

Der Trainer

... mit Neuro-Kompetenz

von Dr. phil. nat. Uwe Genz

Was ist die Hauptanforderung an einen Trainer?

Eine Frage, die sich ein guter Trainer immer wieder stellen sollte oder wenigstens von Zeit zu Zeit: Fach-Kompetenz?! Selbstverständlich, aber auch die Botschaft, die vermittelt werden soll, muss für den Kunden von Relevanz sein. Der Kunde sollte also seinen Nutzen sehen und dazu muss der Trainer die Notwendigkeit seines Trainings erkennen und den Engpass beim Kunden ausgemacht haben.

Im Laufe ihrer Trainerausbildung, ihrer beruflichen Tätigkeit und ihrer Fortbildungen, haben Sie sicher eine Menge Handwerkszeug erlernt: Von didaktischen Grundprinzipien über Methoden bis hin zu den sogenannten Soft-Skills, welche in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen haben. Es geht sogar soweit, dass wir wohl akzeptieren müssen, dass selbst in vermeintlich hochrationalen Entscheidungsprozessen nachgewiesenermaßen Bauchentscheidungen den Vorrang haben (Gerd Gigerenzer, Goldmann 2008). Spätestens jetzt wird klar, wohin die Reise geht. Sie geht in das Innerste des Menschen, sie geht in sein Gehirn. Dazu sollte man wissen, wie es in Grundzügen funktioniert, wie man als Trainer sich verhalten muss und welche Informationen man anbietet. Und nicht nur das, der Trainer sollte begeistern und inspirieren können, damit sich der Kunde motivieren kann, um die Dinge in seinem Arbeitsumfeld und in seinem Leben zu verbessern.

Also kommt es auch darauf an, als Trainer besonders flexibel und dynamisch im Auftreten und im Umgang zu sein. Schnell zu reagieren, sich nicht in die Ecke drängen zu lassen und hellwach auf Anmerkungen und Einwände einzugehen. Vorausschauendes Denken, präzises Argumentieren und empathisch Schlagfertigkeit sind gefragt. Sehen was andere denken und beabsichtigen, sich in den Anderen hinein fühlen können.

Solche Fähigkeiten machen Sie zu einem besonderen Trainer und dazu brauchen Sie

- **mentale Fitness** und
- **Neuro-Kompetenz.**

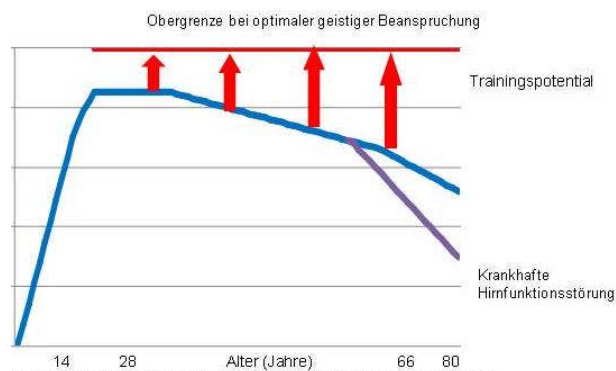
Nun gibt es, wie bei allen Fähigkeiten, Naturtalente und solche, die es sich im Laufe der Praxis angeeignet haben. Die charismatischen Redner legen Zeugnis davon ab. Aber man kann so etwas auch lernen und einüben, so wie wir auch andere Dinge des Lebens gelernt und verinnerlicht haben, deren Anwendung uns teilweise kaum noch bewusst wird, so sehr sind diese Dinge Teile von uns selbst geworden.

Wenn man nur wüsste, wie man das gezielt macht? Die Grundzüge der Neuro-Kompetenz bieten dafür den Einstieg.

Training in Neuro-Kompetenz für Trainer

Es gilt die geistige Leistungsfähigkeit nachweislich zu steigern, Ihre eigene und die Ihrer Kunden.

Unser Gehirn ist von Geburt an zunächst einmal voll funktionsfähig und wird danach, je nach Umgebung, mit unterschiedlichsten Grundfertigkeiten und Spezialwissen ausgestattet, abhängig von der Kultur und dem sozialen Umfeld. Ich will hier gar nicht auf die enorme Wichtigkeit der ersten Lebensjahre eines Kindes eingehen. Jedenfalls wachsen die geistigen Fähigkeiten in der Kindheit stetig an und erreichen mit etwa dem fünfzehnten Lebensjahr einen Höhepunkt der bis zum achtundzwanzigsten Lebensjahr anhält. Dann beginnt schon der Rückgang der Leistungsfähigkeit und wir fragen uns voll Erstaunen: So früh schon??!!!



