

## Move your Brain: Wer besser denken kann hat Vorteile!

Wer besser nach- und vorausdenken kann hat Vorteile in einer von Veränderungen geprägten (Arbeits-) Welt. Führungskräfte und MitarbeiterInnen stehen zunehmend neuen Herausforderungen gegenüber. Die Planbarkeit nimmt in einigen Bereichen ab und Veränderungen stellen steigende Anforderungen an die Qualität neuer Lösungen. Qualitätsvolles nach- und Vorausdenken wird damit zum Erfolgsfaktor am Arbeitsplatz. Denken geschieht jedoch häufig „unbewusst“ und mit einer Einstellung im Sinne von „das kann ich ja sowieso“. Nur: Wie gut sind Sie wirklich beim Bedenken, Besinnen, Nachdenken und Vorausdenken? Besser denken können kann trainiert werden. Herausforderungen richtig begreifen und erfolgreichere Handlungen setzen können, darum geht es bei diesem sehr effektvollen Ansatz zur Steigerung der geistigen Flexibilität.

### Ziele

- Steigerung der Fähigkeit, besser nach- und vorausdenken zu können (Geistige Flexibilität)
- Entwicklung neuer Einsichten und Zugänge zu den eigenen Herausforderungen
- Verbesserung der Problem-Lösungsqualität bzw. der Entscheidungen

### Inhalte u.a.

- Unser Gehirn: Einfache Grundlagen und häufige „Denkfehler“
- Tipps für mehr Hirnschmalz: Wie kann ich mein Denken wirksam beeinflussen?
- Gedächtnistraining im Gegensatz zu Gedankenfitness
- Strukturiertes Denken (3 Felder Ansatz) vs. Laterales Denken (Querdenken)
- BrainSurfing®: Denken – Körperarbeit – Achtsamkeit (25 min.)
- Häufige Denkfehler/Denkfallen
- Denken – braucht Energie und „Abschalten können“
- Problemorientiertes vs. Zielorientiertes Denken: Vorstellungskraft entwickeln!
- Grübeln und Kopfzerbrechen,
- Denk Labor ([www.ifum.eu/denk-labor](http://www.ifum.eu/denk-labor))

**Methoden:** Kurzinputs, Demonstrationen, BrainSurfing® , Körperarbeit, Verhaltensexperimente, Visualisierungen, Einzel- und Gruppenarbeiten;

Bei diesem Training werden „tatsächliche Themen“ der TeilnehmerInnen „anonym“ durchdacht, d.h. sie nehmen sich neben der Methodenkompetenz auch konkrete Ergebnisse mit!

**Dauer: 2 Tage**

**Experte: Ing. Mag. Werner RAUCHENWALD**

*„Ich habe gelernt meine Gedanken zu beeinflussen,  
bevor die das mit mir tun.“*

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU

Internet: [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu)

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: [office@ifum.eu](mailto:office@ifum.eu)