

Training für die grauen

Sie treffen einen wichtigen Kollegen, und bei der Begrüßung fällt Ihnen der Name einfach nicht mehr ein? Gedächtnistrainer Roland Geisselhart und S-POOL zeigen Ihnen, wie Sie Ihre grauen Zellen richtig fordern. Mit den weiterführenden Informationen und Übungen unter www.pool-club.de können Sie dann Schritt für Schritt Ihre Gedächtnisleistung verbessern.



Warum die Fische im Aquarium auf dem Stuhl sitzen? Weil sich unser Gehirn lieber Bilder als Wörter merkt. Die Zauberformel heißt: Braining – Visualisierung und bildhaftes Denken. Dabei darf es auch gerne absurd werden.

Sie wollen sich beispielsweise die Begriffe „Stuhl“ und „Aquarium“ merken. Dafür wählen Sie die einfachste Vorstellung: Das Aquarium steht auf einem Stuhl. Für Ihr Gedächtnis eine schlichte Verbindung, die schnell vergessen wird. Setzen Sie einfach in Ihrer Phantasie die Fische im Aquarium für einen gemütlichen Plausch auf bequeme Stühle. Mit einer solchen kuriosen Verknüpfung werden Sie die beiden Begriffe auch nach Tagen noch sicher im Gedächtnis haben! Probieren Sie es aus: Unser Gedächtnistraining beruht auf dem Prinzip der Assoziation, der Verknüpfung.

Die beeindruckende Methode der „Gedächtnisweltmeister“

Die Methode „Braining“ ist verblüffend einfach: Sie verknüpfen Gegenstände, Namen und Personen durch phantasievolle Koppelungen miteinander zu kleinen Geschichten. Dies ist bereits der erste Schritt in Richtung fotografisches Gedächtnis, mit dem Sie sich innerhalb kurzer Zeit auch Namen und Gesichter besser merken können.

Das funktioniert, weil unser Gedächtnis bildlich speichert. Informationen, die wir aufnehmen, werden wie in einem Film- und Bildarchiv abgelegt. Das Bild fungiert hierbei als Register, als übergeordneter Suchbegriff. Der Film speichert wie in einer Kartei ganze Vorgänge, Gespräche, Abläufe usw.

Namen und Gesichter merken

Ein kurzer Test zum Einstieg: Decken Sie die rechte Seite ab und betrachten Sie die zehn Gesichter und Namen (Kasten eins). Sie haben dazu drei Minuten Zeit! Danach decken Sie die linke Seite ab. Im Kasten zwei prüfen Sie nach, wie vielen Gesichtern Sie die richtigen Namen zuordnen können. Ihr Ergebnis könnte besser sein? Das können Sie ändern. Auf diesen Seiten lernen Sie die Methode dazu kennen. Die passenden Übungen und weiterführende Erklärungen zu den jeweiligen Schritten finden Sie unter www.pool-club.de, Rubrik Lifestyle! Denn nur Übung macht den Gedächtnismeister!

Schritt 1: Namen merken

Auf einer Messe lernen Sie Herrn Turak und Herrn Nuskowsky kennen. Wie können Sie sich die Namen der beiden Personen merken? Stellen Sie sich doch einfach vor, dass Herr „Tur-ak“ eine Tour im Frack macht. Schließen Sie die Augen und entwickeln Sie ein originelles Bild dazu, beispielsweise: Herr Turak im Frack erklimmt einen Gipfel oder Herr Turak macht im Frack eine Radtour. Was fällt Ihnen zu Herrn Nuskowsky ein? Wie wäre es mit der Vorstellung: Herr „Nus-kow-sky“ fährt mit einer Nuss auf dem Kopf Ski. Sehen Sie, wie gerade er sich halten muss, damit die Nuss nicht herunterfällt?

1



Herr Gottmann



Herr Brauer



Herr Turak



Herr Nuskovsky



Herr Schreiner



Herr Rued



Herr Teisig



Herr Hollberger



Herr Behr



Herr Rausch

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf: je unsinniger, desto einprägsamer! Stellen Sie jedoch immer erst sicher, dass Sie den Namen richtig verstanden haben – im Zweifelsfall fragen Sie lieber noch einmal nach.

