

Oliver Geisselhart

Souverän freie Reden halten

*Die Power der
Memo-Rhetorik*

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 3-89749-363-2

Illustrationen: Jana Simon

Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Bremen

Satz: Lohse Design, Büttelborn

Druck: Salzland Druck, Staßfurt

© 2003 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de – More success for you!

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
1. Standortbestimmung	17
Einstiegstest	17
Die Kettenmethode.	22
Übung zur Fortschrittsmessung	22
Was will ich erreichen?	27
Ihre Vorteile der Memo-Rhetorik	31
2. Souverän und frei reden ist keine Zauberei	35
Rede: Verbesserungsvorschläge für die Arbeitsplatzgestaltung	36
Rede: Die Vorteile der Memo-Rhetorik	39
Kreativ wie nie.	42
Verknüpfungsspiel: Tiere und Spielzeuge	42
3. Flexibel reagieren mit Zahlensymbolen	57
Die Zahlensymbole von 0 bis 10	60
Rede: Vorstellung Ihrer Person vor einem neuen Team	61
Verknüpfungsspiel: Fortschrittsmessung und Berufe	66
Zahlen, Daten, Fakten merken	72
Die Zahlensymbole von 11 bis 20	73
4. So werden Sie zum Meister	77
Abstrakte Begriffe behalten	79
Verknüpfungsspiel: Länder/Kontinente und Werkzeuge	82

Fachbegriffe und Fremdwörter behalten	87
Das Ähnlichkeitsgesetz und die Egal-Regel	89
Fachbegriffe „verbildern“	91
Speichern von Fachbegriffen	93
Rede: Verbesserungsvorschläge.	97
Präsentation: Tropical-Beach-Cocktail-Limonade.	102
5. Fesselndes und lebendiges Sprechen	107
Wortbilder	108
Gestik, Mimik, Ausstrahlung	113
Teilnehmernamen spielend speichern	117
6. Von Lampenfieber, Vorbereitung und Mentaltraining	127
Lampenfieber ade?	127
Ihr erfolgreiches Reden-Konzept	129
Erfolgreicher reden durch Mentaltraining.	133
Vor der Rede topfit – geistige und körperliche Fitness	144
Schlusswort	151
Literaturverzeichnis	154
Stichwortverzeichnis.	156

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

stellen Sie sich nur einmal so zum Spaß vor, die Versprechungen hinten auf dem Buchumschlag werden Wirklichkeit. Was wäre dann? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie wirklich absolut frei sprechen und selbst schwierige Reden, Vorträge oder Präsentationen souverän halten könnten?

Versetzen Sie sich in eine solche Situation: Wie reagieren Ihre Zuhörer? Wie reagiert Ihr Chef, Ihr Kunde, Ihr Kollege, ...? Können Sie fühlen, wie Sie sich fühlen würden? Spüren Sie in sich dieses tolle Gefühl des Erfolgs? Lassen Sie sich einmal geistig voll in diese Situation fallen. Schließen Sie dafür die Augen und setzen Sie alle Sinnesorgane ein. Sehen Sie Ihre Zuhörer, hören Sie, was Sie sagen, wie Sie gelobt werden. Fühlen Sie in sich hinein und lassen Sie dieses tolle Gefühl zu. Genießen Sie es.



Und nun stellen Sie sich folgende Fragen: Wollen Sie das wirklich? Ja? Wie sehr? Was wäre es Ihnen wert? Was würden Sie dafür tun?

