



PERSÖNLICHKEIT & ERFOLG

## Jürgen Petersen

*Brainrunning - Betriebsanleitung für das Gehirn!*



### WOCHE DER WEITERBILDUNG

**DIENSTAG, 25.09.2018**

IM WIFI ÖBERÖSTERREICH

#### Vortragsanfragen unter:

Speakers Excellence GmbH

Ansprechpartner: Daniel Zednik

Tel: +43 1 253 91 5521

Fax: +43 1 253 91 5555

Email: [daniel.zednik@speakers-excellence.at](mailto:daniel.zednik@speakers-excellence.at)

Internet: [www.speakers-excellence.at](http://www.speakers-excellence.at)



## Die Wahrnehmung

Die Informationsmenge, die für jeden Menschen verfügbar ist steigt ständig. In den letzten **vier Jahren** hat sich das Wissen der Menschheit verdoppelt. In den nächsten **zwei Jahren** wird sie sich noch einmal verdoppeln.

Fast alle Informationen sind heute durch die Medien (speziell Internet) für jeden Einzelnen verfügbar.

Wird das Gehirn mit einer Flut von Informationen konfrontiert, was täglich der Fall ist, wirken **vier Wahrnehmungsfilter**:

1. **Lebenswichtiges**  
(Im größten Lärm hört die Mutter das leise Weinen ihres Babys.)
2. **Bekanntes**  
(Wenn eine persönliche Beziehung zu den Informationen besteht)
3. **„Merk“-würdiges**  
(Witziges, Ungewöhnliches, Übertriebenes, „Anderes“, ...)
4. **Bewußtes Interesse**  
(Nach dem Entschluß, ein Geländewagen zu kaufen, fahren plötzlich doppelt so viele Geländewagen auf den Straßen)

**Diese Filter wirken automatisch, immer und völlig ohne Anstrengung.  
Es ist unmöglich, diese Filter „auszuschalten“.**



## Das Gedächtnis

An das Gehirn werden ganz andere Anforderungen gestellt, als noch vor 50 Jahren.

Das Gehirn paßt sich von der Evolution her nicht schnell genug an die neuen Herausforderungen an. Das muß es aber auch nicht, weil wir ca. 85 – 90% unseres Gehirnes nicht benutzen.

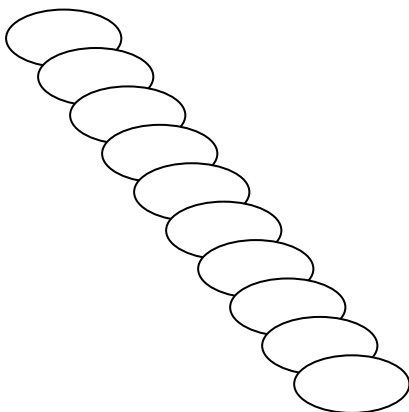
Die meisten Menschen benutzen überwiegend die linke Gehirnhälfte. Die Gedächtnisleistung läßt sich erheblich verbessern, indem die rechte Gehirnhälfte bewußt genutzt wird.

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Worte, Sprache	Bilder
Logik	Phantasie, Kreativität
Ernst	Humor, Spaß
Details	Gesamtüberblick

Um die rechte Gehirnhälfte zu nutzen, müssen „linkshirnige“ Informationen „rechtshirnig“ verpackt werden.

Dazu nutzt man die Wahrnehmungsfiler „Bekanntes“ und „Merk – würdiges“.

### Bilderketten



1. Für den ersten Begriff ein Bild machen.
2. Das Bild gehirngerecht gestalten (groß, bunt, skurril, übertrieben, ...)
3. Das zweite Bild machen und an das erste anhängen. Die Verbindung gehirngerecht gestalten.
4. Das dritte Bild an das zweite hängen usw.



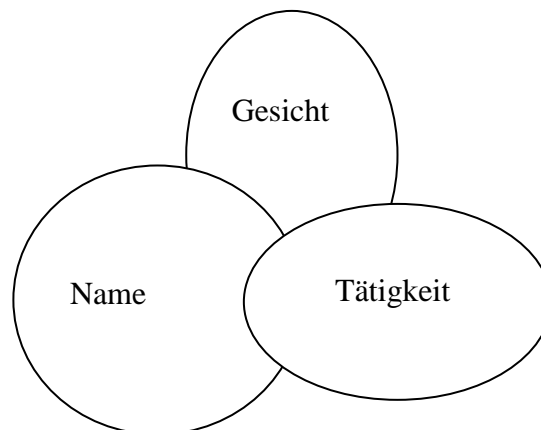
## Das Namengedächtnis

Wichtig ist die **positive Einstellung** zu dem Thema und die bewußte Entscheidung, sich einen Namen auch wirklich merken zu wollen. Der Gedanke: „Ich kann mir den Namen ja doch nicht merken!“ ist die sicherste Methode, schnell und einfach zu einem miserablen Namengedächtnis zu kommen.

50% der Ursachen für ein schlechtes Namengedächtnis liegen darin, daß der Name gar nicht erst richtig verstanden wird. Es gibt nur wenige Namen, die beim ersten Hören gleich verstanden werden (z.B. Petersen, aber auch nur in Nordfriesland. In Österreich ist der Name unüblich und wird deshalb auch schwerer verstanden).

