

Oliver Geisselhart

# Souverän freie Reden halten



Die Power der  
Memo-Rhetorik  
3. Auflage



Mit Übungs-  
CD-ROM

»Deutschlands  
Gedächtnistrainer Nr. 1«  
ZDF

GABAL

*Oliver Geisselhart*

# **Souverän freie Reden halten**

*Die Power der  
Memo-Rhetorik*

**GABAL**

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-89749-363-2

Illustrationen: Jana Simon

Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Bremen

Satz: Lohse Design, Büttelborn

Druck: Salzland Druck, Staßfurt

© 2003 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

**www.gabal-verlag.de – More success for you!**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>1. Standortbestimmung</b> . . . . .	<b>17</b>
Einstiegstest . . . . .	<b>17</b>
Die Kettenmethode. . . . .	<b>22</b>
Übung zur Fortschrittsmessung . . . . .	<b>22</b>
Was will ich erreichen? . . . . .	<b>27</b>
Ihre Vorteile der Memo-Rhetorik . . . . .	<b>31</b>
<b>2. Souverän und frei reden ist keine Zauberei.</b> . . . . .	<b>35</b>
Rede: Verbesserungsvorschläge für die Arbeitsplatzgestaltung . . . . .	<b>36</b>
Rede: Die Vorteile der Memo-Rhetorik . . . . .	<b>39</b>
Kreativ wie nie. . . . .	<b>42</b>
Verknüpfungsspiel: Tiere und Spielzeuge . . . . .	<b>42</b>
<b>3. Flexibel reagieren mit Zahlensymbolen</b> . . . . .	<b>57</b>
Die Zahlensymbole von 0 bis 10 . . . . .	<b>60</b>
Rede: Vorstellung Ihrer Person vor einem neuen Team . . . . .	<b>61</b>
Verknüpfungsspiel: Fortbewegungsmittel und Berufe . . . . .	<b>66</b>
Zahlen, Daten, Fakten merken . . . . .	<b>72</b>
Die Zahlensymbole von 11 bis 20 . . . . .	<b>73</b>
<b>4. So werden Sie zum Meister.</b> . . . . .	<b>77</b>
Abstrakte Begriffe behalten . . . . .	<b>79</b>
Verknüpfungsspiel: Länder/Kontinente und Werkzeuge . . . . .	<b>82</b>

Fachbegriffe und Fremdwörter behalten . . . . .	87
Das Ähnlichkeitsgesetz und die Egal-Regel . . . . .	89
Fachbegriffe „verbildern“ . . . . .	91
Speichern von Fachbegriffen . . . . .	93
Rede: Verbesserungsvorschläge. . . . .	97
Präsentation: Tropical-Beach-Cocktail-Limonade. . . . .	102
<b>5. Fesselndes und lebendiges Sprechen . . . . .</b>	<b>107</b>
Wortbilder. . . . .	108
Gestik, Mimik, Ausstrahlung. . . . .	113
Teilnehmernamen spielend speichern . . . . .	117
<b>6. Von Lampenfieber, Vorbereitung und Mentaltraining . . . . .</b>	<b>127</b>
Lampenfieber ade? . . . . .	127
Ihr erfolgreiches Reden-Konzept . . . . .	129
Erfolgreicher reden durch Mentaltraining. . . . .	133
Vor der Rede topfit – geistige und körperliche Fitness . . . . .	144
Schlusswort . . . . .	151
Literaturverzeichnis . . . . .	154
Stichwortverzeichnis. . . . .	156

# Vorwort

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

stellen Sie sich nur einmal so zum Spaß vor, die Versprechungen hinten auf dem Buchumschlag werden Wirklichkeit. Was wäre dann? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie wirklich absolut frei sprechen und selbst schwierige Reden, Vorträge oder Präsentationen souverän halten könnten?

