

Ruth Wenger

New brain technology

Effizienter Umgang mit Informationen



Ruth Wenger

Ausbildungen und Entwicklungen

Oberalbisstrasse 24

8915 Hausen a. A.

T: 01 776 66 40

info@alphaskills.ch

www.alphaskills.ch

Nach einer pädagogischen und kaufmännischen Ausbildung sowie sechs Jahren Studium und Mitarbeit an der MERU University und MIU Iowa/USA im Bereich Gehirn- und Bewusstseinsforschung leitete ich während zehn Jahren ein Seminarzentrum in der Nähe von Basel.

Seit 1992 bin ich selbstständig mit meinem Unternehmen «Ausbildung und Entwicklung». Ich arbeite in der Schweiz, Europa und USA mit Führungskräften aus Wirtschaft und Politik im Private Coaching und schule in Firmen (**alphaskills**[®] für oberes und mittleres Kader sowie Integration von Human Resource Development in Fachausbildung).

Mit der Entwicklung der **alphaskills**[®] habe ich diese beiden langjährigen Arbeits- resp. Forschungsgebiete zu höchst effizienten Arbeitstechniken zusammengeführt: Unternehmerische Tätigkeit und Gehirn- und Bewusstseinsforschung. Mit über 20 Jahren eigener Wirtschaftserfahrung – Unternehmensführung sowie selbstständige Unternehmertätigkeit – kenne ich die Bedürfnisse der Wirtschaft sowie die Erwartungen an Führungskräfte und Unternehmer bestens aus eigenem Erleben.

Die hohen Anforderungen, die Notwendigkeit, als Führungskraft rasche, klare Entscheide fällen zu können – und all das unter enormem Zeitdruck – waren für mich Anlass, meine Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung funktional und Gewinn bringend in den eigenen Arbeitsprozess zu integrieren. Der daraus resultierende Erfolg – quantitativ, qualitativ und auf der persönlichen Ebene – hat mich motiviert, die effizientesten Elemente zu funktionalen Arbeitstechniken weiterzuentwickeln. Daraus entstanden die alphaskills.

alphaskills verbinden Arbeit und die Entwicklung menschlicher Fähigkeiten, Produktivität und Qualität.

alphaskills[®] sowie **alphaReading**[®] sind markenrechtlich geschützt.

Neben meiner wirtschaftsbezogenen Tätigkeit arbeite ich im Einzelcoaching mit Personen mit speziellen Wahrnehmungsphänomenen: Erwachsene und Kinder mit Legasthenie oder Lernstörungen (Link: www.dyslexia.com) und Menschen mit Schock- und Trauma-Erfahrungen (Link: www.traumahealing.com). In beiden Bereichen habe ich zertifizierte Ausbildungen.

Inhaltsverzeichnis

Informationsverarbeitung	7
Neue Gehirntechnologien	7
Old Brain Technology	7
New Brain Technology	7
Informationsverarbeitung im Gehirn	14
Der Alpha-Zustand	17
Das Elektroencephalogramm, EEG	17
Den Alpha-Zustand erlernen und stabilisieren	19
Gehirn- und Bewusstseinsforschung	24
Wie das Gehirn Information verarbeitet	24
Das Potenzial des Gehirns	24
Informationen verarbeiten mit dem ganzen Gehirn	29
Kohärenz im Gehirn	30
Linke und rechte Gehirnhälfte	31
Gedächtnis und Erinnern	32
Information aufnehmen, ankern und erinnern	32
Mind Mapping	34
Arbeitstechniken und Anwendungsbereiche	37
Das Herzstück aller alphaskills	37
Nutzungsbereich Lesen	37
Zuhören	39
Zeitqualität	41
Ressourcen-Management	43
Wie und wo kann man <i>alphaskills</i>[®] lernen?	49

New brain technology

Effizienter Umgang mit Informationen

Durch Zusammenführung von Erfahrungen in unternehmerischen Tätigkeiten und dem Gebiet der Gehirn- und Bewusstseinsforschung hat die Autorin Ruth Wenger die *alphaskills*® entwickelt. Unter *alphaskills*® versteht man ein höchst effizienter Umgang mit dem Informationsüberschuss unserer Zeit. Durch Erreichen mentaler Präsenz und eines leicht erlernbaren Entspannungszustandes steigern sich Aufnahme- und Leistungsfähigkeit, wie auch Konzentration- und Wahrnehmungsintensität. Die unterschiedlichen Arbeitstechniken *alphaReading*®, *alphaListening*, *alphaTimeQuality* und *alphaRessourcenManagement* fördern eine bessere Nutzung der mentalen Ressourcen. Eine wesentliche Steigerung an Lebensqualität bei der Arbeit ist bei Anwendung dieser *alphaskills*® sofort feststellbar.

Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personal- und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.

Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRAMedia bzw. jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal «HR-TODAY» oder als Einzelexemplar erhältlich.

SPEKTRAMedia, Albisriederstr. 252, 8047 Zürich; jobindex media ag, Carmenstrasse 28, 8032 Zürich