



Sabine Krueger

ist Rednerin und Trainerin für Business-Gedächtnistraining, Diplom-Klavierpädagogin, Pianistin und Autorin. In ihren Vorträgen und Trainings gibt sie ihre Faszination für verblüffende Gedächtnistechniken weiter und versetzt ihre Teilnehmer regelmäßig in Begeisterung über ungeahnte eigene Fähigkeiten und ihren „Biocomputer Gedächtnis“.

Sie schult Fach- und Führungskräfte aus Unternehmen verschiedenster Branchen im Bereich „Gedächtnis/ Mentale Fitness/ Konzentration“ sowie „Sprachen leichter lernen mit Mnemotechniken“. Zudem ist sie Dozentin für Klavier an der Folkwang Musikschule Essen und als Rednerin Mitglied der German Speakers Association (GSA). 2014 erschien ihr erstes Buch (Sprachen leichter lernen) im GABAL Verlag, das im selben Jahr eine Auszeichnung erhielt.

Was ist Business-Gedächtnistraining?

Reden frei halten, Namen merken, Argumente und Faktenwissen aus dem Kopf parat haben oder Sprachen leichter lernen ... Ein speziell geschultes Gedächtnis eröffnet neue Möglichkeiten, kann ein entscheidender Karrierefaktor sein, erleichtert und entstresst den Berufsalltag in verschiedenen Bereichen.

Business Memory Tools meet Music!

Kruegers Markenzeichen sind praxisnahe, motivierende und interaktive Vorträge/Trainings mit Live-Musik. Als professionelle Musikerin und mit dem Piano an ihrer Seite sorgt sie für unterhaltsame Vortrags- und Seminarerlebnisse, die Spaß machen und besonders in Erinnerung bleiben.

www.sabine-krueger.info

Memory Tools für freies Präsentieren

Wie Sie sich auch im Präsentations- und Verhandlungsstress auf Ihr Gedächtnis verlassen können

Vor etwa zwei Jahren erzählte mir ein Berufsredner, nennen wir ihn aus Gründen der Privatsphäre Bernhard, wie er schon seit Jahren nach einem Weg suchte, um öffentlich frei zu sprechen. Mit Versuchen dazu hatte er sich schon fast traumatische Erlebnisse eingehandelt und so hatte er diese Versuche aus Rücksichtnahme seinen Zuhörern und auch sich selbst gegenüber erst einmal eingestellt. Von diesen Erlebnissen berichtete er mir sehr offen und man merkte, dass sie immer noch in ihm bohrten. Bernhard war von Beruf Pastor, und das seit etwa 15 Jahren. Mittlerweile hatte er sich einen Stil angewöhnt, seine Vorträge, Predigten oder kurzen Ansprachen abzulesen, aber dies so natürlich, dass es – seiner Meinung nach – nicht so auffiel. Doch die Unzufriedenheit mit der Situation wuchs von Jahr zu Jahr und sein großer Wunsch war es, ebenso frei und locker öffentlich reden zu können wie manch einer seiner Kollegen. Am Ende des Schulungstages tat er genau das – vor etwa 30 Co-Trainees mit einer kurzfristig eingprägten und für ihn völlig fremden Ansprache. Sein erster Satz, als er vorne stand: „Oh, ist doch was ganz anderes, wenn man hier vorne steht, als auf dem Platz zu üben.“ Er atmete einmal tief durch und fing an, die kurze Rede frei wiederzugeben. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit formulierte er spontan noch eigene Gedanken hinzu und man merkte, wie es begann, ihm Spaß zu machen und er zunehmend lockerer wurde. Es war spannend anzuhören und ein bewegender Moment, nicht nur für ihn. Diese reelle Geschichte verdeutlicht, dass die passenden Tools recht schnell anwendbar sind und dem Gedächtnis Sicherheit geben, man muss sich nur den Ruck geben, es zu wagen.

Wo Ihnen dieses Tool überall nützlich sein kann

Im Folgenden möchte ich Ihnen ein Gedächtniswerkzeug näher bringen, das Sie verwenden können, wenn Sie beispielsweise die Stichworte zu Ihrer Präsentationen oder Ansprache gerne absolut sicher im Kopf hätten, wenn Sie Verhandlungsargumente anbringen oder wichtige Punkte in einem Gespräch ohne Spickzettel ansprechen möchten. Mit der gleich vorgestellten Ankertechnik haben Sie die Abläufe so gut im Kopf, dass Sie

genau wissen, was Punkt 7 ist oder was nach Punkt 5 kommt, sodass Sie Sie auch hin- und herspringen können, ohne einen Punkt zu vergessen. Warum eigentlich ohne Zettel? Man fühlt sich selbst besser, wie es schon Bernhard vermutete. Ganz nebenbei strahlt man mehr Kompetenz aus, kann souveräner agieren, wirkt überzeugender und gewinnt bei Ansprachen eher die ungeteilte Aufmerksamkeit der Zuhörer.

Eine Zeitreise mit dem Griff in eine Fundgrube

Die sogenannte Mnemotechnik ist eine Fundgrube an Werkzeugen, um die Gedächtnisleistung zu steigern, die alle auf einem Grundgedanken basieren: dem Verwandeln von Information in Bilder und dem Verankern dieser Bilder an bestimmte festgelegte Orte im Gedächtnis. Früheste schriftliche Aufzeichnungen über die ersten Techniken dazu stammen übrigens aus der Zeit etwa 500 v. Chr., die

nächsten führen zu großen römischen Rednern wie Cicero. Die Erfahrung zeigte schon damals, ohne dass es die moderne Gehirnforschung gab, dass der Mensch ein phänomenales Gedächtnis für Bilder hat. Die mentalen Orte bzw. Ankerpunkte für die Bilder sind ganz unterschiedlicher Gestalt und wurden in verschiedenen Kulturen und Epochen weiterentwickelt und es wurde damit experimentiert. Es wurden imaginäre Spaziergänge durch Ortschaften angelegt, Mensch und Tier mit ihren Körperteilen als Ankerplätze benutzt („Körperroute“), ABC-Symbollisten erstellt, Code-Systeme entwickelt, die Zahlen in Symbole verwandelt usw. Aktuell finden die modernen Weiterentwicklungen der Mnemotechnik im Gedächtnissport Anwendung, genauso wie in der Übertragung auf berufliche gedächtnistechnische Herausforderungen wie das Merken von Namen, Fakten, Fachstoff, Argumenten, Vokabeln, einer Rede usw.

INFO-BOX: Was ist Mnemotechnik?

Das Wort leitet sich her vom griechischen μνήμη [MNIMI] = Erinnerung, Gedächtnis τέχνη [TECHNI] = Kunst und wird folglich mit Gedächtniskunst übersetzt.

Def.: Die Kunst, Dinge (Infos) durch die Bildung von Gedankenbrücken (Assoziationen, z.B. Bilder oder Verse) abrufbarer im Gedächtnis zu verankern.

Diese assoziativen Techniken reichen von kleinen Eselsbrücken bis hin zu sehr komplexen Systemen, die viel Übung erfordern. Eine Schlüsselrolle spielt dabei die bildhafte Vorstellung.

Aus: Krueger, Sabine: Sprachen leichter lernen, GABAL Verlag 2014