

# Die ersten Schritte zum perfekten Gedächtnis

Es gibt nicht von vornherein das „gute“ oder das „schlechte“ Gedächtnis. Ihr Gehirn arbeitet wie ein Muskel: Je mehr es gefordert und gefördert wird, umso mehr kann es auch leisten. Und diese Leistungsfähigkeit werden wir nun gemeinsam Schritt für Schritt wachrufen und gezielt ausbauen.

Im folgenden Kapitel erfahren Sie

- wie gut Ihr Gedächtnis im Augenblick ist (S. 8),
- wie Sie Ihre Merkfähigkeit Schritt für Schritt steigern (S. 13) und
- wie Sie Ihre Fantasie beim Gedächtnistraining einsetzen (S. 22).

## Wie gut ist Ihr Gedächtnis?

Lassen Sie uns zunächst testen, wie gut Ihr Gedächtnis im Augenblick tatsächlich ist. Versuchen Sie sich die folgenden zehn Posten einer Einkaufsliste einzuprägen. Lesen Sie die Liste zweimal aufmerksam durch und dann schlagen Sie das Buch zu und notieren die Posten, an die Sie sich noch erinnern können.

- Fischstäbchen
- Toilettenpapier
- Zitronenlimonade
- Zahnpasta
- Streichkäse
- Äpfel
- Feldsalat
- Mayonnaise
- Butter
- Eier

Seien Sie nicht allzu enttäuscht, wenn Sie nicht mehr alle zehn Artikel wissen – im Normalfall merken wir uns ohne größeren Aufwand gerade einmal sieben bis acht Punkte. Wir werden Ihnen später noch zeigen, wie Sie sich auch diese Liste spielend einprägen und souverän wiedergeben können.

Die einfachen Techniken, die wir Ihnen hier aufzeigen, werden schon bald auf komplexere Inhalte übertragen und die Anforderungen werden sich spielend und fast unmerklich steigern. Deshalb bitten wir Sie: Investieren Sie die Zeit und bearbeiten Sie die Übungen regelmäßig, die wir Ihnen präsentieren. Nur so erkennen Sie Ihre Fortschritte!

## Warum Gedächtnistraining?

Mit einer einfachen Einkaufsliste fängt also dieses Gedächtnistraining an und auch die weiteren Umsetzungsmöglichkeiten werden sich am praktischen Nutzen für Ihren Alltag orientieren. Wohin konsequentes Üben letztendlich führen kann, zeigt Ihnen das folgende Beispiel.

### Ein erfolgreiches Beispiel

Einer meiner Bekannten besuchte vor Jahren meine Gedächtnis-Seminare als Schüler. Später unterrichtete er in seiner Freizeit selbst Jugendliche in Gedächtnistechniken. Vor einiger Zeit wurde er nun von einem Freund gebeten, ihm bei der Vorbereitung zur Prüfung für den „Industriemeister Metall“ zu helfen. Mein Bekannter, selbst als einfacher Werkzeugmacher angestellt, stimmte zu und ließ sich dann sogar überreden, sich ebenfalls zu dieser Prüfung anzumelden. Durch sein optimal geschultes Gedächtnis gelang es ihm, die Prüfung innerhalb kürzester Vorbereitungszeit von nur drei Monaten und ohne die geringste externe Schulung sogar mit Auszeichnung zu bestehen!

## Was möchten Sie mit Gedächtnistraining erreichen?

Mit einem trainierten Gedächtnis können Sie

- sich eine Einkaufs- oder Erledigungsliste einprägen,
- sich eine neue Sprache erschließen,
- sich Namen und Gesichter von wichtigen Personen dauerhaft merken,
- sich Ihre Termine zuverlässig merken,
- Verkaufsargumente abrufsicHER einspeichern,
- ein wichtiges Gespräch vorbereiten und erfolgreich durchführen,
- wichtige Punkte aus einem Vortrag, Film oder Manuskript zuverlässig speichern,
- Skizzen, Zeichnungen oder Pläne schneller verstehen und länger im Kopf behalten,
- im Verkaufsgespräch immer sofort auf die wichtigsten, schlagfertigsten Argumente beziehen,
- einen Tages- oder Wochenplan im Kopf erstellen und nachvollziehen,
- eine freie Rede ohne Manuskript halten,
- die wichtigen Informationen aus Ihrem Alltagsgeschehen schneller, konkreter und effektiver für sich herausfiltern.

Ein zuverlässiges Gedächtnis ist eine wichtige Voraussetzung für beruflichen Erfolg.

