

Kopf oder Zettel?

Ihr Gedächtnis kann wesentlich mehr als Sie denken

Mit der richtigen Technik merken Sie sich, was Sie wollen. Es ist einfacher, als Sie denken. Ob Sie nun Kundennamen, Gesichter, Daten und Fakten zur Person abspeichern wollen oder Telefon- oder PIN-Nummern, Fachliteratur, Kundennutzen, Argumente, Einwandbehandlungen, frei Reden, ja ganze Verkaufsgespräche sind mühelos machbar. Aber auch die ganz einfachen, alltäglichen Dinge wie etwa einige Erledigungen, den Tagesplan oder die besten Witze merken Sie sich mit der hier vorgestellten „Geisselhart-Technik des Gedächtnis-trainings“ mit Leichtigkeit.

Die Grundtechnik ist das Assoziieren, also das Denken und Verknüpfen in und von Bildern und das Zulassen der hierbei empfundenen Gefühle. Da dies die Sprache unseres Unterbewusstseins ist, werden solche Informationen wesentlich besser, länger, genauer und sicherer abgespeichert, als nur einfaches wiederholen.

Suchen Sie sich einfach Ihr Thema aus und machen Sie die Probe, wie leistungsfähig Ihr Power-Tool mit der „Geisselhart-Technik des Gedächtnis-trainings“ läuft.

So bilden Sie Assoziationen

1. Je ungewöhnlicher und lustiger desto einprägsamer!
2. Sehen Sie Ihr Bild oder Filmchen vor Ihrem „geistigen Auge“.
3. Seien Sie spontan, grübeln Sie nicht lange über die passende Assoziation nach, sondern entscheiden Sie sich für die erste, die Ihnen einfällt.
4. Hören, fühlen, riechen und schmecken Sie Ihr Bild.
5. Übertreiben Sie.
6. Kein Druck, bleiben Sie locker!

So merken Sie sich Namen und Gesichter

1. Person, Gesicht, evtl. auffällige Merkmale beachten
2. Namen deutlich hören
3. Namen „verbildern“
4. Bild des Namens mit Bild der Person, Gesicht oder auffälligen Merkmal verknüpfen
5. Verknüpfungsbild mit allen Sinnen erleben
6. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis!

Namen merken Beispiele

- Herrn Wolf stellen Sie sich z.B. mit einem Wolf tanzend vor.
- Frau Vorderbrügge steht vor der Brücke.
- Herr Strenge ist ein ganz Strenger.
- Herr Kuwalsky fährt mit einer Kuh auf dem Wall Ski.
- Frau Domaischel sitzt auf dem (Kölner) Dom während sie ein Ei schält.





Angenommen Ihre Bank-Kunden-Karte hätte die Geheimzahl: 2 8 5 3

Der Film dazu könnte evtl. so aussehen:

Sie stehen im Schalterraum Ihrer Bank. Plötzlich geht die Tür auf und ein „Schwan“ (Zwei) kommt herein. Er hebt seinen Flügel und holt eine „Sanduhr“ (Acht) darunter hervor. Die stellt er Ihnen auf die „Hand“ (Fünf). Doch Sie wehren sich sofort mit dem „Dreizack“ (Drei).

So eine skurrile Geschichte vergessen Sie bestimmt nicht wieder. Und jedes Mal, wenn Sie an Ihre Bank denken fällt Ihnen das Filmchen wieder ein und Sie haben sofort Ihre Geheimzahl parat.

Telefon-Nummern, PIN-Codes, Geheimnummern sofort gemerkt

Kreieren Sie eine lustige, absurde Geschichte aus den Zahlensymbolen und integrieren Sie bei einer Telefonnummer die dazugehörige Person, bei Ihrer Handy-PIN ihr Handy, etc.

Nehmen wir z.B. die Telefon-Nummer eines wichtigen Geschäftspartners: 9 5 0 9 0

Die Geschichte könnte dann ungefähr so ablaufen:

Sie sehen Ihren neuen Geschäftspartner im Geiste. Es kriecht eine Schlange (Symbol für die Neun) auf ihn zu. Diese packt er mutig mit der Hand (Symbol für die Fünf). Nun drückt er zu, bis sie ein Ei (Symbol für die Null) legt. Dieses platzt auf, heraus kommt eine neue Schlange (Neun), die, wenn sie Ihren Geschäftspartner sieht, das Ei (Null) lieber freiwillig legt.

Die Zahlensymbole nach der Geisselhart-Methode <small>©TEAMGEISSELHART GmbH www.teamgeisselhart.de</small>	0	1	2
	3	4	5
	6	7	8
	9	10	

Tagesplan im Kopf

Was Sie als erstes erledigen wollen verknüpfen Sie, wie bei der freien Rede, mit der Kerze. Die zweite Erledigung mit dem Schwan, usw.

Tagesplan Beispiel

1. Zur Bank und Schecks holen. (Stellen Sie sich die Schecks völlig mit Wachs, von der Kerze, vollgetropft vor.)
2. Den Privatwagen voll tanken. (Die Zapfpistole ist diesmal ein Schwan.)
3. Die neuen Kundenanalysen mit ins Meeting nehmen. (Alle Kundenkarteien auf dem Dreizack aufgespießt mit ins Meeting.)
4. Ein wichtiges Fax an einen Kunden senden. (Ihr Faxpapier ist grün und hat die Form eines vierblättrigen Kleeblattes.)

Wenn Sie sich nun wieder die Zahlensymbole anschauen werden die Erledigungen als kleine Filmchen Revue passieren.

Mit ein bisschen Training haben Sie die Zahlensymbole sicher schnell verinnerlicht. Sie werden auch feststellen, wie Ihre Kreativität rasant zunimmt. Denn die meisten Bilder oder Filmchen sind ja völlig absurd und lustig. Wer hier wieder wie ein Kind denken kann hat eindeutige Vorteile. So können Sie sich mit der „Geisselhart-Technik des Gedächtnistrainings“ also nicht nur mehr in kürzerer Zeit sicherer merken, nein, das Ganze auch noch lustig. Und lachen kann man schließlich nie genug.

Oliver Geisselhart

Der Bestsellerautor war bereits 1983 Europas jüngster Gedächtnistrainer. Heute ist er laut ZDF Deutschlands Gedächtnistrainer Nr. 1. In seinen Vorträgen und Seminaren versteht er es seine Zuhörer mit Witz, Charme und Esprit zu begeistern und sein Publikum zu Gedächtnisbenutzern zu machen.

Bekannt durch ARD, ZDF, RTL, Bild, Capital, FAZ, etc.



224 Seiten; Verlag: Gabal; Auflage: 5., Aufl.; ISBN: 978-3897495616; EUR 29,90