



Dr. Petra Gamper Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

www.petra-gamper.com

Lieber Newsletter-Abonnent,

Geht es Dir auch so, dass in dieser immensen Informationsflut, dem ständigen Piepsen der Social Media, den zunehmenden Vorschriften und der Digitalisierung, all den Pin-Codes und Passwörtern und all den Terminen oft der Kopf brummt und nicht zur Ruhe kommt?

Wie wichtig jedoch die Ruhe für ein gesundes Gedächtnis ist, und wie wir uns leichter Dinge und Termine merken können, das erkläre ich in diesem Newsletter.

Vielleicht findest du wieder einige hilfreiche Tipps.
Auf alle Fälle wünsche ich dir das

Petra

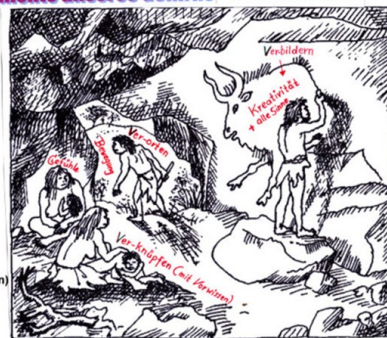


Bildquelle: Neuronation

Gedächtnis ist die Fähigkeit, Gemarktes oder Erlerntes abzurufen. Das kann ein Gedicht ebenso wie das Fahrrad fahren, Klavier spielen, ein wichtiges Datum (Hochzeitstag, Jubiläen, Geburtstage, auch der Scheidungstag) oder der Name einer Person sein. Für die Entscheidung, ob eine Erinnerung im Kurz- oder Langzeitgedächtnis landet, sind verschiedene Faktoren ausschlaggebend. Dazu gehört in erster Linie der **emotionale Gehalt**, also ob es für uns reizvoll ist, die **Neuartigkeit** und die **Bedeutung**, ebenso ob wir uns darum bemühen, dieses Netzwerk einer Erinnerung immer wieder abzurufen und zu feuern, sprich wach zu halten. Je größer die emotionale Bedeutung, desto leichter merken wir uns etwas. Diese Grundlage kann man umgekehrt auch für das Abspeichern nutzen. Also: je **merk-würdiger** wir uns etwas abspeichern, desto lieber greift der Hippocampus, der Chef des Gedächtnisses, auf

Die Geschichte unseres Gehirns - auch heute noch!

Ver- Bildern
Kreativität
Alle Sinne
Ver-Orten
Bewegen
Gefühle
Verknüpfen
(mit Vor-Wissen)



Das Gehirn ist ein **relativ altes** Organ in uns, das immer noch gleich tickt wie vor Tausenden von Jahren: wir denken in Bildern, wir verorten, wir verknüpfen, wir brauchen Bewegung. Das sind Grundlagen für alle **Merktechniken**. Besonders gut funktioniert die Assoziationsmethode, wie zB. die loci-Methode (Zimmerliste), die Körperliste, freies Assoziieren; aber auch das Kopfkino, Akronyme (Abkürzungen) und Reime können hilfreich sein. Jede **Eselsbrücke**, die funktioniert, ist legitim. Wichtig ist nur, dass man sich eine macht, dass man kreativ bleibt, dass man es sich auch merken WILL!!

diese Information zu.



Wie wichtig es ist, sich Schwindelzettel zu notieren,

erkläre ich im nächsten [Seminar](#). Anfang Jänner. Wir üben alle Merktechniken und so kann jeder sich danach Namen, Fakten, Daten viel leichter und spielerischer merken. Garantiert!

Vielleicht ist der **Gutschein** für den einen oder anderen auch eine willkommene Weihnachtsüberraschung. Gedächtnistraining braucht heutzutage nämlich jeder - von jung bis alt!!

Datum: Samstag, 11.1.2020

Ort: Hartlhof, Albeins

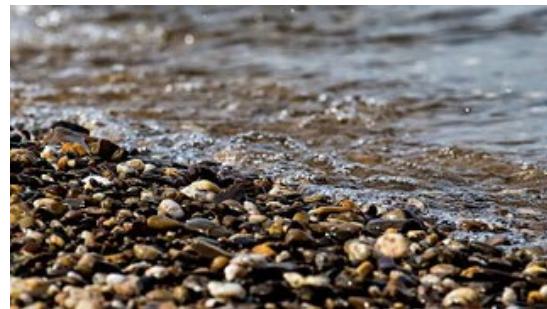
Anmeldung bei mir bis 15.12.2019 via Email an info@petra-gamper.com

PS: sollte der Link nicht einwandfrei funktionieren, bitte fordert das [Programm](#) unverbindlich bei mir an. Die Technik fuxt mich mal wieder...grrr....

Stress, Unruhe, psychische Konflikte, Unbehagen sind Gift für das Gedächtnis. Im limbischen System, das wesentlich am Erinnerungsprozess beteiligt ist, herrscht dann eine andere Priorität vor.

Hingegen können wir im sogenannten **Ruhezustandsmodus** (Default Mode Network, DMN) freier Handlungen planen und imaginäre Zusammenhänge erstellen, also kreativ sein, was wir beim merk-würdigen Gedächtnistraining dringend brauchen.

Noch gesünder sind einige Minuten der totalen Entspannung und Aktivierung des **Alpha-Zustandes**. **Wie das gelingen kann im hektischen Alltag, üben wir beim Kurs im Jänner.**



Im nächsten Monat werde ich Dich von meinem Newsletter verschonen. Das ist mein Beitrag zu einer etwas stilleren, ruhigeren Adventszeit

Stille ist so heilsam...

Werde stiller...ganz still...

Halte es aus...lass es sich ausbreiten in dir...genieße es...

Ich wünsche allen eine stille Weihnacht
Petra

Button

Impressum:

Dr. Petra Gamper

Schennaerstr. 36

I - 39017 Schenna/Südtirol

[Newsletter abbestellen](#)