



Vortragsreihe im Rahmen der Angebote für interessierte Bürger der Region Sommersemester 2007

Thema: Wie Synapsen Fitness betreiben!

Referent: Ute Haß
in.memory consult  Börnichen

Termin: 04.04.2007

Haben Sie schon einmal mit Kindern „Memory“ gespielt? Dann haben Sie sicher festgestellt, dass uns Kinder weit überlegen sind, wenn es darum geht, sich Bilder und deren Anordnung zu merken!

Wollen wir nicht alle bis ins hohe Alter über ein Gedächtnis verfügen, welches Namen und Gesichter, Telefonnummern oder die zehn Positionen der Einkaufsliste schnell und dauerhaft (zumindest so lange, wie wir es für erforderlich halten) behält?

Mit ein wenig Übung und dem Wissen darum, wie es einfach und mit Spaß funktioniert, ist dieses Ziel für jedermann erreichbar.

Daniel Burns, Autor und Zukunftswissenschaftler drückt es so aus:

„Die Zukunft gehört denen, die in der Lage sind, immer wieder etwas Neues zu lernen. ... Der Wert des Menschen lässt sich ins Unendliche steigern, vorausgesetzt, man ist bereit, etwas zu investieren.“

Eine solche Investition könnte lebenslanges Lernen heißen. Unser Gehirn braucht genauso wie die Muskeln in unserem Körper ein wenig Training - es will gefordert und gefördert werden, dann kann es auch mehr leisten.

Unser Gehirn entwickelt sich vom ersten Tag unseres Lebens an durch die unglaubliche Fülle von Eindrücken. Diese prägen das Grundmuster, aus dem unsere Vorlieben, Fähigkeiten, Schwierigkeiten und Abneigungen bezogen auf das spätere Lernen und Denken entstehen. Viele Dinge sind uns Menschen in diesem Zusammenhang noch immer unbekannt, auch wenn die Gehirnforschung innerhalb der letzten Jahre riesige Fortschritte gemacht hat.

So ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass alles, was von starken Gefühlen begleitet wird, besonders einprägsam ist. Wenn sich unser Gehirn im Zustand positiver Gefühlserregung befindet, werde – so die Hirnforscher – Endorphine ausgeschüttet, die an Opiate erinnern. Dies wiederum bewirkt die Ausschüttung des starken Neurotransmitters Acetylcholin, welcher als „Gleitmittel“ für die Verbindungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen dient.

Also – sich Neues aneignen muss Spaß machen ... und dies werden Sie in den anderthalb Stunden erleben.

Sie werden aktiv dabei sein, wenn es darum geht, zunächst erst einmal eine Gedächtnis-Inventur durchzuführen. Wie gut bleiben völlig belanglose Dinge im Kopf, wenn wir sie uns mit den bisher üblichen und bekannten Merktechniken einprägen. Welche bekannten Techniken sind sinnvoll – welche sind überholt?

Freuen Sie sich anschließend auf einfache Tipps rund ums Merken, die Sie sofort testen können.

Dabei werden Sie feststellen, dass Zahlen plötzlich gar nicht so abstrakt sind und auch das Einprägen von Gesichtern in Zusammenhang mit dem dazugehörigen Namen keine große Herausforderung darstellt.

Nur eins noch – auch zum Gedächtnistraining gehört die alte Weisheit: „Übung macht den Meister!“

Ihre Ute Haß

P.S.

Die Globalisierung ist nicht mehr aufzuhalten – Computerchips führen elektronische Operationen in einer viertel Milliardstel Sekunde aus, mit einem Knopfdruck lassen sich Nachrichten rund um die Welt in atemberaubender Geschwindigkeit versenden, selbst visuelle Kommunikation ist rund um den Erdball mit Hilfe der Satellitentechnologie möglich.

Das Wissen verdoppelt sich mittlerweile aller 2-3 Jahre, gemessen an der Anzahl der Veröffentlichungen.

Die Bevölkerung bleibt immer länger jung und wird dabei immer älter! – Dies ist die Herausforderung, unser Gehirn lange fit zu halten und, wie unseren Körper, dauerhaft zu trainieren.

Sie haben nur 48 Stunden Zeit, um in die Wege zu leiten, dass Sie von diesem Vortrag profitieren.

Vergessen wie's funktioniert?

Ute Haß
Obere Siedlung 11
09437 Börnichen
Tel.: 037294 7111
Fax: 037294 7131
e-Mail: ute.hass@lycos.de