

Ein wirkungsvolles Gedächtniswerkzeug

für die täglichen und besonderen
beruflichen Herausforderungen

von Sabine Krueger

Neben allen digitalen Hilfsmitteln gibt es viele Situationen, in denen wir uns auf ein funktionierendes Gedächtnis verlassen müssen: bei Verhandlungen, Gesprächen, Präsentationen, spontanen To-dos, dem Sprachenlernen, der täglichen Informationsverarbeitung, ... In den nächsten Minuten möchte ich Ihnen ein einfaches gleichwie raffiniertes Tool aus dem Gedächtnis-Hochleistungstraining vorstellen, dass im Alltag vielseitig eingesetzt werden und Ihnen in einigen dieser Situationen nahezu perfekte Abrufsicherheit geben kann.

Vor einiger Zeit stand ich in Köln vor einem verschlossenen Schulungsgebäude. Eine weitere Trainerin wartete ungeduldig vor der Tür und wir kamen ins Gespräch. Als Sie von meinem Thema Business-Gedächtnistraining hörte, erzählte sie mir, dass sie immer Probleme habe, die Trainingsabfolge oder integrierten Kurzvorträge sicher im Kopf zu behalten. Immer wieder im Konzept schauen zu müssen, wie es weiter geht, empfand sie als sehr hinderlich.

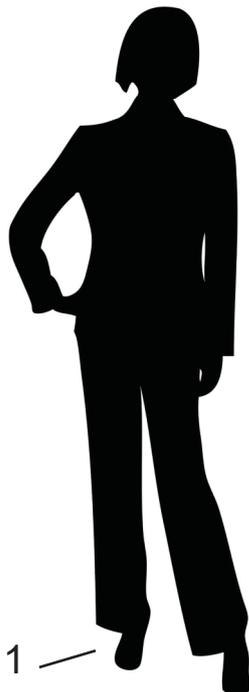
Gewohnte Gedächtnislücken

Vielleicht haben Sie ähnliche Gedächtnislücken auch schon erlebt, beispielsweise wenn Sie Ihr Seminarkonzept einmal völlig auf den Kopf stellten, Sie in einer anstrengenden Verhandlung waren oder wenn die Ansprache auf den letzten Drücker fertig wurde? Geschickt schaffen wir uns Gedächtniskrücken, geraten

aber mitunter auf Dauer unbewusst in deren Abhängigkeit. Es ist sehr aufschlussreich, sich von Zeit zu Zeit zu fragen: "Könnte ich die Verhandlung auch noch führen, das Seminar, die Rede oder die Präsentation auch noch halten, wenn plötzlich PowerPoint ausfällt oder ich mein Konzept zuhause liegen gelassen habe. Kann ich diese Frage mit "ja" beantworten, macht mich dieses Wissen schon um einiges gelassener und den Vortrag garantiert lebendiger.

Ihre Körper-Pinnwand

Die Mnemotechnik (Gedächtniskunst) ist eine Fundgrube wirkungsvoller Memory Tools. Dort geht es darum, Inhalte in vorstellbare Bildern zu verwandeln und im Gedächtnis an vorher festgelegte Punkte zu knüpfen, damit Sie die Bilder später wiederfinden. Ein Werkzeug, das mir im Alltag schon oft beim schnellen Einprägen geholfen hat, ist die Körper-Pinnwand. Da Sie diese lebendige Pinnwand immer mit sich führen, können Sie später



auch keinen "mentalen Merk-zettel" vergessen. Machen wir es ganz praktisch: Zunächst legen wir die Merkstationen am eigenen Körper von unten nach oben an. Sie könnten auch umgekehrt von oben anfangen oder andere bzw. mehr Punkte wählen. Wichtig dabei ist nur: eine einmal festgelegte, eindeutige Reihenfolge. Zum Einprägen tippen Sie auf die jeweilige Station an Ihrem Körper und sagen:

- (1) Füße, (2) Knie, (3) Becken (4) Popo,
- (5) Bauch, (6) Brust, (7) Achsel, (8) Hals,
- (9) Nase und (10) Haare.

Wiederholen Sie das noch einmal.

Der Fachstoff

Nehmen wir an, Ihr Thema ist das "Schreiben von wirkungsvollen Info- und Werbetexten". Die folgenden Kerngedanken könnten das Konzept einer Präsentation oder Workshopablaufs sein. Es könnte auch sein, dass Sie einen Artikel gelesen, einen Vortrag dazu gehört haben und möchten sich diese Inhalte aus persönlichem Interesse einprägen:

1. Für wen schreibe ich? Zielgruppenanalyse
2. Den Markt kennen: Recherchemöglichkeiten
3. Gute und schlechte Textbeispiele
4. Verschiedene Schreibstile
5. Hirnforschung: Textwirkung
6. Treffende Headlines
7. Stories, Aufhänger finden

Innere Bilder statt auswendig gelernte Sätze

Nun prägen wir uns den Ablauf dieser Kerngedanken ein, indem wir sie an unsere Körperpunkte heften. Dazu müssen wir die die Informationen bzw. Kerngedanken in vorstellbare mentale Bilder umwandeln. Um zu verdeutlichen, wie das geht, gebe ich Ihnen hier meine Bilder und Erklärungen. Machen Sie aktiv mit, indem Sie sich das Gelesene jeweils für einige Sekunden vorstellen:

1. Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Fuß klebt eine Zielscheibe (Zielgruppen).
2. Auf Ihrem Knie sehen Sie einen

Marktstand (Markt kennen).

