



## „Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart“ - Reminder

Grüazi mitanand

Hat Ihnen das "Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart" gefallen? Sie erhalten heute und in den nächsten Tagen Denk- anstösse und Repetitionen, damit Sie das Gelernte vertiefen können. Heute der 1. Reminder:

Erinnern Sie sich an die Symbole für die Zahlen von 1 bis 10?

Zählen Sie die Symbole auf und versuchen Sie, sich an das erste Beispiel einer Erledigungsliste zu erinnern (1. Rasen mähen, 2. Friseur, 3...). Kontrollieren Sie sich anhand der Kursdokumentation Seite TM14-3.96.

## „Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart“ - Reminder

Grüazi mitanand

Heute die 2. Aufgabe:

Wiederholen Sie die Symbole für die Zahlen von 1 - 10 im Schnellzugstempo.

Versuchen Sie nun, sich an die Symbole für die Zahlen von 11 - 20 zu erinnern. Kontrollieren Sie sich anhand des ausklappbaren Blattes in Ihrer Kursdokumentation.

Ist's gelungen? Machen Sie eine Einkaufsliste mit 20 Artikeln oder lassen Sie sich von Ihrem Lernpartner 20 Begriffe nennen. Merken Sie sich die 20 Artikel / Begriffe und lassen Sie sich abfragen. Einmal sofort und einmal heute abend.

## „Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart“ - Reminder

Grüazi mitanand

Weiter im Text:

Erstellen Sie eine Erledigungsliste mit 10 Erledigungen für den heutigen Tag! Das wichtigste erhält Nr. 1.

Lernen Sie die Liste dann auswendig und vernichten Sie die Liste.

Repetieren Sie Ihre 10 Erledigungen während dem heutigen Tag mehrmals und erledigen Sie die 10 Dinge auch!

8-ung! Wichtiges ist selten dringend. Dringendes ist selten wichtig. Wichtig ist das, was Sie Ihren wirklichen Zielen näher bringt. Die Dringlichkeit bezieht sich auf den Termin.

Erzählen Sie am Abend Ihrem Lernpartner, wie es Ihnen bei der Erledigung ergangen ist.

## „Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart“ - Reminder

Grüazi mitanand

Erledigen Sie heute zuerst jene Dinge von Ihrer gestrigen 10-Punkte-Liste, für die es nicht gereicht hat...

Besorgen Sie dann eine Liste mit den aktuellen Bestsellern im Buchhandel.

Lernen Sie die ersten 12 Titel mit dem genauen Wortlaut auswendig. Lassen Sie sich danach abfragen und repetieren Sie die Titel am Abend vor dem Einschlafen.

Wenn Ihnen die täglichen Reminder langsam auf den Wecker gehen sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn nicht, laufen Sie Gefahr ein Gedächtnisgenie zu werden.

## „Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart“ - Reminder

Grüazi mitanand

Der letzte Reminder für diese Woche!

Besorgen Sie sich das Buch (von Ihrer gestrigen Bestsellerliste das Ihnen aufgrund des Titels am besten gefällt.

Lesen Sie jeden Tag 20 Minuten lang vor dem Einschlafen in Ihrem Buch!

Für das Wochenende: Lernen Sie 12 Schlagzeilen aus Ihrer Tageszeitung auswendig und lassen Sie sich abfragen! Ihr Lernpartner wird Sie entweder bewundern oder für verrückt erklären. Das erstere ist angenehmer, das zweite wahrscheinlicher...

## „Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart“ - Reminder

Grüazi mitanand

Auch diese Woche werden Sie Anregungen für eine verbesserte Gedächtnis-, Konzentrations- und Kreativitätstechnik erhalten. Gleich heute Montagmorgen die erste:

Lernen Sie auch heute 12 Schlagzeilen aus Ihrer Tageszeitung, zusätzlich aber auch noch das Fettgedruckte und die ersten Zeilen des Artikels.

Lassen Sie sich wieder abfragen. Wenn Sie alle 12 Schlagzeilen mit den Artikeln fehlerfrei auf die Reihe bekommen, sind Sie unterfordert: Versuchen Sie es mit einer fremdsprachigen Zeitung!

Grüazi mitanand

Der siebte Streich:

Geniessen Sie heute einen Tag lang Ihr neues Image als Gedächtnisakrobat. Versprechen Sie jemandem, ihn in die Geheimnisse der bildhaften Verknüpfung einzuweihen. Eine Schachtel Pralinés oder eine gute Flasche Wein muss als Entgelt allerdings schon drin liegen!

## „Gedächtnistraining mit Roland Geisselhart“ - Reminder 8

Grüazi mitanand

Machen Sie heute Ihr gestriges Versprechen wahr und bringen Sie jemandem Ihre Gedächtnistechnik bei!

Grüazi mitanand

Heute treten Sie ins Fortgeschrittenen-Stadium ein, wenn Sie bis jetzt alle Reminder befolgt haben: Sie werden eine freie Rede halten!

Ueberlegen Sie sich dazu 10 Dinge, die Sie Ihrem Nachbarn schon immer mal sagen wollten! Lernen Sie's auswendig und klingeln Sie heute abend an seiner Tür! Achten Sie darauf, dass Sie ihm nicht Kerzen, Schwäne und Dreizack-Spiesse entgegenschleudern...

Versöhnen Sie sich danach wieder und gönnen Sie sich einen schönen Abend.

Grüazi mitanand

Der letzte Reminder für diese Woche:

Hören Sie sich eine Rede (live, im TV oder im Radio) an und versuchen Sie, bildhaft mitzudenken. Merken Sie sich jeden neuen Gedanken, den der Redner aufnimmt. Erzählen Sie danach jemandem, der nicht dabei war, was gesagt wurde.

Wenn Sie auch das schaffen, sind Sie auf dem besten Wege, Ihr fotografisches Gedächtnis aus Kindheitstagen wiederzuerlangen.

Fordern Sie am Wochenende ein Kind zum Memory-Spielen heraus!

Nachdem Sie in den zwei vergangenen Wochen Ihre grauen Zellen einer Fitnesskur unterzogen haben und am Wochenende vielleicht sogar Ihren 8-jährigen Götlibub im Memory geschlagen haben, treten Sie ins Perfektionierungs-Stadium ein:

Schneiden Sie 20 Gesichter aus Illustrierten aus! Schreiben Sie nach dem Zufallsprinzip 20 Namen aus dem Telefonbuch heraus (auf die Rückseite der Gesichter notieren)!

Merken Sie sich nun ein auffälliges Gesichtsmerkmal und übertreiben Sie dieses bildhaft! Verbildlichen Sie den Namen und verknüpfen Sie beides - Gesicht und Name - miteinander!

Lassen Sie sich mittags und abends abfragen!

Nutzen Sie während dem Rest der Woche jede Gelegenheit, fremde Menschen kennenzulernen und sich deren Namen einzuprägen.

Falls Sie das Thema „Namen und Gesichter merken“ besonders interessiert, noch ein Literaturtip: „Das perfekte Gedächtnis“ (Autor: R. Geisselhart)

Sie erhalten in den nächsten Wochen eine zusätzliche Lektüre zum Thema "Gedächtnistraining". Wir hoffen, dass Ihnen unsere Anregungen für die Umsetzung des Gelernten ins tägliche Leben eine Hilfe waren. Es liegt jetzt an Ihnen, weitere Umsetzungsschritte für sich selbst festzulegen. Viel Spass dabei!

