

Gemeinde Mainhausen, Montag, 9. November 2009

## Die grauen Zellen auf Trab gebracht



(kf) Klasse! Spannend! Tolle Erfahrung! waren nur eine von mehr als ein Dutzend Teilnehmerstimmen des Gedächtnistrainings, das vom Kraftsportverein Mainhausen e.V. am vergangenen Samstag im Zellhäuser „Alten Rathaus“ veranstaltet wurde.

„Ziel dieses Workshops war es, dass Bewusstsein dafür zu schärfen, neben dem Muskeltraining auch die mentale Fitness nicht zu vernachlässigen“, so Karsten Fechner, der zu diesem erlebnisorientierten Event eingeladen hatte. Der Kriminalbeamte, der als ausgebildeter Mental- und Kommunikationstrainer das ganze Jahr über Polizistinnen und Polizisten an der Landespolizeischule in Wiesbaden trainiert, traf mit dieser Veranstaltung bei den Interessenten mitten ins Schwarze.

Da staunten die „Gehirnjogger“ nicht schlecht, als sie zuerst Zahlen verschiedenen Symbolen zuordneten und sie anschließend 20-stellige Merklisten mit Leichtigkeit erinnern konnten. Ebenso verblüffend war für sie der Einsatz von Routenpunkten oder auch Loci-Methode genannt. Dabei wird zum Beispiel der Weg zur Arbeit oder die eigene Wohnung mit eindeutigen Plätzen belegt. Anschließend verbindet man die entsprechende Information mit dem Routenpunkt als lebendiges Bild - übrigens, je verrückter, desto besser. „Einfach und verblüffend!“, war die erste Reaktion von Roland Seipel, nachdem er selbst 21-stellige Zahlenreihen aus Nullen und Einsen (Binärzahlen) aus dem Gedächtnis wiederholen konnte. Trotz fünfstündiger Kopfarbeit fühlte sich Wolfgang Dauer, Leiter der Parkinson Gruppe Rodgau-Seligenstadt, am Ende des Trainings total erfrischt. {images}

Ingo Kunz, Gesellschafter der SWOT Unternehmerperspektiven GmbH brachte es für sich folgendermaßen auf den Punkt: „Der Unternehmensverkauf von kleinen und mittelständischen Unternehmen ist ja schon ein spannender Markt, aber dieser professionell geleitete Tag, mit all seinen Facetten und positiven „Überraschungen“, kann ich nur jedem empfehlen.“

„Ein toller Workshop. Endlich weiß ich, wie ich die Potenziale meines Gehirns noch besser und schneller nutzen kann. Ich kann es gar nicht abwarten, die gelernten Methoden anzuwenden“, so das persönliche Resümee von Cindy Bansemer, die das vergangene Wochenende mal ganz anders einläutete.