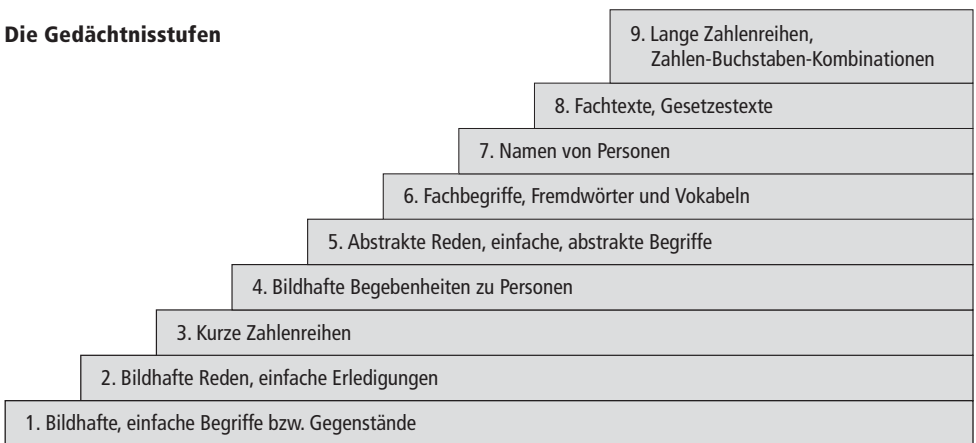


Einleitung

Sie haben vor, Ihr Gedächtnis zu verbessern. Ist es wirklich das, was Sie wollen? Was steckt dahinter? Wollen Sie sich am Ende vielleicht einfach nur bestimmte Dinge – welche auch immer – sicher merken können? Wollen Sie vielleicht Ihr Gehirn strukturierter einsetzen oder eventuell sogar wieder mehr Selbstsicherheit erlangen?

Für einen Gedächtnisneuling – ohne Vorkenntnisse, Wissen und Training – ergibt sich die folgende Reihenfolge der Schwierigkeitsgrade. Diese basiert auf einer Mischung von allgemeiner Schwierigkeit und Trainingsaufwand. Auch wenn lange Zahlenreihen mit dem entsprechenden Wissen und Training letztendlich ein-

Die Gedächtnisstufen



fach sind, ist der Trainingsaufwand bis zu diesem Stadium schon ordentlich. Und auch ohne Training bringt es jeder, schon mit dem Wissen allein, auf den unteren Stufen in kürzester Zeit weit.

Wenn Sie exakt wissen, was Sie mit Ihrem Gedächtnis erreichen möchten, können Sie dieses Buch am effektivsten einsetzen.

Wollen Sie sich beispielsweise »nur« die Namen Ihrer Mitarbeiter, Kollegen, Geschäftspartner und Kunden sicher und schnell merken und diese dann auch souverän wieder abrufen, brauchen Sie keineswegs alle Kapitel durcharbeiten. Es reicht dann voll und ganz aus, wenn Sie die folgenden Kapitel absolvieren: den Namenteil des Einstiegstestes (S. 27 ff.), das Unterkapitel »So einfach kann es sein« in Kapitel 1 (S. 30f.), die beiden Kreativitätsspiele aus Kapitel 2 (S. 54ff.) und Kapitel 4 komplett mit allen abstrakten Begriffs-, Fremdwörter- und Vokabelübungen (ab S. 90). Das sind die besten Vorübungen für das dann folgende Namen- und Gesichtertraining. Zur Erfolgskontrolle dient dann noch der Namenteil aus dem Abschlusstest am Ende (S. 206ff.).

»So einfach kann es sein« (S. 30) und die Kreativitätsspiele (S. 54) sollten Sie auf jeden Fall lesen und bearbeiten, und zwar egal, auf welches Thema Sie später Ihren individuellen Schwerpunkt legen. Denn diese Übungen helfen, die nötige Fantasie zu entwickeln, die für die Geisselhart-Methode unerlässlich ist. Sollten Sie darüber hinaus noch an wissenschaftlichen Hintergründen interessiert sein, so lesen Sie zusätzlich Kapitel 3 (ab S. 71). Wenn Sie jeweils lange am Stück mit dem Buch arbeiten wollen, lohnt es sich meist, in Kapitel 5 (ab S. 182) hereinzuschauen.

Die Übungen der beiliegenden CD-ROM bearbeiten Sie bitte erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Sie sind auf den Übungsverlauf des Buches abgestimmt, und es macht keinen Sinn, sie vorher durchzuspielen. Sie finden an den entsprechenden Stellen im Text jeweils die Aufforderung, die CD zu benutzen. Die Übungen darauf sind als »Sahnehäubchen«, als zusätzliche Option, gedacht. Sie können sie durchführen, müssen es aber nicht. Wer Spaß daran hat, interaktiv am PC seine Gedächtniskenntnisse zu erweitern, wird die CD-ROM lieben. Wer keinen PC haben

CD-ROM

sollte oder keine Lust hat, damit zu arbeiten, kann einfach nur die Übungen im Buch machen und wird alle Bereiche abgedeckt finden. In jedem Fall wird Sie jedoch das zusätzliche Training mit der CD-ROM weiterbringen.

Zusätzlich finden Sie Features für die Praxisumsetzung als PDF-Dokumente auf der CD. Diese sollten Sie sich auch erst nach der Buchlektüre zu Gemüte führen. Lassen Sie sich überraschen.