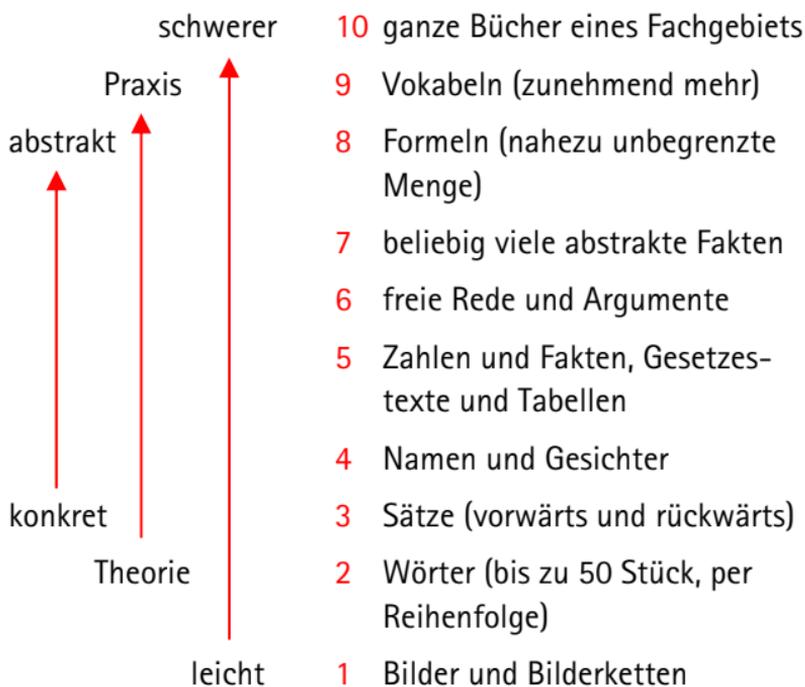
## Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Wir werden den Schwierigkeitsgrad unserer Übungen langsam steigern und vom Konkreten zum Abstrakten, vom Leichten zum Schweren, von der Theorie zur Praxis entwickeln. Dabei werden die wichtigsten Grundschritte des folgenden Modells dargestellt und mit zahlreichen Beispielen und Übungen genau erläutert. Noch einmal unser Rat: Arbeiten Sie bitte von Anfang an mit!

Wenn Sie möchten, legen Sie sich ein Arbeitstagebuch zu (das kann ein einfaches Schulheft sein), in dem Sie Ihre Übungen schriftlich machen oder eigene Erkenntnisse, Fortschritte oder weiterführende Ideen notieren. Hier können Sie auch unsere Anregungen auf Ihre Bedürfnisse übertragen: Sie halten z. B. wichtige Punkte fest, die Sie sich in Ihrem Arbeitsalltag einprägen wollen, Sie füllen sozusagen unseren Übungsvorschlag mit Ihrem eigenen Material. Das erhöht sicherlich den Anreiz die vorgestellten Techniken konkret einzusetzen, da sich ja ein spezifischer Nutzen für Sie ergibt.

## Die Stufen zum perfekten Gedächtnis

Die verschiedenen Stufen und Schwierigkeitsgrade der Geiselschart-Methode bauen systematisch aufeinander auf:



Je konsequenter Sie die vorgeschlagenen Übungen machen, umso schneller werden sich Ihre ersten Erfolge einstellen! Deshalb bleiben Sie dran: Übung macht den Meister!

## Die Merkfähigkeit steigern

### Der erste Schritt: Begriffe mit Bildern verbinden

Erinnern Sie sich noch an die Rudi-Carrell-Show? Stellen Sie sich vor, Sie sind der Kandidat, der am Ende der Sendung „am laufenden Band“ sitzt und sich die Preise merken soll.

#### Übung: „Am laufenden Band“

Prägen Sie sich bitte die folgenden „vorüberziehenden“ Gegenstände ein. Lesen Sie die Liste zwei- oder dreimal gründlich durch und versuchen Sie sich dabei so viele Punkte wie möglich zu merken:

- Elektroherd
- Inline-Skates
- Modellkleid
- Stereoanlage
- Schlauchboot
- Basketballkorb
- Spanisch-Wörterbuch
- Miniatur-Oldtimer
- Bettwäschegarnitur
- zwei Barhocker
- Speiseservice
- Musical-Eintrittskarten

Auch hier werden Sie es mit den herkömmlichen Methoden wahrscheinlich nur auf etwa acht oder neun Punkte bringen. Wir zeigen Ihnen nun, wie Sie sich ganz leicht alle Gegenstände dauerhaft einprägen können: Indem Sie nämlich Ihr bildhaftes Vorstellungsvermögen einsetzen. Das heißt, Sie verknüpfen das, was Sie sich merken wollen, zu einer lustigen kleinen Bildergeschichte. Diese Vorstellungen dürfen lebhaft und sogar ein wenig absurd sein.

