

Fit im Kopf!

(Mehr-)Leistung für Ihr Gehirn

Führungskräfte stehen in punkto „Wissen & Lernen“ eigentlich immer vor drei gleichen Problemen. Sie müssen: (a) sehr viel aufnehmen, (b) das Ganze sehr schnell verarbeiten (anlagern, verknüpfen) und (c) möglichst nichts davon vergessen. Dies betrifft Fachwissen, genauso wie gesellschaftliche Ereignisse, persönliche Daten und Termine.

Es gibt viele ungewöhnliche und zum Teil auch ausgefallene Methoden, die genannten drei Probleme sauber zu lösen. So schlägt z.B. Prof. Kevin Warwick, von der britischen Reading University vor, sich vor großen Aufgaben (z.B. umfangreiche Präsentation) einfach nur ein paar Talk-Shows anzuschauen. Nach seinen Angaben wärmt entspanntes Fernsehen das Gehirn auf, ohne es zu sehr zu beanspruchen – perfekt um „nebenbei“ noch ein paar Fachmagazine durchzublättern und die Top-News gedanklich zu verankern.

Aber was hilft wirklich? Wir geben Ihnen fünf gesicherte Tipps für mehr Wissen und besseres Behalten im Job und im Privaten.

Tipp 1: Wasser, Vitamine & Co

Insbesondere das Gehirn will gut versorgt sein, wenn es geistige Höchstleistungen vollbracht werden sollen. Um Botenstoffe, sogenannte „Neurotransmitter“ für das Denken bilden zu können, braucht das Gehirn ständig Wasser, Energie, Vitamine und Spurenelemente. Wer sich konzentrieren muss, sollte deshalb ständig für Nachschub in alle Richtungen sorgen. Bis zu 2 Liter Wasser und bis zu sieben kleinere Mahlzeiten am Tag nehmen „Lernprofis“ zu sich. Am günstigsten für den „kleinen Hunger“ ist ein Mix aus Obst, Gemüse, Getreide und Nüsse.

Tipp 2: Lernen im Schlaf

Es stimmt: Schlaf ist enorm wichtig, um zu lernen und Gelerntes zu behalten. Dabei kommt dem „Vor-Mitternachtsschlaf“ und den Tiefschlafphasen eine besondere Bedeutung zu. Forscher der Harvard Medical School haben herausgefunden, dass „gute Ein- und Durchschläfer“ deutlich schneller lernen und langfristig viel weniger vergessen. Die Forscher nehmen an, dass in der Nacht der Prozess der „Erinnerungskonsolidierung“ in Gang gesetzt wird. Im Schlaf wird demnach Gelerntes festgenagelt.

Tipp 3: Bewegung: der „Breitband-Fit-Macher“

Den ganzen Tag am Schreibtisch verbracht, im Netz recherchiert, gelesen, persönliche Beratungsgespräche geführt oder telefoniert. Da sammelt sich Energie im Körper. Regelmäßiges Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen in einem Herzfrequenzbereich jenseits der 120 Schläge je Minute baut diese Energie perfekt ab. Daneben hat Bewegung eine Reihe positiver Begleiteffekte: sie führt auch zu einer besseren Durchblutung der Muskulatur, zu einem schnelleren Abbau und Abtransport von Stoffwechselprodukten, zur Bildung von Reservegefäßen (auch im Kopf!), zu einer ökonomischeren Arbeit von Herz-Kreislauf und Atmung sowie insbesondere zu einer Verbesserung der Sauerstoffversorgung aller Organe einschließlich des Gehirns. Bewegung sollte alltäglich sein!

Tipp 4: Wissen dreimal verankern: die LSS-Formel

Entwickeln Sie Ihr persönliches „Lernmanagement“. Stellen Sie einen „Lernplan“ auf, in dem Sie die neu zu verinnerlichen Inhalte und die Zeitachse berücksichtigen. So geraten Sie nicht in Zugzwang und Zeitnot. Im Allgemeinen gilt, dass man Wissen nur dann in die „Anwendungsfähigkeit“ bringen kann, wenn es 1. mindestens einmal gelesen, 2. mindestens einmal gesprochen und 3. mindestens einmal geschrieben worden ist. Dieses Vorgehen deckt auch alle Lerntypen (z.B. eher visuell oder akustisch) ab. Merken Sie sich die Kurzformel „LSS“ – „lesen – schreiben – sprechen“!

Tipp 5: Ohne Motivation geht gar nichts

Ohne ausreichend Motivation können Sie sich so viele Bücher kaufen, wie Sie wollen. Sie bleiben doch nur stehen und verstauben. Darum eine kurze Checkliste zur „richtigen“ Motivation:

- Ist der Sinn der Lernaufgaben klar definiert?
- Leistet das (neue) Wissen einen Beitrag zur Erreichung Ihrer kurzfristigen Ziele?
- Macht es Ihnen Spaß, sich mit dieser Materie auseinander zu setzen?
- Belohnen Sie sich selbst nach Teilerfolgen?

