

Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung



„Im Business darf man von Liebe und Zuneigung reden.“

Hans-Uwe L. Köhler:
Kommunikation
als emotionaler Prozess



Daniela Ben A. Said
„Female Speaker of the Year 2014“



Prof. Dr. Lothar Seiwert
Zeitmanagement und Lebensbalance



Brigitte Herrmann
Nachhaltiger Umgang mit Headhuntern



Hermann Scherer
Kick für die Karriere – Trip nach New York





Gehirntraining mit Markus Hofman

Mehr Erfolg und Lebensqualität durch ein perfektes Gedächtnis

Manche Menschen fragen sich vielleicht: „Wozu benötige ich eigentlich ein besseres Gedächtnis? Ich habe doch genügend Hilfsmittel, die mir das Denken erleichtern.“ Das ist richtig, wir haben einen Terminkalender, einen Einkaufszettel, ein Adressbuch, das Internet u. v. m., die uns die Arbeit des Merkens abnehmen.

Meine Frage an SIE aber lautet: Wie würde sich Ihr Berufs- und Privatleben verändern, wenn Sie über eine abrufbaren Wissensschatz verfügen, der Sie viele alltägliche Situationen souverän meistern lässt? Angefangen beim sicheren Erinnern von Namen und Gesichtern beim Umgang mit Kunden und Mitarbeitern. Über erstaunliches Fachwissen und sichere Argumentationsketten, die Sie in Meetings und Verhandlungen parat haben. Bis hin zu den vielen ToDos, Fakten und Begebenheiten, die Sie im

Alltag beherrschen sollen. Nahezu Alles würde Ihnen deutlich leichter von der Hand gehen und Ihr Erfolg würde in allen Bereichen deutlich zunehmen.

Doch anstatt geistig am Ball zu bleiben verlagern wir unser Gedächtnis nach außen. Wir werden gedanklich unflexibel und verarmen geistig. Wie sollen wir kreative Höchstleistungen vollbringen, wenn keine Gedankenbahnen existieren, die das durchführen können? Wie wollen wir Transferwissen herstellen, wenn kein Grundwissen vorhanden ist, auf das wir zurückgreifen können? Wie wollen wir auch im Alter noch geistig fit sein, wenn wir schon jetzt beginnen unser Gedächtnis zu vernachlässigen?

Deswegen ist es so enorm wichtig, JETZT zu beginnen, unsere grauen Zellen wieder zu fördern und zu fordern.

Ich beweise Ihnen gleich wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht das Gedächtnis wieder auf Trab zu bringen. Schon nach kurzer Zeit erzielen Sie ungeahnte Erfolgserlebnisse. Das erfahre ich tagtäglich durch die Menschen in meinen interaktiven Vorträgen und Seminaren. Die Teilnehmer sind schon nach einer Stunde immens von sich selbst begeistert und verblüfft wie sicher sie mehr als 100 Einzelinformationen abspeichern konnten. Denken und machen Sie mit – nur Lesen reicht nicht aus! Erlauben Sie Ihrer Fantasie die Bilder auch wirklich groß und in Farbe vor Ihrem geistigen Auge erscheinen zu lassen!

Geistige Aktivierung

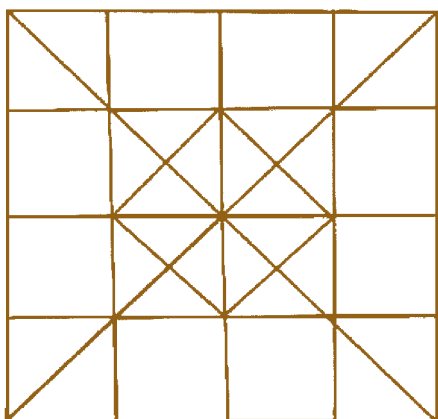
Unser Gehirn ist nicht immer voll aktiv sondern arbeitet wann immer möglich im Energiesparmodus. Erst wenn es gefordert wird, aktiviert es seine tatsächliche Leistungsfähigkeit.

Die folgende Übung dient dazu, Ihre Kreativität in Schwung zu bringen.

Schätzen Sie zuerst innerhalb von 5 Sekunden, wie viele Dreiecke Sie sehen. Danach geben Sie sich zwei Minuten Zeit, um zu zählen, wie viele Dreiecke es tatsächlich sind. Schauen Sie genau hin. Die Lösung können Sie unter folgender Adresse abrufen

www.unvergesslich.de/dreiecke.html

Es sind schätzungsweise Dreiecke.



Genau gezählt sind es Dreiecke.

Die Körperliste

Und nun zu zwei ausgewählten Gedächtnistechniken mit denen auch Gedächtnis-Sportler arbeiten. Um Informationen, die im Gedächtnis abgelegt werden jederzeit wieder auffinden zu können, richten wir zuerst virtuelle Briefkästen im Gedächtnis ein. Dafür nehmen Sie Ihren Körper zur Hilfe. Bitte berühren Sie die im Folgenden genannten Körperteile. Sie lernen ganzheitlich indem Sie nicht nur lesen, sondern den Körperteil auch tatsächlich berühren.

