

Denk- und Lernwerkstatt



Informationen und Übungsbeispiele für "mehr" Geistige Fitness

Warum ...

... sollten Sie Ihr Gehirn trainieren?

Weil ...

... unsere Hirnleistung wie ein Muskel trainiert werden kann (Gehirnmuskel).

... ohne unser Gehirn nichts geht. Hier sitzt unser Geist - unsere Intelligenz.

... neueste Forschungen zeigen, dass Gehirnzellen schrumpfen und ihre Vernetzungen auflösen, wenn sie einseitig und nicht fundiert gebraucht werden.

Was erreichen Sie durch das Training?

Sie trainieren Ihre "Hirn- und Denkmuskulatur".

Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit.

Sie erkennen schneller Zusammenhänge.

Sie können besser kommunizieren.

Sie verbessern Ihre Konzentration.

Sie bewältigen Aufgaben schneller.

Sie werden kreativer.

Einfache und wirksame Übungen

1. Wie oft sehen Sie das Herz?

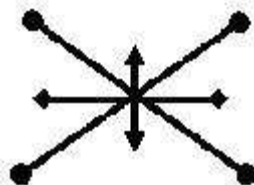


2. Lesen Sie den Text aufmerksam durch. Decken Sie ihn ab und beantworten Sie die Fragen:

Christoph Kolumbus wurde 1451 in Genua geboren. Schon von sehr früher Jugend an fuhr er zur See. Er war 41 Jahre alt, als er 1492 Amerika entdeckte. Er unternahm weite Reisen nach Südamerika und starb 1506.

- Wann und wo wurde Kolumbus geboren?
- Wie alt war er, als er Amerika entdeckte?
 - Wann starb er?

3. Merken Sie sich die Figur, decken Sie sie ab und zeichnen Sie sie nach:



Was passiert bei Gehirntraining im Kopf?

Das Gehirn ist ein komplexes Netzwerk von circa 25 Milliarden einzelner Zellen, wobei jede Nervenzelle tausende von Kontakten zu anderen Zellen unterhält.

Sind diese Kontakte vielfältig und fest verankert, kann unser Gedächtnis zum einen
sehr schnell verarbeiten
und
sehr lange merken.

Daher ist es notwendig, diese Kontakte auf Äußerste zu trainieren.

Dies erreichen Sie durch MAT[®] (= Mentales Aktivierungstraining).

MAT[®] ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigert, erhält und wiederherstellt.

MAT[®] sollte täglich für 5-10 Minuten durchgeführt werden. Hierbei wird speziell der Kurzspeicher ausgebildet (früher: Kurzzeitgedächtnis).

Erst wenn dieser Speicher extrem leistungsfähig ist, sollte man das Gedächtnis durch Gedächtnistraining und Lernstrategien zusätzlich trainieren.

Fangen Sie an!
Sprechen Sie uns an.
Wir zeigen Ihnen verschiedenen Möglichkeiten Ihre Geistige Fitness zu erhalten
bzw. zu steigern.



Seminare - Workshops - Vorträge
Lerncoaching und Beratung

www.denk-und-lernwerkstatt.de
delewe@mail.de

096446488 oder 01608002838
Parksteinerstr. 16
92720 Schwarzenbach