# Festplatte statt Nudelsieb

**Gedächtnistraining. Termine, Namen, Kennzahlen. Viele Daten sollte man ständig parat haben. Das Gehirn kann man dafür trainieren und sich so Peinlichkeiten im Beruf ersparen.**

**Roland Geisselhart** arbeitet mit der Visualisierung von Wörtern und Zahlen, um dem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen.
Bild: SN/GEISSELHART

Bernhard Schreglmann Salzburg (SN). „Ein Hirn wie ein Nudelsieb“, dieses Sprichwort ist jedem geläufig. Gerade im Berufsleben kann es nicht nur peinlich, sondern sogar geschäftsschädigend sein, wenn man Namen und Termine vergisst oder Kennzahlen nicht weiß. Das Problem fängt meist schon in der Schule an, wenn es heißt, Vokabeln zu lernen.

Mithilfe von Gedächtnistraining lässt sich hier vieles verbessern. „Dass man Namen vergisst, ist ein allgemeines Phänomen“, analysiert Roland Geisselhart, Gedächtnistrainer und Buchautor aus Deutschland. „Wenn die Namen Bilder vermitteln, wie etwa Fuhrmann oder Schuster, da merkt man sich das noch relativ leicht. Schwieriger sind abstrakte Namen.“

Hier müsse man eine Brücke bauen. Wenn jemand etwa Kulowski heiße, dann könne man sich das mit „Cool auf Ski“ merken. Geisselhart: „Ihren Namen habe ich mir so gemerkt: Mein Nachbar heißt Regelmann, das ist ein forscher Typ. Meine Kinder haben oft gesagt: ‚Oh Schreck, der Regelmann.‘ So merke ich mir Schreglmann.“Datenüberlastung im Gehirn Grundsätzlich merkt man sich abstrakte Dinge schwieriger als konkrete, also Zahlen sind schwieriger als „Milch kaufen“. Die Ursache für die vielen Gedächtnislücken sieht der Experte vor allem in der Datenüberlastung: „Bei unseren Großeltern war das noch nicht so, außerdem haben sie noch viel mehr persönliche Beziehungen gehabt.“

Heute sei es so, dass man nach sieben Fakten in einem Gespräch abschalte: „Die nächsten fünf fallen einfach raus.“ Meist genügten aber Stichworte, und der gesamte Zusammenhang komme wieder in Erinnerung. Und auch im Beruf sei es wie in der Schule: Dinge, die einen interessieren bzw. die sympathisch seien, merke man sich

leichter. „Wir müssen uns so viele Dinge merken, die uns nicht interessieren, je uninteressanter sie sind, desto schneller sind sie wieder weg.“

Geisselhart macht seine Seminare derzeit vor allem im Bereich Steuerberater, Wirtschaftstreuhänder. „Da gibt es viele Gesetzesstellen, die man parat haben muss. Wenn man das in Bilder übersetzt, geht das schnell und einfach.“

Es ist die Visualisierung, die beim Gedächtnistraining hilft. So achtet er bei einem Gespräch auf Gesichtsmerkmale seines Gegenüber, etwa die Nase, Geheimratsecken etc. und verbildert damit den Namen. Man kann auch aus Namen Ableitungen bilden, Ähnlichkeiten suchen oder Wortspiele erfinden. „Wenn man das ein bisschen geübt hat, dann ermöglicht eine solche Kombination auch grundsätzlich ein flexibleres Denken.“ Ähnlich laufe die Methode bei Vokabeln oder Zahlen.

Bei Vokabeln helfen oft visuelle Eselsbrücken. Geisselhart nennt das lateinische Beispiel „cubare“. „Man denkt an eine Kuh auf der Bahre = cubare. Das bedeutet liegen.“

Ähnlich verhält es sich mit Zahlen. Geisselhart hat dafür ein eigenes System von Zahlen und dazugehörenden Symbolen entwickelt. So ist der Einser eine Kerze, der Zweier ein Schwan, der Dreier ein Dreizack. Im Symbol ist die Zahl oder ihre Form versteckt. Ähnliches kann man auch mit Buchstaben machen. „Daraus kann man dann eine Geschichte konstruieren, die man sich leichter merken kann.“ Dass das Merken der Eselsbrücken aufwendiger ist, als wenn man sich gleich das Wort oder die Zahl merkt, glaubt er nicht: „Man gewöhnt sich schnell an das Erzeugen von Bildern und ist dann schneller als bei verbalem Denken.“ Deshalb sei es für Schüler hilfreich, früh diese Techniken zu lernen, weil man sich dann in der Schule viel leichter tue.

Generell reiche ein zweitägiges Seminar, um die Methoden für ein besseres Gedächtnis zu erlernen. „Das muss man dann halt noch zu Hause weitermachen.“

Grundsätzlich führe die Visualisierung zu bildhaften Vergleichen, aus denen man Schlüsse ziehen könne. „Man hat mehr Gedankenspiegelfläche“, sagt der Trainer. „Wenn man die Routine im Alltag besitzt, dann ist man geistig reger und wacher, was sich auf längere Sicht auch auf die Aufstiegsmöglichkeiten in der Firma positiv auswirkt.“

Karriere / 19.02.2011 19.02.2011 / Print