



LETTERIN DER WOCHE Die Naturel Dörfer Schönleithn und Seeleithn am Faaker See befinden sich nun unter der Leitung von Michaela Widnig-Tiefenbacher.

FOTO: KK, KK/VTG

Das Gehirn auf Trab halten



Das erste Late Night Shopping im Neukauf Villach war ein voller Erfolg

Foto: KK

Premiere im Neukauf Villach

Das neue Einkaufszentrum Neukauf erstrahlte zum sommerlich-leichten Veranstaltungsort des ersten Late Night Shoppings. „Neukauf Villach ist seit seiner Eröffnung eine Erfolgsgeschichte. Wir werden unsere Kunden immer wieder aufs Neue überraschen“, freute sich Managerin Doris Kapuy.

Mitarbeiter und Chefs geistig fit machen. Lerntrainerin Ruth Klaus weiß wie.

(il). Geistige Fitness war noch nie so wichtig wie heute.

Ruth Klaus, zertifizierte Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin, Leiterin von mind move, dem Institut für Lern-, Gedächtnis- und Teilleistungsförderung in Kärnten, weiß: Ein gutes Gedächtnis ist keine Frage der Intelligenz. „Als Schülerin hatte ich nicht die richtige Lernstrategie und tat mir im Vergleich zu vielen Klassenkameraden erheblich schwerer beim Bewältigen des Lernstoffs. Je älter ich wurde,



Vom Wunderwerk Hirn fasziniert: Ruth Klaus vom Institut mind move in Kötschach

F. KK

desto greifbarer war die Idee: Ich möchte anderen mit Lernschwierigkeiten helfen.“ Klaus arbeitet heute mit Kindern ab zehn Jahren, Senioren, Studierenden, Erwachsenen und bietet ihre Dienstleistun-

gen auch für Unternehmen an.

Auf Basis der neuesten lernpsychologischen und neurobiologischen Erkenntnisse entwickelt sie verschiedene Projekte rund um Arbeits- und Lerntechniken.

Potenziale steigern

Klaus, Vorstandsmitglied des Europäischen Dachverbandes für Gedächtnistraining, bietet im Zuge dessen firmeninterne Weiterbildungen in Form von maßgeschneiderten Workshops, Gruppen- oder Einzeltrainings an. „Ein gutes Gedächtnis sorgt für einen souveränen Auftritt in der Berufswelt und öffnet die Türen zum Kunden“, erklärt Klaus, die seit zehn Jahren als Gedäch-

nistrainerin tätig ist und vor vier Jahren das Institut mind move aus der Taufe hob. Klaus: „Durch ein effektives Lern- und Gedächtnistraining kann man mehr Erfolg und Effizienz in ein Unternehmen bringen, wodurch Mitarbeiter und Firmenchefs in ihrer operativen Arbeitsstrategie effektiver werden, was letztendlich auf das Gesamtunternehmen einen positiven Wirkungseffekt hat.“

Für Firmen bietet das Institut z.B. Organisationsstrategien an, vermittelt moderne Lernmethoden und Kreativitätstechniken, informiert über gehirngerechte Ernährung am Arbeitsplatz oder zeigt, wie man anderen Wissen verständ-

lich erklärt. „Für viele Unternehmen ist es interessant zu erfahren, wie sie ihre Ressourcen optimal nutzen können, wo ungenutztes Potenzial in der Qualität jedes einzelnen Mitarbeiters liegt, das man ausschöpfen kann“, so Klaus.

Die Module und Bausteine werden im Rahmen der Gedächtnis- und Lerntrainings individuell auf die jeweiligen Klienten abgestimmt. Erreicht werden eine gesteigerte Konzentration, eine verbesserte Merkfähigkeit, Information ist jederzeit abrufbar, die Fehlerhäufigkeit wird gemindert, durch die verbesserte Denkfähigkeit wird der Stresspegel gesenkt, durch Techniken des Schnelllesens oder spezielle

Merkmale der Gedächtnisweltmeister geht eine Zeiterparnis einher.

Wiedereinstieg erleichtern

Für jene, die einen Wiedereinstieg ins Berufsleben machen, eine Fort-, Um- oder Weiterbildung ins Auge fassen, kann das Institut eine Anlaufstelle sein.

Klaus kennt das Problem, mit welchem z.B. etliche Frauen nach der Bypause kämpfen: „Die gewohnte Souveränität geht oft verloren, wie beim schnellen Erfassen von Arbeitsaufträgen und Arbeitsschritten. Mit Konzentrationsübungen und den richtigen Techniken wird der Einstieg in den Berufsalltag wieder spielend gemeistert“, so Klaus.

ZUR SACHE

Das Gehirn eines Erwachsenen wiegt rund 1,4 Kilogramm. Das Gehirn eines Neugeborenen wiegt rund 300 Gramm.

Unser Gehirn besitzt Schätzungen zufolge 100 Milliarden Nervenzellen, die durch etwa 100 Billionen Synapsen eng miteinander verbunden sind.

Das Gehirn besteht zu 85 Prozent aus Wasser, der Rest des Körpers weist einen Wasseranteil von ca. 67 Prozent auf. Täglich strömen unglaubliche 1.200 Liter Blut durch unser Gehirn und beliefern es mit fast 75 Litern reinem Sauerstoff.

Obwohl das Hirn nur zwei Prozent der Körpermasse ausmacht, verschlingt es 20 Prozent des Energiebedarfs.