Versetzen Sie sich in eine solche Situation: Wie reagieren Ihre Zuhörer? Wie reagiert Ihr Chef, Ihr Kunde, Ihr Kollege, ...? Können Sie fühlen, wie Sie sich fühlen würden? Spüren Sie in sich dieses tolle Gefühl des Erfolgs? Lassen Sie sich einmal geistig voll in diese Situation fallen. Schließen Sie dafür die Augen und setzen Sie alle Sinnesorgane ein. Sehen Sie Ihre Zuhörer, hören Sie, was Sie sagen, wie Sie gelobt werden. Fühlen Sie in sich hinein und lassen Sie dieses tolle Gefühl zu. Genießen Sie es.



Und nun stellen Sie sich folgende Fragen: Wollen Sie das wirklich? Ja? Wie sehr? Was wäre es Ihnen wert? Was würden Sie dafür tun?

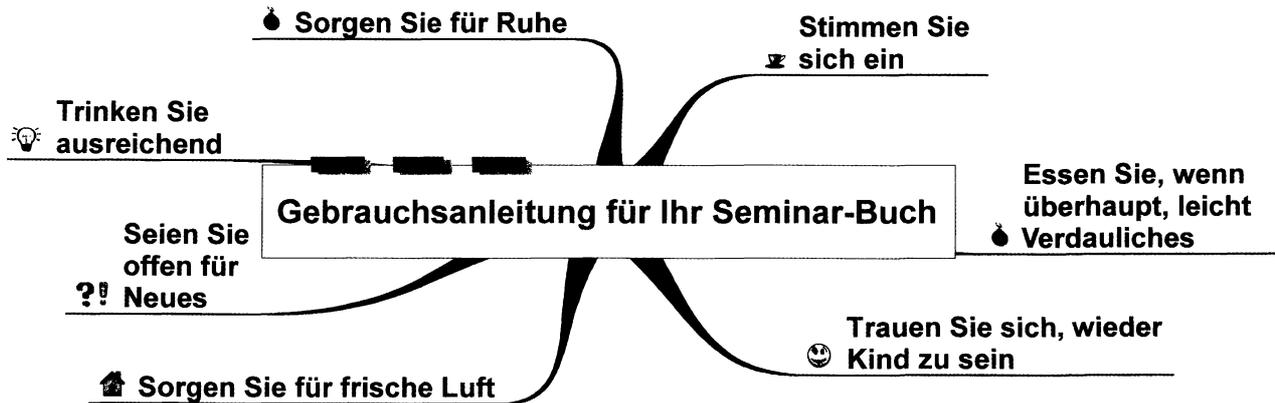
Sind Sie bereit, Ihre bisherige Art zu lernen vollkommen umzukrempeln? Können Sie Neues erst einmal zulassen, bevor Sie es be- oder gar verurteilen? Sind Sie bereit, etwas Unkonventionelles auszuprobieren? Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten? Glauben Sie an sich?

Wenn Sie die meisten dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie dieses Buch durcharbeiten und so lernen, die „Geisselhart-Methode des Gedächtnis- und Mentaltrainings“ anzuwenden. Dann kann alles, was auf der Cover-Rückseite steht, für Sie Wirklichkeit werden. All das können Sie tatsächlich erreichen. Und zwar ganz ohne mühsames Lernen, ohne Anstrengung, ohne Stress – sondern mit Leichtigkeit und Spaß. Dabei wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viele Erfolgs- und Aha-Erlebnisse, viel Freude und Motivation sowie viele neue Inspirationen.

Ihr Autor und Trainer

*Oliver Geisselhart*





# Einleitung

Tja, liebe Freunde, erst einmal muss ich Sie enttäuschen – und zwar in mehrfacher Hinsicht. *Erstens:* Ihr Gedächtnis wird durch die Lektüre dieses Buches nicht besser. *Zweitens:* Selbst wenn Sie wirklich alle Übungen absolvieren, bleibt Ihr Gehirn das alte. *Drittens:* Es handelt sich bei diesem Druckwerk mitnichten um ein Lesebuch zum Schmökern.



