

Alpha Brain

**Zeitgewinn durch
effizienten Umgang mit Information**

**Mit neuen Ansätzen aus der Gehirnforschung
die Informationsflut entspannt meistern**

Mit Leichtigkeit 3-5 mal schneller Inhalte aufnehmen –
entspannt zuhören,
präzise erinnern,
effizient arbeiten.

Informations-Management alphaSkills[®]

**Nachhaltiges Skills-Training durch
8 Wochen Transfer- und Integrationsupport**

Informationsverarbeitung – eine erfolgsrelevante Schlüsselkompetenz

Information ist das Marktgut Nummer eins! Informationsverarbeitung – lesen, zuhören, verarbeiten, wiedergeben – macht in vielen Berufen 80–100 % der Arbeitszeit aus. Mit der Menge und Komplexität kompetent und effizient umzugehen, ist eine Schlüsselqualifikation und oft der entscheidende Vorsprung.

Ihr Nutzen

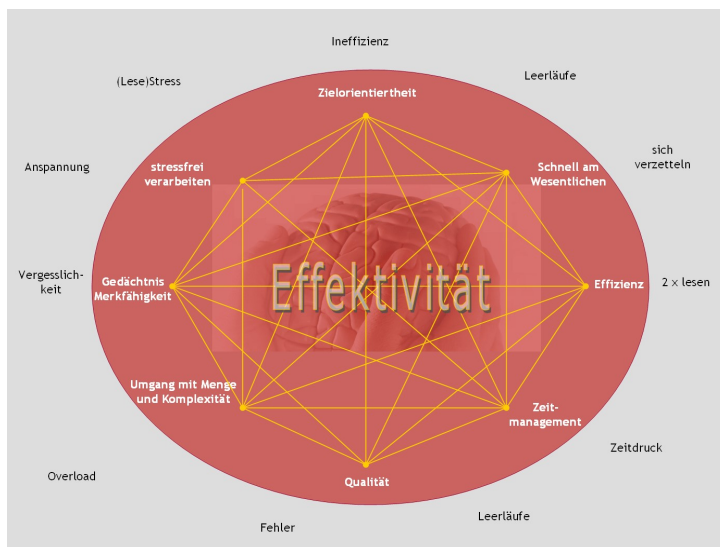
Sie erhöhen die **Effizienz** sowie die **Qualität** im Umgang mit Informationen und bauen dabei gleichzeitig Stress ab. Das Zusammenspiel dieser drei Faktoren garantiert Ihnen den **nachhaltigen Erfolg** unseres Trainings *Informations-Management alphaSkills®*.

Und plötzlich gelingt es Ihnen, die Informationsflut auch als Chance zu sehen, denn

- Sie kommen innerhalb kürzester Zeit an die **relevanten Informationen**, unterscheiden blitzschnell das Wesentliche vom Wichtigem und das Wichtige vom Unwichtigen.
- Mit einer gleichbleibend hohen **Präsenz und Aufnahmefähigkeit** leisten Sie bessere Arbeit und sind dennoch entspannt dabei.
- Sie verarbeiten Ihr Lesematerial in **bis zur Hälfte der Zeit** – dadurch öffnet sich Ihnen Freiraum für andere Tätigkeiten.
- Sie werden im Alpha Zustand über Stunden **entspannt und konzentriert zuhören** und mehr behalten.
- Sie verarbeiten Information im **Alpha-Zustand** und finden in sich die Grundlage für klare Entscheidungen und kreative Problemlösungen.

Erfolgsrelevante Kompetenzen

Eine der grössten Stärken unseres Programms ist die Bildung von erfolgsrelevanten Kompetenzen. Durch den gehirngerechten Ansatz der *alphaSkills* kultivieren sich diese im täglichen Gebrauch und können nachhaltig gesteigert werden:



Messbare Erfolgskontrolle

Wir erfassen nebst den objektiv messbaren Fähigkeiten wie Lesetempe und Behaltenswert auch die subjektiven Aspekte. Gehirnarbeit hängt direkt mit dem Entspannungsgrad des Nervensystems zusammen. Auch diese Kompetenzen werden vor dem Skills-Training und nach Abschluss des Trainings erfasst und die **Kompetenzsteigerung** graphisch ausgewiesen.

