

# ZENTRUM WISSEN 2017

THEMA: DISZIPLIN

Anzeigensonderveröffentlichung

www.HNA.de

## Die weiteren Termine auf einen Blick

### Das Gehirn im Alltagsstress

#### Umgang mit Reizflut und Multitasking

Privatdozent Dr. med. habil. Volker Busch  
Donnerstag, 23. November

Die Veranstaltungen des „Zentrum Wissen“ finden statt:

**Ort:** EAM GmbH & Co. KG, Montevedistraße 2 in Kassel  
**Uhrzeit:** 19.30 Uhr bis 21 Uhr  
**Einlass:** 19 Uhr

www.sprecherhaus.de



Gespannte Aufmerksamkeit: Der Referent Marc Gassert weiß, wie man das Publikum in seinen Bann ziehen muss.

Fotos: Kröger



Eine „reine Willenskraftübung“ mit isometrischer Muskelbelastung: In dieser Position verharren Saalkandidat Ingo (links) und Marc Gassert ganze drei Minuten lang.



Vater Oliver Hübenenthal und Sohn Philipp sind extra aus Northeim angereist. Sie haben sich nach dem Vortrag kurz auf ein gemeinsames Statement geeinigt: „Toller Vortragsredner! Wir haben zahlreiche Inspirationen bekommen und die Erkenntnis gefestigt: Echte Motivation kommt von innen“, erklären sie einhellig.



Stefanie Landbeck und Ehemann Thomas hat es wieder einmal gut gefallen: „Wie jedes Mal hervorragend. Total erfrischend mit immer neuen Themen“, sagt sie begeistert, und er ergänzt: „Es sind immer wieder andere Aspekte.“



Humorvoll: Marc Gassert beim Signieren seines Buches „Alles ist schwer, bevor es leicht wird“.

## Zentrum Wissen 2017

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



### 8-teilige Vortragsreihe mit prominenten Top-Referenten Achter Vortragsabend zum Thema Konzentration

**8**

Do., 23.11.2017 | 19.30–21 Uhr (Einlass 19 Uhr)

**Priv.-Doz. Dr. med. habil. Volker Busch**

Neurowissenschaftler und Regensburger Arzt für Neurologie und Psychiatrie

**Das Gehirn im Alltagsstress**  
Umgang mit Reizflut und Multitasking

Sind Sie unter Strom und ständig online? Arbeitsprozesse sind heute höchst dynamisch und beruflicher als auch privater Alltag verlangen viel. Diese Komplexität überfordert viele Menschen! Wir machen heute alles gleichzeitig, sind ständig abgelenkt und unterbrochen. Aufmerksamkeit kommt uns da leicht abhanden, ein bisschen ADHS trifft uns heute alle. Typische Folgen sind Daueranspannung und ein Mangel an Arbeitszufriedenheit mit negativen Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und das seelische Gleichgewicht. Ein Blick ins Gehirn verrät uns jedoch Möglichkeiten zum klugen Umgang mit Reizflut und Multitasking. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Kopf, der Weg dahin führt durch das Gehirn ... Sind Sie noch konzentriert?

„Nicht die Zeit rennt, sondern wir!“

www.volkerbusch.de

**Veranstaltungsort:** EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Montevedistraße 2, 34131 Kassel

**Preise:** Einzelkarte 59,- Euro | 49,- Euro\* || **Doppelkarte (2 P./Abend)** 79,- Euro\*

**Infos & Buchung bei der Veranstaltungsgentur:**

SPRECHERHAUS@ | +49 (0) 2561.69 565.170 | www.sprecherhaus.de

Exklusivpartner:



\*Vorteilspreis als Abonnent der HNA

## Motivation ist eine Diva

**Zentrum Wissen:** Marc Gassert lehrt Selbstdisziplin auf der Basis fernöstlicher Philosophie und Kampftechniken

Vergnüglich und dabei wissenschaftlich fundiert: Auch der siebente Referent der Reihe, der Kommunikationswissenschaftler Marc Gassert, macht dem „Zentrum Wissen“ am 24. Oktober in seinem Vortrag „Disziplin! Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten“ alle Ehre. Etwa 200 Gäste haben sich um 19.30 Uhr im Saal der EAM eingefunden, um dem als „blonden Shaolin“ bekannt gewordenen Vortragsredner zuzuhören.

