

# Mein Gedächtnis – ein Nudelsieb?!



**„Wenn du denkst, was du immer schon dachtest,  
wirst du bekommen, was du immer schon bekamst!“**

Schon wieder den Schlüssel verlegt, den PIN wieder einmal vergessen, den einen oder anderen Namen zwar auf der Zunge, aber doch nicht sofort abrufbar – kennen Sie solche unangenehmen Situationen? Es gibt leicht erlernbare Merktechniken, mit denen wir uns in der Fülle der heutigen Informationsflut selbst helfen können. Wir zapfen unsere natürliche Neugierde an, wecken die Kreativität und bringen Schwung in den gelangweilten oder müden Hippocampus, den Chef des Gedächtnisses! Gehirngerechtes Lernen geschieht selbstmotiviert, spielerisch und macht Freude! Nach dem Kurs können Sie mit Ihrem Gehirn machen, was Sie wollen!

## Inhalte:

- Wie funktioniert das Merken im Gehirn?
- Wie kann ich mir leichter Namen, Zahlen, Fakten merken?
- Welche Techniken passen zu mir?
- Welche Rolle spielen die Emotionen?
- Was sind die besten Vergesslichkeitskiller?
- Wieso ist Entspannung so wichtig?
- Was ist ein gutes Gedächtnis?
- Was motiviert mich? Was hemmt mich?

Dauer: 1 Tag