

Gedächtnistraining – „Die Zukunft beginnt im Kopf“

– Ich will mit Spaß und Freude mein Gedächtnis fit halten –

„11 geistige Fitmacher für mein Gehirn“

Im Laufe unseres Lebens lernen wir eine große Anzahl von Zahlen, Daten, Formeln und eine Riesensmenge an Wissen, die wir in unserer großen Festplatte, in unserem Gehirn abgespeichert haben und auch gerne zur passenden Zeit wieder abrufen wollen.

Dieser Wunsch ist in jungen Jahren fast immer schnell erfüllbar. In Sekundenbruchteilen sind die geistigen Schubladen geöffnet, Geschehnisse sind fix verfügbar, gelerntes und erfahrenes Wissen ist flott abrufbar und kann punktgenau z.B. im Gespräch, in der Schule, im Berufsleben oder auch nur in den täglichen Gesprächen abgerufen werden.

Wenige Sekunden haben ausgereicht um ein großes Feuerwerk im Gehirn zu erzeugen. Flink wurden Daten und Fakten von Gehirnzelle zu Gehirnzelle weitergereicht und als Erinnerungen, als Fakten und Daten im Gehirn bereitgestellt.

Doch mit dem Älterwerden und wenn wir den Gehirnforschern glauben dürfen, bereits ab dem 30. Lebensjahr, braucht unser Gehirn mehr Zeit für Aufnahme und die Verarbeitung des abzuspeichernden Wissens. Gleiches gilt auch für das Abrufen des gespeicherten Wissens.

In den sechs Trainingseinheiten werden Sie Bekanntschaft machen mit den 11 geistigen Fitmachern, sprich wie z. B. mit Fantasie und Kreativität, mit Konzentration, mit einer guten Wahrnehmung, mit gezielter Wortfindung und mit logischen Denken Ihr Gehirn fit halten können.

Gleichzeitig werde ich Ihnen Tipps und Tricks verraten, wie Sie ihr Namensgedächtnis spürbar auffrischen und Namen und Gesichter sicher im Langzeitgedächtnis verankern können und so den Mitmenschen das gute Gefühl geben „der/die erinnert sich ja noch an mich.“

Auch werde ich Ihnen dabei helfen, wie Sie ein traumhaftes Zahlengedächtnis bekommen, wie Sie abstrakte Zahlen schnell und dauerhaft im Langzeitgedächtnis verankern können. Sie werden Pin-Codes nicht mehr verwechseln, die Telefonnummern der richtigen Person zuordnen und Informationen langfristig abspeichern können.

Zudem werde ich Ihnen die 10 Todfeinde Ihres Gedächtnisses vorstellen und Ihnen sagen, was Sie unbedingt tun müssen, damit Ihre „Superriesen-Denkmaschine“ nicht ins „Stottern“ kommt.

Ich verspreche Ihnen, dass Sie Spaß und Freude bei diesem geistigen Joggen haben und staunen werden, was alles in Ihren Gehirnwindungen steckt.



Referent: Franz Goldbacher,
Gedächtnistrainer BVGT e.V.

Termine: 6 Abende ca. 2,5 Stunden, mindestens 5 Teilnehmer
15.09.2010 // 29.09.2010 // 13.10.2010 // 27.10.2010 // 10.11.2010
und 24.11.2010, jeweils ab 19:00 Uhr

Kursgebühr: € 78.-