

Wie war Ihr Name?

Erinnern Sie sich, als Ihnen das letzte Mal unverhofft ein Kunde, Bekannter oder Geschäftspartner in der Stadt über den Weg lief? Spürten Sie die aufkommende Panik? Denn alle Informationen, die Ihr Gehirn Ihnen gab, lauteten: „Den kenne ich. Aber ich habe keine Ahnung, woher oder wie er heißt.“

Sie fühlen sich gar nicht wohl in Ihrer Haut, und händeringend suchen Sie nach einer Ausrede, warum Sie dringend wieder weiter müssen. Zwischen einem „Was für eine nette Überraschung, Sie wieder zu sehen“ und einem „Wie geht es denn so?“ zermartern Sie Ihr Gehirn mit den Fragen: Ist das ein Kunde? Was war denn noch seine letzte Bestellung? Erinnern Sie sich nicht, müssen Sie peinlich berührt nachfragen, woher man sich kennt. Beinahe noch schlimmer ist es, den Namen in falscher Erinnerung zu haben. Das Gegenüber korrigiert Sie missgestimmt und Sie spüren förmlich, wie das nette Gespräch plötzlich von einer Eiszeit durchzogen ist.

Damit dem künftig nicht mehr so ist, verrate ich Ihnen einige Tipps aus meinem Mega-Memory-Gedächtnistraining

Stellen Sie sich mal vor, Sie hätten einen kreativen Postboten, der einmal die Post in die Badewanne legt, einmal in den Kühlschrank und beim nächsten Mal ins Gartenhäuschen. So richtig Spaß hätten Sie an der ganzen Sache nicht. Spätestens nach einer Woche würden Sie diesem Postboten sagen: „Hör mal, das war zwar jetzt ganz lustig, wie beim Ostereiersuchen, aber von jetzt an möchte ich meine Post wieder im Briefkasten liegen sehen, weil ich sie da nämlich suche.“ Genau so ist es mit Ihrem Gedächtnis. Um die benötigten Informationen wieder punktgenau abrufen zu können, brauchen Sie ebenfalls Briefkästen.

Diese Briefkästen werden Sie sich mithilfe von Mega Memory zulegen, und Sie werden sehen, dass Sie sich dann spielend leicht eine Fülle von Informationen merken können, was Sie vorher nie für möglich gehalten hätten!

Die Baumliste – unsere Briefkästen

Um sich Zahlen besser merken zu kön-

nen, ist es wichtig, daraus eine Geschichte zu entwerfen, denn das Gehirn erinnert sich an Bilder leichter.

Für die Zahlen Null bis 20 gebe ich Ihnen folgende Bilder:

- 0 Null – ein Ei
- 1 Baum – sein Stamm erinnert an den Balken der Eins
- 2 Lichtschalter – mit den beiden Funktionen aus/an
- 3 Hocker – mit drei Beinen
- 4 Auto – es hat vier Räder
- 5 Hand – die fünf Finger
- 6 Würfel – dieser hat sechs Seiten
- 7 Zwerge – Märchen „Schneewittchen und die 7 Zwerge“
- 8 Achterbahn
- 9 Katze – sie hat neun Leben
- 10 Bibel – 10 Gebote
- 11 Fußball – es braucht 11 Spieler
- 12 Geist – Geisterstunde um Mitternacht
- 13 Fahrstuhl – es gibt niemals den 13. Stock
- 14 Herz – am 14. Februar ist Valentinstag
- 15 Ritter – der lebte im 15. Jahrhundert
- 16 Teenager – der ist 16 Jahre alt
- 17 Kartenspiel – „17 und 4“
- 18 Feierabendverkehr – um 18 Uhr kommt es immer zu Staus
- 19 Abendessen – um diese Zeit isst man zu Abendbrot
- 20 Tagesschau – die Nachrichtensendung beginnt um 20 Uhr

Für die Zahlen 21 bis 90 hab ich eine so genannte Wohnungsliste entworfen. Das heißt: Sie haben acht Räume (Schlafzimmer, Bad, Küche, Wohnzimmer, Treppenhaus, Garten, Büro, Keller, Auto, Körper), und in jedem der Räume sind jeweils zehn Dinge, die Sie als Gedächtnisanker nehmen können. So ist beispielsweise das Schlafzimmer die Nummer 20.