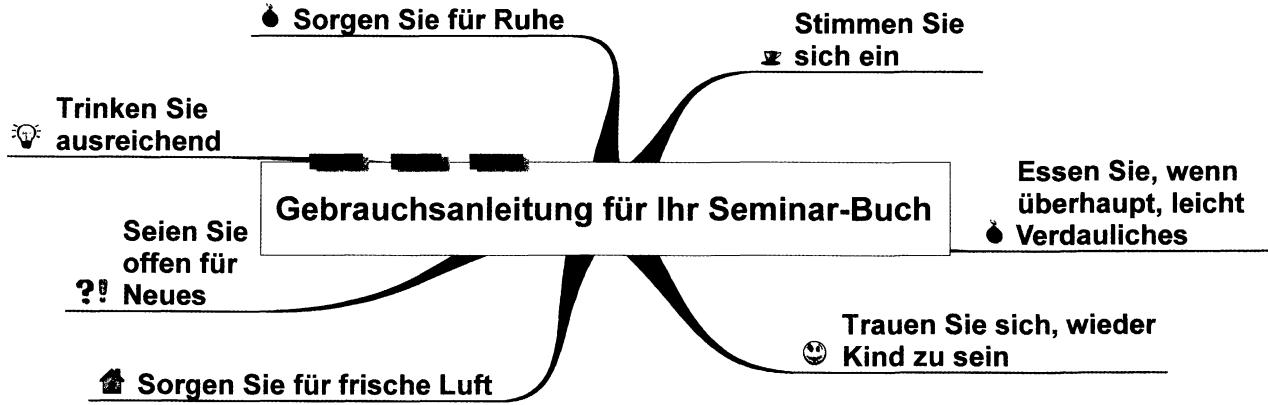
Sind Sie bereit, Ihre bisherige Art zu lernen vollkommen umzukrempeln? Können Sie Neues erst einmal zulassen, bevor Sie es be- oder gar verurteilen? Sind Sie bereit, etwas Unkonventionelles auszuprobieren? Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten? Glauben Sie an sich?

Wenn Sie die meisten dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie dieses Buch durcharbeiten und so lernen, die „Geisselhart-Methode des Gedächtnis- und Mentaltrainings“ anzuwenden. Dann kann alles, was auf der Cover-Rückseite steht, für Sie Wirklichkeit werden. All das können Sie tatsächlich erreichen. Und zwar ganz ohne mühsames Lernen, ohne Anstrengung, ohne Stress – sondern mit Leichtigkeit und Spaß. Dabei wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viele Erfolgs- und Aha-Erlebnisse, viel Freude und Motivation sowie viele neue Inspirationen.

Ihr Autor und Trainer

Oliver Geisselhart





Einleitung

Tja, liebe Freunde, erst einmal muss ich Sie enttäuschen – und zwar in mehrfacher Hinsicht. *Erstens*: Ihr Gedächtnis wird durch die Lektüre dieses Buches nicht besser. *Zweitens*: Selbst wenn Sie wirklich alle Übungen absolvieren, bleibt Ihr Gehirn das alte. *Drittens*: Es handelt sich bei diesem Druckwerk mitnichten um ein Lesebuch zum Schmökern.



**Tun ist effektiver
als lesen**

Ihr Seminar in Buchform

Damit Sie jetzt nicht völlig enttäuscht sind und das Buch gleich wieder weglegen, habe ich aber auch einige gute Nachrichten für Sie. *Erstens*: Ihr Gedächtnis ist schon perfekt, Sie müssen es nur noch richtig benutzen. Wie Sie dies tun können, steht ja in diesem Buch. Also: Alles wird gut! *Zweitens*: Ihr Gedächtnis wird zwar nicht besser, wenn Sie die Übungen im Buch durchspielen, aber Sie werden sich durch eben diese Übungen wesentlich mehr (in bestimmten Bereichen bis zu 500 %!) merken können als bisher.

**Ihr Gedächtnis
ist besser, als Sie
glauben**

Drittens: Sie halten ein Übungsbuch in Händen. Man könnte es auch „Seminarbuch“ nennen. Sie durchlaufen, unterstützt von der dazugehörenden CD, ein echtes Seminar. Ein wirkliches Memo-Rhetorik-Training. Voraussetzung für Ihren Erfolg ist allerdings, dass Sie es von vorne bis hinten – spielerisch engagiert – *durcharbeiten*. Als Lohn erfüllen sich wirklich, wirklich, wirklich alle Versprechungen für Sie, die bisher in und auf dem Buchdeckel gemacht wurden, garantiert!

Nützliche Seminar-Tipps

Wie also arbeiten Sie mit diesem Werk, um den größten Nutzen daraus zu ziehen? Nun, es gibt ein paar Tipps, die Ihnen tatsächlich etwas bringen werden. Vorausgesetzt, Sie setzen diese Anregungen auch ehrlich um.