Wenn Sie mehr zum *Teamgeisselhart* erfahren möchten, so finden Sie auch dazu einiges auf der CD-ROM. Dies können Sie sich völlig unabhängig vom Übungsverlauf des Buches ansehen.

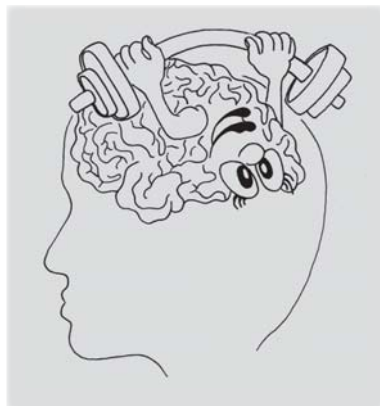
Selbstsicherheit und Gedächtnis

Vielleicht fragen Sie sich, wie es möglich ist, mit Gedächtnistechniken mehr Selbstsicherheit zu erlangen. Oft leidet unsere Selbstsicherheit unter unserem ungenügenden Gedächtnis.

So ging es zum Beispiel einem Seminarteilnehmer im März letzten Jahres. Er war Versicherungsmakler. Obwohl sehr erfolgreich, traute er sich auf kein Schützenfest seiner Stadt. Der Grund war, dass die meisten Leute zwar ihn kannten, er aber – zumindest damals – die allerwenigsten. Das heißt, er kannte sie schon, er wusste nur nicht, wie sie heißen. Viele Details hatte er parat. So konnte er sagen, wo die Personen wohnen, welche Policen sie bei ihm abgeschlossen haben und zum Teil sogar wie es bei den Kunden zuhause aussieht. Aber er wusste deren Namen nicht. Dies war ihm so peinlich, dass seine Selbstsicherheit sehr darunter litt. Auch er wollte sein Gedächtnis verbessern, um die Namen seiner Kunden und Geschäftspartner nun endlich sicher abzuspeichern. Also besuchte er bei mir ein Zwei-Tage-Seminar. Dort erfuhr er, dass man sich Dinge auch anders merken kann, als er geglaubt hatte. Denn dazu müssen Sie Ihr Gedächtnis nicht verbessern. Das ist zwar möglich, geht den meisten erfahrungsgemäß aber nicht schnell genug.

Mit der Geisselhart-Methode merken Sie sich Dinge schneller, als Sie denken. Aber nicht, weil Sie Ihr Gedächtnis dramatisch verbessern, sondern weil Sie es jetzt richtig benutzen. Es ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass unser Hirn trainierbar ist wie ein Muskel.

Und das ist gleichzeitig auch der große Nachteil: Ein Muskel wächst langsam und braucht lange, um stärker zu werden. Nun will ja hoffentlich niemand sein Gehirn nur so zum Spaß trainieren, weil's »schöner« aussieht. Es ist nicht wie beim Krafttraining. Wer Krafttraining ausübt, möchte dadurch körperlich stärker werden, um bestimmte Arbeiten verrichten zu können. Die dazu nötige Kraft aufzubauen braucht Zeit und hartes Training.



Was nun, wenn Ihnen jemand zeigen könnte, wie Sie die Arbeit verrichten können, ohne stärker werden zu müssen? Angenommen, es könnte Ihnen jemand zeigen, wie Sie genau diese Arbeit mit Ihrer schon vorhandenen Kraft, aber mit einer bestimmten Technik erledigen könnten? Sie müssten also nicht monatelang ins Kraftstudio und hartes Training absolvieren. Sicher würden Sie diese Variante vorziehen. Immer vorausgesetzt, Sie trainieren nicht des Aussehens wegen.

**Gedächtnistraining
ist kein
Krafttraining**

So haben mein Onkel und ich im Laufe der letzten Jahrzehnte eine Methode entwickelt, mit der Sie alles Erdenkliche sicher und zuverlässig in kürzester Zeit abspeichern und jederzeit wieder abrufen können. Mit der Geisselhart-Methode ist dies erreichbar. Diese Technik ist in erfreulich kurzer Zeit erlernbar und vor allem absolut praktisch umsetzbar und anwendbar.

Schon 1964 fing mein Onkel *Roland R. Geisselhart* an, die verschiedensten Gedächtnis- und Mentaltechniken zu studieren. So findet die Geisselhart-Methode ihren Ursprung in den Mnemotechniken der alten Griechen. Meinem Onkel half die Methode schon während seiner Schulzeit beim Vokabellernen. Auch Formeln und lange Texte merkte er sich damit leicht. Später führte er mich in die Gedächtniskunst ein, und auch mir half die Technik in der Schule und beim Studium. Im Beruf konzentrierten wir beide uns dann zum Beispiel darauf, uns Namen zu merken, To-do-Listen zu behalten und Stichpunkte für Vorträge, Verhandlungen und Gespräche abzuspeichern – alles Faktoren, die einem den Berufsalltag erleichtern. Nun wissen Sie das Wichtigste über die Entstehung der Methode und kennen ein paar Anwendungsgebiete.

**Die Geisselhart-
Methode**

Viel wichtiger für Sie, liebe Leserin, lieber Leser (zu Gunsten der besseren Lesbarkeit benutze ich fortan nur eine Ansprache, ich bitte um Verständnis), ist es aber, dass die Geisselhart-Methode aus der Praxis für die Praxis kommt. Sie ist kein Selbstzweck und kein Sport. Auch wenn Gedächtnissport heute zu Recht einen hohen Stellenwert einnimmt und Sie nach der Lektüre natürlich auch an Gedächtnismeisterschaften teilnehmen könnten. Darum geht es im vorliegenden Buch aber nicht. Es geht um Erfolg: im Beruf und im Leben. Und es freut mich sehr, dass Sie sich für die Geisselhart-Methode entschieden haben. Der erste Schritt ist getan. Die nächsten Schritte werden Sie von Erfolg zu Erfolg tragen und dabei auch noch Spaß machen.

