



Du kan bli en **Minneskonstnär**

Minns att namn är viktiga! De är relationsskapare nummer ett, och hur du minns dem visar om du besitter den främsta ledaregenskapen.

Av *Ingrid Saarva*

I dag talar man mycket om utbrändhet och stress. Hur skulle det förändra vår situation om vi kom ihåg bättre? Vad gör det för din självförtroende och ditt självförtroende om ditt minne inte sviker dig? De som känner sig komfortabla med att tala inför grupp är de som kommer ihåg vad de ska säga.

– Det är lättja att inte försöka komma ihåg. Det är mer en attitydfråga än minnes teknik, hävdar Gösta Palmqvist vid Inlär i Väst AB. Då menar han inte bara att minnas namnet på dem man senast hälsade på, utan över huvudtaget.

Motorn för att minnas finns i form av hjärnkapacitet. Men hjärnan minns inte i bokstäver och siffror, utan minnesintrycken lagras i form av bilder och känslor. Hjärnan kan inte heller skilja på vad som är sant och

falskt, den lagrar det som vi i princip motiveerar den att förvara. Det är därför mental träning kan fungera. Trots intensiv forskning förstår vi lite av hur hjärnan fungerar. Troligtvis använder vi endast 10 procent av vår kapacitet. De senaste rönen är mycket intressanta. De visar bland annat att hjärnan förnyas med nya celler och att nya vägar kan byggas upp efter skada.

Vad kan motivera?

Att ha motiv är att ha orsak. Bestäm dig för att det som du ska minnas är viktigt och sätt in det i ett sammanhang. Vad ger hjärnan orsak att komma ihåg?

– Bilder och känslor fungerar som födoämne för hjärnan och har samma effekt som kardborrband – ju fler krokar eller ingångar desto lättare blir det att minnas. Som krokar

fungerar rörelse, känslor, synintryck som färg, form och struktur, ljud, smak, doft och/eller känsel, förklarar Gösta Palmqvist.

Hur gör man?

Hjärnan har flera minnessystem. Handlingsminnet, "rörelseminnet" är det som utvecklas först och som man genom att gestikulera och röra på sig kan ta hjälp av för att minnas kunskaper och händelser som ingår i andra minnessystem. Omedvetet kommer vi ihåg många saker, ofta är de minnena associerade med starka känslor som rädsla eller lycka. Om vi på medveten nivå ska komma ihåg, måste vi spela på många av sinnena samtidigt.

Tänk dig ett tillfälle när du hör en persons namn. Hur gör du då? De sätt du använder är minnes tekniken. Det värsta är att

"På en stor gul ryamatta står en vit Ford Mercury. I bilen sitter den undersköna Venus med en jordkoka i sitt blonda hår. På jordkokan springer ett marsvin som har en stor skylt i gapet."

ofta hör man inte ens namnet. Då gäller det att fråga om tills man uppfattar det, man kanske till och med måste be om stavningen. Be om visitkort och gör som österlänningen – studera det och gör eventuellt en notering på det.

Vanliga sätt för att minnas är att visualisera och associera – personen heter likadant som någon bekant, herr Örnklo kanske har örnnäsa och ett kloliknande handslag. För att underlätta för den som vill minnas mitt namn, berättar jag att jag fått mitt namn efter guden Ing och ett av mina intressen är ridning. (Egentligen betyder namnet "Ings älskade lans".) Efternamnet är lite besvärligt att uppfatta för svenska öron, född Jansson och senare via Estland, begåvad med det ungerska namnet som betyder utter, blir de flesta förvånade att det var så enkelt! Vill du bli ihågkommen – hjälp till!

Hur minns man bra idéer?

När du är avslappnad och gör andra saker, exempelvis kör bil, får du lätt bra idéer. Du har inte möjlighet att skriva ned dem, viljan finns att komma ihåg idéerna vid tillfälle, men inte tekniken. Du vet att det var 5 saker men minns bara 3.

Lösryckta bilder underlättar inte för minnet. Det behövs ett kitt, den så kallade berömda röda träden, för att alla delar ska falla på plats. För att hålla ihop bilderna måste de ha ett sammanhang. Ett sätt är att bygga så kallade minnesaplar.

– På en stor gul ryamatta står en vit Ford Mercury. I bilen sitter den undersköna Venus med en jordkoka i sitt blonda hår. På jordkokan springer ett marsvin som har en stor skylt i gapet. På skylten står DJUPET. Det ryker om skylten, för den är svedd av en låga som kommer från en raket som det står SATURNUS på med stora bokstäver. Längst upp på raketens noskon balanserar en kokande gryta. På grytan står det Uran med blinkande bokstäver. I grytan sitter havsguden Neptunus med en treudd i handen. Spetsad på treudden är seriehunden Pluto och i Plutos svans är en iskub fastfrusen.