- | | |
|--|--|
| Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Gedächtnis | Als <i>Erstes</i> sollten Sie sich ein wenig auf die bevorstehende Lektüre und die damit verbundenen Übungen einstimmen. Sie sollten Ihre Alltagsprobleme hinter sich lassen und sich nur für Ihr Gedächtnis Zeit nehmen. Sie investieren damit in sich selbst. Dies brachte und bringt noch immer die beste Rendite, gerade in der heutigen Zeit. |
|--|--|

Zweitens: „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ Sie sollten also, wenn Sie vorher überhaupt essen, leichte Kost zu sich nehmen. Etwas, das schnell und leicht verdaulich ist.

Drittens: Trinken Sie regelmäßig und genug. Sie sollten vor Ihrem Gedächtnistraining ein großes Glas Wasser oder Apfelschorle trinken. Ihr Gehirn benötigt viel Flüssigkeit um effektiv arbeiten zu können. Wasser am besten ohne Kohlensäure. Auch während des Trainings sollten Sie immer mal wieder ein paar Schluck Wasser zu sich nehmen. Als kleine Pause zwischen verschiedenen Übungen werde ich Sie daran erinnern.

Viertens: Sorgen Sie bitte für frische Luft. Denn Ihr Gehirn ist eines der Organe, das mit am meisten Sauerstoff benötigt. Auch daran erinnere ich Sie zwischendurch immer wieder.

**Leichte Kost,
frische Luft, viel
Wasser und Ruhe**

Fünftens sollten Sie Ruhe haben. Lärm lenkt Sie zu sehr ab, wenn Sie eine neue Mentaltechnik lernen. Sie können gerne etwas Entspannungsmusik leise als Hintergrundunterhaltung laufen lassen. Aber Fernsehen, Radio, eine Unterhaltung nebenher oder dergleichen sind tabu.

Sechstens: Öffnen Sie sich für Neues. Machen Sie bitte immer die zum Abschnitt oder Kapitel gehörenden Übungen, bevor Sie den Text beurteilen. So manche Aussage und wohl auch so manche Übung wird Ihnen völlig blödsinnig vorkommen. Je mehr Sie ein „Verstandesmensch“ sind, desto schlimmer dürfte dies sein. Sobald Sie aber die Übung gemacht haben, werden Sie garantiert verblüfft sein, wie viel Sie sich merken können. Dies führt langsam, aber sicher dazu, dass Sie Vertrauen in die kreative Seite in Ihnen bekommen, und Ihr Verstand wird begreifen, dass Sie alles ganz richtig machen. Durch die vielen Jahre, die Sie in der Schule, in der Ausbildung und im Studium verbracht haben, haben Sie automatisch Ihr Verstandesdenken übertrainiert. Dadurch wurde unbewusst Ihr kreatives, Ihr Bilderdenken vernachlässigt.