Übungen Allerdings müssen Sie die entsprechenden Übungen auch tatsächlich durchführen. Erfolg buchstabiert man nun mal T-U-N! Auch laufen haben Sie nur gelernt, weil Sie es *getan* haben. Und Sie haben es lange getan, bevor Sie gut laufen konnten. Im Kindesalter fällt uns so etwas noch relativ leicht, weil wir es nicht anders kennen. Mit zunehmendem Alter werden die meisten von uns ungeduldiger. Sie wollen dann sofort Ergebnisse und große Fortschritte sehen. Wenn diese ausbleiben, geben sie die Sache recht schnell auf – schade eigentlich! Beim Sport übrigens findet sich hier eine Ausnahme. Kaum jemand erwartet, in nur zwei

oder drei Tagen wirklich gut skifahren zu lernen. Da übt man für so manchen Schwung schon mal eine ganze Saison. Als Kind konnten Sie hervorragend krabbeln und nahmen dann einen herben Rückschritt in Kauf: Sie begannen, auf zwei Beinen zu gehen. Da waren Sie am Anfang deutlich langsamer. Doch Sie machten weiter, ohne sich großartig Gedanken darüber zu machen. Und ich nehme an, bereits als kleines Kind und heute erst recht können Sie ziemlich gut laufen. Warum? Weil Sie immer geübt haben. Sie haben durch einfaches T-U-N gelernt. *Übung durch Anwendung.* Dies sollten Sie auch mit der Geisselhart-Methode so machen. Zu Beginn werden Sie das eine oder andere Mal langsamer sein als bisher. Dies ändert sich, wenn Sie am Ball bleiben, aber schon sehr, sehr schnell.



Kümmern Sie sich weniger um Ihre Skepsis und um eventuelle Nachteile der einen oder anderen Anwendung. Tun Sie es einfach. Sie halten kein Lesebuch in Händen. Also machen Sie, ohne Stress und ohne Druck, immer mal wieder die eine oder andere Übung. Dann klappt es immer besser – und meist schneller, als Sie denken.

Bei allem Ehrgeiz ist eines aber ganz besonders wichtig: *Fehler machen ist erlaubt!!!* Aus meiner Sicht hat die Schule damals einen sehr, sehr großen Fehler gemacht: Fehler rot anzustreichen. Das ist heute schon hier und da anders. Aber zu meiner Zeit wurden in einem Diktat mit 100 Wörtern die fünf falsch geschriebenen Wörter rot angestrichen. Damit wurde der Grundstein gelegt, vor Fehlern Angst zu haben. Nahezu jeder erwachsene Mensch hat heute große Angst davor, Fehler zu machen. Wieso eigentlich? Es ist etwas absolut Menschliches. Perfektion weckt Aggression!

Fehler erlaubt!

Zu Beginn meiner Vorträge bzw. Seminare demonstriere ich oft, was mit der Geisselhart-Methode gedächtnistechnisch möglich ist. Ich lasse einen Teilnehmer am Flipchart zu den Zahlen 1 bis 20 Begriffe notieren. Völlig durcheinander rufen die restlichen Teilnehmer zuerst eine Zahl zwischen 1 und 20 und dazu einen willkürlichen Begriff in den Raum, z.B. »Nr. 5: Fenster«, »Nr. 9: Desoxyribonukleinsäure«, »Nr. 16: xh264k«. Nachdem der Teilnehmer am Flipchart alle zugerufenen Begriffe notiert hat – er muss schnell schreiben, weil die Zuschauer nicht warten wollen –, sage ich alle Begriffe mit der richtigen Zahl davor auswendig auf. Ich fange bei 1 an und höre bei 20 auf. Obwohl die Begriffe durcheinander zugerufen wurden, speichere ich sie gleich bei der entsprechenden genannten Zahl ab.

**Demonstration
der Geisselhart-
Methode**

Dieses Kunststück führt regelmäßig zu »Kiefersperre« (Stauen mit offenem Mund) bei den meisten Teilnehmern. Und jetzt kommt das Wichtigste: Auch wenn diese Demonstration nicht perfekt gelingt – und es passiert öfter, dass mir beim ersten Durchgang zwei bis drei Begriffe fehlen –, kommt sie sehr gut bei den Teilnehmern an. Besser sogar als eine perfekte Nummer! Ich stellte fest, dass bei einer perfekten Demo sogar viele Zuschauer dichtmachen und denken: »Angeber«. Zu Recht. Was soll das auch? Da stellt »der« sich vorne hin und zeigt, was für ein toller

Hecht er ist. Mache ich hingegen einen oder zwei Fehler, sieht die Sache ganz anders aus. Jetzt bin ich auf einmal sympathisch, menschlich – eben nicht perfekt. Und als mir dies bewusst wurde, habe ich fortan den Druck herausnehmen können. Ich muss eben nicht perfekt sein. Ich darf Fehler machen. Auch 18 Richtige sind noch sehr gut.

