

SEMINARBERICHT

Wie man sich Begriffe, Zahlen und Namen von Personen **DAUERHAFT MERKT**, kann man im Seminar „Business Memory“ lernen. VON KATHARINA KICKINGER

Herr, äh ...?

Ein Name ist etwas sehr Wichtiges“, sagt Luise Maria Sommer, atmet tief ein und blickt uns dreizehn Seminarteilnehmern der Reihe nach konzentriert in die Augen.

Auch wir holen Luft und ahnen bereits, was jetzt kommen wird. Jeder Einzelne stellt sich mit Namen vor, und alle müssen dann jeden Seminarteilnehmer persönlich mit seinem Namen ansprechen. Kennt man ja, oder? Schließlich geht es im Seminar „Business Memory“ um die dauerhafte Merkfähigkeit.

Doch Sommer gibt Entwarnung. Sie will uns nicht gleich zu Seminarbeginn überfordern. Sich „einfach“ so viele verschiedene Namen merken zu können sei nämlich die „Königsdisziplin unter den Gedächtniskünsten“, so Sommer. Erleichtertes Aufseufzen. „Keine Angst! Ich werde Sie nicht in eine Prüfungssituation bringen“, sagt Sommer augenzwinkernd und zur allgemeinen Beruhigung. „Ich werde Ihnen vielmehr ein Werkzeug mitgeben, damit Sie Ihre Gedächtnisleistung verbessern können.“

Dass Sommer selbst wenigstens mit ihrem geistigen Werkzeug umgehen kann, stellt sie sodann gezwungenermaßen unter Beweis: Ihr Laptop erweist sich nämlich als nicht kompatibel mit dem Diaprojektor und weigert sich beharrlich, Sommers vorbereitete Präsentation des heutigen Vortrages an die Wand zu projizieren. Wir starren betroffen auf



„Mit einem Code verschlüsseln Sie Begriffe und rufen sie spielend wieder ab.“
Luise Maria Sommer



die leere Leinwand, aber Sommer ist nicht aus der Ruhe zu bringen. „Was ich Ihnen sagen will, habe ich ohnehin in meinem Kopf“, meint sie und legt los.

Bilder im Kopf. Zuerst erfahren wir, dass Menschen mit einem ungewöhnlich guten Gedächtnis so genannte „Mnemotechniken“ (vom griechischen Wort „mneme“ für „Erinnerung, Gedächtnis“) benutzen, mit denen sie bestimmte Dinge im Langzeitgedächtnis speichern, „ablegen“. „Mit einem eigenen Code verschlüsseln sie bestimmte Begriffe, die sie dann spielend wieder abrufen können“, so Sommer.

Klingt einfach, ist es aber nicht. Regelmäßiges Üben, Wiederholen und die Kunst, in Bildern zu denken, sind nämlich Grundvoraussetzungen,

FAKTEN

- Das nächste Seminar „Business Memory“ findet statt am
- **Termin:** 8. März 2006
- **Ort:** Hotel Paradies/Graz
- **Dauer:** 9 bis 17 Uhr
- **Kosten:** 390 Euro (Seminarunterlagen und Mittagessen inkludiert)
- **Anmeldung:** SAPHIR IT & Management Training GmbH, Tel.: +43/316/68 24 95-12, e-Mail: info@saphir.at
- **Bewertung:**
 Vortragende: ●●●●●
 Kosten/Nutzen: ●●●●●
 Organisation: ●●●●●
 (sehr gut = ●●●●●)



um diese Techniken überhaupt umsetzen zu können.

Werkzeug Nummer eins ist also die Mnemotechnik, und Werkzeug Nummer zwei hat den Namen „Loci-Methode“. Bereits die alten Griechen kannten diese Technik und richteten so genannte „Gedächtnis-Villen“, um sich Begriffe leichter zu merken.

Die Trainerin registriert das Stirnrunzeln mancher Teilnehmer, die sich unter einer „Gedächtnis-Villa“ nichts vorstellen können, und schreitet rasch von der Theorie zur Praxis.

Jeder Teilnehmer sagt spontan ein Wort, und Sommer schreibt es auf das Flipchart. Nach ein paar Minuten hat sie zwanzig Begriffe, von „Minigolf“ über „Mantelstromtriebwerk“, „Finanzmanagement“ bis „Hüttenkäse“, no-

tiert und mit einer Zahl versehen. Danach wendet sie dem Flipchart ihren Rücken zu und wiederholt aus dem Stegreif und scheinbar mühelos jeden einzelnen der zwanzig Begriffe. „Wo ist der Trick?“, denken wir und fragen misstrauisch: „Was war an neunter Stelle, Frau Sommer? Welchen Begriff haben wir an zwölfter Stelle genannt?“ Sie beantwortet alle Fragen richtig. Jeder von uns will nun wissen, wie „das“ funktioniert.

Das Prinzip der Loci-Methode ist tatsächlich nicht schwer zu begreifen: Man sucht sich zuerst einen bestimmten Raum, den so genannten „Gedächtnisraum“. In unserem Fall ist es der Seminarraum. Da wir nichts überstürzen wollen, starten wir mit zehn von den insgesamt zwanzig Begriffen und

sollen daher zunächst zehn Positionen im Raum fixieren, denen wir in Form von kleinen „Geschichten“ (sprich Bildern) die zehn Begriffe zuordnen.