Um das Namengedächtnis zu verbessern sind folgende Schritte sinnvoll:

1. Den Namen **verstehen**, evt. nachfragen, buchstabieren lassen
2. Den Namen im Gespräch **dreimal gebrauchen** (möglichst schnell)
3. Sich ein **Bild machen**, das aus dem Namen, dem Gesicht und der Tätigkeit des Menschen besteht (Eselsbrücke)



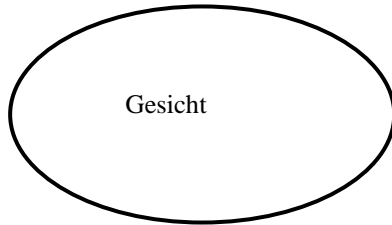
### Literaturempfehlung:

Spiel „Namen und Gesichter“ aus der Think-Reihe von Ravensburger

Beilagenheft ist sehr zu empfehlen!!!



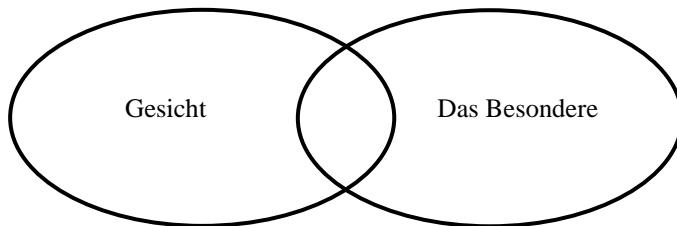
## Eselsbrücken für das Personengedächtnis



Der erste Schritt ist die Wahrnehmung für das Gesicht bzw. den gesamten Menschen.

Was ist das Besondere an diesem Gesicht / dieser Person?

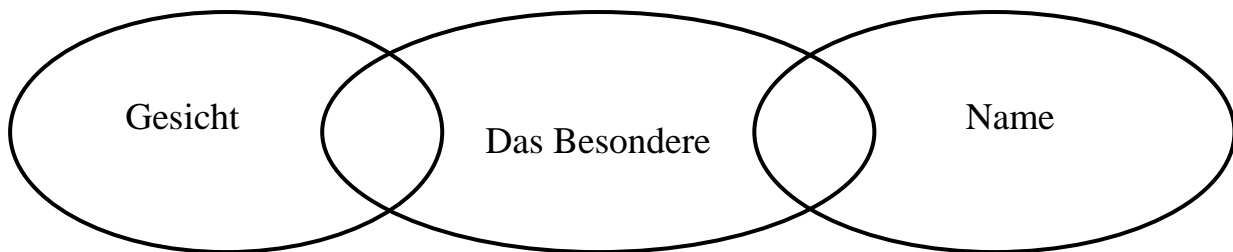
Zur Verbesserung der Wahrnehmung für Gesichter: Wilma Castrian, Das Lehrbuch der Psycho-Physiognomik (Haug Verlag)



Der zweite Schritt ist die „Eselsbrücke“:

Was hat „das Besondere“ mit dem Namen zu tun?

Hier ist Kreativität gefragt!

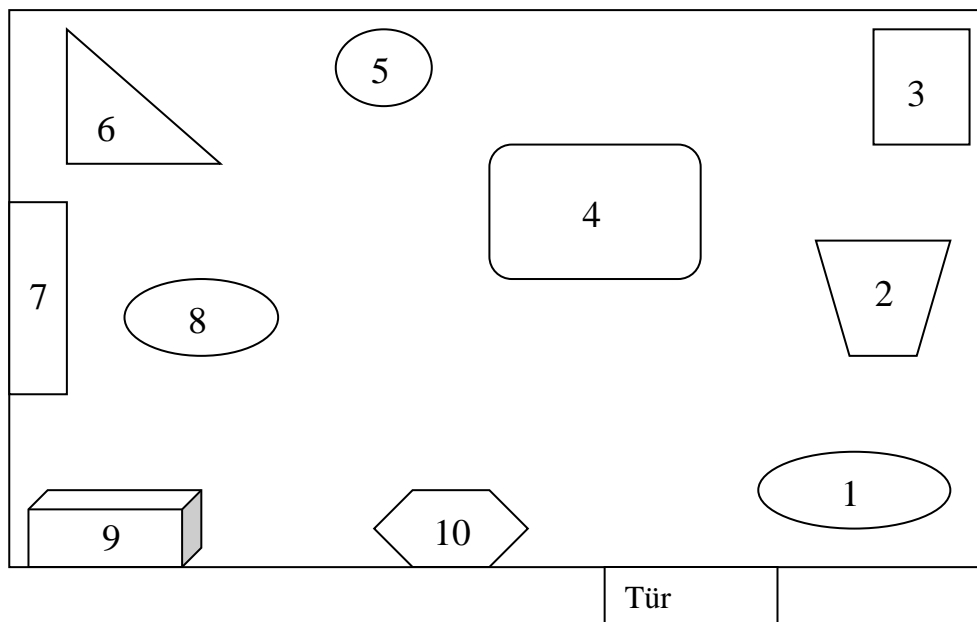




## Das Zahlengedächtnis

Zahlen sind typisch linkshirnige Informationen. Eine Möglichkeit jeder Ziffer ein Bild zuzuordnen ist das

### Römische Raum – Zahlen – System:



Bei dieser Technik wird jeder Zahl von 1 – 10 nach einem System (z.B. von der Tür aus gesehen rechts an der Wand entlang) ein Platz in einem bekanntem Raum zugeordnet:

- 1 = Fernsehsessel
- 2 = Yuccapalme
- 3 = Musikanlage
- 4 = Couchtisch
- usw.