**Vertrauen Sie
Ihrer kreativen
Seite**

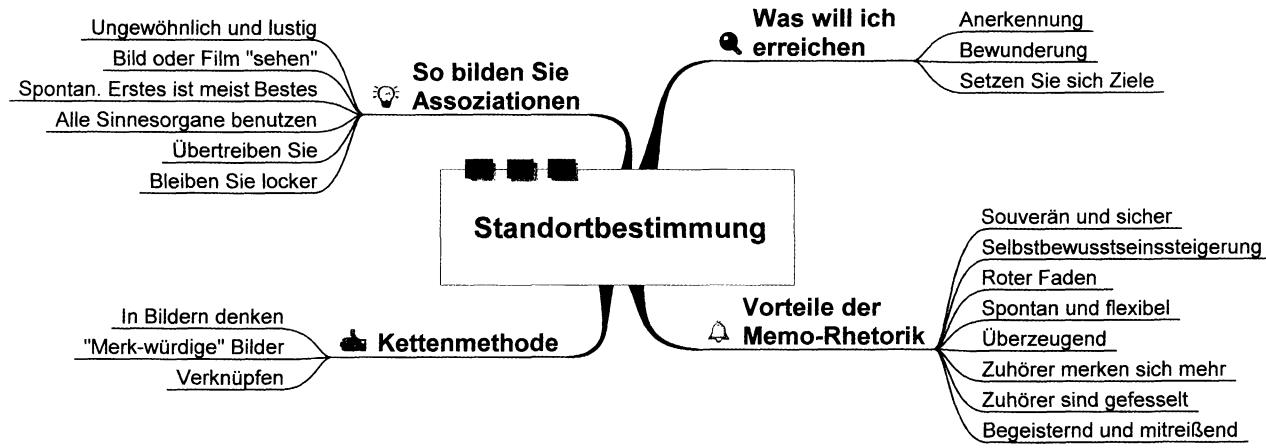
An dieser Stelle möchte ich Sie etwas fragen: Haben Sie schon einmal gegen Kinder Memory gespielt? Wie waren oder wie sind da so Ihre Chancen? Die meisten Seminarteilnehmer antworten auf diese Frage: „Welche Chancen?“ Sie meinen damit, dass sie keine Chance haben. Woran liegt es aber, dass Kinder uns im Memory haushoch überlegen sind? Kinder denken noch ganz natürlich und gehirngerecht in Bildern. Allerdings treffen diese Aussagen nur auf Kinder im Alter von ungefähr drei bis etwa sieben Jahren zu. Sobald die Kinder in die Schule kommen, wird ihnen in den meisten Schulen das Bilderdenken abtrainiert.

In Bildern denken Immer wieder, besser gesagt bei nahezu jedem Seminar, werde ich von mehreren Teilnehmern gefragt, ob diese Technik nicht auch für Kinder toll wäre. Wenn ich mir als Erwachsener damit Stichpunkte für eine Rede oder sogar ganze Manuskripte in kürzester Zeit, sicher und mit viel Spaß merken kann, muss das doch auch bei Kindern funktionieren. Die müssten sich doch dann auch Texte aller Art, Geschichtsdaten und -fakten oder Vokabeln mit der „Geisselhart-Methode des Gedächtnis- und Mentaltrainings“ spielerisch und flott merken können. Und tatsächlich ist es so. Gerade Kinder haben Spaß an dieser Technik. Je jünger Kinder sind, desto leichter fällt es ihnen, sich Bilder vor dem geistigen Auge, im „Kopf-Kino“, vorzustellen.

Kinder sind noch in der Lage, ihre ganze Kreativität rauszulassen. Wir Erwachsene zensieren immer erst einmal. Oft kommt es so gar nicht zu einer neuen Idee, weil unser Verstand sie – schon bevor wir sie aussprechen – als Quatsch und Kinderkram abtut. Deshalb ist es von immensem Vorteil, wenn Sie sich *siebtens* wieder in Ihre Kindheit zurückversetzen können.

Nun aber genug der Vorrede. Legen wir los. Als Erstes machen wir einen Test. Nicht um Ihnen zu zeigen, wie wenig Sie sich momentan merken können. Betrachten Sie ihn als Standortbestimmung.





1. Standortbestimmung

Wer ein Ziel erreichen will, muss dieses kennen. Dazu kommen wir noch. Er muss aber auch wissen, wo er sich befindet, wie weit er schon ist und welche Strecke bereits hinter ihm liegt. Sonst lässt sich der weitere Weg erst gar nicht planen. Um herauszufinden, wo Sie im Moment stehen, also dieser kleine Test. Sie können dadurch vergleichen. Sie erkennen später, was Ihnen die einzelnen Übungen gebracht haben und um wie viel Sie sich verbessert haben. Es geht hierbei also um eine Art Bestandsaufnahme, um eine Standortbestimmung. Als Trost sei vorweggenommen: Je weniger Sie bei diesem Test erinnern, desto größer ist Ihr Steigerungspotenzial!

Wie groß ist
Ihr Steigerungs-
potenzial?

Es ist bei diesem Test, wie bei allen Übungen, enorm wichtig, dass Sie sich genau an die Anweisungen halten. Nur so ist ein exakter Vergleich und eine genaue Erfolgskontrolle möglich.

