

## »Bilder sind der Schlüssel«

Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart

Paderborn (WV). Beinahe täglich vergessen wir etwas und fragen uns anschließend: Wie konnte das passieren? Deutschlands führender Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart (43) hat WV-Mitarbeiter Christian Geschke Tipps und Methoden für ein gutes Gedächtnis verraten. Morgen, Mittwoch, ist er Gastreferent auf der Mittelstandsmesse »Meim« im Heinz-Nixdorf-Museumsforum.

**?** Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ihr Gedächtnis durch Training auf Vordermann zu bringen?

**Geisselhart:** Im Prinzip bringe ich mein Gedächtnis nicht durch Training auf Vordermann, sondern benutze nur eine effektive Technik um mir Dinge zu merken. Auf die Idee kam mein Onkel schon vor 50 Jahren. Als Kind habe ich seine Vorträge genutzt, um mich in der Schule zu verbessern.

**?** Kann wirklich jeder Mensch durch intensives Training ein gutes Gedächtnis erlangen?

**Geisselhart:** Training ist der falsche Begriff. Durch die richtige Technik kann aber jeder zwischen 8 und 80 seine Gedächtnisleistung verbessern und sich Dinge merken. Seine Kreativität kann jedoch jeder trainieren.

**?** Was bringt es Menschen konkret für den Berufsalltag, wenn sie ihr Gedächtnis trainieren?

**Geisselhart:** Der größte Vorteil ist mit Sicherheit das gestärkte Selbstbewusstsein. Ein weiterer Vorteil ist die Zeitersparnis, wenn man nicht lange nach Sachen oder Informationen suchen muss. Natürlich macht ein frei gehaltener Vortrag einen besseren Eindruck als ein abgelesener.

**?** Wenn Sie einen Tipp oder eine Methode zur Verbesserung des Gedächtnisses geben können, welche wären das?

**Geisselhart:** Alles was ich mir merken will, muss ich in eine skurrile Bildgeschichte umwandeln. Bilder sind der Schlüssel zum Gedächtnis. Vergleichbar ist dies mit einem spannenden Buch. Hier produziert man auch selbst einen eigenen Film im Kopf. Interessante Geschichten vergisst man nie.

**?** Lässt die Gedächtnisleistung bei älteren Menschen tatsächlich irgendwann nach?

**Geisselhart:** Nicht die Gedächtnisleitung, sondern die Verarbeitungsgeschwindigkeit lässt nach. Deswegen sollte man gerade im Alter sein Gehirn auf Trab halten und es ständig vor neue Herausforderungen stellen. Das beugt auch Alzheimer und Demenzerkrankungen vor.

**?** Wann haben Sie zum letzten Mal etwas vergessen?

**Geisselhart:** Natürlich verlege auch ich mal Dinge wie mein Handy. Aber nicht, weil ich nicht weiß, wo es liegt, sondern weil ich vorher nicht darauf geachtet habe. Unser Gehirn vergisst normalerweise nichts, wir merken uns die Dinge nur nicht vernünftig.



Oliver Geisselhart

### Zur Person

Oliver Geisselhart wurde am 9. November 1967 in Tettngam am Bodensee geboren. Der Diplom-Betriebswirt ist Gedächtnistrainer und Autor und wird seit Jahren weltweit von namhaften Firmen für Mitarbeiterschulungen gebucht. Er war bereits 1983 mit 16 Jahren jüngster Gedächtnistrainer Europas. Mittlerweile ist er mehrfacher Bestseller-Autor. Seine »Geisselhart-Technik des Gedächtnis- und Mentaltrainings« gilt unter Experten als die praxisorientierteste. Diese brachte ihm im Jahr 2000 den Titel »Gedächtnistrainer des Jahres« ein.