Die zehn Gegenstände darin können



Gregor Staub, erfolgreicher Trainer und Buchautor, aus der Schweiz. Mega Memory® ist eine überraschend einfache, spaßige und intensive Methode, sein Gedächtnis langfristig zu verbessern. Die Basis dieses Kurses ist die altgriechische MNEMO-Technik, welche auf Bildern, Fantasie und Kreativität beruht. Mehr Informationen finden Sie unter www.megamemory.ch.

Bett, Kissen, Decke, Nachttisch, Wecker, Schublade, Vorhänge, Mond, Sterne und Kleiderschrank sein. Diese nummerieren Sie, damit Sie Bilder für die Zahlen 21 bis 30 haben.

Telefonnummern und Pin Code

Wir nehmen jetzt diese Baumliste und machen daraus mal ein kleines Zahlenpiel zum Beispiel eine Telefonnummer: 171364158.

Merken Sie sich zum Beispiel folgende Geschichte dazu.

Ein Kartenspiel und ein Aufzug

machten ein Würfelspiel. Da kam ein Auto angebraust, darin saß ein Ritter und sagte, er wolle Achterbahn fahren gehen. Sehen Sie, wie einfach und simpel das geht?

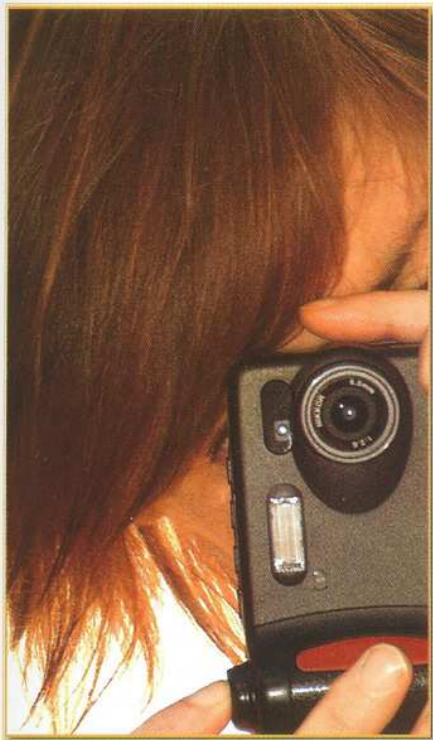
Wenn Sie lieber in Zahlenpaaren denken geht dies natürlich auch: 12 13 16 20 15

Stellen Sie sich einen kleinen Geist vor. Dieser Geist rennt in einen Fahrstuhl. In diesem Fahrstuhl steht bereits ein Teenager. Dieser Teenager schaut in die linke Ecke des Fahrstuhls, wo gerade die Tagesschau läuft. Über den Bildschirm galoppiert gerade eine ganze Horde von Rittern.

Mit etwas Übung brauchen Sie nur noch wenige Sekunden, um eine Nummer in solch eine Geschichte zu verwandeln. Hier waren wir natürlich auf die Baumliste begrenzt, sprich wir kommen erst auf Zahlenbilder bis zwanzig. In meinem Mega-Memory-CD-Set lernen Sie natürlich ausführlich auch die Hunderterlisten. Das klingt zwar sehr aufwändig und viel, aber von dieser Hunderterliste beherrschen Sie bereits jetzt die ersten zwanzig Zahlenbilder!

Namen merken

Beim Merken von Namen gibt es wieder unterschiedliche Methoden. Sie können



es mit der phonetischen Methode probieren, so zum Beispiel Herr Müller ist wirklich ein Knüller, oder Frau Kranz ist keine dumme Gans. Was ist mit fremdländischen Namen, zu denen man keine Assoziation hat, wie beispielsweise Unizyleck? Hier gibt es die Ersatzwort-Methode. Man sucht in den einzelnen Silben etwas Bekanntes, das phonetisch gleich oder ähnlich klingt. Bei dem Namen Unizyleck wäre das Uni Zy leck. Uni erinnert an die Universität, Zy an das Gift Zyankali und leck an das Verb lecker. Hierbei stellt man sich also eine Universität vor und einen Professor, der in der Vorlesung den Studenten euphorisch erklärt, Zyankali wäre nicht giftig, sie sollten es probieren, und es sei wirklich lecker.