3. Aus Ihrer vorderen Hosentasche (Becken) hängt eine gute und eine verfaulte Traube (gute und schlechte Beispiele).
4. In der Gesäßtasche stecken verschiedene Stifte (Schreibstile).
5. Auf dem Bauch sitzt ein beschriebenes Gehirn (Hirnforschung und Text).
6. In der Brust steckt ein Pfeil (treffende Headlines).
7. In der Achsel klemmt ein Garderobenhaken (Aufhänger finden).

Je verrückter, humorvoller, absurder, merkwürdiger - umso besser. Solche Bilder liebt unser Gehirn und belohnt uns sofort mit schnellerer und tieferer Speicherung im Gedächtnis, als durch das wiederholend lesende Einprägen, auch Pauken genannt. Die dafür nötige Fantasie kann man übrigens genauso trainieren wie andere Skills und sie lässt sich durch kleine Kniffe gut in Schwung bringen.

Der Erfolgscheck

Nun habe ich Sie kurz abgelenkt, so dass der Nachhall aus dem Gedächtnis verschwunden ist und wir den wirklichen Merkeffekt sehen. Gehen Sie jetzt die Anker 1-7 Ihres Körpers durch und rufen die Bilder bzw. Inhalte dieses völlig fremden Vortragskonzepts aus dem Gedächtnis ab. Falls etwas nicht mehr abrufbar war, stellen Sie es sich noch einmal besonders lebendig vor Ihrem inneren Auge vor. Checken Sie den Langzeiteffekt in ein paar Stunden und auch morgen nochmals. Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel mit gehirn-gerechten Techniken auf Anhieb im Gedächtnis hängen bleibt.

Was passiert im Gehirn?

Die neurowissenschaftlichen Aspekte der



Informationsverarbeitung und -speicherung sind komplex und vielschichtig. Dennoch kurz zum Verständnis zwei Schlüsselemente zu dem, was beim Verwenden von Bildassoziationen in unserem Kopf vorgeht:

- Bilder wirken wie Emotionen auf das Gehirn und lösen unterschiedlich starke Emotionen aus. Damit aktivieren sie bestimmte Organe im sogenannten limbischen System (in den tieferen Schichten des Gehirns liegend), die für die Gedächtnisspeicherung verantwortlich sind und stark auf Emotionen reagieren.
- Mit der Methode des visuell-assoziativen Lernens aktivieren Sie auch die kreativen, visuellen und sinnesverarbeitenden Hirnregionen. Sie setzen damit einen regen Datenaustausch in und zwischen beiden Hirnhälften sowie eine stärkere Vernetzung des Informationsstoffs in Gang.

Alles in Allem eine enorme Wirkung durch ein einfaches Prinzip: Bildhafte Verknüpf-

ungen oder akademischer ausgedrückt: visuelle Assoziationen.

Ausblick

Sie können das vorgestellte Memory Tool Körperpinnwand übrigens genauso auf das Memorieren von To-dos, Einkäufen, Abläufen, Fakten, kurzen Ansprachen oder auch Verhandlungsargumenten anwenden. Mit anderen Techniken lassen sich wiederum Namen, Zahlen, größere Mengen an Informationen, Texte und Vokabeln (GABAL-Buch der Autorin) leichter behalten. Es gibt viele Mnemotechniken und Kombinationen. Dies als kleiner Einstieg in die Welt des bildhaften Denkens und der Möglichkeiten des Gedächtnistrainings. Viel Spaß und Erfolgserlebnisse beim Ausprobieren!

© Sabine Krueger, Erweiterter Artikel aus dem GABAL-Jubiläums Workbook/Juni 2016, S.62



Über die Autorin

Sabine Krueger ist zert. Trainerin und Rednerin für Business-Gedächtnistraining und Sprachenlernen mit Mnemotechniken, Dipl.-Instr.-Pädagogin, Pianistin und Autorin.

Sie schult Fach- und Führungskräfte in den Bereichen überdurchschnittliche Gedächtnisleistung, Mentale Fitness und Konzentration.

Business-Gedächtnistraining & Musik

Kruegers Markenzeichen sind interaktive, informative und inspirierende Vorträge/Trainings mit dosierter Live-Musik am Piano, die Spaß machen und besonders in Erinnerung bleiben.

Nähere Informationen zu den Vorträgen und Trainings für Ihr Unternehmen, für Ihre Veranstaltung

✉ mail@sabine-krueger.info
☎ 0201 / 869 48 96

www.sabine-krueger.info



Brain Books

Gedächtnistraining speziell:
"Sprachen leichter lernen"
erhielt 2014 eine Auszeichnung von Managementbuch.de

"Präsentieren und Aktivieren"
Mitautorin mit: Business Memory Tools für freies Präsentieren

