

## Lerntechniken

# Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie glauben

Ich kann mir so schlecht Namen merken“, klagen viele. Sind Verkäufer vergesslich, wird's besonders heikel. Aber ausruhen gilt nicht, schließlich ist Vergesslichkeit „heilbar“. Die Beweglichkeit der „grauen Zellen“ lässt sich systematisch trainieren. Gregor Staub sagt, wie es funktioniert und stellt Übungen vor.

Wussten Sie, dass sich in unserer Gehirnmasse rund zehn Milliarden Zellen alleine in der Hirnrinde – den „grauen Zellen“ – befinden? Diese Neuronen sind imstande, untereinander eine Million direkte Verbindungen zu knüpfen. Neue Nervenverbindungen werden aufgebaut, wenn der Druck groß genug ist, nämlich wenn ein Ereignis Sie stark beeindruckt oder wenn ein Ereignis oft wiederholt wird. Je häufiger Sie eine neue Nervenbahn anlegen, desto besser und schneller läuft der Prozess ab. Manchmal entwickeln sich auch ungünstige Nervenbahnen, zum Beispiel die Überzeugung „Ich habe ein schlechtes Gedächtnis“. Machen Sie sich bewusst: Solche Nervenverbindungen können Sie auflösen und durch neue ersetzen – jederzeit!

### Denken Sie in Bildern: die Baum-Liste

Im Handumdrehen Namen von Kunden merken? Sprachen lernen ohne

stupidem Auswendiglernen? Das geht! Selen Sie einfach bereit für Späße und verrückte Lernübungen. Die regen das Erinnerungsvermögen an und vergrößern es. Sie werden sehen, dass Ihnen die verrücktesten Geschichten am leichtesten in Erinnerung bleiben. Versuchen Sie die Übungen der Mega Memory-Technik einfach, bevor Sie sie in Frage stellen. Was Ihnen anfangs ungewöhnlich und nur wenig logisch erscheint, wird Ihnen von Mal zu Mal mehr in Fleisch und Blut übergehen.

**Gregor Staub** ist Trainer und Autor von MEGA MEMORY Gedächtnistraining (Firmengründung 1990). Sein Konzept gilt als das erfolgreichste in Europa. Der Schweizer versteht es, in kurzer Zeit Lernerfolge zu vermitteln.

Staub MEGA MEMORY  
Vrenikerstr. 29 d  
CH-8152 Opfikon  
Tel. (0041) 1 81091 10  
Fax 1 81091 14

■ **Elementare Assoziation.** Diese Technik hilft Ihnen zu verstehen, dass Ihr Gehirn in Bildern denkt. Sie verknüpfen nun die Zahlen 1 bis 20 mit verschiedenen Begriffen. Das heißt, Sie machen sich von jeder Zahl und jedem Begriff ein Bild und ordnen sie einander zu. Die Baum-Liste:

1. **Baum** – Der Stamm gleicht einer Eins
2. **Lichtschalter** – zwei Wörter, ein/aus, hell/dunkel, zwei Schrauben
3. **Hocker** – drei Beine
4. **Auto** – vier Räder, vier Türen, Vierradantrieb
5. **Hand** – fünf Finger
6. **Würfel** – sechs Seiten, eine Sechswürfel
7. **Zwerg** – sieben Zwerge/Gniflein,
8. **Achterbahn** – geformt wie eine Acht
9. **Katze** – neun Leben
10. **Bibel** – zehn Gebote
11. **Fußball** – elf Spieler, Elfmeter
12. **Geist** – Mitternacht = Geisterstunde
13. **Lift** – ohne 13. Stockwerk
14. **Herz** – 14. Februar, Valentinstag, Tag der Liebe
15. **Ritter** – 15. Jahrhundert, Ende des Mittelalters
16. **Teenager** – Jugend, Romantik
17. **Kartenspiel** – „Siebzehn und Vier“
18. **Feierabendverkehr** – gegen 18 Uhr
19. **Abendessen** – oft gegen 19 Uhr
20. **Tagesschau** – Hauptausgabe 20 Uhr