Die Entwicklerin und Seminarleiterin



Die Seminare werden von Ruth Wenger geleitet. Sie ist die Entwicklerin der *alphaSkills®* und schult diese seit über 10 Jahren mit grossem Erfolg.

Als Expertin für *alpha Performance*, ist sie als Speakerin im deutschsprachigen Raum und in den USA tätig und schult Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik in privaten Coachings.

Sie ist Autorin der Bücher „alphaSkills – effizienter lesen, besser zuhören, entspannter arbeiten“ und „Der Alpha Faktor – erschliessen Sie Ihr volles Potenzial“.

Auszüge aus Vorworten:

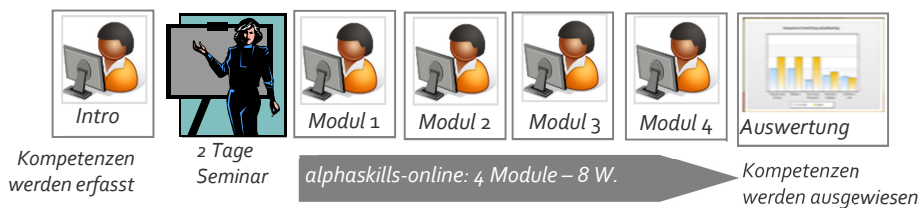
Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe und Hirnforscher an der Universität Göttingen.

Was wir tatsächlich vom Potenzial unseres Gehirns nutzen, ist nur ein Bruchteil dessen, was uns prinzipiell möglich wäre. Das ist vielleicht der interessanteste Aspekt an der gegenwärtig heiss geführten Freiheitsdebatte: Wir haben die Freiheit, sowohl deutlich mehr als auch noch weniger aus dem zu machen, was uns an Möglichkeiten zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens prinzipiell zur Verfügung steht. Ruth Wenger zeigt in ihrem Buch, wie Sie das „Überangebot“ Ihres Gehirns nutzen können – ganz konkret und praxistauglich. Nutzen Sie Ihre Freiheit, mit den alphaSkills die in Ihrem Arbeitsalltag anfallenden Informationen effizienter zu verarbeiten.

Jens Corsen, Top-Management Trainer und Coach, Inhaber GROW-AG

Informationsverarbeitung und Wissensmanagement sind die wichtigsten Kompetenzfaktoren. Um mit der Menge und Komplexität der tagtäglich auf uns einströmenden Informationen fertig zu werden, brauchen wir neue Ansätze: Brach liegendes Gehirnpotenzial muss aktiviert und vermehrt genutzt werden.

8 Wochen Trainings-Programm



Trainings-Inhalte (2 Tage off-site)

Zuerst erlernen Sie die Grundlage: Den Alpha-Zustand

Erlernen, Stabilisieren und Anwenden des Alpha-Zustandes. Sie lernen den sekundenschnellen Zugang. Sie wissen um die Funktionsweise des Gehirns und des Nervensystems.

Sie nutzen den funktionalen, sekundenschnellen Zugang als Grundlage zum Lesen, Zuhören und Arbeiten.

Sie lernen, mehr Gehirnpotenzial zu nutzen – im Alpha-Zustand grösste Mengen von Informationen zu verarbeiten.

Hohe Konzentration – Ihre Aufnahmefähigkeit ist optimal und Sie konzentrieren sich ohne störenden Gedanken mühelos.

Stressfrei arbeiten – Sie sind körperlich entspannt, präsent und höchst aufnahmefähig.

Dann bringen Sie ihn in Anwendung:

alphaReading® – für effizientes Lesen

Gezielte Lesestrategie – Wir vermitteln Ihnen eine Arbeitstechnik für ziel- und nutzenbezogene Verarbeitung von Lesematerial jeglicher Art (Papier und PC).

Visuelles Lesen – Sie lernen das Data- und Infoscanning (5-10 mal schneller Informationen orten). Durch das Silhouettenlesen nehmen Sie Inhalte 3–5 mal schneller auf.

Effizienztechniken – Stapellesen, Parallellesen.

Gelesenes erinnern – Sie steigern den Behaltenswert, lernen gehirngerecht aufzunehmen und dadurch sich präzise zu erinnern.

