

PARLA®: Mentale Fitness

Sehr geehrte Damen und Herren,

Na, wissen Sie all die Namen Ihrer Geschäftspartner? Zugegeben ist das eine schwierige Sache. Es ist jedoch unangenehm, jemanden wiederzutreffen, der einem bekannt vorkommt, an dessen Namen man sich aber nicht erinnern kann. Vor allem bei großen Veranstaltungen und beim Netzwerken ist ein gutes Gedächtnis, sowohl für alte als auch neue Kontakte, Gold wert.



© geralt / pixabay.de

Die Neuroforschung hat in den vergangenen Jahren neue Erkenntnisse über unser Gehirn hervorgebracht, die uns neue Möglichkeiten geben, es zu trainieren. Da der Arbeitsalltag zunehmend komplexer und unsere Herausforderungen immer schwieriger werden, lohnt es sich, Techniken zu lernen, die den neuen Aufgaben gewachsen sind. Gedächtnis- und Konzentrationsübungen helfen dabei, effektiver zu arbeiten, das Erinnerungsvermögen anzukurbeln und aus dem Stehgreif heraus jeden auf der nächsten Unternehmensfeier mit Namen begrüßen zu können.

Unser aktueller [PARLA-Shortletter](#) versorgt Sie daher zum Thema mentaler Fitness und zeigt Ihnen Tricks, mit denen Sie das eigene Gehirn auf Trab bringen können. Dazu erhalten Sie Tipps und Hinweise, wie Sie mehr über die Methoden erfahren können.



Mirco Rossbach
Public Relations
[PARLA GmbH & Co. KG](#)
Neckarstaden 20
69117 Heidelberg
Tel.: +49 6221 58 58 40
Fax: +49 6221 48 40 57
E-Mail: info@parla.de
Internet: www.parla.de

Übrigens:

Wir sind Silberpreisträger des Europäischen Preises
für Training, Beratung und Coaching 2017/2018.

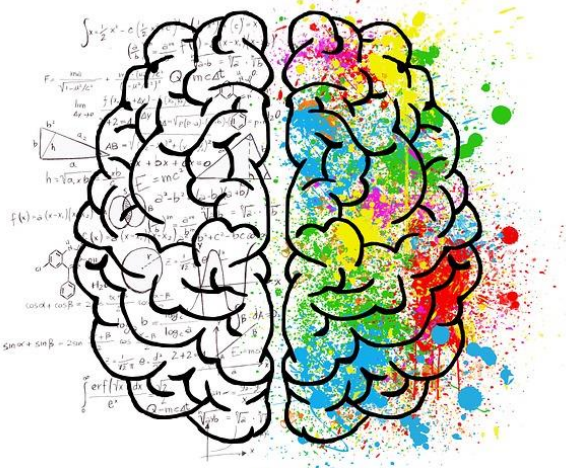


**„Gut, dass es Bill Gates und Google noch nicht als nächsten Markt entdeckten:
Das menschliche Gedächtnis ist eine Suchmaschine mit unglaublichem und
ungenutztem Werbe-Potenzial.“**

KarlHeinz Karius, Autor und Werbeberater

Tipps zur Verbesserung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Ihr Gehirn ist ein bemerkenswertes Produkt der Evolution. Es steuert nicht nur Ihr Denken und Handeln, sondern verarbeitet jegliche Impulse, die es erfassen kann. Die größte Erkenntnis der letzten Jahre in der Neurologie ist, dass es sich durch die richtige Stimulierung auch weiterentwickeln und aktivieren lässt. Es macht also Sinn, sich anzusehen wie es aufgebaut ist: Klassisch sprechen wir von den zwei Hemisphären. Die rechte Gehirnhälfte ist für unsere Intuition zuständig und übernimmt unser räumliches und globales Denken, während die linke Seite unser logisch-analytischer Teil ist, der für Struktur sorgt und gut Details verarbeiten kann. Hier sitzt das Sprachzentrum, während rechts zum Beispiel der Hörsinn ist, ganz in der Nähe des limbischen Systems mit unserem Gefühlszentrum. So wird verständlich, dass Musik oft starke Emotionen auslösen kann. Inzwischen wissen wir aus neuesten Ergebnissen der Hirnforschung, dass bei einem Ausfall einer Hirnregion auch andere Bereiche Funktionen übernehmen können. Dennoch ist die Theorie der beiden Hirnhälften hilfreich für die Entwicklung der Hirntätigkeit.



© Daria Shevtsova / pexels.de

Unser Gehirn wird in die kreative und die analytische Hälfte eingeteilt.

Wie können wir dieses Wissen nun dazu benutzen, unser Gehirn und unsere Leistungsfähigkeit zu optimieren? An dieser Stelle lohnt es, sich die Angewandte Kinesiologie miteinzubeziehen, genauer das Brain Gym, das die **PACE**-Leiter entwickelt hat und dabei Bewegung nutzt, um die Konzentration und Lernfähigkeit zu verbessern.