**Tun ist effektiver  
als lesen**

## **Ihr Seminar in Buchform**

Damit Sie jetzt nicht völlig enttäuscht sind und das Buch gleich wieder weglegen, habe ich aber auch einige gute Nachrichten für Sie. *Erstens:* Ihr Gedächtnis ist schon perfekt, Sie müssen es nur noch richtig benutzen. Wie Sie dies tun können, steht ja in diesem Buch. Also: Alles wird gut! *Zweitens:* Ihr Gedächtnis wird zwar nicht besser, wenn Sie die Übungen im Buch durchspielen, aber Sie werden sich durch eben diese Übungen wesentlich mehr (in bestimmten Bereichen bis zu 500 %!) merken können als bisher.

**Ihr Gedächtnis  
ist besser, als Sie  
glauben**

*Drittens:* Sie halten ein Übungsbuch in Händen. Man könnte es auch „Seminarbuch“ nennen. Sie durchlaufen, unterstützt von der dazugehörenden CD, ein echtes Seminar. Ein wirkliches Memo-Rhetorik-Training. Voraussetzung für Ihren Erfolg ist allerdings, dass Sie es von vorne bis hinten – spielerisch engagiert – *durcharbeiten*. Als Lohn erfüllen sich wirklich, wirklich, wirklich alle Versprechungen für Sie, die bisher in und auf dem Buchdeckel gemacht wurden, garantiert!

### **Nützliche Seminar-Tipps**

Wie also arbeiten Sie mit diesem Werk, um den größten Nutzen daraus zu ziehen? Nun, es gibt ein paar Tipps, die Ihnen tatsächlich etwas bringen werden. Vorausgesetzt, Sie setzen diese Anregungen auch ehrlich um.

**Nehmen Sie  
sich Zeit für Ihr  
Gedächtnis**

Als *Erstes* sollten Sie sich ein wenig auf die bevorstehende Lektüre und die damit verbundenen Übungen einstimmen. Sie sollten Ihre Alltagsprobleme hinter sich lassen und sich nur für Ihr Gedächtnis Zeit nehmen. Sie investieren damit in sich selbst. Dies brachte und bringt noch immer die beste Rendite, gerade in der heutigen Zeit.

*Zweitens:* „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ Sie sollten also, wenn Sie vorher überhaupt essen, leichte Kost zu sich nehmen. Etwas, das schnell und leicht verdaulich ist.

*Drittens:* Trinken Sie regelmäßig und genug. Sie sollten vor Ihrem Gedächtnistraining ein großes Glas Wasser oder Apfelschorle trinken. Ihr Gehirn benötigt viel Flüssigkeit um effektiv arbeiten zu können. Wasser am besten ohne Kohlensäure. Auch während des Trainings sollten Sie immer mal wieder ein paar Schluck Wasser zu sich nehmen. Als kleine Pause zwischen verschiedenen Übungen werde ich Sie daran erinnern.

*Viertens:* Sorgen Sie bitte für frische Luft. Denn Ihr Gehirn ist eines der Organe, das mit am meisten Sauerstoff benötigt. Auch daran erinnere ich Sie zwischendurch immer wieder.

**Leichte Kost,  
frische Luft, viel  
Wasser und Ruhe**

*Fünftens* sollten Sie Ruhe haben. Lärm lenkt Sie zu sehr ab, wenn Sie eine neue Mentaltechnik lernen. Sie können gerne etwas Entspannungsmusik leise als Hintergrunduntermalung laufen lassen. Aber Fernsehen, Radio, eine Unterhaltung nebenher oder dergleichen sind tabu.