Sich über Fehler freuen

Lernen bedeutet, Fehler zu machen. Kleine Kinder freuen sich, wenn sie entdecken, dass sie einen Fehler gemacht haben. Wir Erwachsenen hingegen beschimpfen uns meist selbst, wenn wir merken, dass wir ein und denselben Fehler schon ein paarmal gemacht haben. Dies geschieht häufig am PC. Haben Sie sich nicht auch schon einmal beschimpft, als Sie merkten, dass Sie einen Fehler gemacht hatten? Viermal hat es nicht geklappt und beim fünften Mal fällt Ihnen endlich der Fehler auf. Viele sagen jetzt zu sich selbst: »Du Idiot, du Hornochse, du Kuh, so blöd kannst auch nur du sein, das hätte mal einem anderen passieren sollen, Mensch – bist du dämlich ...« Vielleicht klingt das nicht immer ganz so extrem. Aber haben Sie sich schon einmal überlegt, was in dem Moment passiert, in dem Sie den Fehler erkennen? In diesem Moment sind Sie bereits schlauer als vorher! Ja klar, sonst wäre Ihnen der Fehler ein weiteres Mal nicht aufgefallen. Also warum schimpfen? Sie sollten es wie kleine Kinder machen: Sie sollten sich freuen, den Fehler entdeckt zu haben, Sie sollten sich loben.

Wäre es nicht toll, keine Angst mehr zu haben, Fehler zu machen? Würde da nicht so manchem eine riesige Last von den Schultern fallen? Da will man irgendwelchen Vorbildern nachjagen, oft übrigens den Eltern. Diese erscheinen vielen Kindern als perfekt. Und das Resultat ist die Angst, Fehler zu machen. Die Konsequenz daraus ist dann oft, dass so manches gar nicht erst getan wird, denn dann kann auch nichts schief gehen. Aber wo gehobelt wird, fallen Späne. Deshalb gilt für alle Übungen im gesamten Buch:

Fehler machen ist erlaubt, ja sogar manchmal erwünscht! Und außerdem ganz wichtig: Perfektion weckt Aggression!

1. Vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnisbenutzer

Wie effektiv benutzen Sie Ihr Gedächtnis?

Wie Sie bereits erfahren haben, geht es weniger darum, Ihr Gedächtnis drastisch zu verbessern, als vielmehr darum, es richtig zu benutzen. Das haben ja die wenigsten gelernt. Zumindest nicht in der Schule, denn dort bedeutet lernen meist noch auswendig lernen – und das durch Wiederholung.

Doch dies gehört ab heute der Vergangenheit an! Ab heute lernen Sie, wie es effektiver geht – sehr viel effektiver! **Effektiv lernen**

Mit der Geisselhart-Methode sind Sie in der Lage, alles – wirklich alles, was Ihnen wichtig ist –, sicher und schnell abzuspeichern und das Gelernte souverän zu jeder Zeit wiederzugeben.

Doch damit nicht genug: Durch die Geisselhart-Methode eröffnen sich Ihnen noch weitere Vorteile.

Ihre Vorteile bei Anwendung der Geisselhart-Methode

Sie sind in der Lage, sicher und schnell alle Arten von Informationen zu speichern. Die Geisselhart-Methode ermöglicht es, dass Sie:

Sie merken sich, was Sie wollen

- sich Namen und Gesichter sofort merken,
- Fachliteratur und Fachinformationen speichern,
- Vokabeln und Fremdsprachen leicht und dauerhaft lernen,
- Terminkalender im Kopf haben,
- To-do-Listen sicher abspeichern,
- PIN-, Telefon- und Geheimzahlen mit Leichtigkeit behalten,
- Reden, Vorträge und Präsentationen frei halten,
- Fachbegriffe und deren Bedeutung speichern,
- sich die besten Witze merken,
- nie mehr Schlüssel, Brille oder Handy suchen.

Sie sparen Zeit Sie sparen Zeit, denn Sie merken sich Ihre wichtigen Infos in deutlich weniger Zeit als bisher, auch in weniger Zeit, als Sie fürs Aufschreiben benötigen.

Sie erlangen Souveränität und Sicherheit Sie haben die gewünschten Informationen zur passenden Zeit parat und geraten deshalb, zumindest gedächtnistechnisch, nie wieder in peinliche Situationen.

Sie werden kreativer Dadurch, dass die rechte Gehirnhälfte genutzt wird, entfaltet sich Ihre Kreativität wieder.

Sie werden schlagfertiger Wer kreativer ist, findet schneller die passenden Antworten, auch in Stresssituationen.

Sie lösen Probleme schneller und effektiver Eine weitere Folge Ihrer gesteigerten Kreativität ist, dass Sie Probleme schneller und effektiver lösen. Sie sind offener für Neues und stehen unkonventionellen Ideen aufgeschlossener gegenüber.

Sie werden selbstsicherer Ihnen wird bewusst, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken, und als logische Konsequenz werden Sie ein gutes Stück selbstsicherer. Sie haben die für Sie wichtigen Informationen ständig abrufbereit. Sie haben die Namen der Ihnen wichtigen Personen sicher im Kopf. Gedächtnistechnisch sollten Sie auf diese Weise nie wieder in peinliche Situationen geraten. Und wenn doch einmal, dann hilft Ihnen Ihre Schlagfertigkeit.

Sie werden sehen, dass es viel Spaß macht, sein Gedächtnis richtig zu nutzen. Das hört sich jetzt vielleicht noch unglaublich für Sie an, aber Sie werden es erleben. Wenn lernen Spaß macht, fällt es leichter, und Sie lernen mehr. Das macht Sie erfolgreicher, da es sich auf alle Bereiche Ihres Lebens auswirkt.

