



Manfred Katzenbach
projekt:entwicklung

Sich entwickeln...

Sind Sie es auch leid, überall auf diese appellativen „Rezepte“ zu stoßen, mit ihrem jeweiligen bedeutungsschwangeren Kanon der 7 oder 10 wichtigsten „Tun Sie“ oder „Vermeiden Sie“? Die Regale sind voll von der ewigen Wiederkehr des immer gleichen „Positiv Denken“, das so selbstverständlich selten funktioniert hat und so auch kaum funktionieren kann. Warum das so ist, dazu bedürfte es einiger weiterer Ausführungen, für die hier nicht der rechte Platz ist. Und dass eine negative Einstellung positive Ergebnisse nicht sonderlich fördert, ist auch nicht der Rede wert...

Mit dem Denken ist das überhaupt ganz so einfach nicht, Denken, rationales Denken richtet sich auf dem entsprechende Aufgaben und Problemlösungen. Sonst kann man damit nicht so viel anfangen. Gewiss, man kann „Mentales Training“ betreiben, aber das ist schon wieder etwas anderes und bedarf intensiver Übung; und dann wird es auch konkreter als „Positives Denken“. Es gibt zur Klärung der mentalen Verhältnisse auch bestens geeignete Formen von „Meditation“ und „Kontemplation“ usw. Für Verhaltensänderungen muss man was tun, etwas unternehmen, braucht es Erleben, Erfahrungen, Emotionen...

Wie dem auch sei, wenn Sie keine Lust haben, sich mit Gemeinplätzen wie "Sorge Dich nicht, lebe!" und dessen tausendfacher Wiederholung in unzähligen so genannter Erfolgs- und Persönlichkeitsentwicklungsbüchern an der Nase herumführen und gar noch verunsichern zu lassen, dann machen Sie's doch ganz einfach so: Nehmen Sie die Anregungen in dem Artikel „Talentsuche – Entdecken Sie Ihre inneren Schätze“ auf und probieren sie's aus, probieren Sie sich neu aus! Klingt einfach, ist es auch, macht Freude, kostet nichts oder nicht viel und wird Sie wirklich weiterbringen.

Außerdem sparen Sie viel Geld, für unsinnige Druckerzeugnisse und vielleicht für manche Therapiestunde. Abgesehen von dem Preis, den wir zahlen, wenn wir uns selbst verfehlen... Unser aller Goethe zeigt's uns mal wieder – darin hatte er wirklich Recht, wie moderne Erkenntnisse der Verhaltensforschung belegen:

Goethes Selbstmanagement'

Goethe war immer bestrebt, alles Mögliche zu verbessern, auch bei sich selbst. Als junger Mann bemerkte er einige Ängstlichkeit an sich. Nun, er zog nächstens über Friedhöfe... Ekelgefühle: Goethe nahm an Sektionen teil. Höhenangst begegnete er dadurch, dass er den Turm des Straßburger Münsters erklimmte: „auf einer Platte, die kaum eine Elle im Geviert haben wird, ohne sich sonderlich anhalten zu können, stehend“, überwand Goethe seine Schwindelgefühle... Das hat ihn nichts weiter gekostet außer – Überwindung.

Nun ist nicht jeder Goethe, und man muss ja nicht gleich jeden Stier bei den Hörnern packen. Oft ist ein schrittweise Herangehen und Umgewöhnen ratsamer. Und wenn's allein nicht geht, gehen Sie mit einem Freund, einer Freundin. Lassen Sie sich von jemandem, dem Sie vertrauen, begleiten.



Manfred Katzenbach
projekt:entwicklung

Sich entfalten...

Also mal was ganz anderes: Tun Sie einmal wieder etwas für sich selbst!

Fühlen Sie sich persönlich oder in Beziehungen zu anderen Menschen manchmal ein bisschen festgefahren, möchten Sie sich selbst ein wenig „Entwicklungshilfe“ geben? Dann finden Sie hier einige gute Anregungen für „Aus – Flüge“ und für lohnende „Grenz – Überschreitungen“...

Geht ganz einfach – und wirkt. Denken Sie sich – auch mit anderen gemeinsam, auch für Ihre Arbeitswelt – noch mehr solche Erweiterungen aus!

Und nun aber viel Freude und Erfolg mit

„Talentsuche – Entdecken Sie Ihre inneren Schätze!“

und

„Gehirntraining – Verdrehen Sie Ihre Welt“

(Mit freundlicher Genehmigung des VNR
– Verlag für die Deutsche Wirtschaft –)

Noch was:

Verändern Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten, verändern Sie auch Ihr Bewusstsein. Das ist interessant, macht Freude und wirkt sich segensreich aus auf Ihr Leben und Selbstgefühl. Moshé Feldenkrais hat dazu eine leicht erlernbare Methode entwickelt. Feldenkrais-Übungsbücher kann Ihnen Ihr Buchhändler nennen. Vielleicht nehmen Sie einmal „Bewusstheit durch Bewegung“ vom Meister persönlich zur Hand (bei st) Feldenkrais-Kurse sind auch so selten nicht...

