

Oliver Geisselhart

30 Minuten

Power-Gedächtnis

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Friederike Mannsperger
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2010 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
4., überarbeitete Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-317-2

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Ihr Gedächtnis kann mehr, als Sie denken	9
Kopfkino	10
Die Zahlensymbole von 0-20	14
Den Hochzeitstag nie mehr vergessen	22
2. Namen WAREN Schall und Rauch	29
Namenmerken leicht gemacht	30
Übungen zum Namensgedächtnis	31
Schwierige Namen und Daten zu Personen speichern	39
3. Vokabeln, Fachtermini und Fremdwörter easy behalten	43
Vokabeln lernen wie ein Profi	44
Fachbegriffe lernen: kinderleicht	50
Fachinformationen sicher behalten	53
4. Vorträge und Präsentationen frei halten	57
Die Power der Memo-Rhetorik	58
So werden Sie zum Verhandlungskünstler	62
Gesprächsdetails behalten mit der Blitzlicht-Technik	66

5. Vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnis-	
benutzer	71
Bilder: Die Sprache des Gedächtnisses	71
Geistig fit ins hohe Alter	79
Memoryfood	81
Fast Reader	86
Der Autor	91
Weiterführende Literatur	92
Register	93

Vorwort

Täglich erreichen mich Dankes-Mails von Vortrags- oder Seminarteilnehmern. Sie berichten, dass sie immer noch, Wochen nach der Veranstaltung, die dort gespeicherten Informationen sicher abrufen können. Damit nicht genug: Viele wenden die Geisselhart-Technik sogar bereits erfolgreich im Alltag an. Dies ist nicht selbstverständlich. Denn von einem 60 bis 90minütigen Vortrag mit zum Teil über 2000 Teilnehmern erwarten sich die meisten nur einen unterhaltsamen, kurzweiligen Einblick ins Thema.

Lassen Sie sich von Ihrem Gedächtnis überraschen

Da weder in der Schule noch sonst irgendwo gelehrt wird, wie unser Gedächtnis richtig bedient wird, kann sich auch kaum jemand vorstellen, dass es in so kurzer Zeit zu spür- und sogar messbaren Verbesserungen kommt. Doch tatsächlich: Bereits nach einem kurzen Vortrag mit praktischen Übungen verbessert jeder Teilnehmer seine Gedächtnisleistung immens.

In 60 bis 90 Minuten zum besseren Gedächtnis

Zumindest kann sich jeder danach ca. 50 bis 100 Prozent mehr merken. Die in diesem Buch vorgestellte Geisselhart-Technik des Gedächtnistrainings ist so einfach wie genial. Sie geht von der natürlichen Gehirn- und Gedächtnisarbeitungsweise aus. Mit ihr nutzen Sie

tatsächlich mehr Ihres geistigen Potenzials. Lassen Sie sich auf dieses Experiment einmal vorurteilsfrei ein. Sie werden verblüffende Ergebnisse erzielen. Und dann sind auch Sie in der Lage, wie ein Teilnehmer nach einem nur gut einstündigen interaktiven Vortrag, Ihr Gedächtnis „gedächtnisgerecht“ zu bedienen. Sie merken sich nach dem Durcharbeiten der Übungen in diesem Buch tatsächlich alles, was Sie wollen. Aber: Sie müssen wollen. Soll heißen, Sie müssen die neu erlernte Technik auch tatsächlich anwenden. Und dann bekomme ich vielleicht demnächst von Ihnen eine E-Mail und Sie schildern mir Ihre Erfahrungen mit der Geisselhart-Technik.

Mit der in diesem Buch vermittelten Technik merken Sie sich sicher, schnell und dauerhaft:

- Namen und Gesichter
- PINs, Telefonnummern und Termine
- Vokabeln, Fachbegriffe und Fremdwörter
- Stichpunkte und Argumente für Reden und Verhandlungen
- Fachinfos, Listen und Abläufe

Und Sie nutzen Ihr Gedächtnis optimal. Viel Erfolg und natürlich auch viel Spaß wünscht Ihnen dabei herzlichst

Ihr Oliver Geisselhart



30 MINUTEN

**Was kann ich tun, um mein
Gedächtnis richtig zu nutzen?**

Seite 9

**Wie kann ich mir Listen und
Abläufe aller Art sicher und
schnell merken?**

Seite 14

**Wie merke ich mir zuverlässig
unseren Hochzeitstag?**

Seite 22

1. Ihr Gedächtnis kann mehr, als Sie denken

„Klar habe ich schon mal vergessen“ – antworten die wirklich allermeisten meiner Vortrags- und Seminarteilnehmer, wenn ich sie frage. Die Antwort stimmt jedoch nicht. Hirnforscher sind sich heute sicher: Unser Gedächtnis vergisst nichts, nichts, was es sich einmal richtig gemerkt hat. So könnte also in Zukunft Ihre Antwort auf die Frage, ob Sie dies oder jenes schon wieder vergessen hätten, sein: „Nee, ich hab es mir erst gar nicht gemerkt.“ Na ja, und weil dies vielleicht nicht immer die beste Antwort ist, halten Sie ja dieses Buch in Händen. Und Sie erfahren hier sofort durch den Einsatz einer lebendigen Geschichte, was Sie tun müssen, um Ihr Gedächtnis richtig zu nutzen.