Zu leben bedeutet zu lernen.

Lernen ist wie rudern gegen den Strom: Wer aufhört, treibt zurück.

Die Ist-Analyse

Damit Sie sehen, welche Steigerungen Sie in den einzelnen Praxisanwendungen erreichen, schauen wir uns zuerst einmal an, wie es bisher um Ihre Gedächtnisnutzung steht. Bevor wir also richtig loslegen, machen wir erst einmal eine Ist-Analyse.

Dazu durchlaufen Sie ab Seite 20 einen umfangreichen Einstiegstest zu allen möglichen Themengebieten und Anwendungsbereichen. Wenn Sie nach diesem Test das komplette Buch mit sämtlichen Übungen durcharbeiten, sind Sie gewappnet für den Abschlusstest. Sie können dann haargenau erkennen, in welchen Bereichen Sie sich um wie viel verbessert haben. Kleiner Tipp am Rande: Je schlechter Sie beim Einstiegstest abschneiden, desto größer ist Ihr Steigerungspotenzial.

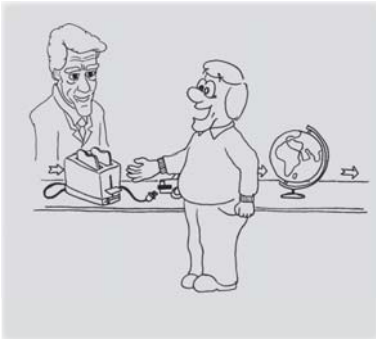
Wenn für Sie nicht alle Bereiche von Belang sind, können Sie gerne nur die Gebiete bearbeiten, die Sie interessieren. So verfahren Sie auch mit dem Rest des Buches: Sie brauchen nicht von vorne bis hinten alles durcharbeiten. Wenn Sie ein Kapitel oder eine Anwendung nicht in Ihrer Alltagspraxis benötigen, lassen Sie es aus oder machen es nur trainingshalber.

Bitte halten Sie sich bei den einzelnen Tests an die jeweils vorgegebenen Zeiten. Nur so können Sie im Nachhinein wirklich vergleichen.

Nun kann es losgehen. Merken Sie sich bitte – wie auch immer Sie dies tun – die Inhalte der einzelnen Übungen des Einstiegs-
tests. Es folgt eine Übung, später dann die Abfrage.

Einstiegstest

Am laufenden Band



Bitte decken Sie zuallererst die Liste unten auf dieser Seite ab. Sie haben genau *eine Minute Zeit*, sich die zehn Wörter zu merken. Wie Sie das machen, also mit welcher Technik, bleibt Ihnen überlassen.

Lesen Sie sich nun die Begriffe durch und merken Sie sich die Wörter. Bitte achten Sie dabei auch auf die Reihenfolge. Wichtiger als die Reihenfolge sind natürlich die einzelnen Begriffe selbst. Das Sahnehäubchen wäre allerdings noch zusätzlich die richtige Zahl davor.

Wenn die Minute um ist – bzw. auch früher, wenn Sie der Meinung sind, alle Punkte abgespeichert zu haben –, decken Sie die Liste wieder zu. Machen Sie dann die nächste Übung, und bitte erst danach tragen Sie auf Seite 22 die gesuchten Begriffe in die freien Felder ein.

Maximale Zeit: 1 Minute

1. Schreibtischlampe
2. Krawatte
3. Zeitung
4. Segelboot
5. Zigarre
6. Parfum
7. Garage
8. Camcorder
9. Kinokarte
10. Inliner

Eine Minute ist um. War doch genau eine Minute, oder? Wenn nicht, dann hoffentlich weniger, denn die maximale Zeit war eine Minute. Notieren Sie sich die genau benötigte Zeit. Diese brauchen Sie ja noch zum Vergleich für den Abschlussstest. Tragen Sie Ihre benötigte Zeit in Minuten und Sekunden bitte auf die folgende Linie ein.

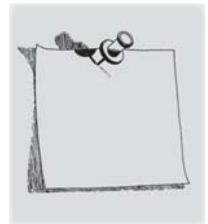
Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Weiter geht's mit der nächsten Testeinheit.

Post-its und Zettelwirtschaft. Oder geht's auch anders?

Als Erstes decken Sie bitte die Liste unten wieder ab.

Bei diesem Test werden Sie sehen, wie gut Sie sich Erledigungen, also To-do-Listen, merken können. Genau wie bei der vorangegangenen Übung merken Sie sich bitte die folgenden zehn Tätigkeiten. Hierbei spielt nun die Reihenfolge eine größere Rolle. Es ist ja mitunter wichtig, die eine Aufgabe eben genau nach oder vor oder fast zeitgleich mit einer anderen zu erledigen. Sie erhalten hierfür etwas mehr Zeit. Merken Sie sich jetzt bitte die folgenden Aufgaben in der vorgegebenen Reihenfolge. Decken Sie bitte auf.