Einstiegstest

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sollten zu den unten stehenden Begriffen eine Rede halten. Dies wären dann die Stichworte, die Sie sich notieren würden. Allerdings möchten Sie Ihren Vortrag frei halten. Deshalb wollen Sie alle Stichpunkte im Kopf parat haben.

Lesen Sie sich bitte die folgenden Begriffe durch. Merken Sie sich die Begriffe in der Reihenfolge, wie sie aufgeführt sind. Wie, ist egal. Einfach nur merken. Sie haben dazu maximal zwei Minuten Zeit. Nach diesen zwei Minuten decken Sie die Begriffe bitte mit einem Papier ab oder sorgen auf andere Weise dafür, dass Sie die Begriffe nicht mehr ansehen. Dann

folgen Sie bitte den Anweisungen des Tests. Bitte nehmen Sie sich jetzt eine Uhr mit Sekundenzeiger zur Hand und halten Sie sich an diese Zeitvorgabe. Also los:

Wasserball
Dachterrasse
Handy
Kofferraum
Philosophie
Geschäftsreise
Parkettkußboden
Himmel
Deckenbeleuchtung
Kuchenblech
Intelligenz
Liebe
Wasserglas
Uhr
Kerzenleuchter
Laptopcase
Straßenbahn
Termin
Heizung
Motivation

Nun holen Sie sich bitte ein Glas Wasser, nehmen einen großen Schluck, öffnen das Fenster und atmen drei bis viermal tief ein und aus. Sie decken die Stichworte zu und tragen in die Liste alle Wörter, die Sie vom Test noch wissen, ein.

Wasserball

Vergleichen Sie bitte Ihre Liste der Begriffe mit der zu merkenden Stichwortliste. Nun, wie viele wussten Sie noch? Und wie steht es mit der Reihenfolge? Die meisten Seminarteilnehmer kommen bei diesem Test auf etwa vier bis sieben. Wenn Sie also darüber liegen: Gratulation. Wenn Sie darunter liegen: Ebenfalls Gratulation, denn Sie haben ein wirklich tolles Steigerungspotenzial!

**Jetzt kennen Sie
Ihr Steigerungs-
potenzial**

Bei der folgenden Übung wenden wir auch schon die Grundtechnik der „Geisselhart-Methode“ an:

Das Bilderdenken

Unser Gehirn denkt normalerweise von Geburt an in Bildern. Denken Sie daran, was wir vorher über Kinder gesagt haben. Außerdem: „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Sie können daher mit nur einem Bild eine immense Menge an Informationen abspeichern.

Sie können sich einen ganzen Roman merken Haben Sie schon einmal einen Roman oder einen Krimi gelesen? Sicher haben Sie das. Erinnern Sie sich vielleicht noch daran? Könnte gut sein, denke ich. Selbst wenn es schon einige Zeit her ist. Zumindest konnten Sie das Gelesene damals Ihrer Freundin oder Ihrem Freund, Ihrem Mann oder Ihrer Frau erzählen. Und zwar ohne dass Sie die wichtigen Dinge vergessen haben. Auch die Reihenfolge hatten sie ziemlich genau drauf. Warum? Weil Sie während des Lesens in Ihrem Kopf einen Film gesehen haben. Sie stellten sich die im Buch geschriebenen Szenen vor Ihrem inneren Auge vor. Als Sie später die Buchverfilmung im Kino gesehen haben, dachten Sie: „Mein Film war viel besser!“ War es nicht so?

Aus Fachbegriffen Bilder machen Wenn Sie aber ein EDV-Handbuch oder vergleichbare Fachliteratur lesen, können Sie die Inhalte dann genauso wiedergeben? Wahrscheinlich nicht. Und zwar, weil Sie eben diese Informationen nicht als Film in Ihrem „Kopf-Kino“ gesehen haben. Es ist wesentlich einfacher, sich eine Geschichte von einem Privatdetektiv vorzustellen als etliche Fachbegriffe und abstrakte Daten und Fakten. Eine unserer wichtigsten Aufgaben wird es daher sein, dass Sie lernen, eben diese Fachbegriffe in Bilder zu verwandeln. Denn in den seltensten Fällen halten Sie Reden über einfache Gegenstände, die man sich auch einfach vorstellen kann. Meistens handelt es sich um abstrakte Begriffe und Fachwörter.

