein Schwan und aus der drei ein Dreizack. Anschließend ging es ans Eingemachte. Anhand eines Tagesplans demonstrierte Geisselhart wie es geht: Was als erstes auf der Liste steht, verknüpfe man mit der Kerze. Die zweite Erledigung mit dem Schwan und so weiter. Punkt eins auf der Liste Rasenmähen: man stelle sich das Rasenmähen mitten in der Nacht vor,



In Bildern denken. Je „bescheuerter“, desto besser: Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart beim Seminar der Wirtschaftsjunioren Paderborn + Höxter.

alles ist dunkel, nur die Kerze leuchte einem den Weg. Der zweite Punkt, der Friseurbesuch, könnte man sich wie folgt vorstellen: Man fliege auf einem Schwan zum Friseur, der einem anschließend mit dem Schnabel die Lockenwickler ins Haar drehe.

Nie mehr den PIN vergessen

Eine ganz alltägliche Situation, die jeder kennt: Man steht vor dem Geldautomaten, braucht dringend Bargeld, aber die PIN-Nummer fällt einem einfach nicht ein. Doch die Geisselhart-Methode hilft einem schnell wieder auf die Sprünge. Denn plötzlich kommt ein Schwan durch die Tür, der unter seinem Flügel ein Dreizack hervorholt, eine Kerze damit aufspießt und anschließend ein Kleeblatt verbrennt. Die PIN-Nummer lautet: 2314.

Vokabeltraining mal anders

Ein weiteres Beispiel sind Vokabeln: Das Wort „bolso“ ist spanisch und bedeutet Tasche. Es hört sich so ähnlich an wie „bolzen“ also Fußball spielen. Und ähnlich wie „beult so“. So könnte man auf folgende Geschichten kommen: Die Kinder „bolzen“ mit einer „Tasche“. Oder man braucht eine neue „Tasche“ weil die alte „beult so“. Natürlich ist das gemachte Bild nur ein Schubser in die richtige Richtung. „Unser Gehirn funktioniert nach dem Ähnlichkeits-Gesetz. Es reicht, wenn das Bild ähnlich ist, um sich zu 90 Prozent wieder an die Vokabel zu erinnern“, weiß Oliver Geisselhart. ■