

Thema: Gedächtnistraining

Juli 2006

Autor : Bernd Conrad

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass sich Ihr Gesprächspartner vorgestellt hat und Sie seinen Namen kurzerhand vergessen haben? Die Ursache für schnelles Vergessen ist, dass Sie Ihr Gehirn nicht so gut benutzen, wie Sie es könnten. Sie haben zwei Gehirnhälften, davon bisher meist jedoch nur eine benutzt. Sie waren bisher zu bequem und jetzt wundern Sie sich über Ihr schlechtes Gedächtnis. Wenn Sie jedoch wissen, wofür die beiden Gehirnhälften zuständig sind, können Sie leicht Ihr Gedächtnis verbessern.

Die Checkliste gibt Tipps für ein einfaches Gedächtnistraining

- Denken Sie bildhaft. Versuchen Sie, sich ein Bild vorzustellen von dem was Sie gerade gehört oder gelesen.
- Statt eines Einkaufszettels stellen Sie sich Ihren Einkaufsmarkt vor, wie Sie von Warenregal zu Warenregal gehen und die Waren in Ihren Korb legen. Sollten Sie sich z. B. merken wollen, dass Sie zuerst eine Reise nach Djakarta buchen und dann für Ihre Mutter Blumen mitbringen wollen, so stellen Sie sich einen sehr großen, bunten Baum in Djakarta vor, um den viele Inder sitzen (Baum). Dann stellen Sie sich vor, dass Ihre Mutter in der Dämmerung in ihrem Sessel sitzt, wenn Sie mit den Blumen eintreten. Die Blumen für Ihre Mutter werden aber erst dann in ihren Farben leuchten, wenn Sie Licht anmachen (Lichtschalter).
- Merken Sie sich für die Zahlen eins bis 20 Begriffe. Dann fällt es Ihnen auch erheblich leichter, sich Aufgaben zu merken. Stellen Sie sich für die Eins z. B. einen Baum und für die Zwei einen Lichtschalter vor.
- Lesen Sie etwas schneller. Dann können Sie sich Wichtiges auch leichter merken. Wenn Sie beim Lesen oft gedanklich abschweifen und sich nichts merken, ist das ein Zeichen für zu langsames Lesen. Würden Sie schneller lesen, hätten Sie gar keine Zeit abzuschweifen.
- Hören Sie Ihren Gesprächspartnern gleich genau zu, anstatt gedanklich abzuschweifen. Verfolgen Sie nicht nur deren Worte, sondern auch deren Hintergründe und das Ziel ihrer Worte.
- Verbinden Sie den Namen Ihres Gesprächspartners gedanklich mit seinem Gesicht. Stellen Sie sich ihn bildhaft vor, wenn Sie seinen Namen hören. Wenn Sie ihn anschauen, denken Sie an seinen Namen. Dann fällt Ihnen sein Name auch sofort ein, wenn Sie ihn später wieder sehen.

(1/2)

Tipps und Ratschläge für den Vertrieb



Thema: Gedächtnistraining

Juli 2006

Autor : Bernd Conrad

Fortsetzung

- Nennen Sie den Namen Ihres Gesprächspartners mal zwischendurch. Dann fühlt er sich geschmeichelt und Sie behalten den Namen sofort im Gedächtnis.
- Trainieren Sie sich darin, Ihre bildliche Vorstellungskraft zu verbessern. Das können Sie bei nahezu allen Besprechungsthemen machen.
- Stellen Sie sich z. B. bei Ihren nächsten Spaziergängen vor, welche Berufe die Leute haben, die Ihnen entgegenkommen. Dieses Spiel können Sie auch mit Ihrer Familie machen. Es trainiert Ihre Vorstellungskraft.

(2/2)