Maximale Zeit: 1 Minute und 30 Sekunden

1. Lieferung reklamieren
2. Arztbesuch vereinbaren
3. Versicherungsfall melden
4. Neue Internet-Domainnamen sichern
5. Fachartikel lesen
6. Schuhe zum Schuster bringen
7. Den neuen Mitarbeiter begrüßen
8. Ihre Tochter von der Schule abholen
9. Wein einkaufen
10. Paket zur Post bringen

Tragen Sie die benötigte Zeit ein:

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Bitte tragen Sie jetzt in die unteren freien Felder die Begriffe des ersten Tests »Am laufenden Band« ein, ohne noch mal dorthin zu schielen, einfach aus dem Gedächtnis. Auch hierfür haben Sie wieder maximal eine Minute Zeit. Bitte achten Sie auf die Zeit. Dann vergleichen Sie die einzelnen Wörter der Liste mit denen von Seite 20. Ihre Punkte addieren Sie bitte und tragen die Summe in das dafür vorgesehene Kästchen ein. Sie erhalten 0,5 Punkte für jeden richtigen Begriff an der falschen Stelle und 1 Punkt für jeden richtigen Begriff an der richtigen Stelle. Und: Fehler zu machen ist o.k. Sie erinnern sich: Perfektion weckt Aggression.

**Am laufenden
Band – Ihre
Lösungen**

Maximale Zeit: 1 Minute

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Maximale Punktzahl: 10 Punkte

Meine Punktzahl: _____ Punkte

Na, wie viele wussten Sie noch? Wenn Sie zwischen fünf und sieben gewussten Begriffen liegen, sind Sie im Kreise der meisten Seminarteilnehmer. Das ist in etwa der Durchschnitt. Allerdings meine ich nur die richtigen Begriffe, nicht die Platzierung. Der Durchschnitt liegt demnach bei einer Gesamtpunktzahl zwischen

2,5 und 5,5 – 5 richtige Begriffe x 0,5 Punkte (weil falsch platziert) = 2,5 Punkte bzw. 4 x 1 (also 4 richtig platzierte) = 4 + 3 x 0,5 (für 3 falsch platzierte) = 5,5 Punkte gesamt. Wenn Sie durch die richtige Platzierung oder mehr gewusste Begriffe eine höhere Punktzahl erreicht haben, sind Sie überdurchschnittlich gut. Dann ist aber Ihr Steigerungspotenzial automatisch geringer. Tragen Sie Ihre Gesamtpunktzahl bitte oben in die dafür vorgesehene Linie ein.

Nun folgt die Erledigungsliste. Mal sehen, wie gut Sie hierbei abschneiden. Sie haben wieder eine Minute Zeit, sich zu erinnern.

Maximale Zeit: 1 Minute

**Post-its und
Zettelwirtschaft –
Ihre Lösungen**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Maximale Punktzahl: 10 Punkte

Meine Punktzahl: _____ Punkte

Jede richtige und richtig platzierte Erledigung gibt wieder einen Punkt. Jede richtige, aber falsch platzierte nur 0,5 Punkte. Also Punkte vergeben, zusammenzählen und oben eintragen. Die Werte sind in etwa mit denen des vorigen Tests

vergleichbar. Wenn Sie hierbei besser waren, könnte es daran liegen, dass Sie sich Ihren Tagesplan sowieso schon immer im Kopf gemerkt haben und deshalb gut trainiert sind. Wenn Sie hierbei schlechter abgeschnitten haben als vorher, schreiben Sie Ihre Listen vielleicht sofort auf oder speichern Sie computergestützt. Vielleicht kamen Sie aber auch einfach nur durcheinander, weil es zwei ähnliche Übungen waren. Dies wird Ihnen schon nach kurzer Zeit nicht mehr passieren. Sie werden lernen, sich ähnliche Daten sicher und unabhängig voneinander zu merken.

Wie gut merken Sie sich PINs, Geheim- und Telefonnummern?



Schauen wir doch einmal, wie gut es um Ihr Zahlengedächtnis bestellt ist. Merken Sie sich dazu bitte die folgenden Zahlenkombinationen. Nach der nächsten Übung können Sie wieder prüfen, wie viele Nummern Sie behalten haben.

Maximale Zeit: 2 Minuten

1. Bankpin: 4621
2. Kofferschloss: 795
3. Zahlencode für Tür: 46378
4. Telefonnummer: 040/286 84 19
5. Handynummer: 0171 /862 4367

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Wie heißt das jetzt noch gleich? Fachbegriffe behalten



Ja, wir schreiten hurtig voran. Der Zahlentest hatte es schon ganz schön in sich. Die nun folgende Übung ist auch nicht von schlechten Eltern. Es geht um Fachbegriffe. Merken Sie sich also die unten stehenden Fachbegriffe und die jeweilige Bedeutung.

Maximale Zeit: 3 Minuten

1. Halophyt = Salzpflanze
2. Palatum durum = knöcherner Gaumen

3. Systaltisch = zusammenziehend
4. Podagra = Fußgicht
5. Anemogramm = Windmesseraufzeichnung
6. Putamen = Schale (Teil des Gehirns)

Bitte Zeit nehmen und eintragen. Dann kann es mit der Auflösung des Zahlen-
tests weitergehen.

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Maximale Zeit: 1 Minute und 30 Sekunden

**PINs, Geheim- und
Telefonnummern –
Ihre Lösungen**

1. Zahlencode für Tür: _____
2. Handynummer: _____
3. Bankpin: _____
4. Kofferschloss: _____
5. Telefonnummer: _____

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Maximale Punktzahl: 10 Punkte

Meine Punktzahl: _____ Punkte

Für jede richtige Zahlenkombination erhalten Sie zwei Punkte. Bitte nur für exakt richtige. Denn auch wenn »nur« eine Zahl einer Telefonnummer falsch ist und alle anderen richtig sind, werden Sie nie die Person erreichen, die Sie sprechen wollen. Also vergleichen Sie bitte Ihr Ergebnis und errechnen Sie Ihre Punkte. Dann schauen wir mal, wie es um Ihre Fachbegriffe steht.