VNR - Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG» Home » Selbstorganisation & Erfolgsstrategien » Selbstmanagement » **Praxistipp**

01.09.2006

Talentsuche: Entdecken Sie Ihre inneren Schätze!

Viele Menschen bringen das Wort "Talent" von vornherein gar nicht mit sich selbst in Verbindung: Sie halten sich überhaupt für "ganz und gar durchschnittlich". Oder sie meinen, ihre Begabungen lägen eben nur auf einem bestimmten Gebiet, meist im beruflichen Bereich. Entdecken Sie die in Ihnen schlummernden Talente, indem Sie sich bzw. Ihre Fähigkeiten fordern: Betreten Sie Neuland!

Die schönsten Talente werden Sie vielleicht gerade auf Gebieten entdecken, an die Sie niemals gedacht hätten. Stellen Sie Ihre vermeintlichen Schwächen doch einmal tätig in Frage. Ein anderer Ideengeber für neue Aktivitäten sind alte Träume. Was wollten Sie immer schon einmal ausprobieren?

- Noch nie allein verreist? Nichts wie los! Fangen Sie zum Beispiel mit einem Wochenend-Trip an.
- 2 linke Hände? Gucken Sie mal einem Freund zu, der etwas bastelt - und machen Sie mit! Oder kaufen Sie ein "schlaues Buch" zu einer einfachen handwerklichen Technik, und legen Sie im stillen Kämmerlein los.
- Ungeschickt und gehemmt im Umgang mit Menschen? Sprechen Sie jeden Tag einen Fremden auf der Straße an (Wegauskunft, Uhrzeit, Bemerkung zum Wetter). Oder Sie wissen nicht, worüber Sie sich bei einem Fest mit anderen unterhalten sollen? Fragen Sie Ihr Gegenüber nach seiner Beziehung zum Gastgeber ("Woher kennen Sie denn die Schmidts?") oder reden Sie einfach über das Wetter.
- Sie wissen nichts mit Kindern anzufangen? Fragen Sie Ihre Neffen und Nichten möglichst nicht zuallererst nach der Schule. Knüpfen Sie ein Gespräch an der Situation an ("Hm, Himbeereis - das ist mein Liebstes!") oder fragen Sie, ob Sie zum Beispiel beim Ballspielen mitmachen dürfen ... Ältere Kinder oder Jugendliche erklären oft gerne etwas. Sich anbietern ist in jedem Fall tabu. Aber Sie dürfen gerne gestehen, dass Sie sich unsicher fühlen. **Wichtig:** Das Ziel der ersten Kontaktversuche ist nicht, dass das Kind Sie mag, sondern dass Sie Ihre Scheu verlieren!
- Sie wissen dies nicht, Sie wissen das nicht? Stöbern Sie im Internet in Zeitungen, im Lexikon... Löchern Sie Fachleute, Freunde, Kollegen oder auch Ihre Enkelkinder. Die meisten Leute erklären gerne, was sie wissen - es tut ihrem Selbstwertgefühl gut.
- Unsportlich? - Melden Sie sich bei einem Anfängerkurs an! Falls Sie noch nicht wissen, was Ihnen Spaß machen könnte: Schwimmen, Gymnastik, Skilanglauf oder Walking sind für Einsteiger günstig.
- Eine Null in der Küche? Eine Dose werden Sie doch aufkriegen, oder? Also nehmen Sie zum Beispiel ein paar Salatblätter, eine Dose Thunfisch, ein hart gekochtes Ei, eine halbe Knoblauchzehe, eine Prise Zucker, ein paar Kirschtomaten. Fertig ist ein hübsch aussehender Salat, den Sie jedem Gast mit einer Scheibe frischem Brot zum Bier oder zum Wein auftischen können. Salz und Pfeffer kann sich jeder nach Belieben selbst drauf tun ... Dem ersten Versuch können weitere folgen. Nette Kochbücher zur Anregung gibt es genug.
- Geben Sie gewöhnlich den Ton an, wenn es um gemeinsame Unternehmungen mit der Familie oder mit Freunden geht? - Halten Sie sich ab und zu mal zurück. Vielleicht machen Sie dadurch einige für Sie völlig neue Erfahrungen (Sie geraten beispielsweise in eine Kanu-Fahrt oder in einen Literaturkreis) und entdecken dadurch in Ihnen verborgene Talente.



Weitere Tipps, wie Sie verborgene Talente entdecken, lesen Sie in "simplify yourself".

Jetzt 14 Tage kostenlos testen!

