

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
Parkettfußboden
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.

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 Haben Sie schon einmal einen Roman oder einen Krimi **einen ganzen** gelesen? Sicher haben Sie das. Erinnern Sie sich vielleicht **Roman merken** 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 Wenn Sie aber ein EDV-Handbuch oder vergleichbare **Bilder machen** 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 Bilderdenken, 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“!