Stressfrei lesen – Sie lernen, optimale Lesezustände zu erzeugen und im Alpha-Zustand entspannt zu lesen.

alphaListening - für präsenten Zuhören

Präsent und präzise zuhören – Sie lernen, mühelos und ohne störende „gedankliche Nebenprogramme“ aufzunehmen.

Gedächtnis verbessern – Sie werden sich an Gesagtes präzise erinnern können.

alphaTimeQuality - für entspanntes Arbeiten

Arbeitsintegrierte Stressbewältigung – Sie lernen, durch die Alpha-Sekunden-Praxis ohne zusätzlichen Zeitaufwand den Alpha-Zustand in den hektischen Arbeitsalltag zu integrieren und Stress zu regulieren.

Verarbeitungsprozesse im Gehirn verbessern – Sie optimieren den Prozess der Entscheidungsfindung, der Problemlösung und der kreativen Ideengenerierung.

alphaSkills online – Transfer und Integrations-Support

Unsere interaktive Transfer- und Integrationsplattform begleitet Sie während 3 Monaten im Arbeitsalltag. Mit nur 10 Minuten täglich (oder alle 2 Wochen ca. 1 ½ bis 2 Stunden) sichern Sie die neuronale Verankerung des Erlernten – und somit Ihren Zeitgewinn im Alltag. Der Zeitgewinn durch die neu erlernten Fähigkeiten übersteigt übrigens den begrenzten Zeitaufwand für *alpha-Skills-online* deutlich.

Die verschiedenen Module

Modul 1 – Refresh und Vertiefung, Lesen am PC
Hier werden nochmals die wichtigsten Elemente und Skills des Seminars aufgenommen und Sie können diese in Ihrem eigenen Rhythmus vertiefen.

Modul 2 – Effizienz und Effektivität
Alle Elemente, welche die Effizienz und Effektivität erhöhen, werden vertieft und erweitert. Einschliesslich effizient E-Mails verarbeiten.

Modul 3 – Arbeitsorganisation
In diesem Modul vermitteln wir aufbauende effizienzsteigernde Arbeitstechniken sowie Arbeitsorganisation im Umgang mit grossen Mengen.

Modul 4 – Potenzial entwickeln
Im Abschluss zeigen wir auf, wie Sie mit diesen Skills kontinuierlich durch visuelles Lesen mehr Gehirnpotenzial nutzen und wir schulen das Fotolesen.

Am Schluss wird die **Kompetenzsteigerung erfasst** und die **Zielerreichung überprüft**.

Der Spassfaktor

Sie werden Spass haben dabei. Denn *alphaSkills-online* ist gehirngerecht, visuell ansprechend und sehr benutzerfreundlich gestaltet. Es bietet eine Gehirnbelebende Abwechslung zur täglichen Arbeit.

Teilnehmerstimme:

„Ich finde die Übungen klasse und arbeite gerne immer wieder mal damit. Habe mir angewöhnt, auch zwischen durch während der Arbeit mal wieder eine Übung durchzuführen. Das hilft, die Konzentration wieder zu finden und zu fokussieren.“ D. W. Abteilungsleiter

USP: Visuelle Lesestile 3-5 mal schneller Inhalte aufnehmen

Möchten Sie genauer wissen, wie Ihr Gehirn das leisten kann?

In der Gehirnforschung ist bekannt, dass nur 5-7% des Gehirnpotenzials genutzt wird. In einer Analogie zum Computer wäre dies ein sehr kleiner Arbeitsspeicher. Genau wie beim Computer ist dieser Umstand die Ursache für „Overload“ im Gehirn: Aufnahme- und Konzentrationsschwierigkeiten beim Lesen, mangelnde Präsenz und Ungeduld beim Zuhören – Vergesslichkeit und Zerstreuung.

Durch die Aktivierung des Alpha-Zustandes beim visuellen Lesen bekommt das Gehirn die Möglichkeit, den schier unbegrenzten Arbeitsspeicher der rechten Gehirnhälfte zu nutzen.

