

Die Zeitschrift
für mittelständische
Unternehmer und
Führungskräfte

HelpRecht
methodik 3/2011

**Innovation mit System:
Setzen Sie bei Ihrer
Innovationstätigkeit auf
methodisches Vorgehen**

**Leben in Balance:
Surfen auf der Insel –
und höchst erfolgreich
mit zwei Unternehmen**

**Tipps vom Weltmeister:
Lassen Sie Ihrer Phantasie
einfach freien Lauf – das
trainiert Ihr Gedächtnis**

**Darwin meets Business:
Wie Unternehmen sich
an Natur und Evolution
orientieren können**



Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar. Was Sie dazu brauchen, weiß der Gedächtnis-Weltmeister: regelmäßiges Training und ein bildhaftes Vorstellungsvermögen.

Gedächtnis trainieren: Lassen Sie Ihrer **Phantasie** freien Lauf



von Boris N. Konrad

Sicher kennen Sie Situationen wie diese: Auf einer Messe kommt eine Person auf Sie zu, die Ihnen bekannt vorkommt. Vielleicht können Sie sich sogar noch daran erinnern, in welcher Firma sie arbeitet – aber der Name fällt Ihnen beim besten Willen nicht mehr ein. Sehr peinlich, vor allem wenn Sie selbst von ihr mit Namen angesprochen werden!

Zu Ihrer Beruhigung: Sie sind nicht allein! Vielen Menschen geht es so, dass sie die Namen ihrer Gesprächspartner schon nach einem kurzen ersten Gespräch vergessen haben. Bei einem weiteren Treffen, Tage später, nützt dann auch langes Grübeln nichts: Der Name ist weg. Wer es aber schafft, sich beim ersten Treffen den Namen dauerhaft zu merken, zeigt Respekt und Interesse und erntet Anerkennung und Vertrauen. Doch leider ist dies leichter gesagt als getan.

Auch in anderen Bereichen lässt einen das Gedächtnis immer wieder im Stich: Dinge, die man sich bewusst gemerkt hat, sind trotzdem genau im entscheidenden Moment nicht mehr da. Bei einer Rede hält man sich lieber an die Moderationskarten, weil die Sorge zu groß ist, das

Wichtigste zu vergessen. Und bei Terminen oder Geburtstagen sind die meisten Menschen ohne Kalender aufgeschmissen. Gerne wird dies dann aufs Alter geschoben. Schließlich ist es ja bekannt, dass das Gedächtnis bereits ab 30 anfängt, schlechter zu werden. Aber mit dieser Ausrede macht man es sich zu leicht. Denn wie beim Computer spielen Hardware und Software ihre Rolle. Und mit den richtigen Methoden lässt sich das eigene Gedächtnis massiv verbessern. In einer kleinen Serie aus diesem und zwei weiteren Artikeln in den kommenden Ausgaben der „methodik“ möchte ich Ihnen einige der Gedächtnistechniken näher bringen und Anwendungen im Berufsleben aufzeigen.

Das Schöne an den Gedächtnistechniken ist, dass Sie bereits mit recht wenig Übung und unabhängig von den eigenen Vorkenntnissen große und messbare Erfolge erzielen können. Vor wenigen Jahren hätte ich dieses Versprechen auch kritisch betrachtet. Schließlich geht man viele Jahre in die Schule, hat vielleicht noch studiert und sich regelmäßig fortgebildet – kann es da wirklich sein, dass es andere Lernansätze gibt, die man in all der Zeit nicht kennen gelernt hat? Ich wollte dies unbedingt ausprobieren. Und heute bin ich Gedächtnis-Weltrekordhalter im Namen merken. Um diesen Rekord zu erreichen, prägte ich mir auf den deutschen Gedächtnismeisterschaften 2010 in Heilbronn in

einer Viertelstunde 201 Namen zu den passenden Gesichtern ein. Viel wichtiger: Die Erfolge der Teilnehmer meiner Vorträge und Seminare zeigen mir, dass meine „5-Sterne-Methode“ zum Namen merken tatsächlich für schnelle Erfolge im Berufsleben geeignet ist und auch die weiteren Methoden von großem praktischen Nutzen sind. Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar!

