

moments

KÄRNTNERIN

DAS FRAUEN- UND LIFESTYLEMAGAZIN

White
Mode &
Wohnideen
in Weiß

**UMWERFEND
UND SEXY**

Superstar
Jennifer
Lopez

OLYMPIA
Kärntner
Triathletin
ist dabei

**MAN
OF THE
MOMENT**
Mr. Beach-
volleyball
Jannes
Lagerhofer

Partytime
& Chill out

Coole Cocktails, durchtanzte Nächte, pures Sommerfeeling
und gute Laune am Wörthersee.





Denk dich fit!

GEISTIGE FITNESS ist keine Frage der Intelligenz, sondern des Trainings - findet die Kärntner Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin Ruth Klaus und gibt Tipps, wie Frauen das Lernen erfolgreich in den Alltag integrieren können.

TEXT: ANITA ARNEITZ, FOTO: RUTH KLAUSS

Lernen ist mehr als das Aneignen von Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Wissen. Mit jeder Tätigkeit, jeder Handlung, jeder Erfahrung und auch jedem Fehler - immer wenn wir am Leben aktiv teilnehmen, lernen wir. „Was spricht also dagegen, sich die Lern-Prozesse so angenehm wie möglich zu gestalten?“, fragt Ruth Klaus, Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin aus Kötschach-Mauthen. Neue berufliche Aufgaben, Weiterbildung, Fremdsprachen oder alltägliche Lernsituationen - mit den richtigen Lern- und Merktechniken können Frauen Herausforderungen leichter und schneller lösen, sich besser konzentrieren und ihre Denkflexibilität erhöhen.

Was kann ich tun, damit mein Gehirn gesund und fit bleibt?

Gehen Sie raus aus der Komfortzone hinein in die Aktivierungszone! Seien Sie neugierig und offen. Freuen Sie sich auf neue Herausforderungen. Immer das Gleiche langweilt das Gehirn. Das gilt auch für Kreuzworträtsel oder Sudoku!

Kann ich Gedächtnistraining in meinen Alltag integrieren?

Ja, suchen Sie intellektuelle Herausforderungen. Gehen Sie ins Theater oder lesen Sie ein Buch. Pflegen Sie soziale Kontakte. Der Austausch mit anderen hält Ihr Gedächtnis auf Trab. Gönnen Sie Ihrem Geist und Körper einmal

in der Woche einen Denkspaziergang. Vermeiden Sie Dauerstress. Bei starker Stress-Belastung können Nervenzellen im Gehirn absterben und Informationen nicht richtig verarbeitet werden. Ihr geistiges Potential wird nicht ausgeschöpft.

Wie merke ich mir die Namen meiner Kunden und Geschäftspartner schnell und leicht?

Versuchen Sie den Namen bewusst als „wichtig“ abzuspeichern. Hören Sie richtig zu und nehmen Sie das Gegenüber richtig wahr. Verknüpfen Sie den Namen mit dem Gesamterscheinungsbild oder einem markanten Punkt der Person. Zeigen Sie Interesse und wiederholen Sie den Namen, damit Ihnen der Klang geläufig wird.

Trockenes Fachwissen, Zahlen, Fakten, wie soll ich mir das alles merken?

Das Lernen können Sie lernen. Je nach Lerninhalt gibt es individuelle Lernstrategien und -techniken für Sie. Eines sei verraten, das Gehirn lernt in Bildern.

Ein Tipp für das Lernen von Fremdsprachen?

Lassen Sie Radio, Musik, Hörbeispiele oder den Fernseher in der neuen Sprache im Hintergrund laufen, um die Sprachmelodie kennenzulernen. Gehen Sie so schnell wie möglich in die Anwendung. Die Sprache zu sprechen ist nicht nur eine Wiederholung vom Gelernten und festigt diese, son-

dern nimmt von Beginn an die Scheu davor.

Wie bringe ich mein Gehirn in Bewegung?

Durch ein kombiniertes Training mit Gedächtnis- und Bewegungsübungen. Die körperliche Bewegung sorgt für eine gute Hirndurchblutung. Bereits ein normaler Spaziergang führt zu einer Mehrdurchblutung des Gehirns um 15 Prozent, das kombiniert mit Denkaufgaben macht nicht nur Spaß, sondern ist das optimale Training für das Gehirn.

ZUR PERSON

Ruth Klaus ist zertifizierte Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin, Kärntner Landesgruppenleiterin beim „Österreichischen Bundesverband für Gedächtnistraining“, Vorstandsmitglied des „Europäischen Dachverbandes für Gedächtnistraining“ und Frau-in-der-Wirtschaft-Bezirksvorsitzende in Hermagor. Mit ihrem Unternehmen „mindmove - Institut für Lern-, Gedächtnis- und Teilleistungsförderung“ bietet sie kärntenweit Vorträge, Workshops, Trainings, Einzelcoachings und Projekte über Gedächtnistraining sowie Lern- und Merktechniken.