Die versprochene Reise zu mehr Durchhaltevermögen beginnt mit dem Thema Gleichgewicht: „Balance kostet Kraft!“, erläutert Marc Gassert. Anhand seiner persönlichen Geschichte erzählt er, wie er zu mehr Disziplin gekommen ist und wie Motivation funktioniert. Als er in Tokio zu Ende studiert hatte, probierte er das strenge Leben in einem chinesischen, buddhistischen Shaolin-Kloster aus, wo der Tag schon nach dem Aufstehen um 4.30 Uhr mit einem eineinhalbstündigen Halbmarathon vor dem Frühstück anfängt.

Zwei Arten von Disziplin kristallisieren sich für Marc Gassert heraus, die von außen – mit dem Rohrstock – geforderte und die von innen herührende. In einem Filmbispiel, das ein Marshmallow-Experiment mit Kindern zeigt, erfahren wir auf anschauliche und lustige Weise, wie schwierig Selbstdisziplin sein kann oder, wie Marc Gassert es

schön bayerisch nennt: „die Orschback'n z'amm'kneifen!“. Um dahin zu kommen, empfiehlt er eine Mischung aus fernöstlicher und westlicher Philosophie mit der Nutzung von Hirn, Herz und Sinn gleichermaßen.

### Balance durch Bewegung

Motivation sei wie eine Diva, erklärt Marc Gassert, lädt man sie auf eine Party ein, kommt sie womöglich nicht, oder sie verlässt einen aus heiterem Himmel. Auch um „Chi“ geht es – nach fernöstlichem Glaube die Lebensenergie. Sie sei laut Gassert vergleichbar mit Wasser, das unkontrolliert aus einer Flasche läuft, was er auch eindrucksvoll vorführt. Chi oder auch Resilienz – die psychische Widerstandskraft dem Leben gegenüber – lasse sich jedoch wie ein Muskel trainieren. Die Balance halten funktioniere nur, wenn wir in stetiger Bewegung bleiben. Dies illustriert der Referent mit einem Foto eines Elefanten auf einem Ball.

Für sein Experiment mit Kandidat Ingo aus dem Publikum hat er sich eine effektvolle Dramaturgie ausgedacht: Der am Anfang dunkle Saal wird plötzlich hell erleuchtet, und Ingo muss drei Minuten lang in einer unmöglichen Steh-Hock-Position verharren, was prompt mit einem Riesenspaß belohnt wird.

Der Referent, der nicht an Fremdwörtern und Fachbegriffen spart, fordert das Publikum noch weiter heraus und

lässt es sogar in die Biochemie des Gehirns einsteigen: Fast wie in einer Vorlesung erfährt es etwas über die Stresshormone Noradrenalin und Cortisol sowie die „Gegenpole“, motivierende beziehungsweise selbstbelohnend wirkende, körpereigene Stoffe wie Endorphine, Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Stressabbau, so das Fazit, funktioniert über Bewegung nach dem Motto „Muskeln fressen Stress“.

Den Höhepunkt des Vortrags bildet die „Katharsis“ – laut Gassert die seelische Reinigung durch körperlichen Schmerz – illustriert anhand eines weiteren Experimentes mit Saalkandidat Ingo. Schlussendlich wird die Fähigkeit, nach innen abzutauken und in einen „Flow“ zu kommen, angepriesen, praktiziert durch – und hier schließt sich der Kreis – Shaolin-Mönche. Für die Innenohrstimulation zur (Wieder-)Herstellung der Balance empfiehlt er noch wärmstens Purzelbäume, Trampolinspringen, Parabelflug, schaukeln oder das Nutzen eines Schaukelstuhles.

Immer die Balance zu halten, ist nicht nur ein postuliertes Motto, sondern wird von Marc Gassert auch gelebt. Das erkennt man spätestens, wenn man ihn sieht, wie er sich nach dem Verlassen des EAM-Gebäudes auf sein Skateboard schwingt und, lässig seinen Rollkoffer mit sich führend, bergab in der Nacht verschwindet. (pks)