PACE bedeutet: **P**ositiv, **A**ktiv, **C**lear und **E**nergetisch. Hinter jedem dieser Attribute verbirgt sich eine einfache Übung, die Ihnen hilft Ihre Konzentration zu fördern. Die Elemente bauen aufeinander auf und beginnen dabei am Ende, also wie wir eine Leiter von unten besteigen.

E - Energetisch

Grundlegend für Ihre Konzentrationsleistung ist ausreichend Energie. Dafür ist es ratsam, viel und regelmäßig Wasser zu trinken, da es den Nährstoff- und Sauerstofftransport beschleunigt. Wasser ist ein Leiter und hilft dabei, Synapsen zu bilden. Haben wir vergessen zu trinken, rächt sich das mit Kopfschmerzen oder einer Denkblockade. Deshalb: immer ein Wasserglas neben sich haben!

C – Clear

In diesem Schritt machen Sie Ihren Kopf frei, also „clearen“ ihn von allen Blockaden und Ablenkungen. Eine wirksame Methode, damit das gelingt, ist das Massieren der Gehirnknoöpfe. Diese sind nicht am Kopf, sondern zwischen der 2. und 3. Rippe im Brustkorb. Stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Legen Sie eine Hand auf den Bauchnabel. Die freie Hand massiert mit dem Daumen und Zeigefinger die sogenannten Gehirnknoöpfe, welche sich rechts und links von Ihrem Brustbein unterhalb des Schlüsselbeins befinden. Sie aktivieren damit den Nierenmeridian, der für den Transport der geistigen Energie verantwortlich ist. Nach ca. 2 Minuten wechseln Sie die Hand.

A – Aktiv

Mithilfe von Überkreuzbewegungen regen Sie die Zusammenarbeit Ihrer zwei Gehirnhälften an und verstärken die Ströme über das Verbindungsbein, das Corpus callosum. Heben Sie zum Beispiel ein Knie an und berühren Sie das Knie mit der gegenüberliegenden Hand. Dann berühren Sie das andere Knie mit der entsprechend diagonal gegenüberliegenden Hand und wechseln mehrfach hin und her. Sie können auch einen Eisschnellläufer oder einen Langlaufskifahrer in seiner Bewegung imitieren. Sollte das zu einfach für Sie sein, aktivieren Sie Ihren inneren Bayern und trainieren Sie den „Schuhplattler“ für das nächste Oktoberfest.

P – Positiv

Den Abschluss der PACE-Leiter bilden die „Hook-Ups“, die dabei helfen, in Ruhe und Konzentration zu kommen. Die Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Überkreuzen Sie dabei die Beine und legen Sie die Handinnenflächen Ihrer überkreuzten Arme ineinander. Nehmen Sie dann die überkreuzten Arme nach innen oben, also „Haken hoch“ und bleiben Sie ganz entspannt. Sie können die Augen schließen oder nach unten schauen. Wechseln Sie nach einer Weile, indem Sie das andere Bein und den anderen Arm nach oben nehmen und nochmals überkreuzen. Zum Schluss führen Sie symbolisch die beiden Gehirnhälften zusammen, indem Sie die Fingerspitzen zueinander führen. Sie enden übrigens in der Merkel-Raute.

Haben Sie die PACE-Leiter erklommen, fühlen Sie sich entspannter, ruhiger und gesammelter und können neue Herausforderungen frisch angreifen.

Von Anja Oser, **PARLA**[®]-Geschäftsführerin



Trainingstipp: „Mental fit – Mit „joggendem“ Gehirn zu mehr Leistungsfähigkeit“ am 21.03.2019

Haben Sie auch das Gefühl, dass immer mehr von Ihnen erwartet wird? Wünschen Sie sich manchmal ein 2. Gehirn oder am besten gleich ein zweites Ich? Die heute an uns gestellten Herausforderungen werden immer komplexer und die Zeitabstände immer kürzer. Wie behält man einen kühlen Kopf, setzt die richtigen Prioritäten und erzielt so bestmögliche Ergebnisse? Mit Wissen! Dieses Training zeigt Ihnen, wie Sie konzentriert und mit langem Atem effizient arbeiten. Wünschen Sie praxisnahe Methoden und sinnvolle Ergänzungen zu Ihrer derzeitigen Arbeitsweise?

Es gibt mannigfaltige, sofort umsetzbare und wissenschaftlich fundierte Methoden, die Sie im Training kennen lernen. Wenden Sie dieses Instrument an, können Sie sich besser konzentrieren, mehr merken und alles wiedergeben. Einfach anzuwendende Mental-Techniken, wie sie auch die Gedächtnisweltmeister verwenden, unterstützen Sie dabei, sich besser zu fokussieren, Namen leichter zu merken und keine To-Dos zu vergessen.