Zunächst einmal haben wir es hier mit einem Bevölkerungsdurchschnitt zu tun, und insofern kann sich die Alterskurve sehr unterschiedlich bei den Individuen entwickeln. Dennoch möchten Sie natürlich wissen, was da passiert.

Fast alle Menschen begeben sich in eine Berufsausbildung, was nichts anderes bedeutet, als dass sie sich spezialisieren. Denken Sie nur einmal an den Fächerkanon Ihrer Schulzeit zurück und was sie sonst noch in Ihrer Jugend gemacht haben. Sie kommen zu dem Schluss, dass Sie die gesamte Palette immer noch bedienen, und darüber hinaus noch einiges mehr. Also von Biologie bis hin zu diversen Sportarten. Von Geschichte zur Mathematik und zu den Sprachen. Wenn das so ist, können Sie hier mit dem Lesen aufhören, dieser Artikel ist nicht für Sie gemacht, vielleicht

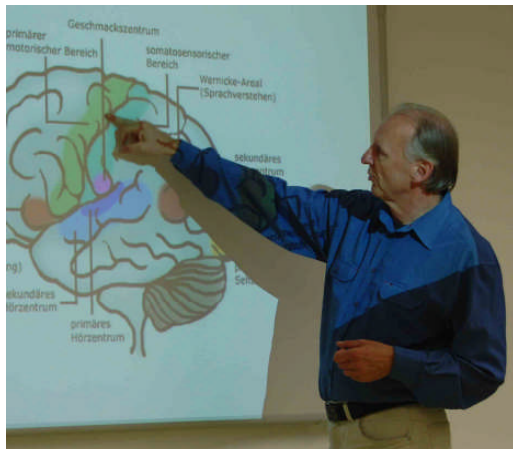
sollten Sie sich gegebenenfalls noch etwas mit Ernährungsfragen auseinandersetzen, denn optimierbar ist bekanntlich fast alles.

Andernfalls wird es jetzt spannend. Sie haben sicher schon gehört, was passiert, wenn man ein gebrochenes Gliedmaß ruhiggestellt bekommt: Schon nach kurzer Zeit kann man den Muskelschwund sehen. Und genau das ereignet sich in unserem Gehirn, wenn wir unsere breite Palette an Fähigkeiten nicht mehr vollständig nutzen. Es wird abgebaut: Use it or loose it. Allerdings verschwinden nicht die Gehirnzellen, sondern lediglich deren Verbindungen untereinander. Lernen auf „Neurobiologisch“ heißt nichts anderes als der Aufbau neuer und die Verstärkung vorhandener Verbindungen. Letzteres können Sie fördern, so dass der Rückgang Ihrer Fähigkeiten nicht schon mit achtundzwanzig einsetzt, sondern das Gegenteil passiert: Sie bringen die Kurve zum Steigen.

Eine weitere gute Nachricht: Selbst wenn Sie bereits ein gutes Stück nach unten gerutscht sind – das kann man übrigens messen – und Sie diesen Artikel zu Ihrem Bedauern erst heute lesen, so können Sie Ihren alten Zustand wieder erreichen und das ist gar nicht so aufwändig. Wie für die körperliche Fitness, die nebenbei bemerkt eng mit der geistigen verknüpft ist, heißen die Zauberwörter: Training und Lernen. Und wenn man dem Neurobiologen Prof. Hüther folgt, dann müssen Sie es mit Begeisterung tun, also wollen. Wer sich selbst zwingt oder zwingen lässt, lernt nichts oder nur sehr schwer.

Jetzt sind wir bei einer der neuen Hauptaufgaben für Trainer: Sie müssen es fertigbringen, Ihr Klientel von dem zu begeistern was Sie ihnen vermitteln wollen. Wenn Sie das schaffen, ist ihr Erfolg gewiss und der Ihrer Kunden auch. Der Trainer erlernt also, wenn er sich mit Neuro-Kompetenz auseinandersetzt, die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Denken einerseits und Leistung andererseits kennen. Er bekommt diese nachvollziehbar und erlebbar dar-

stellt. Dazu werden die neuesten Erkenntnisse und Ergebnisse der Hirnforschung herangezogen.



Nutzen und Ziele

Die Steigerung der persönlichen Arbeitsspeicher-Kapazität und der Ihrer Kunden ist möglich. Beide Größen fallen ab dem achtundzwanzigsten Lebensjahr dem Alterungsprozess anheim, Sie lassen es bereits – aber nur bei nicht zielgerichtetem Gebrauch. Die Bereiche im Gehirn, wo das passiert, heißen Kurz- oder Arbeitsspeicher/Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis.