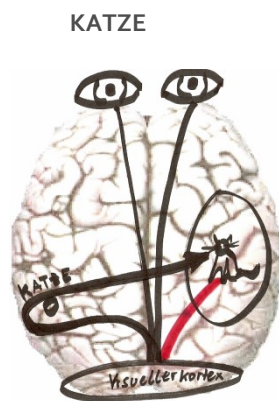
„New Brain Technology“ beim Lesen

Der Computer ist heute nicht mehr aus der Arbeitswelt wegzudenken. Oder arbeiten Sie noch mit Schreibmaschine? Was jedoch die Lesefähigkeiten betrifft, sind die meisten Menschen noch tief im „Schreibmaschinen-Zeitalter“. Die Augen eines Lesers bewegen sich wie eine Schreibmaschine – sie gehen Zeile für Zeile durch den Text. Was geschieht dabei im Gehirn?

Wenn die Augen etwas sehen wird dies im visuellen Kortex als Bild registriert.

Handelt es sich um Buchstaben, z.B. hier das Wort KATZE, geht der Auftrag unwillkürlich und gewohnheitsmässig in das „Wernicke Zentrum“ in der linken Gehirnhälfte.

Dieses „encodiert“ die Schrift und meldet in die visuellen Zentren, dass K A T Z E eine Katze ist.



So entsteht Inhaltsverständnis bei diesem „normalen“ Lesestil, mit dem 95% aller Menschen lesen.

Der Verarbeitungsweg dieses „normalen Lesens“ ist langsam und mühsam, weil das Wernicke-Zentrum lediglich 5-7 Digits oder 2-3 Wortgruppen pro Sekunde verarbeitet. Kommt mehr Information, entsteht ein „Overload“ – die Augen gehen über die Zeilen, aber man nimmt nichts mehr auf. Das sind die gehirneurophysiologischen Grenzen – es ist *Old Brain Technology*: Lesen im „Schreibmaschinen-Takt“.

Bei den visuellen Lesestilen von **alphaReading**® geschieht die Inhaltsaufnahme über einen viel direkteren Weg in den visuellen Zentren der rechten Gehirnhälfte. Diese verarbeiten mit 24-37 Bildern pro Sekunde und schneller – da entsteht kein Overload. Die Augen ziehen fließend durch die Seiten und nehmen in 3-5-fachem Tempo die Inhaltsgestalt auf. Da Sie dies im Alpha-Zustand tun, sind Sie höchst aufnahmefähig und zudem körperlich sehr entspannt.

Diese neuen neurologischen Verarbeitungswege im Gehirn zu öffnen und zu nutzen, ist das wirklich Gehirn(r)evolutionäre. Es ist das nötige „Update“ im Gehirn – *New Brain Technology*, vergleichbar mit einem relational verarbeitenden Super-Computer – welches den Quantensprung Ihrer Lesefähigkeiten ermöglicht.

Offene Trainings

Training on Demand – Sammeltaxi

Sobald sich 6 TeilnehmerInnen angemeldet haben, wird per Doodle ein für alle passender Termin festgelegt.

Seminarort:

Nach Absprache, in der Regel in der Schweiz.

Zeiten:

1. Tag: 9.00 bis 18.30 Uhr

2. Tag: 8.00 bis 17.00 Uhr

plus 8 Wochen alphaSkills-online Umsetzungsbegleitung

Kosten:

CHF 2'450.00 exkl. Hotelkosten an Wochentagen.

Wünscht eine „Sammeltaxi“-Gruppe eine Durchführung Freitag/Samstag wird ein Zuschlag von Fr. 150.-/TN verrechnet.

Firmen-Trainings

Daten und Ort: Nach Absprache

Kosten: CHF 9'850.00 pauschal plus Spesen

Maximal 12 Personen

Private Trainings

Einzeltraining, 2 Tage plus 8 Wochen alphaSkills-online Umsetzungsbegleitung

Daten und Ort: Nach Absprache

Kosten: Einzeltraining CHF 7'500.00 plus Spesen

Erlebnis-Vorträge

Die Vorträge beinhalten faszinierende Inhalte rund um das Gehirn und werden erlebnisbezogen und praxisnah vermittelt – Aha-Effekt garantiert!

Dauer: ½ bis 2 ½ Stunden

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Ort, Daten und Kosten: Nach Absprache

Teilnehmerstimmen

M.G. IT Solution Architect

Seit einer Woche ist meine Inbox regelmässig leer!! Meine Kollegen schauen mich ungläubig an, wenn ich erzähle, was wir im Kurs gemacht haben und wie es nun bei mir läuft!!! Seit dem Kurs mache ich konsequent Stapelverarbeitung. Ich habe bei mir zu Hause mit alten Fachzeitschriften konsequent aufgeräumt.

