

Lebenslanges Lernen - Bürgerakademie -

Vortragsreihe

Wintersemester 2016/17

Thema: Merkfähigkeit im Alltag verbessern - Wie die Synapsen Fitness Betreiben

Referenten: Ute Haß
in.memory.consult
Chemnitz

Termin: 22.02.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Inhalt:

Die Globalisierung ist in vollem Gang – 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 Menschheitswissen verdoppelt sich mittlerweile aller drei Jahre, gemessen an der Anzahl der Veröffentlichungen. Die Bevölkerung bleibt immer länger jung und wird dabei immer älter!

Dies bringt die Herausforderung mit sich, unser Gehirn ein Leben lang fit zu halten und ... wie unseren Körper, dauerhaft zu trainieren.

Ob im Job oder in der Freizeit, wir alle nehmen täglich viele Informationen auf, verankern sie und müssen sie häufig so aufbereiten, dass die auch für andere gut verständlich sind. Dazu benötigen wir neben der Fähigkeit zur schnellen Selektion und Informationsaufnahme Techniken, die es uns ermöglichen, diese Informationen nachhaltig im Gedächtnis zu verankern und bei Bedarf abzurufen. Genau um diese Techniken dreht sich mein Vortrag. Und wie bei allem im Leben, lernt man diese nicht nur vom Hören oder Lesen, sondern man muss sie, um sie im Alltag integrieren zu können, ausprobieren und trainieren, damit sie unserem Gehirn im Ernstfall gewohnheitsmäßig zur Verfügung stehen.

Im Vortrag werden Sie folgende Themen hören und „anfassen“ können.

- Welche Bedeutung hat eine „typgerechte“ Informationsaufnahme? Jeder Mensch hat einen bevorzugten Sinneskanal zur Aufnahme von Informationen. Diesen zu kennen und sinnvoll zu nutzen erleichtert die Informationsaufnahme ungemein.
- Welche Techniken eignen sich besonders zur Erhöhung der Merkfähigkeit von Informationen? Ein Bild sagt mehr als tausend Worte ... beim Verinnerlichen von Informationseinheiten mit Hilfe von Assoziationen werden beide Gehirnhälften aktiviert. Dies stimuliert unser Langzeitgedächtnis. Es lohnt sich also, sich mit Visualisierung und Memotechniken zu beschäftigen.
- Wie bündelt man seine Energie, um im entscheidenden Moment die richtigen Informationen abrufen zu können? Entspannungs- und Konzentrationstechniken dienen zum Energie sammeln. Dies führt dazu, die eigene Konzentration länger halten zu können und trotzdem innerlich entspannt zu bleiben.

Der aktivierende Vortrag basiert auf neuesten Techniken der ganzheitlichen Wissensvermittlung. Sofortiges praktisches Training verankert das Wissen nachhaltig und ermöglicht den Transfer in den Alltag.