Bringen Sie also ihren Kurzspeicher auf die optimale Leistung! Ihre Intelligenz und geistige Leistung wird im Wesentlichen durch zwei Größen bestimmt:

Die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen verarbeiten und die Merkspanne – dass heißt: Wie viele Einzelmerkmale halten Sie gleichzeitig im Bewusstsein fest? Diese beiden Größen machen 80% Ihres mentalen Leistungspotentials aus. Die Geschwindigkeit und die Merkspanne lassen sich trainieren! Derartiges Training ...

- führt zur Verbesserung von Effizienz und Effektivität bei der Informationsaufnahme und –verarbeitung.
- steigert die Gedächtnisleistungen.
- beschert Ihnen ein flexibleres Verhalten.
- steigert die Reaktionsgeschwindigkeit in Gesprächen.

- verbessert die Aufmerksamkeit, das Koordinations- und Assoziationsvermögen.

Die Fehlerquoten sinken und Leistungstiefs werden vermieden.

Kennen Sie Ihre Verhaltensweisen

... und deren Auswirkungen? Es gibt eine ganze Reihe von gesellschaftlich und kulturell bedingten Lebensgewohnheiten und individuell geprägten Verhaltensweisen, die zu einer erheblichen Einschränkung der geistigen Fähigkeiten führen: Ihr Trink- und Essverhalten zum Beispiel! Es wäre sicher gut und beruhigend, wenn Sie über solche Zusammenhänge informiert wären, denn als Trainer ist man auch Berater und bekommt auch sonst diverse Fragen gestellt, die nicht immer unmittelbar mit dem Lehrthema zu tun haben.

Im Allgemeinen werden mit den Stichworten Neurodidaktik und Neurokompetenz ein Strauß von Wissens-elementen angesprochen. Praktisch nutzbar werden die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung gemacht, was schlussendlich zu einer verbesserten geistigen Fitness, höherer Intelligenz und gesteigerter Leistungsfähigkeit führt. Mental fitte Menschen leisten mehr, erleben das Training bewusster und bringen Unternehmen voran. Dazu gehören Kenntnisse über unsere physiologische Basis und unsere Ernährung. Weiß man etwas über die Arbeitsweise des Gehirns, versteht man auch, wie Gedächtnistechniken und Lerntechniken funktionieren.

Weiterhin ist für unsere Leistungsfähigkeit unser Aktivitätszyklus und unser Aktivitätszustand zu beachten. Diese Dinge können wir mit Maßnahmen zur Entspannung und Bewegung organisieren und kontrollieren. Aus all dem ergibt sich eine Strategie für unser Verhalten, um den Alterungsprozess zu verzögern und die Leistungsfähigkeit zu sichern und zu steigern. Denn wer will schon früh Altern und nicht gesund sterben?

Methodische Elemente

Wie muss man sich nun die Vermittlung neurodidaktischer Inhalte vorstellen? Wesentliche Teile sind Praxisbeispiele, welche einerseits erläutert werden müssen, andererseits auch in selbst durchgeführten Aktivierungsübungen ablaufen. Sie sollten am eigenen Leib erfahren, wie solche Übungen wirken und das Erlebnisgefühl der später Trainierten erspüren. Solche Übungen werden als Einzel- und Gruppenübungen gestaltet. Auch die Art der Präsentation von Lerninhalten, sowohl durch die eigene Person als auch unter Zuhilfenahme medialer Technik wird unter neurobiologischen Gesichtspunkten neu bewertet und entsprechend verändert, immer mit dem Ziel:

Wie bleibt möglichst viel von dem zu vermittelndem Stoff bei den Seminarteilnehmern hängen?

© Neuro-Kompetenz Akademie am Campus Dreieich, Dr. phil. nat. Uwe Genz.

**Zum Autor:**

Uwe Genz studierte Naturwissenschaften und Philosophie. Er ist als Trainer in der Lehrer- und Ärztefortbildung, dem Lern- und Gedächtnistraining sowie in der Gesundheitsberatung tätig. Er betreibt Studien zur mentalen Leistungsverbesserung.

Am Campus Dreieich (Frankfurt) hat er die Neuro-Kompetenz Akademie gegründet und die IPF Multiversity etabliert.

Neuro-Kompetenz Akademie UG

Dr. Uwe Genz
Frankfurter Straße 160-168
63303 Dreieich

Tel. +49 (0)6103 68874
Fax. +49 (0)6103 68874

E-Mail: NK-Akademie@email.de
druwegenz@googlemail.com

Online: www.neurokompetenzakademie.de
www.ipf.net