1.1 Kopfkino

Ihr Gedächtnis ist (fast) perfekt. Sie müssen es nur richtig bedienen. Halten Sie sich einfach an die gleich folgenden Tipps und Sie werden sehr, sehr positiv von Ihrem Gedächtnis überrascht werden! Bitte stellen Sie sich die nun folgende, völlig absurde Geschichte einmal so deutlich, wie Ihnen dies möglich ist, in Ihrem Kopf vor. Schalten Sie Ihr „Kopfkino“ ein. Auch wenn Sie denken sollten: „Was soll der Quatsch“, lassen Sie sich einfach einmal darauf ein. Was soll schon groß passieren? Was passieren soll? Sie werden, sollten Sie aus Ihrem angelernten Denk- und Vorstellungsverhalten ausbrechen und sich die Story tatsächlich naturgetreu in Ihrem Geist vorstellen, extremst positiv von Ihrem Gedächtnis überrascht sein. Je echter Sie Ihr mentales Filmchen sehen, je realer Sie sich darauf einlassen, desto besser funktioniert es. Lassen Sie also alle Gefühle zu, tun Sie so, als sei Ihre Vorstellung Realität.

Verrückte Geschichte

Stellen Sie sich bitte vor, Sie zünden eine große Kerze an. Damit leuchten Sie in einen Raum. Nun sehen Sie ganz deutlich im Kerzenschein eine große, hölzerne Truhe stehen. Der Deckel ist aufgeklappt und Sie schauen hinein. Drin liegen, ganz bequem, ca. 12 bis 15 Männer, alle nackt. Sie staunen nicht schlecht. Da steht also eine Truhe mit Männern in diesem Raum und Sie schauen sich das Ganze mit dem Kerzenlicht sehr genau an. In diesem Moment tropft eine größere Menge

Wachs von der Kerze und landet in der Truhe auf den nackten Männern. Nun hauen Sie lieber ab und bringen sich in Sicherheit. Sie kommen dabei an einem Schwanenteich vorbei. Da kommt ein Schwan mit schwarzer Sonnenbrille auf Sie zugeschwommen und watschelt an Land (bitte alles deutlich im Geiste sehen). Er hat eine Eisenstange dabei und haut damit alles kurz und klein, was ihm in den Weg kommt. Sie kneifen sich kurz und spüren den Schmerz: also doch wach! Nun rennen Sie, was Sie können, am Ufer des Teiches entlang und dem Schwan davon. Mit einem Eisen vom Schwan gehauen zu werden, muss nicht sein. Als Sie glauben, in Sicherheit zu sein, gönnen Sie sich eine Verschnaufpause. Sie wollen es sich gerade an der Uferböschung bequem machen, da passiert's: Einmal nicht aufgepasst, schon steht hinter Ihnen ein Unbekannter mit einem Dreizack und pikst Ihnen damit in den Allerwertesten. Sie erschrecken nur kurz, denn als Sie sich umdrehen, blicken Sie in zwei freundliche Augen. Der Unbekannte fragt Sie in tiefstem Bayerisch: „Sag mal, kenn i di?“ Sie sind sich nicht sicher, irgendwie kommt er Ihnen schon bekannt vor. Da Sie mit Ihrer Antwort etwas auf sich warten lassen, holt er schon mal einen Kollegen herbei. Es stellt sich heraus, dass es John Wayne, der alte Cowboy, ist. Er hat seinen Sohn dabei. Und nun überreicht Ihnen Johns Sohn ein sehr schönes und abnormal großes vierblättriges Kleeblatt (und immer schön im Kopf mitgucken). In diesem Moment taucht aus den Fluten des kleinen Sees eine hübsche Nixe auf. Sie hat nix an, ist also barbusig. Damit ihr niemand etwas weggucken kann, bedecken Sie ihre Brüste sogleich mit Ihren Händen. Die Nixe bedankt sich herzlich bei Ihnen. Sie hat ihren Dank noch nicht ganz zum Ausdruck gebracht, da bricht sie mitten