– När du kan den här stapeln, kan du också solen och planetsystemet i rätt inbördes ordning.

Även om målet inte är att bli minneskonstnär, kan det ibland vara nödvändigt att minnas lösryckta saker. Ett sätt är att använda sig av rim i kombination med bilder. Den

här tekniken kan användas för spontana, lösryckta saker när man inte har tid att bygga färdiga bilder. Ett spett, två tå, tre träd, fyra lyra osv. För att komma ihåg att handla mjölk, bröd, ost och tomater på väg hem, visualiserar du ett spett drivet genom ett mjölkpaket, två – ett bröd balanserat på en tå, tre – ett träd översälat av ostar och fyra – ta lyra med en tomat. Ju absurdare och mer överdrivna du kan göra bilderna desto lättare blir det att minnas sakerna.

Med lite övning kan man minnas ett obe-gränsat antal saker.

– Det förefaller magiskt hur man kan minnas sakerna i ordning framlänges, baklänges eller helt slumpvis. Det är egentligen en enkel teknik som vem som helst kan tillägna sig med lite vilja och träning, säger Gösta Palmqvist som själv är virtuos på området.

Bra minne ger självförtroende

Grunden för självförtroende är att få fram budskapet och veta att man inte kommer av sig. När Gösta Palmqvist tränar personer att tala inför grupp använder han samtliga dessa metoder för att de ska minnas början, slutet och kunna hålla den "röda träden".

Man måste brinna för att kunna bli utbränd, men källan till utbrändhet är, förutom känslan av att inte räcka till, ofta bristande självförtroende.

Hjärnans förmåga att registrera bilder och känslor utnyttjas i mental träning i skepnad av visioner. Eftersom hjärnan inte kan skilja på sant och falskt, så kan du skapa en situation som för ditt logiska tänkande inte är sann nu, men kan bli det i framtiden. Genom detta kan man intala sig själv att egentligen är ingenting omöjligt och därmed möjliggöra positivt tänkande. Kontentan är att det du kan tänka dig går att åstadkomma och du får en kreativ tillvaro.

– Pessimisterna har aldrig upptäckt stjärnornas hemligheter, seglat till okända land, eller öppnat nya himlar för den mänskliga anden, sade Helen Keller.

Föreligger det någon risk att huvudet blir fullt av bilder? Troligtvis inte, för ju mer vi lagrar desto mer minns vi.

– Alla har vi väl lagt något viktigt, nycklar eller dylikt på ett "säkert ställe". Om du lägger dem där till musik och engagerande bilder, så slipper du uppleva att de försvinner i "svarta hål". 3

VD TYCKER OM KVALITET

Institutet för Verkstadsteknisk Forskning, IVF, har låtit utföra en enkätundersökning för att ta reda på hur nöjda företags vd:ar är med kvalitetssystemstandarderna ISO 9000. I en del företag har införandet av kvalitetssystem skapat en struktur som tidigare saknats, medan man i andra upplever en onödig byråkratisering.

Av undersökningen framgår att i 76 procent av fallen var vd nöjd med resultatet av det certifierade kvalitetssystemet. 60 procent av företagsledarna ansåg att kvalitetssystemet ökat företagets konkurrenskraft. Ungefär lika många ansåg att kostnaden för uppbyggnad och certifiering var värd priset.

IVF

AGRIA BÄST PÅ KVALITET UNDER 1999

Utmärkelsen Svensk Kvalitet delades ut den 2 december av H M Konungen vid en högtidlig ceremoni på Börsen i Göteborg. Agria är ett företag inom Länsförsäkringsgruppen, som erbjudet privatpersoner, lantbrukare och företagare försäkringsskydd för djur och gröda. De mottog i klassen för små organisationer, dvs med färre än 200 anställda.

SIO

MCDONALD'S ÅRETS KOMPETENSFÖRETAG 1999

"McDonald's skapar möjligheter för alla medarbetare oavsett utbildningsbakgrund eller arbetslivserfarenhet. McDonald's visar att en bred satsning på kompetensutveckling kan gå hand i hand med affärsmål och effektivitet. De är ett gott exempel på att företagets vinst kan kombineras med samhällsekonomisk nytta."

Så löt juryns motivering till varför McDonald's utsågs till Årets Kompetensföretag 1999. Tävlningen arrangeras av tidningen PM Kompetens.

Kommittén består av Utbildningsminister Tomas Östros, KTH:s rektor Anders Flodström, Ruter Dams VD Gunilla Arhén, Förenings-sparbankens vVD Lena Ahlström, docent Johan Stein (Handelshögskolan i Stockholm) samt Anders Åkerman, PM Kompetens.

KompetensGruppen