WWW.NETWORK-KARRIERE.COM

12.2023 4,75 €

NETWORK-KARRIERE

EUROPAS GRÖSSTE WIRTSCHAFTSZEITUNG FÜR DEN DIREKTVERTRIEB

12
4 196668 504755

www.seitz-mediengruppe.de

NETWORK-KARRIERE VERBINDET

© Adobe Stock | malisa

UNSER GEHIRN BRAUCHT TRAINING!

Ab Februar 2024 startet die Network-Karriere mit Markus Hofmann, Europas bemerkenswertesten Gedächtnisexperten, eine neue Lesernutzen-Serie. Markus Hofmann ist Träger des Deutschen Weiterbildungspreises, Bestseller-Autor, Keynote-Speaker, Lerncoach-Ausbilder sowie Gedächtnistrainer und hat bereits über 350.000 Menschen in seinen Vorträgen, Seminaren und Workshops zu einem besseren Gedächtnis verholfen.

© Adobe Stock | NK

In diesen Genuss sollen nun auch die Leserinnen und Leser der Network-Karriere kommen. Natürlich muten wir Ihnen kein Gedächtnistraining zu, das wir nicht selbst ausprobiert haben. Das Network-Karriere-Team hat an einem Markus Hofmann Webinar teilgenommen und erlebt, was in ganz kurzer Zeit nachhaltig im Gehirn abgespeichert und nach Wochen wieder abgerufen werden kann.

Warum braucht unser Gehirn Training?

Wenn unser Gedächtnis nicht ständig gefordert wird, lässt es nach und zwar in jedem Alter. Testen Sie sich selbst: Früher hatten wir locker fünfzig und mehr Telefonnummern im Kopf. Heute ist es nur ein Bruchteil davon. Die Nummern sind im Handy gespeichert. Ist das Handy nicht griffbereit, haben wir ein Problem.

Ein anderes Beispiel: Sie fahren in einem fremden Ort zu einer für Sie neuen Adresse. Die Sie natürlich in das Navi eingegeben haben. Bei den nächsten Fahrten zu dieser Adresse rufen Sie selbstverständlich die gespeicherte Route im Navi ab. Sie denken nie über den Streckenverlauf nach. Benutzen Sie einmal ein anderes Auto, tun Sie sich schwer, das Ziel zu finden. Die früher automatisch im Gehirn gespeicherten Koordinaten, wie eine Kirche, Kreuzung oder Gaststätte, sind nicht vorhanden.

Aerobic fürs Gehirn, Gehirnjogging, Gehirntraining

So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern wollen. Dies ist mittlerweile allgemein bekannt und zahlreiche Möglichkeiten führen zum Ziel. Markus Hofmann hat hierzu ein paar sehr interessante Aspekte und Übungen zum Thema Gehirnjogging zusammengetragen, die jeder von uns unmittelbar im Alltag anwenden kann.

Gehirnjogging

Wer das Stichwort „Gehirnjogging“ bei Google eingibt, bekommt postwendend rund 5.000.000 Ergebnisse. Wir sind bei einem modernen Schlagwort gelandet und bei einer ganzen Industrie, die daran verdient. Bestimmt haben Sie schon von Dr. Ryuta Kawashima gehört. Er ist Professor an der Tohuku Universität in Japan und hat für Nintendo „Brainage“ entwickelt, ein Spiel fürs Gehirntraining. Bisher wurden allein davon weit mehr als zehn Millionen Exemplare verkauft.

Ist es aber wirklich so, dass ein Computerspiel, ein Sudoku oder ein Kreuzworträtsel unser Gehirn auf die Sprünge bringt? Das hängt vom Potential ab. Grob gesprochen: Alles, was anders ist als das, was Sie bisher gemacht haben, also alles, was Sie aus der Routine herausführt, Ihrem Gehirn neue Reize setzt und es zu neuen Denkmustern zwingt, ist Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre Tageszeitung lesen, ist das kein Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre gewohnte Arbeit erledigen, und sei diese auf einem noch so hohen intellektuellen Niveau, dann ist das kein Gehirnjogging.

Verändern Sie etwas!

Halten Sie den Text, den Sie lesen möchten, verkehrt herum. Lernen Sie, ein Instrument zu spielen. „Durch Musik wird sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte aktiviert. Die rechte durch die Melodie, die linke durch den Takt“, sagt der Psychologe Ernst Pöppel. Eine andere Methode, Ihr Gehirn durch Musik positiv zu stimulieren: Legen Sie Ihre Lieblings-CD ein und dirigieren Sie das Orchester! Musik trainiert unsere beiden Gehirnhälften! Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit bildhaftem Denken. Verwandeln Sie Namen spontan in Bilder und kreative Assoziationen. Eignen Sie sich eine Fremdsprache an. Lernen Sie ein Gedicht auswendig. Nehmen Sie die Mathematikbücher Ihrer Kinder oder Enkelkinder, beginnen Sie mit einfachen Aufgaben.

Sie sehen, es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Training für Ihr Gehirn zu betreiben.

Training für das Gehirn

Der Neurobiologe Lorenz Katz prägte für seine Erkenntnisse den Begriff Neurobics – Aerobic fürs Gehirn. Und damit ist gemeint: weg von Routinedenken, weg von Routinehandlungen. So kann man auch mit zunehmendem Alter das geistige Niveau halten. Putzen Sie sich als Rechtshänder einmal die Zähne mit der linken Hand. Nehmen Sie einen neuen Weg zur Arbeit. Vielleicht könnte man auch familiäre Strukturen insofern durcheinander wirbeln, dass man z.B. die gewohnte Sitzordnung bei Tisch umändert. Der Hausherr, der sich plötzlich auf einem anderen Platz wiederfindet – das kann nicht nur strukturell im Gehirn für Veränderungen sorgen.

Auch wenn Sie keine neue Sprache mehr lernen – alleine das Anwenden und Umschalten zwischen zwei verschiedenen Sprachen kann Demenzprozesse im Alter um etliche Jährchen verzögern. Das bewies eine Forschungsstudie an der Universität von Toronto.

Also nicht das x-te Kreuzworträtsel lösen und den fränkischen Hausflur mit drei Buchstaben hinschreiben, sondern Denksport machen, der Sie wirklich fordert. Oder nehmen Sie Ihre Lieblingsbücher und lernen deren Anfangssätze auswendig. Die Magie des Anfangs. Die Magie der Neurogenese, der Neuproduktion von Nervenzellen, die Sie damit in Ihrem Gehirn in Gang setzen. Wichtig ist: Gehirntraining ist immer Individualtraining. Nur was uns fordert und neu ist, macht uns stark.

Das alles müssen Sie sich jetzt nicht merken. Markus Hofmann trainiert mit Ihnen Ihr Gehirn und zeigt Ihnen die Möglichkeiten, wie Sie ohne große Anstrengung Ihr Gehirn fit halten und Gemerktes jederzeit abrufen können. Machen Sie ab dem 1. Februar 2024 mit Markus Hofmann und der Network-Karriere Ihr Gedächtnis fit und halten Sie es leistungsfähig.

Network-Karriere Lesernutzen pur:

Hier können Sie sich bereits vorab mit diesem wichtigen Thema beschäftigen:

Gedächtnistraining - Tipps und Techniken für den Alltag

www.unvergesslich.de

WER MACHT WAS IM DIREKTVERTRIEB?

Jeden Monat wissen was im Direktvertrieb läuft

www.network-karriere.com

www.initiavtive-nebentaetigkeit.de