

# ZENTRUM WISSEN 2017

Anzeigensonderveröffentlichung

THEMA: DAS GEHIRN IM ALLTAGSSTRESS

www.HNA.de

## Unser Gehirn braucht Pausen

**Zentrum Wissen:** Volker Busch zeigte, wie das Gehirn mit Reizflut und Multitasking im Alltagsstress umgeht

**E**in bisschen ADHS haben wir heutzutage alle – mit dieser These machte Volker Busch, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, sein Publikum sprachlos. Und er provozierte seine Zuhörer weiter: „Wir stehen unter Strom und sind ständig online. Wir leiden unter Stress und gehen deshalb nicht mehr in die Tiefe. Das ist zu viel für unser Gehirn.“ Bemerkbar mache sich das bei unserem Körper.

Viele kennen das: Wir müssen immer schneller sein und sind doch immer zu spät. Gerade in solchen Situationen wollen wir alles gleichzeitig machen. Dann unterlaufen uns die meisten Fehler. Wir haben das eine Thema noch nicht vollendet, unsere Aufmerksamkeit und Konzentration liegt aber schon bei der nächsten Aufgabe. Da kommt Multitasking ins Spiel, denken wir, doch Busch klärte auf: Grundsätzlich ist jeder zum Multitasking in der Lage, aber nur bei motorischen Fähigkeiten, zum Beispiel atmen und gleichzeitig zuhören. Sobald es um intellektuelle Fähigkeiten geht, funktioniert Multitasking nicht mehr. Wir verfügen nur über einen Umschalt-

mechanismus, der je nach Dichte unserer Nervenzellen, die mit dem Alter abnimmt, entsprechend schnell oder langsam funktioniert.

Auch die Digitalisierung verlangt heute einiges von uns. Wir müssen ständig erreichbar sein und werden mit Reizen überflutet. Hierzu macht Volker Busch ein Experiment mit seinem Publikum. Alle sollen sich hinstellen, wenn die Aussage auf einen zutrifft, bleibt man stehen, wenn nicht, darf man sich setzen. „Ich habe ein Handy“ – keiner setzt sich. Bei der letzten Aussage „Ich würde eher auf einen Partner verzichten, als auf mein Handy“, sitzt das ganze Publikum. Doch eine Studie zeigt: 57 Prozent der Jugendlichen würden genau das machen. Der Experte warnte: „Handys können schnell süchtig machen!“ Er erklärte detailliert wie es zur Sucht kommt.

### Aufmerksamkeit und Konzentration

„Der Schlüssel für einen klaren Geist und gesunden Verstand liegt im Gehirn. Unser Ziel muss es sein, Ordnung in unsere Gedanken und Ruhe in unseren Tagesablauf zu

bringen“, erzählt Busch. Das zu erreichen ist ganz einfach: sich zu 100 Prozent darauf konzentrieren, was man gerade tut. Wir unterbrechen im Schnitt unsere Aufgabe 11,7 Mal und können nur 10,5 Minuten mittelmäßig ungestört arbeiten. Um das Gehirn zu entlasten und zu entspannen, verriet Busch seinem Publikum Tricks für die Freizeit und den Beruf. Eine Stunde „deep work“, in die Tiefe gehen, anstatt nur oberflächlich arbeiten – eine Stunde konzentrierter Fokus und unser Gehirn hat weniger Stress. Im Körper ist dann weniger Kortison nachzuweisen.

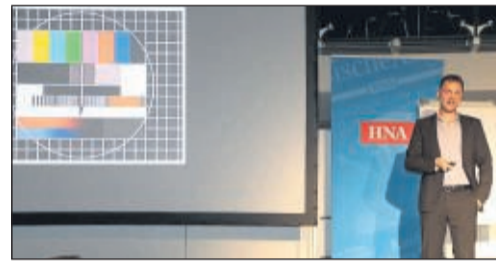
Auch Langeweile ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Zeit für sich selbst ist wichtig, damit sich das Gehirn erneut fokussieren kann. „Wenn man alleine in einem motorischen Hobby versinkt, kommt man in einen „Flow“, einen „Rausch“, erst dann wird das Vorderhirn aktiv entspannt. Es ist wie Meditation für das Gehirn und gibt uns neue Kraft“, erklärt Busch. Und weiter „Diese Stunde am Tag muss man sich nehmen. Aller Anfang ist schwer, aber irgendwann will man die Zeit nicht mehr missen.“ (rdm)



Neue Impulse zum Thema Stress: Stefani Landbeck (links) besucht seit drei Jahren regelmäßig „Zentrum Wissen“, diesmal zusammen mit ihrer Schwester Birgit Fröhleke aus Holland.



