

Roland Geisselhart · Oliver Geisselhart

# Power-Tool

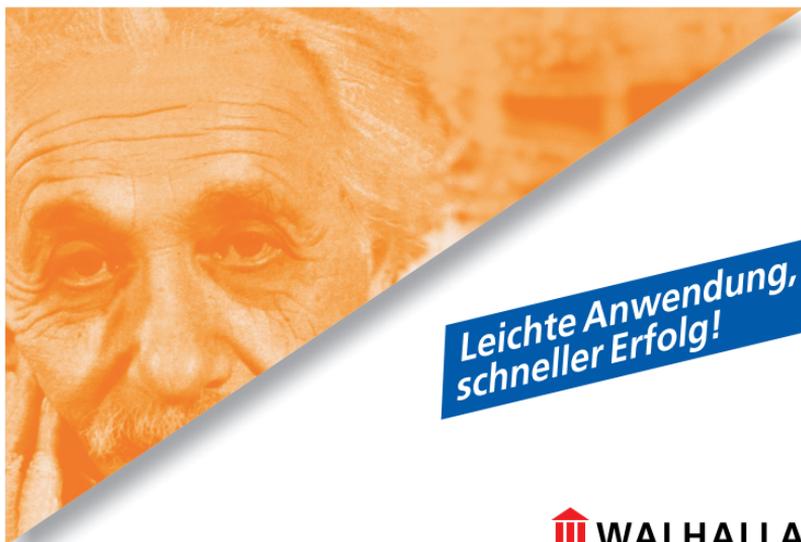
---

# Gedächtnis

---

Die Techniken der Weltmeister  
Die modernsten Erkenntnisse

6. Auflage



*Leichte Anwendung,  
schneller Erfolg!*



**WALHALLA**

**SELBSTMANAGEMENT**

*Nutzen Sie das Inhaltsmenü:  
Die Schnellübersicht führt Sie zu Ihrem Thema.  
Die Kapitelüberschriften führen Sie zur Lösung.*

Zauberschlüssel zum Gedächtnis . . . .	7
<b>1</b> Der Weg zum Gedächtnis- akrobaten . . . . .	9
<b>2</b> Die Geheimnisse der Könner . . . .	13
<b>3</b> Eine Lanze für die Phantasie . . . .	27
<b>4</b> Finden Sie Ihren Lerntyp . . . . .	33
<b>5</b> Top Fit Fakten merken . . . . .	57
<b>6</b> Die Blitzlicht-Technik . . . . .	75

# Schnellübersicht

7	Vokabellernen für Eilige . . . . .	95
8	Das Lernen mit Tonträgern . . . . .	105
9	Namens- und Gesichtertraining	121
	Sie sind am Anfang Ihrer Möglichkeiten! . . . . .	139
	Literaturhinweise . . . . .	140
	Schnell nachschlagen . . . . .	143

## Die Geheimnisse der Könner

Positives Denken beflügelt . . . . .	14
Geistige Arbeitstechniken . . . . .	15
Die leichtesten Übungen . . . . .	17

# Positives Denken beflügelt

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um Ihr positives Denken zu verbessern. Auch wenn Sie schon eine positive Einstellung haben, kann diese immer noch positiver werden. Dies hilft dabei, aus Feinden Freunde, aus Schwierigkeiten Chancen und aus Kleinem Großes zu machen.

Nach C. G. Jung ist unser wachbewusstes Denken nur die Spitze des Eisbergs. Erfahrungen, Erinnerungen und Ihre Träume bei Nacht haben einen weitaus größeren Einfluss auf die Erfolge des Tagesgeschehens, als uns im Allgemeinen bewusst ist – deswegen sollten Sie in Ihrem Unterbewusstsein immer mehr positive Bilder und Erlebnisse speichern als negative.

## Das Unterbewusste positiv beeinflussen

Verlieren Sie nicht zu viel Zeit mit negativen Nachrichten, Meldungen und zweitklassiger Literatur, sondern beleben Sie alle Erfolgserlebnisse, positiven Verkaufsabschlüsse und alles privat Erfreuliche, um Ihre Persönlichkeitsstruktur mit angenehmen Schwingungen zu durchtränken.

**Wichtig:** Je mehr Platz Sie positiven Eindrücken geben, desto mehr Zeit und Raum entziehen Sie negativen Erinnerungen: So programmieren Sie sich zuverlässig auf Erfolg.

Die beste Zeit, um Ihr Unterbewusstsein mit positiven Eindrücken zu imprägnieren, ist fünf bis zehn Minuten vor dem Einschlafen und dieselbe Zeit unmittelbar nach dem Erwachen.

## Sicherheit gewinnen

Suchen Sie sich Zielbilder, die Sie kraft Ihrer positiven Gedanken mit geistiger Energie laden. Versuchen Sie dann, Ihre Ziele mit allen

fünf Sinnen zu erfassen und zu konkretisieren. So bekommen Sie das nötige Gefühl der Sicherheit, um Ihre Ziele verwirklichen zu können.