Auch die Wissenschaft gibt dem Recht. Mit Hilfe funktioneller Magnetresonanztomographie kann man heute nachweisen, dass bei der Verwendung von Mnemotechniken (aus dem Griechischen stammender Oberbegriff für die Gedächtnistechniken) tatsächlich andere und zusätzliche Gehirnbereiche aktiviert werden. Durch das bloße Erlernen und Anwenden von Techniken kann man also mehr Gehirnareale beim Lernen mitnutzen.

Das Erfolgsrezept: In Bildern denken

Für die Anwendung wichtiger ist, was denn nun genau das Erfolgsrezept der Mnemotechniken ausmacht. Die Antwort lässt sich in drei Worten zusammenfassen: in Bildern denken!

Das ist das Fundament der Gedächtnistechniken. Wenn Lerninhalte in mentale Bilder umgewandelt werden, werden diejenigen Gehirnbereiche aktiviert und in die Lernprozesse mit einbezogen, die für visuelles Vorstellungsvermögen, für Kreativität, Phantasie und auch für räumliches Navigieren zuständig sind.

Nun fällt es gerade Erwachsenen häufig schwer, sich etwas bildhaft vorzustellen. Statt Fotos vor dem inneren Auge zu sehen, existiert oft nicht mehr als die vage Erkenntnis, an etwas zu denken und sich einige Details des Vorgestellten ins Bewusstsein zu holen. „Schuld“ daran ist oft die klassische Ausbildung, die allzu sehr auf textbezogenes Lernen setzt und viel zu wenig mit Bildern arbeitet. Schüler werden ab einem gewissen Alter angehalten, lieber Texte zu schreiben anstatt Bilder zu malen. Notizen haben ordentlich Zeile für Zeile zu sein, anstatt durch kreative Anordnung der Worte selbst für das Gehirn leichter verarbeitbar zu sein. Das ist schade, denn die Bilder sind es, die sich unser Gehirn viel besser merken kann. Sie können das leicht selbst überprüfen, indem Sie an eine besonders schöne Erinnerung denken, an einen schönen Tag, ein tolles Erlebnis. Wenn Sie sich erinnern, fallen Ihnen die Bilder dazu wieder ein, teils mit unglaublich vielen Details. Text-Infor-



Foto: 5-Sterne-Team

„Guten Abend, Herr ...?“: Der Smalltalk mit Geschäftspartnern oder Kunden ist eine typische Szene im beruflichen Alltag. Häufig aber grübelt man beim nächsten Treffen nach dem Namen des Gesprächspartners. Nicht so Boris Nikolai Konrad (rechts) – als Weltrekordler kann er sich in einer Viertelstunde mehr als 200 Namen merken. Sein Geheimnis ist die Mnemotechnik: sich Namen oder Fakten mit Merkwörtern und Bildern ins Gedächtnis einzuprägen.

Gedächtnistraining: Vortrag und Workshop bei den Praktikertagen

Namen, Zahlen oder Vorträge spielend einfach einprägen – wer das kann, ist eindeutig im Vorteil. Gedächtnis-Weltmeister und Weltrekordhalter Boris Nikolai Konrad erläutert bei den Helfrecht-Praktikertagen am 10./11. November, wie’s geht. In seinem Vortrag erläutert er anhand von Beispielen aus Alltag und Beruf, wie Sie mit einfachen Techniken auf fantasievolle Art und Weise Ihre Gedächtnisleistungen signifikant verbessern. In einem zusätzlichen Workshop können Sie diese Techniken intensiv trainieren. – Weitere Informationen zum Programm der Praktikertage sowie Anmelde­möglichkeit:

- Internet: www.helfrecht.de
- Telefon: 00 49 (0) 92 32 / 60 10

mationen oder Fakten, wie vielleicht das genaue Datum des Tages, an den Sie gerade denken, das kommt erst sehr nachrangig.