Je außergewöhnlicher Ihre inneren Bilder sind, umso leichter werden Sie sich später an alles erinnern!

## Unser Vorschlag für die Bildergeschichte

Die Gegenstände auf dem Fließband könnten Sie sich z. B. folgendermaßen einprägen:

Sie öffnen den **Elektroherd** und aus der Klappe rollt, wie von Geisterhand bewegt, ein Paar **Inline-Skates** heraus und überfährt mit quietschenden Rädern das **Modellkleid**. In diesem Moment schaltet sich aus Protest die **Stereoanlage** ein und spielt das Lied vom „knallroten Gummiboot“, das dann auch prompt vorbeifährt. In diesem **Schlauchboot** steht ein ziemlich hoher **Basketballkorb**, in den Sie nun gekonnt das **Spanisch-Wörterbuch** hineinwerfen. Es fällt durch die Maschen und genau in den darunter stehenden **Miniatur-Oldtimer**, der sofort davonbraust, sich aber in der **Bettwäsche** verfängt, die auf der Leine zum Trocknen aufgehängt ist. Beim Bremsen purzeln die **beiden Barhocker** aus dem Auto, weil sie nicht angeschnallt waren, und vor lauter Zorn fangen sie an, das Auto mit dem Geschirr (**Speiseservice**) zu

bewerfen. Sie hören erst damit auf, als ihnen der Oldtimer zur Versöhnung mit den **Eintrittskarten** winkt ...

Wenn Sie diese kleine bildhafte Fantasiegeschichte konzentriert vor Ihrem inneren Auge mitverfolgt haben, brauchen Sie jetzt nur an den ersten Begriff zu denken („Elektroherd“) – und sofort werden Ihnen die anderen Gegenstände auch wieder einfallen. Versuchen Sie es einmal!

## **Warum konnten Sie sich diese Reihe nun viel leichter merken?**

Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen. Grundsätzlich gelten folgende Kriterien:

- Konkretes lässt sich leichter einprägen als Abstraktes,
- Absurdes, Lustiges leichter als Banales und Alltägliches,
- Bewegtes, Lebendiges leichter als Unbewegliches,
- Buntes leichter als Farbloses,
- Lautes leichter als Leises.

Deshalb dürfen und sollen Sie sogar die tatsächlichen Gegebenheiten in Ihrer Fantasie übertreiben – je mehr Sie übertreiben, umso besser werden Sie alles im Gedächtnis behalten können!

### **Übung: Wortpaare einprägen**

Nun sind Sie an der Reihe! Lassen Sie anhand dieser Kriterien selbst kleine Szenen entstehen und prägen Sie sich die zusammengehörigen Wortpaare ein. Versuchen Sie die Begriffe

auf möglichst originelle Art zu verknüpfen. Nehmen Sie sich dafür maximal zwei Minuten Zeit.

- Besen und Tal
- Schreibmaschine und Butter
- Kirsche und Matrose
- Uhr und Papier
- Fußball und Baum

Ihre Fantasie hat hier freien Spielraum; keine Idee kann zu absurd, zu ausgefallen sein, um nicht ihren Zweck zu erfüllen! Jonglieren Sie mit Ihren Vorstellungen, kreieren Sie Neues, Ungewöhnliches. Was Sie hier tun, geht über das rein „fotografische Gedächtnis“ hinaus. Sie betätigen sich gewissermaßen als Regisseur eines inneren Films, den Sie nach Herzenslust ausgestalten dürfen.

Testen Sie nun, wie viele Wortpaare Sie noch richtig in Erinnerung haben, indem Sie den jeweils fehlenden Begriff ergänzen:

Papier – \_\_\_\_\_

Besen – \_\_\_\_\_

Fußball – \_\_\_\_\_

Butter – \_\_\_\_\_

Kirsche – \_\_\_\_\_

Haben Sie alle fünf Paare richtig gewusst? Dann dürfen Sie sich jetzt an den folgenden Dreiergruppen versuchen.