Kopf-Rahmen. Position eins im Seminarraum ist die Eingangstür. Diese steht für den ersten Begriff, „Gehaltsverhandlungen“. Aber wie verbindet man eine Türe mit „Gehaltsverhandlungen“? Zum Beispiel so: Ein Mitarbeiter stürmt bei der Tür herein und sagt: „Ich will mehr Geld!“ Und wie assoziiert man „Position acht“ (die Wand des Seminarraumes) mit „Finanzmanagement“? Indem man sich beispielsweise vorstellt, dass die Wand mit Euroscheinen tapetiert ist ...

Fakt ist, dass alle Seminarteilnehmer, auch noch am Ende des Seminartages, die Begriffe exakt den jeweiligen Positionen im Raum zuordnen konnten.

„Ihr Gedächtnis ist wie ein Muskel und muss genauso trainiert werden“, sagt Sommer und erzählt uns ein paar Geschichten, anhand deren wir uns die ersten zwölf EU-Mitgliedsstaaten merken sollen: „In Paris (1. Frankreich) überfährt ein feuriger spanischer Torero (2. Spanien) mit seinem Volvo (3. Schweden), auf dessen Dach die deutsche Fußballnationalmannschaft sitzt (4. Deutschland), ein Rentier (5. Finnland). Das Rentier poltert (6. Polen) daraufhin nach Italien (7. Italien) ... usw.“

Als Nächstes assoziieren wir die österreichischen Bundespräsidenten seit 1945 mit acht Positionen auf unserem eigenen Körper (1. „Füße“, 2. „Knie“, 3. „Oberschenkel“ usw.) und ordnen diesen Positionen anhand von „inneren Bildern“ die Namen der Präsidenten zu.

Sommer fragt: „Was mache ich mit den Füßen? Rennen!“ (Präsident Nummer eins = „Renner“).

In der Mittagspause zerpfücken wir verbal die bereits gelernten Seminarinhalte und lachen dabei, denn manche

„Kopf-Bilder“ sind ziemlich abstrus und realitätsfern. Eben merk-würdig, des Merkens würdig. Und genau dies sei der Punkt, so Sommer, denn „je seltsamer das Bild in Ihrem Kopf ist, desto besser“. Und je spielerischer man an das Merken herangehe, desto effektiver seien die Resultate.

Auf diese Art und Weise lernen wir am Nachmittag, wie man Fremdwörter dauerhaft behält. Zum Beispiel das Wort „Stochastik“. Sommer sagt: „Ich stochere hastig auf meinem Schreibtisch herum und finde zufällig etwas!“ „Stochastik“ ist nämlich die „Lehre vom Zufall“.

Klassische Eselsbrücken. Abschließend widmen wir uns endlich der „Königsdisziplin“. Sommer zeigt uns insgesamt sieben Fotos wildfremder Frauen, Männer und Kinder in unterschiedlichen Positionen. Anhand innerer Bilder, die eigentlich nichts anderes sind als Eselsbrücken, merken wir uns wenigstens zwanzig dieser Personen.

Und weil unsere Gehirnzellen jetzt aufgewärmt sind, suchen wir sogleich zu einem jeden der Seminarteilnehmer ein kleines Bild, das zu seinem Namen passt. Wir befragen uns nach den jeweiligen Interessen, damit es leichter fällt, ein „Bild im Kopf“ zu erfinden. Und – es funktioniert!

Der Herr Haberl, zum Beispiel, der fährt gern Ski, und dabei muss er ein Hauberl aufsetzen. „Hauberl-Haberl“, das merkt man sich, oder?

„Sie müssen sich des Namens annehmen“, sagt Sommer und meint damit, dass man sich auf den Gesprächspartner einlassen soll.

„Fragen Sie nach, wenn Sie einen Namen nicht verstanden haben! Erkundigen Sie sich nach den Hobbys und Interessen Ihres Gesprächspartners“, so Sommer.

Für den Namen unserer Seminarleiterin jedenfalls drängt sich natürlich ein logisches Bild auf: „Luise Maria Sommer“ steht, so Sommer, für „Lernen Macht Spaß“. ●

Mehr Überblick.

Sie wollen einen Überblick über die besten Jobs in diesem Land. Wir wollen, dass Sie nicht lange danach suchen müssen. Deshalb durchstöbern wir für Sie täglich das Internet nach den besten Stellenangeboten in Österreich – genauer gesagt: die Webseiten der heimischen Top-Unternehmen. Damit finden Sie alle Karriere-Chancen gesammelt auf karriere.at – aktuell über 2.500.

Mehr Unabhängigkeit.

Sie wollen nur den besten Job. Wir wollen, dass Sie diesen so rasch und mühelos wie möglich bekommen. Gut zu wissen, dass es den automatischen Suchassistenten von karriere.at gibt. Denn damit erhalten Sie täglich die aktuellsten Stellenangebote in Ihr E-Mail Postfach – ohne selbst suchen zu müssen. So haben Sie mehr Freiheit um das zu tun, was Sie möchten.

Mehr Chancen.

Sie wissen: Ihr Lebenslauf hat Potential. Wir wissen: Es gibt Unternehmen, die zu diesem Zeitpunkt genau nach Ihnen suchen. Schade nur, dass man Sie nicht findet. Es sei denn, Sie haben bereits Ihr persönliches Karriereprofil auf www.karriere.at eingetragen. So kann es schon morgen passieren, dass ein Wunsch-Unternehmen auf Sie aufmerksam wird.

Suchen, suchen lassen oder gefunden werden.

Alles Online. Alles auf einem Portal.

www.karriere.at

Mehr Karriere.

 **karriere.at**