Sie lernen einfach umzusetzende Konzentrations-, Mnemo- und Gedächtnistechniken. Nach dem Training kennen Sie viele praktische Methoden, die Sie situationsgerecht einsetzen können, um Zeit zu sparen und Fristen mit Leichtigkeit einzuhalten.

Besuchen Sie am **21. März 2019 in Heidelberg** unser Training

„Mental fit – Mit „joggendem“ Gehirn zu mehr Leistungsfähigkeit“

mit **PARLA**[®]-Expertin Alena Germann

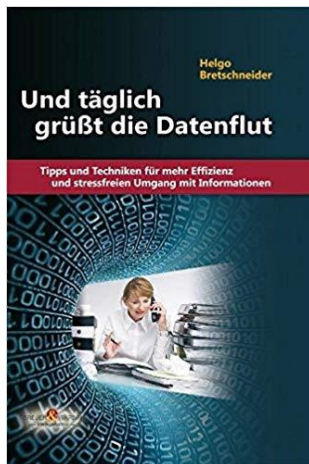


Trainerin Alena Germann

Zur Trainingsbeschreibung

Zur Anmeldung

Buch-Tipp: „Und täglich grüßt die Datenflut“



Helgo Bretschneider (2011): *Und täglich grüßt die Datenflut – Tipps und Techniken für mehr Effizienz und stressfreien Umgang mit Informationen* / Breuer & Wadin Verlagskontor, 240 Seiten, Deutsch, Gebundene Ausgabe, EUR 11,15, ISBN: 978-3939621768

Leiden auch Sie an der übermäßigen Informationsflut im täglichen Büroalltag? Dann können Ihnen Multitasking- und Gedächtnistraining, Leseoptimierung und Infomanagement, Entscheidungsfindung, Chronobiologie und Entspannung bei der längerfristigen Konzentration auf eine Sache enorm helfen.

In leicht verständlicher Form und mit vielen guten Tipps zum sofortigen Umsetzen beschreibt der auf wirkungsvolle Arbeitsmethoden spezialisierte Autor Helgo Bretschneider aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Dabei stellt er spielerisch effiziente Techniken und Strategien vor und wirbt für eine neue Informationskultur, in der wir selbst Verantwortung übernehmen und unseren Alltag gestalten können.

In diesem Buch findet jeder - ob Unternehmer, Selbständiger oder angestellte Führungskraft - eine Fülle von Anregungen, Einsichten und Übungen, die sich mit wenig Aufwand direkt in die Praxis umsetzen lassen.

Empfehlung von **PARLA**[®]

Helgo Bretschneiders Buch ist vor allem eines: Auf dem Boden geblieben. Hier wird weder das Blaue vom Himmel versprochen, noch versucht ein neues Zeitalter des Gehirntrainings einzuläuten. Es geht Bretschneider viel mehr darum, dass der Leser versteht, dass man sein Gehirn leichter trainieren kann als man vielleicht zuvor annahm. Dabei legt das Buch mit einer übersichtlichen Struktur und einem Grundlagenkapitel einen angenehmen Einstieg ins Thema Gehirntraining und zeigt sich ansonsten sehr praxisnah. In zugänglicher Sprache wird erklärt, wie man seine digitalen Hilfsmittel effizienter organisiert und seine Lesegeschwindigkeit verbessern kann.

„Und täglich grüßt die Datenflut“ ist ein empfehlenswertes Buch für Menschen, die sich von der steigenden Medialität und Informationskultur überfordert fühlen. Dabei setzt der Autor einen realistischen Rahmen und kreiert ein gehaltvolles Buch zum günstigen Preis.

Unsere nächsten offenen Trainings im Überblick

10. April 2019

Projektmanagement im Change-Prozess

Change-Projekte erfolgreich
planen und durchführen



mit Christian Multerer

15. Mai 2019

Erfolgreich beraten

Interessen erkennen und Ziele
erreichen



mit Dorothee Fedorko

26.-27. Juni 2019

Recruiting mit Erfolg

Bewerberinterview =
Auswahl + Personalmarketing



mit Teresa Komeyer

[Zur kompletten Trainingsübersicht](#)

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns an info@parla.de oder rufen Sie uns an unter 06221/585840.
Wir freuen uns auf Sie!

Impressum

PARLA GmbH & Co. KG
Neckarstaden 20
69117 Heidelberg

Tel.: +49 6221 58 58 40
Fax: +49 6221 48 40 57

E-Mail: info@parla.de
Internet: www.parla.de

© PARLA GmbH & Co. KG

Ust-IDNr.: DE287172035
Amtsgericht Mannheim, HRA 704720
Geschäftsführerin: Anja Oser

[Kontakt](#)

[Datenschutz](#)

[Abmelden](#)

[Entzug meiner Daten](#)