Maximale Zeit: 1 Minute und 30 Sekunden

**Fachbegriffe – Ihre
Lösungen**

Halophyt = _____

Fußgicht = _____

Zusammenziehend = _____

Anemogramm = _____

knöcherner Gaumen = _____

Putamen = _____

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Maximale Punktzahl: 9 Punkte

Meine Punktzahl: _____ Punkte

Es ist etwas schwieriger, von der deutschen Bedeutung auf den Fachterminus zu kommen als umgekehrt, deshalb: Für jedes richtig gewusste Fachwort erhalten Sie zwei Punkte, für jede korrekte deutsche Bedeutung einen. Auf die Schreibweise brauchen Sie nicht zu achten, es geht hier nur darum, den gesuchten Fachbegriff richtig auszusprechen.

O.k., halten Sie durch. Es sind nur noch zwei Tests offen. Ich weiß, dass das schon eine ziemlich harte Nuss ist, und auch noch gleich zu Beginn. Denken Sie an die Vergleichsmöglichkeit am Ende des Buches, dort macht es sich bezahlt.



Spanisch müsste man können

Mal sehen, wie gut Sie Vokabeln lernen. Es geht auch hierbei nicht um die Schreibweise, sondern lediglich um die Aussprache. Aus diesem Grund finden Sie in der Klammer hinter der Vokabel immer auch die Lautschrift. Es ist keine echte Lautschrift. Aus meinen Trainings und Seminaren weiß ich, dass viele Menschen mit meiner speziellen Lautschrift viel besser und einfacher zurecht kommen als mit der originalen. Meine Version ist einfach: Sie sprechen die besagte Vokabel einfach original so aus, wie sie geschrieben wird, bzw. so, wie Sie diese in der Klammer lesen. Als Beispiel nehmen wir einmal die englische Vokabel für »Tisch«, also »table«. In meiner Lautsprache wird »table« dann so geschrieben: »teibl«. Wobei Sie hier dann das »e« (ei) wirklich auch als »e« (ei) sprechen und nicht etwa wie gewohnt eher als »a« (ai). Steht keine Klammer dahinter,

wird die Vokabel so gesprochen, wie sie geschrieben wird. Das war dann auch schon alles. Also legen wir los:

Maximale Zeit: 5 Minuten

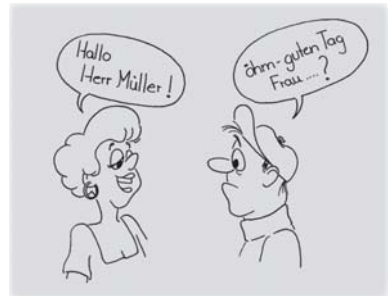
1. credulity (ausgesprochen: Krädiuliti) = Leichtgläubigkeit (engl.)
2. penance (pinäns) = Buße (engl.)
3. legal tender (ligel tänder) = gesetzliches Zahlungsmittel (engl.)
4. liability (laiäbiliti) = Passivposten (engl.)
5. velluto = Samt (ital.)
6. drisidratate = trocken (ital.)
7. lavaplatos = Geschirrspüler (span.)
8. recaudacion (rekaudasion) = Einnahmen (span.)

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Und wir kommen auch schon zur letzten Übung.

Wir kennen uns doch, wie heißen Sie noch? Namen behalten

Die meisten meiner Seminarteilnehmer sind immer absolut gespannt auf das Thema Namen merken. Den allermeisten geht es wie in der Überschrift: Sie erkennen die Person zwar, wissen also, dass sie diesen Menschen schon einmal kennen gelernt haben, nur der Name will Ihnen beim besten Willen nicht einfallen. So was kann sehr peinlich sein. Ich erinnere hier an den Versicherungsagenten, der im März 2004 bei mir im Seminar war. Sie erinnern sich doch? In der Einleitung haben Sie diese Begebenheit gelesen.



Es geht also hier darum, sich die Namen zu den folgenden Personen einzuprägen. Wieder wie gewohnt: Schreibweise egal, Aussprache zählt. Sehen Sie sich die Fotos an und prägen Sie sich die dazugehörigen Namen ein.

Achten Sie bitte auch bei dieser Übung wieder auf die Zeit:

Maximale Zeit: 5 Minuten



Frau Schüller



Frau Buche



Frau Bloss



Herr Rusch



Herr Wieland



Frau Wohlers-Stimmler



Frau Burchard



Frau Calvör



Herr Warnatz



Herr Wöltje

Ihre tatsächlich benötigte Zeit tragen Sie bitte wieder ein.

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

So, das war's. Ende mit dem Einprägen. Noch schnell die beiden letzten Tests eintragen und Sie haben den ersten Teil hinter sich gebracht.

Spanisch müsste man können – Ihre Lösungen

Maximale Zeit: 2 Minuten

- 1. trocken (ital.) = _____
- 2. legal tender = _____
- 3. credulity = _____
- 4. Einnahmen (span.) = _____
- 5. Buße (engl.) = _____
- 6. Passivposten (engl.) = _____
- 7. velluto = _____
- 8. lavaplatos = _____

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Maximale Punktzahl: 12 Punkte

Meine Punktzahl: _____ Punkte

Jede richtige Vokabel bringt Ihnen zwei Punkte. Die deutsche Bedeutung, auf die man in der Regel leichter kommt, nur einen. Wieder ist die Schreibweise egal.