© 2006 • VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG • Theodor-Heuss-Straße 2-4
D-53177 Bonn (Bad Godesberg) • Tel.: 0228 - 95 50 100 • Fax: 0228 - 35 97 10
Email: info@vnr.de • Internet: <http://www.vnr.de>

VNR - Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

» Home » Selbstorganisation & Erfolgsstrategien » Selbstmanagement » **Gehirntraining**

07.03.2007

Gehirntraining: 7 Übungen, dank derer Sie dauerhaft lernfähiger werden

Jeder hat seinen mehr oder weniger festgelegten Tagesablauf: Wir kaufen beim gleichen Bäcker ein, schauen jede Woche unsere Lieblings-Fernsehsendung und treffen dieselben Leute. Doch Routine ist nicht unbedingt gut für das Gehirn, weil Sie es nicht herausfordern. Der Neurobiologe Lawrence C. Katz nannte sein Gehirntraining "Neurobics". Dieses Gehirntraining besteht aus kleinen Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen und dabei Ihr Gedächtnis enorm verbessern helfen.

Gehirntraining – Verdrehen Sie Ihre Welt

Dank Neurobics werden neue Nervenzellen und Verbindungen im Gehirn aufgebaut und erhalten. Normalerweise benutzen wir immer dieselben Bereiche im Gehirn. Die grauen Zellen brauchen aber Herausforderungen, ja regelrechtes Training, damit sie nicht einrosten.

Gehirntraining – Übung 1: Blind essen

Eine völlig neue Erfahrung ist es z.B., mit verbundenen Augen zu essen. Dabei werden Sie schnell feststellen, wie sehr Sie sich normalerweise von optischen Eindrücken beeinflussen lassen. Wenn Sie aber nicht mehr sehen können, achten Sie mehr auf Ihre anderen Sinne: Sie schmecken intensiver, nehmen Geräusche, die Temperatur und die Beschaffenheit der Speisen bewusster wahr.

Gehirntraining – Übung 2: Neues riechen

Auch wenn Sie vielleicht nicht gerne asiatisch essen, kann es sinnvoll sein, einen Abstecher zum asiatischen Supermarkt zu machen. Natürlich eignet sich auch ein anderes Geschäft, das so exotisch ist, dass Sie nicht regelmäßig dort einkaufen. Schnuppern Sie an fremden Gewürzen. Saugen Sie Gerüche in sich auf. Dadurch erhöhen Sie die Zahl der Nervenbahnen, die die Gerüche aufnehmen und speichern müssen.

Gehirntraining – Übung 3: Hände tauschen

Benutzen Sie als Rechtshänder doch mal die linke Hand. Schreiben Sie einen Einkaufszettel einfach mal mit links, nehmen Sie die Computer-Maus in die andere Hand. Bei diesen neurobischen Übungen aktivieren Sie die Gehirnhälfte, die normalerweise bei diesen Tätigkeiten nicht beansprucht wird.

Gehirntraining – Übung 4: Alles auf den Kopf stellen

Wenn wir ein Objekt betrachten, analysieren wir es mit der linken Gehirnhälfte und erkennen es z.B. als eine Fotografie unserer Familie. Die rechte Gehirnhälfte kommt zum Zug, sobald es um räumliche Beziehungen geht. Wenn Sie nun das Familienbild auf den Kopf stellen, aktivieren Sie beim nächsten Betrachten zugleich die rechte Gehirnhälfte. Denn die muss in diesem Fall die räumliche Beziehung herstellen, damit Sie das Bild entschlüsseln können.

Gehirntraining – Übung 5: Drauflosmalen

Eine ungewöhnliche und neue Erfahrung kann es auch sein, sich alleine oder gemeinsam mit Freunden als Künstler zu versuchen. Schnappen Sie sich einfach ein großes Stück Papier und bunte Farbe und legen Sie unvermittelt los. So aktivieren Sie Teile des Gehirns, die bei vielen Menschen viel zu selten stimuliert werden: nämlich die emotionale und nonverbale rechte Seite.

Gehirntraining – Übung 6: Fühlen

Schulen Sie Ihren Tastsinn. Befüllen Sie einen Beutel mit verschiedenen kleinen Gegenständen wie Knöpfen, Schrauben, Muttern, Stoffresten und Büroklammern. Erstasten Sie nun diese Gegenstände, ohne dabei hinzusehen.

Gehirntraining – Übung 7: Sich auf andere konzentrieren

Geben Sie der Geselligkeit eine Chance: Lassen Sie sich beispielsweise beim Essen ganz auf Ihren Gegenüber ein – ohne Ablenkung durch Radio, Fernsehen oder die morgendliche Zeitung. Schenken Sie ihm Ihre uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Der Kontakt mit anderen Leuten hat eine positive Wirkung auf unser Gehirn. Wer sich dagegen von anderen Menschen abschottet, kann seinen grauen Zellen damit schaden.



Mehr Übungen zum Gehirntraining bekommen Sie in "simplify Wissen".

© 2007 • VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG • Theodor-Heuss-Straße 2-4
D-53177 Bonn (Bad Godesberg) • Tel.: 0228 - 95 50 100 • Fax: 0228 - 35 97 10
Email: info@vnr.de • Internet: <http://www.vnr.de>