## Geistige Arbeitstechniken

Die folgenden Techniken sollen den „Grundstein“ für effektive Arbeit und Persönlichkeitsentwicklung legen.

- Verwenden Sie Merkzettel zur Einübung wichtiger Punkte wie zum Beispiel Erfolgreiches verstärken, Zielbilder erschaffen und über betriebliche Prioritäten kommunizieren.
- Entwickeln Sie Ihre höheren und feineren Fähigkeiten. Der Träger der ungenutzten Talente ist der Gedanke.
- Achten Sie auf Ihre geistige Wellenlänge, und womit Sie Ihre Gedanken nähren. Tauschen Sie Illustrierte, zu viel Fernsehen und zweitklassige Literatur gegen Erfolgsliteratur und Literatur über Positives Denken aus (etwa die Bücher im Literaturverzeichnis).
- Unterscheiden Sie täglich Wichtiges und Unwichtiges. Legen Sie in das Wichtige gedanklich mehr Absicht hinein und verbessern Sie ständig Ihre Einstellung in diese Richtung: Diese Einstellung ist ausschlaggebend für den raschen Erfolg unseres Tuns.
- Damit Ihnen das Geplante gelingt, ist die Auswertung Ihres Einflusses auf andere Menschen in der Umgebung wichtig.
- Denken heißt Erschaffen. Gedanken sind Urbilder, die sich verwirklichen. Gedanken, die sich schneller realisieren sollen, brauchen wir uns nur bildlich vorzustellen, und wir haben den Realisierungsprozess beschleunigt.

## Die Geheimnisse der Köner

- Jeder positive Entschluss intensiviert unsere Geisteskräfte erheblich.
- Jeder Gedanke wird Wirklichkeit. Denkgewohnheiten graben sich tief in das Antlitz ein. Jeder Mensch entscheidet in jeder Minute selbst darüber, mit welchen Gedankenströmen, positiven oder negativen, er sich beschäftigt und auf sich und andere einwirken will.
- Der Mensch, der mehr in Bildern denkt, „baut“ sich seine Welt selber. Er leitet so seine täglichen Aufmerksamkeiten direkt auf wesentliche Punkte. Seine Vorstellungskraft sammelt die Konzentration in geordneten Zielbildern. Diese Vorplanung führt dahin, dass wir das Bildhafte leichter und wirksamer tun können.
- Je mehr wir uns unserer Gedankenkräfte bewusst werden, desto intensiver lernen wir, diese einzusetzen.
- Durch Bilder verwirklicht sich jeder Gedankenvorgang. Das Denken besteht aus einer Reihe fortschreitender Bilder, welche zusammen zu einer Handlung führen können. Der Gedanke ist also die erste Tat.

Während Sie sich innerlich entfalten, wollen wir uns gleichzeitig mit der äußeren Umsetzung beschäftigen.

## Sprachkenntnisse und „Genie-Eigenschaften“

Ob es um Ihre ständig zunehmenden Sprachkenntnisse oder Ihre – bei aller Bescheidenheit und allem Realitätssinn – langsam anwachsenden „Genie-Eigenschaften“ geht, in beiden Fällen ist die „Praxis“ oft einfach der nächste Mensch, mit dem Sie sprechen.

**Wichtig:** Der Grund, warum einigen Schülern das Lernen von Vokabeln und anderen Fächern und Fakten leicht fällt, liegt oft in der bisherigen Entwicklung der Geisteskräfte ihrer Persönlichkeitsstruktur, ihrem Interesse, der inneren Einstellung zu Lernfort-

schritten, der positiven Umgebung und der Gestaltung des eigenen Tagesplanes begründet.

### **Praxis-Tipp:**

Machen Sie sich bewusst, dass alle zusätzlich in diesem Buch gelehrt Faktoren das Lernen motivierend unterstützen, die Sinnfragen verbessern und die wichtigste Voraussetzung, die innere Einstellung zum Lernen und Leben, entwickeln helfen. Sie sind unverzichtbar! Oft bringt erst zweimaliges Lesen des Buches die richtige „Verdauung“ und Vertiefung, und so das richtige Verständnis.

Diesen Tipp zu beherzigen, ist für Ihre persönlichen Fortschritte essenziell, denn: Verstehen ist wichtiger als Lernen.

## Die leichtesten Übungen

Wenn Sie einen Ball weit werfen wollen, so holen Sie weit in die entgegengesetzte Richtung aus. Wir betonen die entgegengesetzte Richtung, weil wir Ihnen jetzt einige leichte Vorübungen und etwas unterstützende Theorien zeigen und Sie bitten, sich mit der praktischen Umsetzung noch ein wenig zu gedulden.