Maximale Zeit: 2 Minuten

Namen behalten – Ihre Lösungen



Herr _____



Frau _____



Herr _____



Frau _____



Frau _____



Frau _____



Frau _____



Herr _____



Herr _____



Frau _____

Exakt benötigte Zeit: _____ Minuten _____ Sekunden

Maximale Punktzahl: 20 Punkte

Meine Punktzahl: _____ Punkte

Jeder richtige Name unter dem korrekten Foto bringt Ihnen zwei Punkte. Auch hier bleibt die Schreibweise wieder unwichtig. Sie wollen die Person ja lediglich mit dem richtigen Namen ansprechen. Sollten Sie diesem Menschen etwas schreiben wollen, sehen Sie wegen der kompletten Adresse ja sowieso meist in Ihrer Adressdatenbank nach.

Nun ist es geschafft. Jetzt brauchen Sie nur noch alle Punkte zusammenzuzählen, und Sie erhalten Ihre Gesamtpunktzahl für den kompletten Test.

Mögliche Punktzahl: 71

Meine Gesamtpunktzahl: _____ Punkte.

Die durchschnittlich erreichte Punktzahl bei diesem Test ist ca. 17 bis 22. Wenn Sie darunter liegen – wunderbar, dann sind Ihre Steigerungschancen riesig und der Kauf dieses Buches lohnt sich für Sie so richtig. Liegen Sie darüber, sind Sie schon ziemlich gut. Ab 30 Punkten sind Sie schon sehr gut. Und wer mehr als 40 hat, ist unglaublich gut. Trotzdem lohnt sich das Buch auch für diese Naturtalente. Nach den Übungen im Buch werden Sie beim Abschlusstest die 40 Punkte locker überschreiten. Die Überflieger unter Ihnen schaffen sogar zum Teil 60 bis 65 Punkte. Alle 71 wären fast schon unheimlich.

Bevor Sie nun Ihre Ziele festlegen, die Sie mit Hilfe dieses Buches erreichen wollen, steigen wir kurz in die Grundlagen der Geisselhart-Methode ein. Dies hat für Sie den Vorteil zu erkennen, wie schnell Sie Fortschritte machen und wie gut Sie jetzt schon sind. Nahezu alle Teilnehmer meiner Vorträge oder Seminare können sich dies im Vorfeld nicht vorstellen. Sie denken immer, dass es viel schwieriger sei, und haben vorher nie und nimmer mit so großen Erfolgen gerechnet. Dies bedeutet jetzt ja auch, dass Sie Ihre Ziele entsprechend höher setzen können. Erst wenn Sie eine Ahnung davon haben, was machbar ist, ist es sinnvoll zu planen!

So einfach kann es sein

Der Merkturbo Das Geheimnis hinter phänomenalen Gedächtnisleistungen ist das Denken in Bildern. Bilder speichert unser Hirn wesentlich schneller, besser und sicherer ab als bloße Informationen bzw. als hintereinander gereihete Schriftzeichen. Wenn zu diesen Bildern noch passende Gefühle hinzukommen, haben Sie damit einen »Merkturbo« eingeschaltet. Sie erfahren in Kapitel 3 noch mehr

zu den theoretischen Hintergründen. Dort lesen Sie auch, was sonst noch hilfreich und förderlich für Ihr wichtigstes und am meisten Erfolg bringendes Organ, Ihr Gehirn, ist. An dieser Stelle steigen wir in die Geisselhart-Methode ein, bevor es mit Ihrer Zielfestlegung weitergeht.

Die Kettentechnik

Mit der Kettentechnik merken Sie sich schnell, einfach und sicher alle Arten von Listen. Wenn es darauf ankommt, eins nach dem anderen abrufen zu können, ist diese Technik die richtige. Wenn Sie selektiv auf einzelne Punkte zugreifen wollen, so können Sie dies ganz leicht mit Hilfe der Zahlensymbole im nächsten Kapitel.

Erinnern Sie sich noch an unseren »Am laufenden Band«-Test? Wir machen ihn hier noch einmal. Diesmal selbstverständlich mit anderen Begriffen und mit der Kettentechnik. Sie werden sehen, dass Sie deutlich mehr wissen und deutlich sicherer dabei sind. Vorausgesetzt natürlich, Sie hatten beim Test nicht gerade acht oder mehr Punkte.

Die gleich folgenden Begriffe werden, wie oben schon angedeutet, als Bilder abgespeichert. Überlegen Sie bitte kurz, wie Sie sich die Begriffe beim Test vorne gemerkt haben. Unbewusst versuchen es viele Menschen schon mit Bildern. Die meisten haben dann aber Probleme, einen Zusammenhang zwischen den einzelnen Begriffen herzustellen. Dies ist zwingend nötig. Sie können sich eine Liste auch wie eine Kette vorstellen: Das erste Glied ist mit dem zweiten verkettet, das zweite Glied mit dem dritten, das dritte mit dem vierten usw. und das vorletzte mit dem letzten.



Bei einer Liste muss nach der Kettentechnik genauso das erste Glied, in diesem Fall dann der erste Begriff, mit dem zweiten verknüpft werden, der zweite mit dem dritten usw. Dazu ist eine gehörige Portion Kreativität nötig. Denn die Begriffe haben ja in der Regel nichts miteinander zu tun.