Ausverkaufte Vorstellung: Nadine Buschhaus (Agentur Sprecherhaus), Sebastian Gerhold (HNA) und Dozent Dr. med. habil Volker Busch freuten sich über den lehrreichen Abend.



Fazit von Volker Busch: „Wir müssen uns unseren „Offline-Status“ zurückerkämpfen“, er unterstützt seine Aussage mit dem berühmten Testbild.



Nach dem Vortrag: „Wir haben gelernt, dass wir mal abschalten müssen, zum Beispiel beim Sport. Multitasking ist auf lange Sicht nicht gut für den Körper“, sind sich Hans Palm (links) und Armin Martin einig.

# Zentrum Wissen 2018

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



Mit dem neuen Angebot von acht Wissensabenden lassen wir Sie erneut vom Wissen der Besten profitieren. Die Hessische Niedersächsische Allgemeine präsentiert gemeinsam mit dem Exklusivpartner EAM und in Zusammenarbeit mit der Veranstaltungsagentur SPRECHERHAUS® auch 2018 prominente Top-Referenten in Kassel und bietet Ihnen Expertenwissen für Ihren Vorsprung durch Wissen.

### Veranstaltungsort:

EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Montevertstraße 2, 34131 Kassel  
Jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

Exklusivpartner:



### Preise:

Einzelkarte 49,- Euro\* | 59,- Euro || 8er Abo 343,- Euro\* | 413,- Euro \*Vorteilspreis für Abonnenten der HNA.

Für 299,- Euro zum FRÜHBUCHERPREIS: Jeder Abonnent der Hessischen Niedersächsischen Allgemeine, der bis zum 22.01.2018 die gesamte Reihe (alle 8 Wissensabende) bucht, erhält 44,- Euro Frühbucherrabatt.

### Infos und Buchung bei der Veranstaltungsagentur:

SPRECHERHAUS® | +49 (0) 2561.69 565.170 | info@sprecherhaus.de | www.sprecherhaus-shop.de

1 Di., 13.03.18 | Chancenbewusstsein

### Fairänderung –

oder manchmal denkt man anders als es kommt!



### Johannes Warth

Ermütiger und Überlebensberater

www.johannes-warth.de

2 Do., 12.04.18 | Glücksgefühl

### simplify your life mit Limbi

Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn



### Werner Tiki Küstenmacher

Theologe, Bestsellerautor, Karikaturist und Publizist

www.kuestenmacher.com

3 Mi., 16.05.18 | Körpersprache

### Wirkung

Authentizität, Souveränität, Präsenz



### Monika Matschnig

Dipl. Psychologin und Expertin für Körpersprache, Wirkung & Performance

www.matschnig.com

4 Mi., 13.06.18 | Aufmerksamkeitsgewinn

### Aufmerksamkeit

Die härteste Währung der Welt



### Jon Christoph Berndt

Profilprofi und Vermarktungsstrategie

www.jonchristophberndt.com

5 Di., 28.08.18 | Veränderungsfähigkeit

### Switch

Wie Welt und Wandel in unseren Kopf kommen



### Dr. Carl Naughton

Deutsch-englischer Sach- und Fachbuchautor, Schauspieler, Dozent und Vortragsredner

www.carlnaughton.de

6 Mi., 26.09.18 | Überzeugungskraft

### Jeder ist ein Verkäufer

Überzeugungskraft für Ihre Wünsche und Ziele



### Klaus-J. Fink

Verkaufstrainer, Dozent, Jurist, „Hall of Fame“ der besten Redner

www.klaus-fink.de

7 Do., 25.10.18 | Selbstwertgefühl

### Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein

Stärke Dein Selbst!



### Gereon Jörn

Der Menschler ist Dein Charakterexperte für mehr Selbstvertrauen

www.ag-seminare.de

8 Mo., 26.11.18 | Fotogenität

### Inside makes Outside

Das Geheimnis fotogen zu sein



### Florian Beier

Fotograf und Lifecoach – Experte für Ausstrahlung

www.marekbeier.de