Die nun folgende Übung ist vom Schwierigkeitsgrad mit dem Einstiegstest vergleichbar. Allerdings werden Sie die Begriffe nicht einfach als einzelne Begriffe aufnehmen. Sie werden sich diese in Form einer Geschichte einprägen, einer sehr „merk-würdigen“ Geschichte. Unser Gehirn merkt sich Bilder besser als Geschriebenes und Skurriles besser als Normales. Deshalb wird die Geschichte alles andere als normal sein. Sie wird Ihnen vielleicht sogar bescheuert vorkommen. Sie könnten es auch positiv ausdrücken und die Geschichte als „kreativ“ bezeichnen. Sie hätten in beiden Fällen Recht.

Die meisten Menschen stempeln eine kreative Idee zuerst einmal als „bescheuert“ ab. Wenn die Idee dann tatsächlich umsetzbar ist und funktioniert, ist sie plötzlich „genial“. Also freuen Sie sich, wenn Sie bescheuerte Gedanken entwickeln und vor allem auch zulassen können. Denken Sie noch einmal an kleine Kinder: Für Kinder ist so schnell nichts bescheuert. Sie sind noch ganz natürlich und ihr Gehirn lässt noch kreative Ideen zu, ohne sie gleich als Quatsch zu verurteilen.

**Bitte keine
Vorurteile, lassen
Sie kreative
Ideen zu**

Stellen Sie sich die nun folgende Geschichte so genau wie möglich vor Ihrem inneren Auge vor. Versuchen Sie, alle Details in den schönsten Farben zu sehen. Wenn Sie es schaffen, lassen Sie auch alle Gefühle zu, die Sie dabei haben. Tun Sie so, als wäre die Geschichte Wirklichkeit und Sie würden sie gerade erleben. Was würden Sie dann denken? Wie würden Sie sich dabei fühlen? Was würden Sie hören, sehen, zu sich selbst sagen?

**Drehen Sie
in Ihrem Kopf
einen Film**

Wenn Sie Schwierigkeiten haben sollten mit dem Bildergedanken, so ist das völlig normal. Sie müssen die Geschichte nicht *so* sehen, wie ich es oben beschrieben habe. Das Vorgehen würde zwar sehr wahrscheinlich zu einem besseren Ergebnis führen, aber da wir noch am Anfang stehen, dürfen Sie's noch auf konventionelle Weise probieren. Machen Sie dann ein-

fach alle Übungen wie beschrieben und Ihr Kopf-Kino entwickelt sich ganz von selbst. So war es bisher noch bei allen Seminarteilnehmern und bei Ihnen wird es genauso sein. Seien Sie einfach etwas geduldig und es wird sich langsam, aber sicher ganz von selbst einstellen. Für den Anfang reicht es, wenn Sie meinen, da könnte etwas sein, in Ihrem Kopf-Kino.

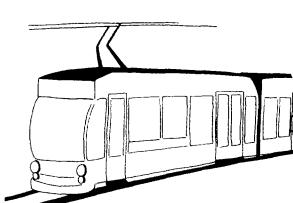
Also, auf zum „Verbildern“!

Die Kettenmethode

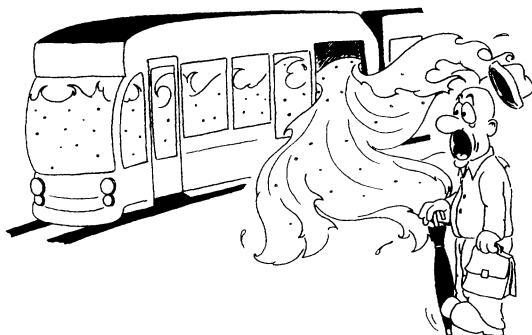
Die Begriffe, die Sie sich merken sollen, sind *kursiviert*. Wir verketten die einzelnen Begriffe unter Zuhilfenahme einer Geschichte. Also, der erste Begriff wird mit dem zweiten verkettet (Sie können auch verknüpft sagen), der zweite mit dem dritten, der dritte mit dem vierten usw. Konzentrieren Sie sich einfach auf die Geschichte und stellen Sie sich diese so echt wie möglich vor. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Für den Anfang ist dies aber auch genug.

