

Unabhängige Tageszeitung im Wirtschaftsraum Coesfeld seit 1834

Rasenmähen bei Kerzenschein

Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart hielt Vortrag bei der Vertreterversammlung der VR-Bank Westmünsterland

Von Daniel Peters

COESFELD/VELEN. Wie man sich den Namen Oliver Geisselhart merken kann, die Frage steht sogleich im Raum. „Stellen Sie sich vor, wie ich mich ausziehe und mit Olivenöl einschmiere. Dann geißele ich mich hart“, erklärt der mehrfach ausgezeichnete Gedächtnistrainer. Im Rahmen der Vertreterversammlung der VR-Bank Westmünsterland stellte er seine Technik, um sich Namen, Aufgaben oder Inhalte von Präsentation schnell merken zu können, vor.

Bescheuert denken

► Das Wichtigste sei, sich alles in Bildern vorzustellen, sagt Geisselhart. „Am besten merken sie sich Dinge, wenn irgendwo Schweinskram bei ist.“ Ganz wichtig: „Bescheuert denken“. Und dafür gibt es spezielle Regeln: „Je ungewöhnlicher und lustiger, desto einprägsamer. Seien Sie spontan und übertreiben sie.“

Guten Tag, Herr Mehlsack

► Um sich Namen zu merken, hat Oliver Geisselhart einige Tipps. „Suchen Sie an der Person nach auffälligen



Merkmale.“ Anschließend soll der Name verbildert und beides miteinander verbunden werden. Anhand des Merkmals bleibt die Person im Gedächtnis. Die Geschichte, wie an Geisselharts eigenem Namen demonstriert, sorgt dafür, dass der Name nicht wieder in Vergessenheit gerät. Dabei sei nur eins wichtig: „Die Verknüpfung bleibt ihr Geheimnis“. Nicht, dass der bleiche Herr Müller plötzlich mit Herr Mehlsack angespro-

Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart (2.v.l.) merkt sich Dinge anhand von Bildern, die für Zahlen stehen (kl. Bild: eins bis zehn). Die weiteren Personen auf dem Foto (v.l.): Dr. Wolfgang Baecker (Vorstandsvorsitzender VR-Bank Westmünsterland eG), Berthold te Wrügg (Generalbevollmächtigter VR-Bank Westmünsterland eG) und Georg Kremerskothen (Vorstand VR-Bank Westmünsterland eG).

chen wird.

Die Sechs ist ein Elefant

► Zahlen merken fällt nicht jedem leicht. „Für jede habe ich ein Bild.“ Etwa um sich eine To-Do-Liste für den Tag zu merken. Die Null ist ein Ei, die Eins eine Kerze, Zwei ein Schwan, Drei ein Dreizack, Vier ein Kleeblatt, Fünf eine Hand, Sechs ein Elefant, Sieben ein Fahne, Acht eine Sanduhr, Neun eine Schlange und Zehn ein Golfschläger mit Ball.

„Bei Kerzenschein mähe ich den Rasen. Als schöner Schwan komme ich beim Friseur wieder heraus“, zeigt er Beispielhaft, welche Ge-

schichten helfen können. Nach fünf Minuten hat er die gesamte Zehner-Liste abgearbeitet und das Publikum kann sie auf Anhieb wiedergeben.

Pamela Andersons Strohhut

► Vokabeln lernen à la Geisselhart: „Stellen Sie sich vor, Pamela Anderson läuft nur mit einem Strohhut bekleidet den Strand entlang.“ Pamela ist dabei das spanische Wort für eben jene Art Hut. Wichtig seien „Merk“-Würdige Verknüpfung. „Das Normale will unser Gehirn nicht.“ So könne sich selbst ein Anfänger 50 bis 100 Vokabeln in einer

Stunde merken. Allerdings sollte man sich zunächst ein Bild für die Vokabel ausdenken, das zu deren Klang passt und erst danach auf die Übersetzung schauen, um die Verknüpfung zu erstellen. Das sichert den Freiraum für die Kreativität.

Treppensteigen statt Aufzug fahren

► Jeden Tag eine Stunde hinsetzen und die Technik trainieren, das sei nicht nötig, sagt Geisselhart. „Üben muss ich nur die Kreativität.“ Der zusätzliche Zeitaufwand sei wie der Unterschied von Treppensteigen und Aufzugfahren. „Trainieren Sie einfach im Alltag.“