*Sechstens:* Öffnen Sie sich für Neues. Machen Sie bitte immer die zum Abschnitt oder Kapitel gehörenden Übungen, bevor Sie den Text beurteilen. So manche Aussage und wohl auch so manche Übung wird Ihnen völlig blödsinnig vorkommen. Je mehr Sie ein „Verstandesmensch“ sind, desto schlimmer dürfte dies sein. Sobald Sie aber die Übung gemacht haben, werden Sie garantiert verblüfft sein, wie viel Sie sich merken können. Dies führt langsam, aber sicher dazu, dass Sie Vertrauen in die kreative Seite in Ihnen bekommen, und Ihr Verstand wird begreifen, dass Sie alles ganz richtig machen. Durch die vielen Jahre, die Sie in der Schule, in der Ausbildung und im Studium verbracht haben, haben Sie automatisch Ihr Verstandesdenken übertrainiert. Dadurch wurde unbewusst Ihr kreatives, Ihr Bilderdenken vernachlässigt.

**Vertrauen Sie  
Ihrer kreativen  
Seite**

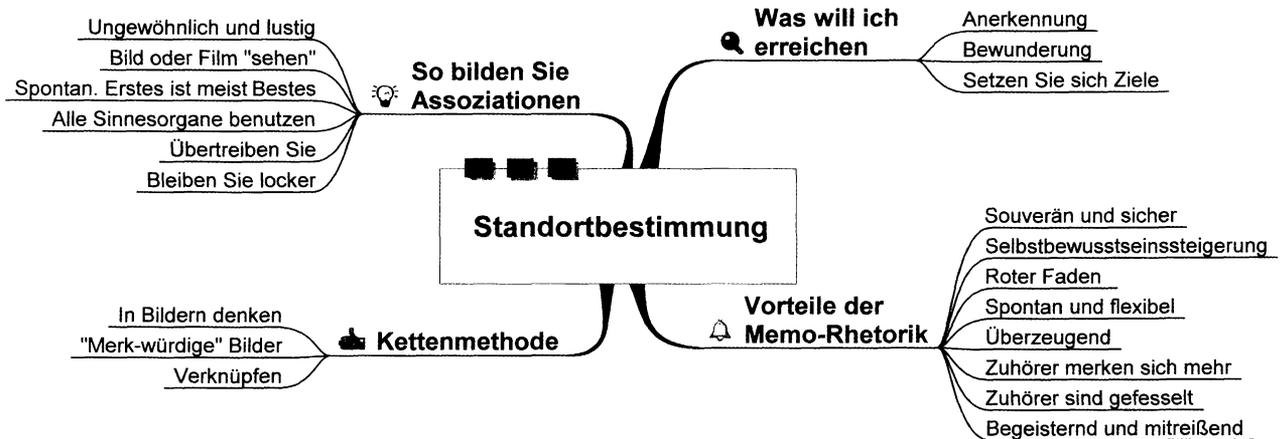
An dieser Stelle möchte ich Sie etwas fragen: Haben Sie schon einmal gegen Kinder Memory gespielt? Wie waren oder wie sind da so Ihre Chancen? Die meisten Seminarteilnehmer antworten auf diese Frage: „Welche Chancen?“ Sie meinen damit, dass sie keine Chance haben. Woran liegt es aber, dass Kinder uns im Memory haushoch überlegen sind? Kinder denken noch ganz natürlich und gehirngerecht in Bildern. Allerdings treffen diese Aussagen nur auf Kinder im Alter von ungefähr drei bis etwa sieben Jahren zu. Sobald die Kinder in die Schule kommen, wird ihnen in den meisten Schulen das Bilderdenken abtrainiert.