Übung zur Fortschrittsmessung

Stellen Sie sich bitte eine *Straßenbahn* vor. Sie sehen also jetzt in Ihrem „Kopf-Kino“ eine Straßenbahn, bitte. Als Nächstes stellen Sie sich bitte eine *Mineralwasserflasche* vor.



Jetzt verknüpfen wir die beiden Gegenstände auf völlig absurde Art und Weise, denn: je absurd er („merk-würdiger“), desto besser erinnern Sie sich daran. Stellen Sie sich also vor, wie Sie in die *Straßenbahn* einsteigen möchten, und als die Tür aufgeht, kommt Ihnen eine Flut *Mineralwasser* entgegen.



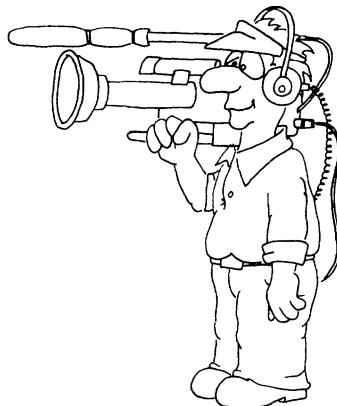
Fix beschriften Sie mit Ihrem wasserfesten *Filzstift* eine *Diskette*, legen diese dann behutsam in Ihren *Koffer* und treten ein. (Bitte denken Sie immer an Ihren Film. Denken Sie in Bildern mit. Schließen Sie kurz die Augen und stellen Sie sich diese Szene möglichst lebendig vor.) Kaum haben Sie sich gesetzt, spüren Sie eine leichte Vibration unter Ihrem Po und Sie merken, dass Sie auf einem *Telefon* sitzen, das laut klingelt. Um den Hörer abnehmen zu können, schalten Sie die *Deckenbeleuchtung* ein. Das Licht fällt auf ein großes *Regal*, das auf einem *Ersatzrad* steht (Augen zu und Bilder machen). Dieses *Ersatzrad* beginnt zu rollen. Es rollt gegen ein dickes, buntes *Buch*, welches direkt in der Mitte des *Autobahndreiecks* liegt. Sie wollen nun gleich das ganze Autobahndreieck kaufen, aber als Sie Ihre *Geldbörse* zücken wollen, ist diese verschwunden (weiterhin den Film vor Ihrem geistigen Auge mitlaufen lassen). Ihre *Intuition* sagt Ihnen, sie könnte unter der *Straßenlaterne* liegen. Sie finden sie tatsächlich dort und Sie schauen auf Ihre Uhr, stellen dabei fest, Sie haben viel *Zeit* gespart, denn Sie müssen schnellstens an

**Übung:
Eine „merk-würdige“
Geschichte**

Ihren *Konferenztisch*, um dort mit viel *Kreativität*, also völlig bunt und wild, Ihr neu entworfenes, kreatives *Balkongeländer* zu präsentieren (in Bildern denken). Dieses Balkongeländer eignet sich hervorragend, um mit *Würde*, also hocherhobenen *Hauptes*, auf ihm zu balancieren und die „*Geisselhart'sche Gedächtnistechnik*“ zu lernen. Sie sehen sich also diverse Begriffe memorieren und erfolgreich wiedergeben.

Bitte die Geschichte als Filmchen deutlich vor Ihrem geistigen Auge ablaufen lassen, „*Bilderdenken*“ ist die Zauberformel.

Entwickeln Sie
Ihr Kopf-Kino



Um die gleichen Voraussetzungen wie beim Test zu schaffen, stehen Sie bitte auf, holen sich etwas zu trinken, atmen Sie etwas frische Luft und machen erst danach weiter.

Nun testen Sie wieder, wie viel Sie noch erinnern, indem Sie einfach die Geschichte nochmals im Geiste ablaufen lassen, die entsprechenden Gegenstände unten notieren und anschließend durchzählen. Zum Vergleich sehen Sie unter den leeren Zeilen die Begriffe einzeln aufgeführt. Die decken Sie selbstverständlich ab. Logo!