

# Gehirn-Jogging

## Die Volkswagen Coaching bietet das Seminar „Fitness fürs Gehirn“ an

$\pi = 3,14159\ 26535\ 89793\ 23846\ 26433\ 83279\ 50288\dots$   
Können Sie sich diese Zahlenfolge problemlos merken? Sogar bis zur hundertsten Nachkommastelle der Zahl Pi schaffte das eine Teilnehmerin des Seminars „Fitness fürs Gehirn“. Dieses Seminar der Volkswagen Coaching richtet sich an alle, die in ihrem Beruf viel Kopfarbeit leisten oder sich über viele Stunden konzentrieren müssen, die Texte schnell erfassen oder sich Namen rasch einprägen wollen.

„Wir vermitteln Gedächtnisstrategien, um Zahlen und Namen besser zu erinnern, zeigen Lesetechniken für E-Mails, Artikel und Bücher und machen Gehirn-Jogging-Übungen, um das unmittelbare Denken zu trainieren“, sagt Coaching-Expertin Elke Meyer, die das Seminar seit 2002 durchführt. Oberstes Ziel: Informationen problemlos aufzunehmen, anstatt sich von ihnen überrollen zu lassen. „Dabei macht das Seminar viel Spaß: Wir gehen spielerisch vor, mit vielen Denksport-, Memorierungs- und auch Bewegungsübungen. Schon nach wenigen Stunden merken die Teilnehmer, dass sie sich Dinge leichter einprägen können. Diese Erfahrung motiviert natürlich“, so Meyer.

Doch was kann durch das Seminar verändert werden? Und wieviel wird im Arbeitsalltag

wirklich umgesetzt? „Die eigene Arbeitseffizienz kann mit regelmäßigem Training enorm gesteigert werden. Ähnlich wie beim Muskelaufbau braucht auch das Gehirn Regelmäßigkeit“, erklärt die Trainerin. Wer ein paar Übungen in den Alltag integriert, kann folgende Ergebnisse erzielen: Beispielsweise die bisherige Lesegeschwindigkeit um 100 Prozent steigern und in kurzer Zeit aus komplexen Texten das Wesentliche herausfiltern. Sich 15 Vor- und Zunamen in zehn Minuten einprägen oder nach 15 Minuten alle 27 EU-Staaten parat haben. Auch Fach- und Fremdwörter können so spielerisch erschlossen werden.

Gibt es dazu auch konkrete Beispiele? „Natürlich!“ freut sich Elke Meyer. „Eine Teilnehmerin hat ein 300-seitiges Fachbuch als Beifahrerin auf der Autofahrt von Wolfsburg nach Berlin quergelesen. Und ein älterer Teilnehmer hat sich nach dem Seminar endlich getraut, eine neue Sprache zu lernen und das auch erfolgreich durchgeführt. Von einem Fitnessstraining für das Gehirn profitieren Sie in verschiedensten Bereichen!“

