

Ostfriesland

Tuning fürs Gehirn mit der Gedächtnistrainerin Carola Nagel

AKTION OZ-Leserakademie am 5. September in Wiesmoor

Die Hamburgerin zeigt, wie man sich Namen, Zahlen und Orte leichter merken kann. Karten gibt es bei der Ostfriesen-Zeitung.

WIESMOOR - Wie hieß der denn noch gleich? Wer kennt es nicht, dieses Ringen um Namen, um Orte, um Erinnerungen? Dagegen hilft Gedächtnistraining. Unter dem Motto „Tuning fürs Gehirn“ steht die OZ-Leserakademie am Donnerstag, 5. September, um 19 Uhr in der Kooperativen Gesamtschule (KGS) Wiesmoor, Schulstraße 8. Die Gedächtnistrainerin Carola Nagel (Hamburg) arbeitet mit den Methoden des Ganzheitli-

chen Gedächtnistrainings und ist geschult in Techniken, die die menschlichen Gehirnleistungen nachhaltig verbessern – sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. „Sie werden über sich selbst staunen“, verspricht die Referentin. Nagel erklärt den Teilnehmern „einfache und zugleich lustvolle Techniken, sich Zahlen, Daten, Fakten und Gesichter zu merken“.



Die Gedächtnistrainerin erklärt es an einem praktischen Beispiel: „Sie wollen sich den Namen Ihrer neuen Kollegin merken? Schauen Sie hin! Suchen Sie nach Möglichkeiten, ein Merkmal der Dame mit ihrem Namen zu verknüpfen, und kreieren Sie ein Bild. Assoziieren Sie ungeniert, die Gedanken sind frei! Je ungewöhnlicher und lustiger Ihr



Carola Nagel

Bild ist, desto merkwürdiger. Übertreiben Sie – möglichst maßlos.“ Dabei spiele Humor eine entscheidende Rolle, so Nagel: „Egal, ob es gilt, sich Zahlen, Daten, Fakten oder Namen zu merken: Wesentliches Element aller Memotechniken ist der Humor.“
→ Karten für die OZ-Leserakademie am 5. September gibt es ab sofort in allen OZ-Kundenzentren und im Verlagshaus in Logabirum. Sie kosten mit Abo-Karte 3,50 Euro, ohne 5 Euro.