## TRAINING



Nummer hat beispielsweise „Fußball“? Antwort: 11 – weil eine Fußballmannschaft aus elf Mann besteht. Welche Nummer ordnen Sie „Lift“ zu? Antwort: ohne 13, Stock. Das Ganze geht auch umgekehrt: An welche Assoziation erinnern Sie sich, wenn Sie an die Nummer 4 denken? Antwort: an „Auto“ – wegen der vier Räder. Und woran denken Sie bei Nummer 20? An die „Tagesschau“, die immer um 20 Uhr beginnt. Lernen Sie die Baum-Liste auswendig, bis Sie alle Nummern und Assoziationen „im Schlaf“ können.

Ganz entscheidend bei dieser Übung: Bilder bringen Klarheit. Menschen auf der ganzen Welt verstehen Bilder, unabhängig davon, welche Sprache sie sprechen. Schilder mit der Aufschrift „Rauchen verboten“ sind nahezu überall durch eine durchgestrichene Zigarette ersetzt worden. Und: Wir träumen in Bildern, weil wir in Bildern denken. Was also liegt da näher, bei Dingen, die man sich unbedingt merken will, Assoziationen aufzurufen, also in Bildern zu denken?

### Abstrakte Begriffe in Bildern verwandeln

Wie Sie sich Zahlen merken können, haben Sie bereits gelesen. Wie steht es nun mit Begriffen, die nicht so ohne weiteres Assoziationen hervorrufen – etwa „Schmerz“ oder „Freiheit“? Erste Möglichkeit: Sie machen aus einem abstrakten Wort ein Symbol. Das Wort „Freiheit“ verknüpfen Sie mit dem Symbol „Freiheitsstatue“, und bei „Schmerz“ stellen Sie sich Zahnschmerzen vor. Zweite Möglichkeit (erscheint etwas schwieriger als die erste, ist es aber nicht!): Ein Wort wie „radikal“ taugt nicht zur Symbolbildung. Sie können es aber in die drei Silbenpaare „ra-dikal“ zerlegen. Merken Sie sich nun ein Rad: Wenn sie dieses Rad mit

Nachdem Sie diese Assoziationen verinnerlicht haben, versuchen Sie jetzt, die Wörter in der richtigen Reihenfolge aus dem Gedächtnis heraus niederzuschreiben. Haken Sie die richtigen Antworten ab (nicht die falschen. Antworten zählen! Das Positive zählt!). Schreiben Sie die Anzahl auf Ihr Blatt. (Keine Angst: Die meisten Leute haben anfangs fünf oder weniger Antworten richtig!) Prägen Sie sich die Assoziationen weitere fünf Minuten ein und testen Sie weiter: Welche

### BUCHTIPP

Gregor Staub  
**„Selbstlehrgang „Mega Memory Gedächtnistraining“**,  
 8 Kassetten, 16 Lektionen, mit umfangreichem Übungsbuch, 295 Mark

Oliver und Roland G. Geisselhart,  
 Christiane Burkert  
**„Gedächtnis-Power für Verkäufer“**, 49 Mark  
**Bestellung Seite 89**

## Time is Money!

Professionalität par excellence!  
 DM 600 000,- pro Jahr und mehr  
 realistisch möglich!

Viel Zeit zu haben setzt voraus, viel Geld möglichst effektiv zu verdienen. Wir bieten Ihnen auf Grundlage mehrjähriger Geschäftstätigkeit, ab sofort vom Schreibtisch aus, außergewöhnlich hohe Verdienste an. Monatliche Einkünfte von mehr als DM 50.000,- können Ihnen steuerlich (Bilanz, Steuerberater etc.) nachgewiesen werden. Der Nachweis erfolgt im Terminantrag. Vorkenntnisse nicht erforderlich, auch als zweites Bein möglich. Es ist KEIN AUSSENDIENST ERFORDERLICH! Die Tätigkeit ist seriös und langfristig gedacht. Kein Strukturvertrieb, keine Versicherungen, keine Diätprodukte, keine Kapitalanlagen etc. Eigenkapitalbedarf einmalig nur DM 70.000,-. Hoteltreffs, Massenveranstaltungen, Vorabunterlagenversand lehnen wir grundsätzlich ab. Es werden ausschließlich persönliche Gespräche geführt. Sie werden begeistert sein!