### **Ihr selbst gelenktes Vorstellungsvermögen**

Die praktische Umsetzung wächst mit dem Trainingsfortschritt. Entspannen Sie sich, suchen Sie einen ruhigen und ungestörten Ort auf, bevor Sie weiterlesen, und beginnen Sie mit Ihrer größten Chance: Dies ist Ihr selbst gelenktes Vorstellungsvermögen, die unentdeckte Zauberkraft Ihres Geistes.

### So funktioniert das Bilder-Training

#### **Übung: Eine Geschichte bildlich vorstellen**

Stellen sie sich ein großes Flugzeug vor. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge ein dickbauchiges Transportflugzeug landen. Es steht auf dem Flughafen, und hinten geht die Klappe auf. Ihr Lieblingsauto fährt auf das Flughafengelände heraus. Welche Farbe hat Ihr Lieblingsauto? Können Sie es hören? Nun gehen Sie zum Kofferraum Ihres Lieblingsautos, öffnen diesen und sehen, dass im Kofferraum ein riesengroßer Vorschlaghammer liegt. Diesen nehmen Sie heraus und tragen ihn bis zum Ende des Flughafengeländes. Dort lassen Sie ihn fallen. Der Hammer fällt auf ein kleines, grünes Reagenzglaschen, eine grüne Flüssigkeit fließt aus und sickert in den Boden. Können Sie sich dies noch konkret vorstellen?

Auch wenn es Ihnen kurios erscheint, nehmen Sie jetzt den Hammer und zerklopfen Sie das restliche Glas zu feinem Glasstaub. Diesen Glasstaub pusten Sie nun in die nächstliegende Steckdose. Können Sie sich das immer noch bildhaft, konkret und wie in der Wirklichkeit vorstellen? Sehen Sie den Glasstaub in beiden Löchern der Steckdose liegen? Wir strapazieren Ihr Vorstellungsvermögen noch ein kleines Stückchen weiter: Wir überschreiten die Realität ein wenig. Nun macht es „Klack“, und aus der Steckdose kommen zwei längliche, knusprige Baguettes. Wenn Sie die Baguettes deutlich vor Ihrem geistigen Auge sehen, so wickeln Sie diese jetzt noch in ein Kupferblech und danach in ein Stahlblech. Damit ist die erste leichte Übung beendet.

Halt! Bevor Sie dieses Buch irritiert weglegen, lesen Sie bitte noch eine Minute weiter, und alles wird sich aufklären: Sie haben soeben acht der häufigsten Ausfuhrgüter der Bundesrepublik Deutschland mühelos gelernt und ebenfalls mühelos für eine zehnmal längere Zeit gespeichert, als Sie diese bei normalem Lesen erinnern könnten. Damit ist diese oft gestellte Frage nach

# Schnell nachschlagen

- Abstraktes Denken 28
- Alpha-Wellen 48
- Alpha-Zustand 113, 115
- Arbeitstechniken
  - geistige 15
- Ausgleich
  - geeigneter 101
- Balancing 101, 102, 103
- Bilderreihen verknüpfen 54
- Bilder-Training 18
- Bildverknüpfung 49
- Blitzlicht-Technik 76, 77
- Braining-Methode 61
- Einstellung 31
- Entwicklung
  - ganzheitliche 101
- Erfolg 31
- Erledigungen merken 64
- Erledigungsliste
  - merken 88
- Eselsbrücke 79
- Fakten einprägen 57, 76
- Gedächtnisakrobat 10
- Gesetzestexte verknüpfen 84
- Gesichter merken 125
- Gesichtertraining 128
- Lernen
  - aktives 116
  - passives 116
- Lernen
  - beim Einschlafen 109
  - in Entspannung 106, 108
  - mit Aufzeichnungsgeräten 106
- Lerntyp 34
- Merkfähigkeit testen 45
- Nachrichten merken 66, 76
- Namen merken 122, 126, 136

## Schnell nachschlagen

- Partnertraining 31
- Personengedächtnis
  - testen 131
- Phantasie 28, 30
- Positives Denken 14, 31
  
- Sätze merken 53
- Sinneskanäle 116
- Speisekarte merken 90
- Sprachkenntnisse
  - erweitern 112
  
- Terminkalender 61
- Texte merken 84
- Training 31
  
- Verknüpfungen
  - Dreier- 42
  - mit Partner 40
  - Zweier- 37
- Verknüpfungsintelligenz
  - variieren 73
- Verknüpfungsmethode
  - einsetzen 58
- Vokabellernen 39, 58, 78, 80,  
96, 116
  - variieren 82
- Vorstellungskraft
  - trainieren 21
- Vorstellungsvermögen
  - 17, 20
  
- Zahlensymbole 1 bis 10 62
- Zahlensymbole 11 bis 20 70
- Ziele im Gedächtnistraining
  - 11