Wichtig ist auch, dass die mentalen Bilder viel mehr sind als Fotos. Wenn Sie sich etwas vorstellen oder Inhalte in mentale Bilder kodieren, sollten Sie nicht versuchen, sich ein Standbild vorzustellen, sondern eher einen Film, in dem Sie mit allen Sinnen mittendrin sind. Bewegung gehört dazu, genauso auch Geräusche. Außerdem Emotionen, die die Szenerie bei Ihnen auslöst, oder auch die Vorstellung, wie etwas schmeckt, riecht oder sich anfühlt.

Ihr Vorstellungsvermögen können Sie leicht trainieren, indem Sie sich gelegentlich Dinge vorstellen, die gerade nicht da sind oder gar nicht real sein können. Denken Sie beispielsweise einmal an eine Rose. Beschreiben Sie die Bilder und Gefühle, die dann entstehen, und konkretisieren Sie diese: Wie sehen die Blätter aus? Und der Stängel? Wie fühlen sich die zarten Blütenblätter an? Aber auch die Stacheln? Wie riecht die Blüte?

Natürlich ist dies zunächst ungewohnt. Vermutlich haben Sie seit längerer Zeit Ihre Phantasie nicht mehr frei agieren lassen. Versuchen Sie es gelegentlich, und Sie werden merken, dass Ihnen dies immer natürlicher vorkommt. Wenn das der Fall ist, lassen sich diese mentalen Bilder oder Filme auch sehr gut zum Lernen einsetzen. Probieren Sie es doch mit der folgenden Übung gleich mal aus:

Die Geschichte der Präsidenten

Bitte lesen Sie die folgende „Geschichte“. Stellen Sie sich das Geschehen dabei so gut wie möglich vor Ihrem inneren Auge vor. Achten Sie auf Bewegungen, Geräusche, Gefühle und dergleichen. Lassen Sie das Ganze mindestens zweimal abspielen und gehen Sie langsam Satz für Satz vor.

Die Geschichte beginnt dort, wo Sie sich gerade befinden. Vor Ihnen taucht plötzlich ein großer Haufen **Heu** auf. Sie treten heran und

machen eine **Lücke** in den Haufen, teilen ihn also in zwei Hälften. So können Sie wieder hindurchschauen und sehen dahinter, wie ein **Hai** einen **Mann** in den Arm beißt. Der Mann erschrickt und **schielt** zur Seite. Dort befindet sich ein großer **Kasten**. Auf diesem Kasten steht ein **Sack**. In dem befindet sich **Weizen**. Da kommt plötzlich ein **Herzog** vorbei und befiehlt den Leuten in seinem Gefolge in **rauem** Ton, den Sack mitzunehmen. Am Gut des Herzogs angekommen, werden Sie mit **Kohle** bezahlt, als plötzlich ein **Wolf** vorbeikommt und alle aufschreckt.

Und nun denken Sie an Ihre Bilder. Können Sie die Geschichte wiedergeben? Wenn Sie sich überprüfen, achten Sie einmal bewusst auf die markierten Begriffe. Mit dieser Geschichte und diesen Begriffen haben Sie sich nämlich die deutschen Bundespräsidenten in der richtigen Reihenfolge eingeprägt:

Heu	→	Heuss
Lücke	→	Lübke
Hai + Mann	→	Heinemann
Schielt	→	Scheel
Kasten	→	Carstens
Sack + Weizen	→	von Weizsäcker
Herzog	→	Herzog
Rau	→	Rau
Kohle	→	Köhler
Wolf	→	Wulff

Vielleicht kannten Sie schon vorher alle Bundespräsidenten. Aber indem Sie Bilder eingesetzt haben, können Sie sie nun schnell und spontan in der richtigen Reihenfolge aufsagen. Auch Kinder, die die meisten Präsidenten nicht erlebt haben, können sie mit dieser Geschichte in kürzester Zeit erlernen. Und zugleich haben wir schon eine Methode zum Namen merken eingesetzt, indem die Präsidentennamen in Bildern umgewandelt wurden. Mehr zu dieser Technik in der nächsten Ausgabe von „methodik“. ■

Boris Nikolai Konrad ist Gedächtnis-Weltmeister und Weltrekordhalter im Namen merken sowie Mitglied im 5-Sterne-Trainingsteam (www.boriskonrad.de).