Schritt 2: Gesichter einprägen

Die wichtigsten Grundregeln sind:

1. Interessieren Sie sich für menschliche Gesichter, studieren Sie sie. Schauen Sie sich das Gesicht Ihres Gegenübers exakt an.
2. Die linke Hälfte eines Gesichts ist immer etwas anders als die rechte Hälfte. Außerdem ist bei manchen Gesichtern die Oberpartie mehr betont, bei anderen mehr die Mittel- oder Unterpartie.
3. Fast jedes Gesicht – selbst wenn es Ihnen auf den ersten Blick alltäglich erscheint – hat ein markantes Merkmal. Elementar für unser Gedächtnistraining ist: Suchen Sie im Gesicht Ihres Gegenübers ein für Sie auffallendes Merkmal, das ins Auge sticht! Beispielsweise dicke Nase, lebhaftige Augen, hohe Stirn, fleischige Lippen, große oder abstehende Ohren, langer

Zellen

Test

Namen merken

Gesichter einprägen

Namen und Gesichter zuordnen

2



Bart, markante Falten, Linien oder Narben, Glatze, hervortretende Backenknochen ...

Im Fall von Herrn Turak sind das seine viereckig erscheinende Stirn und die zwei tiefen Falten auf seiner Nasenwurzel. Ihre Vorstellungskraft ist wieder gefordert! Entwickeln Sie für die Gesichtsmerkmale ein eindrucksvolles Bild. Lassen Sie ihn doch beim Erklimmen des Berges ordentlich schwitzen und der Schweiß läuft ihm in die zwei markanten Falten!

Phantasien beim Merken niemals laut aus. Die Verknüpfung bleibt Ihr persönliches Geheimnis. Anschließend kurz wiederholen! Und fürs Langzeitgedächtnis hilft: am gleichen Abend die Namen noch einmal wiederholen und das Gesicht vorstellen.

Schritt 3: Die Verknüpfung

Der entscheidende Schritt: Die Brücke muss geschlagen werden zwischen der Visualisierung des Gesichts und dem Bild, das Sie für den Namen der betreffenden Person gefunden haben. Verbinden Sie einfach das Bild für das auffallende Merkmal im Gesicht des Menschen mit dem Namensbild.

Für Herrn Turak könnte das sein: Er legt sich ein Tuch auf die viereckige Stirn, weil es ihm beim Erklimmen des Gipfels im Frack zu heiß ist. Bei der Tour strengt er sich sehr an, der Schweiß läuft ihm in die zwei tiefen Falten auf seine Nasenwurzel.

Probieren Sie es einfach aus. Erfinden Sie Ihre eigene Geschichten, Bilder und Verknüpfungen. Was fällt Ihnen noch zu Herrn Nuskowsky, Herrn Behr oder Herrn Teisig ein? Unsere Vorschläge dazu und weitere Übungen finden Sie ebenfalls unter www.pool-club.de.

Gedächtnismeister Geisselhart gibt Ihnen noch einen guten Tipp: Bitte sprechen Sie Ihre

Roland Geisselhart



Foto: Drach

Roland Geisselhart zählt zu den Pionieren des Gedächtnistrainings im deutschsprachigen Raum. In seinen über 30 Jahren Berufserfahrung hat er Gedächtnistrainer und Gedächtnisweltmeister ausgebildet und über 17 Bücher geschrieben. Empfehlenswert zum Einstieg ist sein Buch „Gedächtnistraining“ von Geisselhart, Hofmann und Bürger (Taschenguide – Best of Edition € 6,90). Das Buch ist unterhaltsam, praxisorientiert und mit vielen guten Übungen ausgestattet. Es zeigt den Weg vom Gedächtnistrick bis zum perfekten Gedächtnis. Spannend ist auch die Teilnahme an einem seiner bundesweiten Seminare – Infos dazu per E-Mail unter info@geisselhart.com anfordern. Weiteres unter www.geisselhart-lernen.de und www.geisselhart.com.