

Nordwest Zeitung

OLDENBURGER NACHRICHTEN

UNABHÄNGIG - ÜBERPARTEILICH

Mittwoch, 16. Januar 2008

NWZ

Einzelpreis 1,10 €

SONDERSEITE

NWZ-CARD



Exklusiv

Mittwoch, 16. Januar 2008

Einfache Tricks für ein gutes Gedächtnis

Steigerung der Gedächtnisleistung mit Oliver Geisselhart

Wo ist denn schon wieder der Autoschlüssel? Eine übliche Alltagspanne. Die allerwenigsten Menschen sind mit ihrem Gedächtnis wirklich zufrieden, die meisten klagen über Vergesslichkeit. Nahezu alle

wünschen sich ein, wenn auch nicht perfektes, aber doch wenigstens gutes Gedächtnis. Dieses ist im Alltag von großem Wert und hilft Tag für Tag zudem viel von der ach so knappen Zeit zu sparen.



Wie sympathisch wirkt doch ein Mensch, der sich auf Anheiß an meinen Namen erinnern kann. Wer die Namen der ihm wichtigen Leute sicher im Kopf behält, strahlt Selbstbewusstsein

aus. Gleichzeitig fühlt es sich toll an, auch die lästige Zettelwirtschaft einschränken zu können. Wer seinen Tagesplan und seine Aufgaben kennt, braucht nicht nach der entsprechenden Notiz zu suchen. Wichtige Texte brauche ich nur noch einmal zu lesen und habe diese dann sicher abgespeichert. Neues lerne ich schnell und mit Spaß - egal, ob es sich um eine neue Sprache, um Fachbegriffe, Abläufe jeglicher Art, die Bedienung komplizierterer Geräte oder den Lernstoff der Kinder handelt. Die Informationsflut, der wir heute oft ausgesetzt sind, lässt sich schnell und zuverlässig bewältigen. Geburts- und Hochzeitstage sowie wichtige Termine habe ich sicher im Kopf. PIN-Codes, Geheimzahlen und Telefonnummern lassen sich genau so abspei-

chern, dass sie jederzeit wieder sicher abrufbar sind. Die Angst, etwas Wichtiges zu vergessen, die innere Unruhe und das ständige Grübeln gehören der Vergangenheit an, Ruhe und Ausgeglichenheit kehren ein.

Die gute Nachricht: Wir alle haben von der Natur ein gutes Gedächtnis mit auf den Weg bekommen - ein fast perfektes sogar. Die schlechte Nachricht: Die meisten von uns benutzen ihr Gedächtnis nicht richtig. Dabei ist dies wirklich nicht schwer. Mit ein paar einfachen Techniken und ein wenig Übung lässt sich dieses Manko jedoch in rund zwei Wochen beheben.

Die zur Zeit beste und schnellste Möglichkeit bietet Oliver Geisselhart, Bestsellerautor und Gedächtnistrainer des Jahres. In seinem Vortrag „Kopf

oder Zettel? - Ihr Gedächtnis kann wesentlich mehr als Sie denken!“ - vermittelt er am 22. Februar in den Räumen der Nordwest Zeitung Methoden, das Gedächtnis zu schulen.

Dabei steigern Sie die Gedächtnisleistung Ihres Gehirns mit Leichtigkeit um ein Vielfaches! Spielerisch und völlig mühelos wecken Sie das Potential Ihrer Kreativität, Phantasie und Intelligenz! Das Speichern von Sätzen, Fachtexten,

Vokabeln und Fremdwörtern sowie von Gesprächsinhalten am Telefon und in der persönlichen Unterredung wird zum Kinderspiel.

Nordwest Zeitung, Peterstraße 28-34, Oldenburg, Vortragssaal (ausgeschildert).

Freitag, 22. Februar, 19 bis 21 Uhr.

Preis mit NWZ-Card: 24 Euro.

Preis ohne NWZ-Card: 29 Euro.

Anmeldungen bitte unter 0441-99883456!