im Wort ab und reißt ihre Augen auf. Sie drehen sich um und glauben nicht, was Sie da sehen: Da läuft ein mächtiger Elefant ganz gemütlich an Ihnen vorbei. Doch damit nicht genug: Er schleppt ein Auto ab, einen älteren Ford. Er lässt sich von Ihnen nicht ablenken und läuft mit dem Ford hintendran einfach fort. Nun haben Sie wirklich genug von diesem Durcheinander und suchen das Weite. Auf Ihrem Weg kommt Ihnen ein junger Mann mit einer großen Fahne entgegen. Am Mast der Fahne klettert ein schwarzer Kater hinauf. Der junge Mann wankt ziemlich, nicht des Gewichts der Fahne oder des Katers wegen, nein, er ist voll wie zehn Russen. Als er auf Ihrer Höhe ist, riechen Sie seine Fahne auch noch. Kurz hinter Ihnen übergibt er sich, legt sich hin und schläft. Wie ekelig, denken Sie, und er tut Ihnen ein bisschen leid. Sie denken sich: Wenn der morgen früh aufwacht, hat er bestimmt einen heftigen Kater. Ein paar Schritte weiter steht eine riesige Sanduhr am Straßenrand. Sie gefällt Ihnen sehr und deshalb nehmen Sie diese direkt mit. Genau in diesem Moment beginnt es wie aus Eimern zu schütten. Schnell halten Sie die große Sanduhr über Ihren Kopf zum Schutz vor dem Regen (Ihr Kopfkino läuft noch, oder?). Da kriecht plötzlich eine Schlange aus der Sanduhr, eine große, giftig aussehende Schlange. Damit sie erst gar keine Gelegenheit hat, Sie zu beißen, schleudern Sie sie in einen alten, vertrockneten Busch. In diesem alten Busch verheddert und verknotet sich die Schlange so sehr, dass sie im Busch festsitzt. Hinter dem alten, verdorrten Busch beginnt ein herrlich grüner Golfplatz. Sie laufen hinüber und finden einen Golfschläger mit dazugehörigem Ball. Sie inspizieren den Schläger, um festzustellen, um was für ein Eisen es sich handelt. Da entdecken Sie Lippenstiftreste am Griff. Als Sie mit dem Schläger

ausholen und den Ball ordentlich treffen, erklingt ein lauter Klingelton aus dem Ball. Die anderen Golfspieler staunen nicht schlecht, als Ihr Ball auf direktem Wege ins Loch fliegt. Es ertönt ein weiterer Klingelton, als der Ball dort sicher landet. Nach diesem Schlag kommen die anderen Spieler sogleich zu Ihnen herübergerannt. Alle sind sich einig, ein solcher Schlag muss gefeiert werden. (Und immer schön alles im Geiste sehen.)

Und so machen Sie sich auf den Weg ins Klubhaus, um dort Spaghetti zu essen. Sie bekommen eine so große Portion, wie Sie sie noch nie gesehen haben. Das schaffen Sie nie, denken Sie sich, und befördern unauffällig die Hälfte Ihrer Spaghetti aus dem Fenster. Was Sie nicht bedacht hatten: Vor dem Fenster steht ein junger, frisch gepflanzter Busch. Dort bleiben die ganzen Spaghetti hängen. Um nicht erwischt zu werden, zupfen Sie schnell jedes einzelne Spaghettino von dem jungen Busch herunter. Während Sie so am Zupfen sind, wirft Ihnen auf einmal ein alter Opa einen großen Wecker zu. Sie sind etwas verdutzt und werfen den Wecker reflexartig zurück. Der Opa duckt sich und dessen Mama fängt den Wecker. Da freut sich Opa und auch dessen Ma und Opa mit Ma, laufen lächelnd weiter. Nun genehmigen Sie sich endlich ein kühles Bierchen und lehnen sich erschöpft, aber auch zufrieden zurück: Was für ein verrückter Tag!

Lassen Sie bitte nun die eben vorgestellte Geschichte noch einmal vor Ihrem geistigen Auge ablaufen. Sie erinnern sich doch: Es fing an mit der Kerze ...

Sollten Sie diese verrückte Geschichte noch exakt wiedergeben können, hätten Sie sich damit gerade sämtliche Präsidenten der USA seit dem Zweiten Weltkrieg







gemerkt. Und das sogar noch durchnummeriert! (Auflösung s. S. 17)



Bilder sind der Schlüssel zu Ihrem Gedächtniserfolg. Stellen Sie sich alle Informationen, die Sie sich merken wollen, in Form von Bildern, Filmen oder Geschichten vor. Je kurioser diese Sequenzen sind, desto besser speichert Ihr Gedächtnis diese ab. Lassen Sie dabei möglichst alles so ablaufen, als sei es echt. Wundern Sie sich über die verrückten Bilder, lassen Sie Emotionen zu. Damit schalten Sie den Merk-Turbo ein.

1.2 Die Zahlensymbole von 0-20

Mit diesem „Ordnungssystem für Ihr Gehirn“ merken Sie sich ab heute alle Listen, Abläufe, Zahlen und alles, was durchnummeriert sein sollte, schnell, einfach und sicher. Warum, erfahren Sie gleich.

Die Zahlensymbole nach der Geisselhart-Technik <small>©TEAMGEISSELHART GmbH www.kopferfolg.de</small>	0 	1 	2 
3 	4 	5 	6 