## Übung: Dreiergruppen

Verknüpfen Sie die folgenden Wortgruppen (jede Dreiergruppe für sich) zu kleinen Handlungsketten. Dafür sollten Ihnen drei bis vier Minuten reichen.

- Rasenmäher – Terminkalender – Federbett
- Tintenpatrone – Kleiderbügel – Schreibmaschine
- Teppichboden – Telefon – Diaprojektor
- Laserdrucker – Hängematte – Autowerkstatt
- Eimer – Zahnpasta – Krokodil

Die erste Verknüpfung geben wir Ihnen noch einmal vor, den Rest überlassen wir Ihrer Fantasie.

### Beispiel: Unser Vorschlag für eine Handlungskette



Sie fahren mit dem **Rasenmäher** durch den Garten, als plötzlich Ihr **Terminkalender** in Übergröße durch die Luft schwebt und Ihnen die Sicht auf die Wiese nimmt. Sie stolpern und fallen auf den Rasenmäher, der sich in diesem Moment in ein riesiges kuscheliges **Federbett** verwandelt ...

Machen Sie die weiteren Begriffskopplungen nun selbst und überprüfen Sie anschließend, ob Sie diese Dreiergruppen auch wieder korrekt abrufen können!

## Tipps und Tricks zum Üben

Wenn Sie sich in Ihrer Fantasie einen inneren Film gestalten, dann denken Sie dabei an die folgenden Ratschläge:

- Bringen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihre Bilder hinein; lassen Sie Ihre Gegenstände handeln!
- Oftmals ist es hilfreich, wenn auch Sie selbst eine „Rolle“ in Ihrem inneren Film spielen!
- Sie dürfen Größe und Form der Gegenstände übertreiben, ebenso die Anzahl oder Menge.
- Vergessen Sie die „Logik“! In Ihrer Fantasie können die Dinge ungewöhnlich handeln und völlig neue Funktionen erfüllen. Stellen Sie sich ruhig auch absurde Situationen vor!
- Gestalten Sie den inneren Film mit klaren, bunten Farben, und versuchen Sie, die Handlungsabläufe so plastisch und lebendig wie möglich vor Ihrem inneren Auge entstehen zu lassen!

Wir zeigen Ihnen nun anhand verschiedener Verknüpfungen eines Wortpaares, wie Sie diese Tipps in die Praxis umsetzen können. Nehmen wir an, Sie wollen sich die folgenden zwei Begriffe merken: „Lokführer und Lineal“

## Beispiele



### **Bewegung**

Der Lokführer will im Bericht etwas unterstreichen, doch das Lineal rennt ihm blitzschnell davon.

### **Sie spielen mit!**

Sie fragen den Lokführer gerade nach der Abfahrtszeit, als plötzlich ein großes Lineal durch die Luft fliegt und haarscharf an Ihrer Nase vorbeisaust.

### **Anzahl, Form**

Der Lokführer hat die Taschen seines Arbeitsoveralls vollgestopft mit unzähligen krummgebogenen Linealen.

**Absurdität**

Der Lokführer hat Pause und spielt mit seinem mannsgroßen Lineal eine Partie Schach.

**Farbe, klare, plastische Handlung**

Der Lokführer im azurblauen Arbeitsoverall und sein knallrotes Lineal gehen Hand in Hand wie ein Liebespaar über eine leuchtend grüne Wiese spazieren.

Mit diesen Anregungen können Sie sich immer mehr Punkte immer leichter einprägen! Versuchen Sie es gleich einmal mit den folgenden Begriffen.

**Übung: Vier Begriffe verbinden**

Prägen Sie sich (in maximal fünf Minuten) diese Vierergruppen ein:

- Projektleiter – Büroklammer – Schreibtisch – Fahrstuhl
- Tonerde – Parmesan – Filzstifte – Türklinke
- Briefumschlag – Gärtner – Tretroller – Tischtennisball
- Rose – Buch – Fenster – Armband
- Foto – Diskette – Seife – Gürtel
- Faxgerät – Nagellack – Steuerfahnder – Weisheitszahn

Sicherlich stellen Sie inzwischen schon fest, dass Ihnen diese Art des kreativen Bilderdenkens immer vertrauter wird, dass sich die kleinen Szenen und Geschehnisse fast schon wie von selbst in Ihrer Fantasie einfinden.

Denken Sie daran: In Ihrer Fantasie ist alles erlaubt, alles möglich!