Stehen Sie schon? Prima! Dann berühren Sie bitte nacheinander Ihre

1. Füße, 2. Knie, 3. Oberschenkel, 4. Gesäß, 5. Taille
6. Brust, 7. Schulter, 8. Hals, 9. Gesicht und 10. Haare.

Alle Techniken, die ich in meinen Teilnehmern zeige, zielen genau auf das bildliche Vorstellungsvermögen und Denken ab. Angenommen Sie möchten eine freie Rede halten.

Freie Rede

Wenn Sie guten Rednern auf den Spickzettel sehen, werden Sie feststellen, dass dort nur die Schlüsselwörter – sprich der „rote Faden“ – niedergeschrieben wurden. Diese Keywords können Sie sich nun mit Hilfe der Körperliste leicht im Kopf abspeichern.

Angenommen, das erste Schlüsselwort wäre „Wirtschaftswachstum“. Dieses Wort können Sie nun mit dem ersten Briefkasten – den Zehen – verbinden. Stellen Sie sich vor, auf Ihren Zehen steht eine gut besuchte Wirtschaft, die immer größer wird und aus allen Nähten platzt. Das zweite Schlüsselwort wäre „Cash-Flow“. Jetzt stellen Sie sich vor, wie aus Ihrem Knie Geld heraus fließt. Das dritte Schlüsselwort wäre „Konkurrenz“. Auf Ihrem Oberschenkel sitzt Ihr Konkurrent aus Asien. Das vierte Schlüsselwort wäre „Marktsituation“ welches Sie nun selbst mit Ihrem Gesäß fantasievoll verbinden. Legen Sie nun sechs weitere willkürliche Stichworte auf die nächsten Körperbriefkästen ab. Machen Sie sich ein sehr starkes, emotionales Bild.

Namen und Gesichter

Ähnlich funktioniert es, wenn Sie sich den Namen zu einer Person merken wollen. Bevor sich diese Person vorstellt, suchen Sie sich ein charakteristisches Merkmal, welches Ihnen spontan ins Auge fällt, wenn Sie diese Person betrachten. Eigenheiten im Gesicht, wie ausgeprägte Falten, eine hohe Stirn, ein markanter Mittelscheitel, lange Kotletten, auffälliger Schmuck oder besondere Kleidung. Jetzt geht es darum, den Namen mit dem ausgewählten Briefkasten zu verknüpfen. Da der Name an sich kein Bild ist, müssen Sie diesen erst in ein Bild verwandeln. Ein Christian könnte zum Beispiel ein Kreuz symbolisieren. Ein Thomas eine Tomate und eine Anna eine Ananas. Wenn Sie sich z.B. die große Nase einer Person namens Thomas als Briefkasten merken dann könnten Sie in Gedanken die Tomate auf seiner Nase ausdrücken. Als Strategie empfehle ich Ihnen gängige Vor- und Nachnamen einmal auf der Liste zu notieren und mit Bildern zu versehen. Der Vorteil ist, wenn Sie einen dieser Namen hören, brauchen Sie sich nicht



Markus Hofmann

ZUR PERSON

Schon als Student beschäftigte sich Markus Hofmann intensiv mit der Frage, wie sich neues Wissen mit möglichst geringem Aufwand aneignen lässt. Dank spezieller Merktechniken konnte er seinen Notenschnitt in wenigen Wochen deutlich verbessern. Später, als Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, erkannte er, wie wertvoll mentale Fitness auch für den beruflichen und privaten Erfolg ist. Dies war der Ausgangspunkt zu einer beeindruckenden Karriere. Heute versteht er es, Hunderte Menschen aus dem Stegreif zu unglaublichen Gedächtnisleistungen zu führen. Neben zahlreichen Engagements in Unternehmen ist er Lehrbeauftragter an mehreren Universitäten und seit Februar 2014 Träger des deutschen Weiterbildungspreises.

www.unvergesslich.de

mehr die Mühe machen, ein kreatives Bild dafür zu erstellen. Sie haben es sofort griffbereit.

Wie Sie sich Informationen abspeichern, ist Ihnen überlassen. Das entscheidende ist doch, DASS Sie die Informationen behalten und wieder abrufen können. Die oben genannten Techniken sind nur zwei von Vielen mit denen Sie sich eine Fülle von Zahlen, Daten und Fakten im Kopf abspeichern können und damit Ihr Leben erleichtern und Ihre Mitmenschen zum Staunen bringen können. ■

Copyright-Hinweis: Alle Rechte auf Inhalt, Konzept und Gestaltung: Elite Magazinverlags GmbH.

Vervielfältigungen jeglicher Art (print & online) nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Elite Magazinverlags GmbH.
Anfragen unter: verlag@wissen-karriere.com.