

Mit Neuro-Kompetenz zu Höchstleistungen

Interview mit Dr. Uwe Genz, 2. Vorsitzender des GfG TrainerForum e.V.



Dr. Uwe Genz ist 2. Vorsitzender des GfG TrainerForum e.V. und Präsident des Dachverbandes der Weiterbildungsorganisationen e.V.

Bei der ddn-Mitgliederversammlung im März in Berlin machte er die Teilnehmer nach der Mittagspause mit einem kurzen Gehirntraining mental fit und aufnahmebereit. Im Interview erklärt Dr. Genz, warum es so wichtig ist, geistig agil zu bleiben und wie uns das im Alltag gelingt.

1. *Viele Menschen denken bei Fitness vor allem an körperliche Leistungsfähigkeit. Aber auch unsere mentale Fitness will trainiert werden. Was können wir tun, um unser Gehirn in Bestform zu bringen?*

Was die Menschen brauchen, heißt Neuro-Kompetenz!

Neuro-Kompetenz-Training hat zum Ziel, die geistige Leistungsfähigkeit nachweislich zu steigern. Dadurch werden die Effizienz und Effektivität bei der Informationsaufnahme und der Reaktionsgeschwindigkeit in Gesprächen erhöht. Die Aufmerksamkeit, das Koordinations- und Assoziationsvermögen werden verbessert. Fehlerquoten sinken und Leistungstiefs werden vermieden. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Denken einerseits und Leistung andererseits werden nachvollziehbar und erlebbar dargestellt.

2. *Mentale Leistungsprobleme gehen nicht nur Ältere an. Wo liegen die Unterschiede zwischen den Generationen?*

Ältere profitieren von ihrem enormen Erfahrungswissen und sind in der Lage neue Dinge in schon vorhandenes Wissen einzubauen. Damit können sie durchaus schneller sein als jüngere Menschen, besonders, wenn es um die Perzeption komplexer Zusammenhänge geht und die Antizipation möglicher Folgen aus aktuellem Handeln.

Dagegen profitieren Jüngere von ihrer höheren Informationsgeschwindigkeit und der schnelleren Ausbildung neuronaler Verschaltungen.

Man sollte sich jedoch immer vor Augen halten, dass der mentale Alterungsprozess schon mit dem 28sten Lebensjahr beginnt und immer alle Teile und Fähigkeiten des Gehirns betrifft, die nicht mehr gefordert werden. Insofern gilt für den Geist das gleiche, wie für den Muskel: „Use it or loose it“!

3. *Wie profitieren Unternehmen von der geistigen Agilität ihrer Mitarbeiter?*

Demographischer Wandel ist das Modewort unserer Zeit. Wir werden weniger und das schnell, also wird es auch weniger Arbeitnehmer geben. So werden wir wohl länger arbeiten müssen. Und das können wir nur, wenn wir gesund und fit sind, und hier insbesondere geistig fit und flexibel.

- Wie Dr. Rainer Thiehoff von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin auf dem Know-how-Kongress des ddn am 8.9.2008 in Köln betonte, müssen die Menschen lernen, wie man sich mental fit hält, denn mentale Fitness ist der zentrale Ausgangspunkt aller anderen Fitness.
- Die Menschen müssen inspiriert werden, um sich selbst zu motivieren, wie Prof. Hüther von

der Universität Göttingen sagt.

Das Tor aufzustoßen zur Einsicht, dass Lernen und Neugierigsein Spaß machen und Freude bereiten, ist das Ziel. Es bringt mehr Lebensqualität, und das dient nicht nur der eigenen Stellung in den Betrieben und gereicht dem Arbeitgeber zum Vorteil, sondern steigert selbstverständlich auch die Lebensfreude in der Freizeit und dem Alltag.

Nur gut gelaunte und geistig flexible Leute sind kreativ und stressfrei leistungsfähig!

4. Welche Tipps können Sie für das Gehirntraining im Alltag geben?

In dieser Reihenfolge: ausreichend Trinken; mediterran Essen und das auf jeden Fall schon zum Frühstück; mentale Übungen zwei mal am Tag etwa 10 Minuten; kurze Pausen im Ein- bis Zwei-Stunden-Rhythmus; Entspannungstechniken anwenden und/oder Bewegen; Lerntechniken benutzen und als Sahnehäubchen Gedächtnistechniken einsetzen.