## Beispiel



Der **Projektleiter** tanzt mit einer riesigen silberglänzenden **Büroklammer** im Büro herum. Plötzlich packt sie ihn, steckt ihn unter lautem Gejohle in die **Schreibtischschublade** und schiebt diesen samt Projektleiter in den **Fahrstuhl** ...

Kreieren Sie nun auf Ihrer inneren Leinwand mit den weiteren Wortgruppen ähnlich kuriose Szenen und stellen Sie sich jede kleinste Handlung so deutlich und lebendig wie möglich vor! Lassen Sie sich dabei nicht zu sehr von unseren Ideen beeinflussen.

Ihre eigene Fantasie ist der Maßstab für Ihre inneren Filme!

Überprüfen Sie anschließend, ob Sie die Vierergruppen tatsächlich exakt wiedergeben können: Notieren Sie den jeweils ersten Begriff in Ihr Arbeitsheft (Projektleiter – Tonerde – Briefumschlag – Rose – Foto – Faxgerät) und dann ergänzen Sie die fehlenden Wörter, natürlich ohne dabei ins Buch zu schauen.

## Der zweite Schritt: Sich längere Listen einprägen

Sie haben die vorige Übung zu Ihrer Zufriedenheit bewältigt – jetzt versuchen Sie als Nächstes, eine Verbindung zwischen den einzelnen Wortgruppen herzustellen, indem Sie einfach alle Begriffe „hintereinanderschalten“.

## Übung: 24 Begriffe behalten

Sie verknüpfen zusätzlich Fahrstuhl mit Tonerde, Türklinke mit Briefumschlag, Tischtennisball mit Rose und so weiter. Auf diese Art erhalten Sie eine lange Kette von fantasievoll miteinander verbundenen Begriffen – die Sie sicherlich auch in der richtigen Reihenfolge wiedergeben können!

Kreieren Sie also nun in Ihrer Vorstellung die noch fehlenden Kettenglieder:

- Fahrstuhl – Tonerde
- Türklinke – Briefumschlag
- Tischtennisball – Rose
- Armband – Foto
- Gürtel – Faxgerät

Und dann versuchen Sie es einfach: Da war anfangs der Projektleiter, die Büroklammer, der Schreibtisch ...

Wenn Sie an dieser Stelle alle sechs Wortgruppen komplett aufzählen können, dann dürfen Sie wirklich stolz auf sich sein: Sie haben sich bereits 24 Begriffe zuverlässig eingeprägt!

## Übung: Noch mal die Einkaufsliste

Und nun ist auch die anfangs präsentierte Einkaufsliste sicherlich kein Problem mehr für Sie. Verknüpfen Sie zum Spaß noch einmal die folgenden Posten in einer kreativen Handlungskette:

Fischstäbchen – Toilettenpapier – Zitronenlimonade – Zahnpasta – Streichkäse – Äpfel – Feldsalat – Mayonnaise – Butter – Eier

Inzwischen haben Sie die grundlegende Idee der Geisselhart-Methode sicherlich verstanden. Mit diesen Anregungen werden Sie sich in Kürze noch viel mehr dauerhaft merken können – lassen Sie sich überraschen!

### Beispiel: Unser Vorschlag für die Einkaufsliste



Die **Fischstäbchen** satteln sich einige Rollen **Toilettenpapier** und reiten darauf übermütig durch die Luft. Plötzlich stoßen sie mit einer ebenfalls fliegenden Dreiliterflasche **Zitronenlimonade** zusammen und stürzen ab. Zum Glück landen sie weich auf einer überdimensionalen Tube giftgrüner **Zahnpasta**. Diese platzt auf und verteilt sich in der Umgebung, doch da sie angenehm nach **Streichkäse** riecht, ist das gar nicht schlimm. Die Fischstäbchen holen einen großen **Apfel** aus der Tasche und schneiden ihn auf. Im Innern wächst büschelweise **Feldsalat**, den sie pflücken, mit goldglänzender **Mayonnaise** bestreichen und dann in einer Pfanne mit heißer **Butter** schwenken. Zum Schluss werfen sie noch ein paar **Eier** samt Schale in die Pfanne und rühren das Ganze kräftig um ...

## Mit Fantasie den Überblick behalten

Zwei Faktoren sind es, die den Erfolg im Gedächtnistraining maßgeblich beeinflussen: die Konzentration, mit der Sie üben, und die Regelmäßigkeit. Vielleicht haben Sie bereits festgestellt, dass Sie mit der Konzentration keine Schwierigkeiten haben, solange die Beispiele und Fantasiegeschichten spannend und originell genug sind. Und dieser Faktor liegt ja,