

Das Schnitzel steckt in der Aufzugstür

Gedächtnistrainer Roland R. Geisselhart bringt die grauen Zellen mit Bildern auf Trab

Von Richard Bongartz

BONN. Wie kommen 25 Kakao-tassen in einen Aufzug, und warum bleibt ausgerechnet ein Schnitzel in der Lifttür stecken? Was erst einmal bescheuert klingt, hilft, sich so manches im Alltag gut zu merken – vor allem, wenn mal kein Kugelschreiber zur Hand ist. Wie das geht, zeigte Gedächtnistrainer Roland R. Geisselhart bei einem Seminar in der Bonner Geschäftsstelle der Handwerkskammer Köln. Die neun Teilnehmer wollten Methoden kennenlernen, die sie in ihren Betrieben, aber auch zu Hause anwenden können.

Sich dabei einfach zurückzulehnen und zuhören? Von wegen. Die Teilnehmer sollten 20 Dinge aufzählen, die sie an einem Samstag erledigen wollen. Geisselhart schreibt sie an die Tafel und kann sie in kürzester Zeit auswendig. Das gibt für ihn Applaus, dann sind seine Schüler dran. „Ich verspreche Ihnen, in einer halben Stunde können Sie das auch.“ Und in der Tat, stolz zählten sie nach wenigen Minuten auf: Motorrad abholen, einkaufen gehen, Espresso trinken oder ins Kino gehen – auch in beliebiger Reihenfolge.

Das Geheimnis zum Erfolg ist ein Schlüssel: die Zahlen eins bis 20, dargestellt in Bildern. Zur Zwei etwa gehört ein Schwan. Soll der für Brötchen holen stehen, dann stelle ich mir die Semmel in seinem Schnabel vor. Nummer 15, Symbol ein Aufzug, soll Fleisch kaufen sein. Und so gerät das Schnitzel dann – in der Fantasie – in die Schiebetür. Genau wie die 25 Tassen Kakao: Im Kopf wird daraus das Nummernschild K-A 25.

Für einen Unternehmer kann so etwas interessant sein. Mit der bildhaften Vorstellung kann er sich schnell die Wünsche seiner Kunden merken und weiß beim

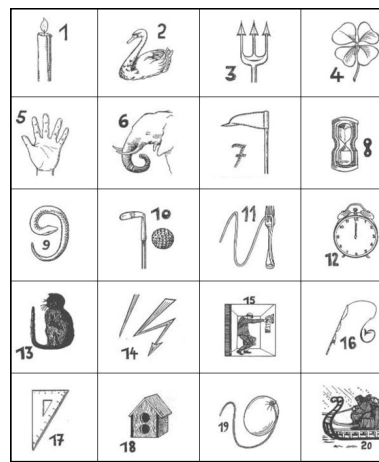


Gedächtnistraining mit Humor: Roland R. Geisselhart nimmt sich im Seminar selbst nicht zu ernst. Mit Hilfe von Bildern bringt er das Hirn auf Touren.

FOTOS: FROMMANN/PRIVAT

nächsten Mal genau, was sie wollen. „Übung macht den Meister“, sagt der Meister. „Zumindest den Geschwindigkeitsmeister.“ Wer zehn Tage lang jeweils zehn Minuten lerne, der bekomme ein Lösungsfindungsdenken. „Das ist der Weg zur natürlichen, eigenen Kreativität“, sagt Geisselhart. Der Vorteil durch die Bilder: Der Mensch behalte die Dinge siebenmal länger als sonst.

Sogar ganze Sätze lassen sich mit den Zahlensymbolen verknüpfen. So dauert es keine fünf Minuten, und die ersten zwölf Ar-



tikel des Grundgesetzes sind im Hirn verankert. Wer den Zettel für die Einkaufsliste sparen will, denkt sich mit Tomate, Milch, Salat und Pudding eine Bildergeschichte aus.

„Ich möchte gerne mein Namensgedächtnis trainieren“, sagt Sebastian Strop von einer Kölner Heizungstechnikfirma. Er erfuhr bald, wie er Namen bildlich mit Gesichtsmerkmalen verknüpfen kann. Ein Kommunalpolitiker könnte sich rein über seine Vorstellung zehn Argumente für seine erfolgreiche Haushaltsrede zu rechtlegen. Schüler lernen mit ein

paar Tricks leichter und schreiben bessere Noten. Auch da hat Geisselhart schon einige Erfahrung.

„Ich muss das jetzt erst sacken lassen“, sagte Zimmermann Florian Schulz. Der Beueler steht kurz vor der Meisterprüfung und holt sich noch ein paar Tipps für die Büffelei ab. Eva Plum, Mitarbeiterin in einer Meckenheimer Dachdeckerfirma, muss viel telefonieren. „Oft prallt viel auf einen ein.“ Durchs Seminar könne sie sich nun vielleicht besser etwas merken. Ihr Arbeitgeber zahlte das Seminar.

Der letzte Rat des Trainers: „Schlafen Sie abends mit positiven Bildern ein.“ Man solle sich zum Beispiel vorstellen, als man seinem Partner zum ersten Mal begegnet ist. „Sie sind verliebt wie einst im Mai“, versprach Geisselhart und schmunzelte.

Ein weiteres Seminar findet am Donnerstag, 21. Juli, von 14 bis 17 Uhr an der Godesberger Allee 105 statt. Weitere Infos unter ☎ 02 21/2022-714, und nach einer E-Mail an thorun@hwk-koeln.de

Zur Person

Roland R. Geisselhart (60) gilt als bekanntester Gedächtnistrainer Deutschlands. Der gelernte Großhandelskaufmann bietet seine Seminare seit 30 Jahren an. Als neue Zielgruppe hat er Steuerberater entdeckt, die sich so manche Gesetzesänderung merken müssen. Geisselhart, der 37 Bücher geschrieben hat, unterrichtet in von Banken bezahlten Kursen auch immer mehr Schüler. „Die lernen das viel schneller“, sagt der Trainer. Plötzlich geht dann etwa die Rechtschreibung leichter von der Hand. Die Anwendung der Kniffe im Alltag gelinge Erwachsenen dagegen leichter. bot