Der Tipp dazu: Prägen Sie sich etwas sehr Markantes ein, was mit der betroffenen Person in direkter Verbindung steht. Vielleicht hat Frau Unizyleck wunderschöne blonde und lange Haare, sobald sie in der Uni das Zyankali für lecker befindet, verfärben diese sich und werden giftgrün.

Mit Vornamen ist das nichts anderes. Wenn Sie eine Julia kennen lernen, die immer eine galante Hochsteckfrisur trägt, stellen Sie sich den Balkon vor, der oben auf der Frisur thront und sie, wie sie darauf steht und hinab zu Romeo blickt, der ihr seine große Liebe gesteht. Wenn eine Siegrid eine erfolgreiche Geschäftsfrau ist und immer siegessicher lächelt, stellen Sie sich vor, wie sie nach dem guten Geschäftsabschluss auf ihr Pferd stieg, siegreich lächelte und Wegritt. Vielleicht ist Thomas ja sogar ein Brillenträger, und Sie malen sich aus, dass er statt Brillengläser Tomaten auf den Augen hat.

Um Namen gleichen Ursprunges nicht durcheinander zu bringen und überlegen zu müssen, ob die neue Kollegin jetzt Brigitte, Britta oder Birgit heißt, ist es hierbei hilfreich, ein Bild für die entscheidende Endsilbe zu finden. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Brigitte immer Tee trinkt, während Britta mit einem Pritt-Klebestift eine Tasse wieder zusammenleimt und Birgit einen großen Schluck Bier trinkt, um gleich darauf zu sagen „Igit“.

Zum Schluss noch die Frage, wie be-

kommen Sie diese Namen ins Langzeitgedächtnis? Sie wollen diese Gruppe von Leuten, die Sie gestern kennen gelernt haben, auch in drei Monaten noch mit Namen ansprechen können. Dann müssen Sie zwangsläufig ein wenig wiederholen.

Der Rhythmus ist dabei folgender:

Sie müssen während der nächsten vier bis fünf Tage diese Namen einmal pro Tag durchgehen. Konzentrieren Sie sich dabei auf ihren Anker (Brillengläser) und auf den Namen (Thomas) und lassen Sie das Treffen Revue passieren. Verbinden Sie die Gesichter mit den Namen. Sie werden feststellen, dass Sie am nächsten Tag noch über 90 % der Gesichter von gestern abrufen können. Wenn Sie das während der nächsten Tage wiederholen, haben Sie gewonnen.

Sie merken, mit Bildern behält man besser. Vielleicht erscheint Ihnen das aber umständlich. Das mag am Anfang so sein, wenn Ihre Fantasie noch nicht daran gewöhnt ist, komische Bilder zu kreieren, aber mit etwas Übung geht das in Sekunden automatisch und Sie werden sehen, Ihre Kunden freuen sich, wenn Sie den Namen parat haben, und viele werden Sie für Ihr gutes Gedächtnis bewundern. Haben Sie keine falsche Scheu, weil die Bilder albern sein könnten. Denn niemand kann in Ihren Kopf schauen, und schlussendlich ist es das Ergebnis, was zählt und nicht der Weg dorthin.

Beispiele für eine Namensliste:

Annemarie:	Ananas mit Maria drauf
Barbara:	Rhabarber
Christof:	Kreuz aus Stoff
Georg:	Drache (der Drachentöter)
Herbert:	Herr mit Bart
Josef:	Joghurt mit Senf
Kurt:	Gurt
Margit:	das Meer (mare) mit Gitter
Peter:	schwarzer Peter
Rita:	Riese in einer Tasse
Susanne:	Suppe mit Sahne
Wolfgang:	ein Wolf, der in einen Gang schleicht