

# WOCHENENDSEMINAR

## MENTALTRAINING mit MERK- & DENKTECHNIKEN



Dieses Seminar richtet sich an Ärzte, Therapeuten, Manager, Führungskräfte, Lehrer und all jene, die generell in ihrem Leben ihre kreativen Fähigkeiten durch Mentaltechniken erweitern wollen.

### **Mentale Merk- und Denktechniken ...**

- schulen Ihre Konzentration, Ihre geistige Effektivität, erweitern Ihr Blickfeld, fördern Ihren Ideenreichtum und machen viel Spaß.
- Die Anwendung der Techniken bietet einen neuen, belebenden Einstieg in die Methode des Lehrens, des Lernens, des Organisierens und des geistigen Arbeitens.
- Mithilfe der Techniken können Sie die gesamte Kapazität Ihrer geistigen Fähigkeiten individuell, schnell und umfassend nutzen.
- Sie lernen dabei, wie Sie das lineare, kausale Denken mit dem vernetzten-kybernetischen Denken kombinieren und gezielt einsetzen können.
- Sie erfahren die Grundlagen der Hemisphärendominanz und wie Sie Ihre logischen analytischen Überlegungen mit Ihrem assoziativen Denken vernetzen können.

### **Seminarinhalt für Mentaltraining mit Merk- und Denktechniken**

- Einführung in verschiedene Merk- und Denktechniken
- Wie ist unser Gedächtnis aufgebaut? Wie funktioniert es und wie kann man es aktivieren?
- Warum behalten oder vergessen wir Informationen?
- Wie lässt sich die Wirksamkeit des Behaltens von Informationen im Gedächtnis steigern?
- Wie gelingt es, in Gesprächen (Verhandlungen) wichtige Daten und Fakten im Gedächtnis parat zu haben?
- Brain-mapping
- Techniken zum Merken von Namen und Gesichtern. Gleich nach dem Seminar sind Sie in der Lage, sich Namen von 40 Personen zu merken, die sich nur einmal kurz vorgestellt haben.
- Was ist Konzentration?
- Wie kann man Vorträge oder Referate ohne Konzeptpapier frei und sicher halten?

- Wie merkt man sich Informationen mit Zahlen?
- Wie werden Inhalte aus Lesestoffen (Fachliteratur, Korrespondenz, Berichte, Protokolle) schnell aufgenommen, verarbeitet und behalten?
- Wie speichert man wichtige Argumente, die in Verhandlungen bzw. Diskussionen vorkommen?
- Wie nimmt man neue Inhalte auf, wie lernt man richtig?
- Besseres Behalten durch die Anwendung von memotechnischen Verfahren. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, sich 40 Einzelbegriffe (z.B. Terminerledigungen, Einkäufe usw.), die Sie nur einmal gehört haben, zu merken, ohne diese wiederholt zu haben! Diese Informationen können Sie auch noch nach längerer Zeit in beliebiger Reihenfolge in Ihrem Gedächtnis abrufen.
- Anwendungstraining mit praktischen Übungen aus dem Berufsalltag der Teilnehmer
- Fähigkeit, sich über das Denken zu erheben
- Erlernen der Gedankenkontrolle
- Verbindung zum kreativen Potential herstellen
- Weg zur Gedankenleere – innere Stille – „einfach SEIN“

**Veranstalter:** AKADEMIE FÜR GESUNDHEITS- UND BEWUSSTSEINSBILDUNG  
der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.bewusstsein-akademie.at](http://www.bewusstsein-akademie.at)

**Seminarleiter:** **Dr. med. Ewald Töth**  
Wissenschaftlicher Leiter der Akademie und der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.quantenmed.at](http://www.quantenmed.at),  
[www.hildegardaderlass-toeth.at](http://www.hildegardaderlass-toeth.at), [www.dr-toeth.at](http://www.dr-toeth.at), [www.immunstark.at](http://www.immunstark.at)