**MARTIN HÄRTEL**  
 Unternehmensberatung und  
 Werbeagentur GmbH  
 Industriestraße 19  
 48368 Senden

Telefon: 0 25 97/83 72 oder 66 62 oder 85 95  
 Telefax: 0 25 97/87 48  
 Internet: <http://www.existenz-der-superlative.de>

### Aktive Neukunden- Gewinnung per Telefon

3 1/2-Stunden-Intensivseminar für  
 Verkaufsmitarbeiter, die mit perfekter  
 Argumentationstechnik überdurch-  
 schnittliche Erfolge bei der telefonischen  
 Neukundenakquise erzielen wollen!

Referent:

**Klaus-J. Fink**

Termine:

8.5.2000 in München  
 9.5.2000 in Stuttgart  
 10.5.2000 in Frankfurt  
 11.5.2000 in Düsseldorf  
 15.5.2000 in Berlin  
 16.5.2000 in Hamburg

Das Programm für diese DVKS-  
 Veranstaltung finden Sie als Beilage im  
 vorderen Heftteil der heutigen SALES  
 PROF!-Ausgabe

DVKS Deutsche Verkäufer-Schule  
 Stefan-George-Ring 24, 81929 München  
 Tel. 089/993550-0, Fax 089/936368



dem Kopf berühren, werden Sie kahl. Ein gutes Bild, oder?

Weitere Beispiele: Beim Wort „Cash flow“ könnten Sie sich beispielsweise das Bild von Münzen einprägen, die Ihnen aus der Hand auf den Boden fließen. Das „Wort „Ratlosigkeit“ lässt sich anhand eines Rades, das lose an einem Wagen hängt, in ein Bild verwandeln. Üben Sie weiter an Wörtern wie „vornehm“, „Handel“, „schlau“ oder auch „Friedensvorschlag“. Sie werden sehen, es funktioniert, wenn man sich traut, unorthodox zu denken.

Wichtig dabei: Versuchen Sie zuerst, für jedes Wort ein symbolisches Bild zu finden (wie „Ägypten“ und „Pyramiden“). Haben Sie damit keinen Erfolg, zerlegen Sie das Wort in Silben. Hören Sie sich an, wie die Silben klingen und machen Sie sich ein Bild von einem Wort, das sich ähnlich anhört.

### Sprachen lernen mit Hilfe von Geschichten

Das weit verbreitete Pauken von Vokabeln ist nicht gehirn-gerecht und deshalb nicht geeignet beim Erlernen einer Sprache. Besser und effizienter ist es, neue Wörter im Satzzusammenhang zu hören und zu lernen. Auf diese Weise lernen ja auch kleine Kinder ihre Muttersprache. In jedem Fall sollten Sie Bilder verwenden, um Sprachen zu lernen. Nehmen wir das Wort „déviation“ (deutsch: Umleitung). Versuchen Sie nun, aus beiden Wörtern ein Bild oder eine Geschichte zu bilden. Bei „Umleitung“ stellen Sie sich ein gelbes Umleitungsschild vor, wie Sie es aus dem Straßenverkehr kennen. Das Wort „déviation“ zerlegen Sie in die Silben „dé-via-tion“ und versuchen, aus den Silben Wortbilder zu erstellen. Beispiel: „dé“ – der, „via“ – weg (lateinisch) und „tion“ – Sion (Stadt in der Schweiz). Also: „Der Weg nach Sion.“



Als Resultat können Sie sich ein Umleitungsschild vorstellen, auf dem das Wort „Sion“ steht. Sobald Sie in einem Text auf „déviation“ stoßen, wird Ihnen mit großer Wahrscheinlichkeit diese „Kurzgeschichte“ einfallen.