Diese Plätze müssen auswendig gelernt werden und sind nun für immer gültig.

Möchte man sich jetzt **zehn Dinge** merken (z.B. Einkaufszettel), hat man zehn Orte, an denen die Dinge im Geiste abgelegt werden können.

Zum merken einer **Geheimzahl** verknüpft man einfach die Gegenstände für die jeweilige Ziffer zu einer Bilderkette.



## Praxis

### Gedächtnistraining im Alltag

Konkrete Anwendungen der im Seminar gelernten Methoden:

- Namengedächtnis. Mit kleinen Schritten anfangen. Zunächst nur einen „Problemfall“ vornehmen und bewußt beschließen, den Namen zu behalten.
- Einkaufszettel zwar schreiben, aber nur zur Sicherheit mitnehmen. Merken durch Bilderkette oder Raummethode.
- ISBN-Nummer merken.
- Auf Reisen Zugnummer, Wagennummer, Platznummer, Gleisnummer in Bildern merken.
- Raummethode als Spiel, um auf einer Party zu beeindrucken.
- Erledigungen und Aufgaben der Tagesplanung mit der Raummethode memorieren.
- Menschen, die „Büffeln“ müssen die Raummethode erklären, z.B. den Kindern die Bundesländer beibringen.

Weitere Möglichkeiten, das Gehirn zu trainieren:

- Rätsel lösen.
- Betriebsanleitung des Videorecorders verstehen.
- Auf Reisen im Zug eine völlig unbekannte Zeitschrift lesen.
- Memory spielen.
- Im aeroben Bereich Sport treiben.
- Sich mit Menschen fremder Berufsgruppen oder Kulturkreise unterhalten.
- Fremdsprache lernen oder auffrischen.

Es gibt unzählige kleine Vorteile im täglichen Leben, wenn man das Gehirn zu nutzen versteht. Der mit Abstand größte Nutzen stellt sich jedoch erst nach einiger Zeit ein, wenn regelmäßig (nebenbei!) trainiert wurde:

- **Mehr Kreativität und Flexibilität**
- **Völlig neue Ideen**
- **Probleme werden schneller gelöst**
- **Im Alter weitaus geringere Gefahr von Altersdemenz und Alzheimer**
- **Längeres Leben**

Literaturhinweise:

„Stroh im Kopf“ Vera Birkenbihl mvg-Verlag (Standardwerk des Gedächtnistrainings)

„Nichts vergessen“ Tony Buzan Goldmann-Verlag (Konkrete Anwendungen: Namen, Zahlen, Witze, Termine, Theaterrollen,...)

„Brainrunning – neue Wege“ Jürgen Petersen BoD (Laufen und Gedächtnistraining)

**Arbeitsblatt 1**

Test1

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Ergebnis: ..... von 10

Test 2

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

..... von 10

**Baumliste:**

- 1 = Baum
- 2 = Fahrrad
- 3 = Hocker
- 4 = Auto
- 5 = Hand
- 6 = Würfel
- 7 = Zwerg
- 8 = Achterbahn
- 9 = Kegel
- 10 = Bibel
- 11 = Fußball
- 12 = Geist
- 13 = schwarze Katze
- 14 = Herz
- 15 = Ritter
- 16 = Teenager
- 17 = Kartenspiel
- 18 = Führerschein
- 19 = Abendessen
- 20 = Tagesschau





**Arbeitsblatt 2**

**Raum-System: (1-10)**

- 1 =
- 2 =
- 3 =
- 4 =
- 5 =
- 6 =
- 7 =
- 8 =
- 9 =
- 10 =

**Raum:**

**(11-20)**

- 11 =
- 12 =
- 13 =
- 14 =
- 15 =
- 16 =
- 17 =
- 18 =
- 19 =
- 20 =

**Raum:**

# Ihr Ansprechpartner zu über 3.500 Referenten



**Bitte kommen Sie bei Fragen und Wünschen zu den Referenten und Themen direkt auf uns zu:**

## Daniel Zednik

Consultant Sales & Marketing  
Speakers Excellence GmbH  
Europaplatz 2/1/2 · 1050 Wien

Tel: +49 (0)711 75 85 84 81

Fax: +49 (0)8031 80 91 33 11

Email: [daniel.zednik@speakers-excellence.de](mailto:daniel.zednik@speakers-excellence.de)

## TOP100 Kataloge

Sie können alle Kataloge kostenfrei  
bestellen:

[www.speakers-excellence.de](http://www.speakers-excellence.de)