**In Bildern denken** Immer wieder, besser gesagt bei nahezu jedem Seminar, werde ich von mehreren Teilnehmern gefragt, ob diese Technik nicht auch für Kinder toll wäre. Wenn ich mir als Erwachsener damit Stichpunkte für eine Rede oder sogar ganze Manuskripte in kürzester Zeit, sicher und mit viel Spaß merken kann, muss das doch auch bei Kindern funktionieren. Die müssten sich doch dann auch Texte aller Art, Geschichtsdaten und -fakten oder Vokabeln mit der „Geisselhart-Methode des Gedächtnis- und Mentaltrainings“ spielerisch und flott merken können. Und tatsächlich ist es so. Gerade Kinder haben Spaß an dieser Technik. Je jünger Kinder sind, desto leichter fällt es ihnen, sich Bilder vor dem geistigen Auge, im „Kopf-Kino“, vorzustellen.

Kinder sind noch in der Lage, ihre ganze Kreativität rauszulassen. Wir Erwachsene zensieren immer erst einmal. Oft kommt es so gar nicht zu einer neuen Idee, weil unser Verstand sie – schon bevor wir sie aussprechen – als Quatsch und Kinderkram abtut. Deshalb ist es von immensem Vorteil, wenn Sie sich *siebtens* wieder in Ihre Kindheit zurückversetzen können.

Nun aber genug der Vorrede. Legen wir los. Als Erstes machen wir einen Test. Nicht um Ihnen zu zeigen, wie wenig Sie sich momentan merken können. Betrachten Sie ihn als Standortbestimmung.





# 1. Standortbestimmung

Wer ein Ziel erreichen will, muss dieses kennen. Dazu kommen wir noch. Er muss aber auch wissen, wo er sich befindet, wie weit er schon ist und welche Strecke bereits hinter ihm liegt. Sonst lässt sich der weitere Weg erst gar nicht planen. Um herauszufinden, wo Sie im Moment stehen, also dieser kleine Test. Sie können dadurch vergleichen. Sie erkennen später, was Ihnen die einzelnen Übungen gebracht haben und um wie viel Sie sich verbessert haben. Es geht hierbei also um eine Art Bestandsaufnahme, um eine Standortbestimmung. Als Trost sei vorweggenommen: Je weniger Sie bei diesem Test erinnern, desto größer ist Ihr Steigerungspotenzial!

**Wie groß ist  
Ihr Steigerungs-  
potenzial?**

Es ist bei diesem Test, wie bei allen Übungen, enorm wichtig, dass Sie sich genau an die Anweisungen halten. Nur so ist ein exakter Vergleich und eine genaue Erfolgskontrolle möglich.

## Einstiegstest

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sollten zu den unten stehenden Begriffen eine Rede halten. Dies wären dann die Stichworte, die Sie sich notieren würden. Allerdings möchten Sie Ihren Vortrag frei halten. Deshalb wollen Sie alle Stichpunkte im Kopf parat haben.

Lesen Sie sich bitte die folgenden Begriffe durch. Merken Sie sich die Begriffe in der Reihenfolge, wie sie aufgeführt sind. Wie, ist egal. Einfach nur merken. Sie haben dazu maximal zwei Minuten Zeit. Nach diesen zwei Minuten decken Sie die Begriffe bitte mit einem Papier ab oder sorgen auf andere Weise dafür, dass Sie die Begriffe nicht mehr ansehen. Dann

folgen Sie bitte den Anweisungen des Tests. Bitte nehmen Sie sich jetzt eine Uhr mit Sekundenzeiger zur Hand und halten Sie sich an diese Zeitvorgabe. Also los:

Wasserball  
Dachterrasse  
Handy  
Kofferraum  
Philosophie  
Geschäftsreise  
Parkettfußboden  
Himmel  
Deckenbeleuchtung  
Kuchenblech  
Intelligenz  
Liebe  
Wasserglas  
Uhr  
Kerzenleuchter  
Laptopcase  
Straßenbahn  
Termin  
Heizung  
Motivation

Nun holen Sie sich bitte ein Glas Wasser, nehmen einen großen Schluck, öffnen das Fenster und atmen drei bis viermal tief ein und aus. Sie decken die Stichworte zu und tragen in die Liste alle Wörter, die Sie vom Test noch wissen, ein.