Weiteres Beispiel mit einer kleinen Hilfestellung: Das englische Wort „deputation“ wird mit „Abordnung“ übersetzt. Ihr Bild könnte also ein Deputy auf einer Station sein. Oder: Das Wort „contain“ (deutsch: enthalten) merken Sie sich am besten, indem Sie sich einen Container vorstellen. Zur Übung versuchen Sie jetzt, Ihre eigenen Geschichten zu

**Gut drauf: Gedächtnistrainer Gregor Staub auf dem letzten SALES-PROFI-Meeting im November 1998**

kreieren. Wie gesagt: Ihrer Fantasie sind dabei keinerlei Grenzen gesetzt. Müssen Sie viele Wörter lernen, ist es von Vorteil, nicht zu lange an einem Bild zu feilen. Kontrollieren Sie in Abständen, ob das Bild wirklich gut verankert ist.

### Erfolgsenerlebnisse dank Ihrer Lernkartei

Mit Hilfe einer persönlichen Lernkartei können Sie sich schnell und bequem Faktenwissen aneignen. Besorgen Sie sich zunächst einen Karteikasten.

■ **Erst Häppchen festlegen.** Teilen Sie Ihren Lernstoff in kleine Häppchen ein. Schreiben Sie jeden „Häppchen“ auf eine Karteikarte: auf der Vorderseite ein Stichwort (beispielsweise Jahreszahl oder Redewendung), auf der Rückseite die Infos, die Sie zu Ihrem Stichwort abrufen möchten.

■ **Anschließend Fach für Fach lernen.** Stecken Sie 100 Karten in das

vorderste Fach Ihres Kastens und beginnen Sie zu lernen. Nehmen Sie sich dazu jeweils ein Kärtchen heraus, lesen Sie die Vorderseite und versuchen Sie, sich an die Infos auf der Rückseite zu erinnern. Gelingt Ihnen das, können Sie die Karte ins zweite Fach stecken. Gehen Sie so alle Karten des ersten Fachs hintereinander durch, bis das erste Fach leer ist oder 20 Minuten vergangen sind. Legen Sie eine Pause ein und beginnen Sie von vorne. Wenn sich im zweiten Fach 50 Karten befinden, starten Sie auch hier eine Wiederholung. Die „gewussten“ Karten wandern weiter ins dritte Fach. Auf die gleiche Weise füllen Sie auch die Fächer drei und vier. Ist auch das fünfte voll, können Sie die gelernten Karten getrost in eine Kiste legen, die Sie dann nur noch alles sechs Monate durchzugehen brauchen. Schließlich haben Sie die gewünschten Informationen ja fünfmal hintereinander parat gehabt. Lassen Sie sich aber für die „Wanderung“ durch den ganzen Karteikasten mindestens vier Tage Zeit. Diese Karteikasten-Methode hat viele Vorteile:

- Viele kleine Erfolgserlebnisse erhöhen Ihre Motivation.
- Sie wiederholen den Lernstoff automatisch so oft wie nötig (und brauchen keine unnötigen Wiederholungen von bereits gelerntem Stoff praktizieren).
- Sie können den Lernvorgang beliebig unterbrechen und wieder aufnehmen – Sie beginnen immer an der richtigen Stelle.
- Ihren Karteikasten können Sie überall mit hinnehmen und so Wartezeiten (im Zug oder beim Arzt) sinnvoll nutzen.

GREGOR STAUB

### SEMINAR-TIPP

**Gregor Staub können Sie live erleben!**

Auf vielfachen Wunsch unserer Leser stellt der humorvolle und spritzige Schweizer auf dem SALES-PROFI-Meeting wieder seine verblüffenden Rezepte vor. Termin: 17. März in Nürnberg.

Anmeldung Seite 65

Foto: Marcus Kaufhold