S.D. Asset-Manager

Sitzungen werden effizienter, weil ich weniger oft gedanklich abdrifte. Sie sind nicht mehr so ermüdend und ich habe nach langen Besprechungen mehr Energie als früher.

Anita Fetz, Ständerätin und Unternehmerin, Basel/CH (Privates Coaching)

Das alphaSkills-Training war ein AHA-Erlebnis. Ich brauche heute nur noch die Hälfte der Zeit, um meine Aktenberge zu verarbeiten und bin erst noch viel entspannter dabei.

Das Gesamtkonzept der alphaSkills®

Grundlage aller alphaSkills® ist der Alpha-Zustand

Seit der Erfindung des EEG Elektro-Enzephalogramms 1924 ist in der Gehirnforschung bekannt, dass in diesem vierten Bewusstseinsmodus das Gehirn am leistungsfähigsten ist und in der Lage, grösste Mengen von Informationen zu verarbeiten, ohne mentalen Overload und ohne physischen Stress.

Es ist ein körperlich entspannter, höchst aufnahmefähiger Wahrnehmungszustand, ohne unwillkürliche, störende Gedanken. Wir schulen einen funktionalen, sekundenschnellen Zugang und nutzen ihn als Grundlage zum Lesen, Zuhören und zur arbeitsintegrierten Stressbewältigung. Die Informationsaufnahme wird nicht nur müheloser, sondern auch schneller.

Das können Sie nach dem Skills-Training Informations-Management alphaSkills®

Mit Hilfe des Informations-Managements alphaSkills® verdoppeln Sie Ihre Effizienz und Effektivität im Umgang mit Information. Sei es Lesen, Zuhören oder auch Verarbeiten. Ihre Merkfähigkeit und Ihr Gedächtnis verbessern sich messbar. Die Verarbeitungsprozesse in Ihrem Gehirn werden optimiert und klare Entscheidungsfindungen und Problemlösungen werden – entspannt – möglich.

Das können Sie nach dem Skills-Training Ressourcen-Management alphaSkills®

Sie aktivieren alle Ihre verfügbaren Ressourcen: Bewusstseins-Ressourcen, mentale, sensorische und somatische Ressourcen. Auf einem hohen Energieniveau leisten Sie sehr viel – mit Konzentration und Klarheit. Und bleiben dabei entspannt und gesund.

Unser Angebot

Zeitaufwand	Produktlinie / Skills	
	Informations-Management alphaSkills®:	Ressourcen-Management alphaSkills®:
Erlebnisvortrag ½ bis 2 Stunden	Für Firmen Teilnehmerzahl unbeschränkt	Für Firmen Teilnehmerzahl unbeschränkt
Impuls-Seminar ½ bis 1 ganzer Tag	Für Firmen und als offene Seminare Teilnehmerzahl max. 30 Personen	Für Firmen und als offene Seminare Teilnehmerzahl max. 30 Personen
Skill-Training 2 Tage alphaSkills-online 8 Wochen	Für Firmen und als offene Trainings Teilnehmerzahl max. 12 Personen	Für Firmen und als offene Trainings Teilnehmerzahl max. 12 Personen
Private Coachings individuell	Teilnehmerzahl 1 – 4 Personen	Teilnehmerzahl 1 – 4 Personen

Deshalb steht alphaSkills® für Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeit einer Schulung zeigt sich in der Umsetzung: Sie wenden das Erlernte im Arbeitsalltag an und erfahren messbaren Nutzen. Dafür übernehmen wir die volle Verantwortung, indem wir Sie bei Skillstrainings 8 Wochen mit **alphaSkills-online**, einem interaktiven Transfer- und Integrationsprogramm, bei der Umsetzung im Arbeitsalltag begleiten. So stellen wir und Sie sicher, dass die neu erlernten Brainskills und Verhaltensweisen auch wirklich zur vollen Anwendung kommen.

Wir beraten Sie gerne, rufen Sie uns an oder schicken Sie eine E-Mail, damit wir Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen können.

Tel. +41 41 760 51 20 oder info@alphaskills.ch

Das Gehirn in die eigenen Hände nehmen



Das alphaskills®-Angebot

