

**Zeitschrift:** Tec21  
**Herausgeber:** Schweizerischer Ingenieur- und Architektenverein  
**Band:** 128 (2002)  
**Heft:** 16: Expo.02-Vorschau

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

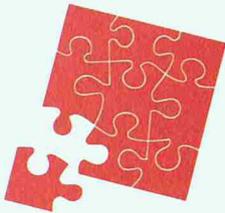
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kurs: Gedächtnistraining

(kr) Über ein gutes Gedächtnis verfügt derjenige, der zur rechten Zeit die richtige Information zur Verfügung hat. Dabei geht es nicht nur darum, 100 Telefonnummern auswendig zu können. Vielmehr geht es darum, die geistige Leistungsfähigkeit, die Lern- und Aufnahmefähigkeit zu steigern und die Gedächtnisleistung zu verbessern. Die Datenflut in unserer heutigen Zeit nimmt stetig zu. Ohne eine entsprechende Technik und ein gut trainiertes Gedächtnis sind wir damit häufig überfordert. Wichtige Informationen gehen verloren, oder wir haben sie genau dann nicht zur Hand, wenn wir sie dringend brauchen. Ein guter Handwerker arbeitet mit beiden Händen. Genauso wichtig ist es, bei geistigen Arbeiten das ganze Gehirn, d.h. beide Hirnhälften gleichermassen einzusetzen. So wird es uns möglich, durch geistiges Mind Mapping auch komplexere Aufgaben zu lösen. Der Kurs hilft Ihnen, eine Rede ohne Manuskript zu halten. Sie lernen, ganze Arbeitsabläufe im Kopf abzuspeichern. Sie erfahren, wie Sie sich auf Verhandlungen oder eine Prüfung vorbereiten und einen geistigen Spick erstellen können. Mit der richtigen Technik können Sie sich zwanzig fremde Namen und Gesichter merken. Auf diese und viele weitere Fragen gibt der Kurs «Multi Memory – geistig fit fürs Business» nicht nur theoretische Antworten. Am Ende des Kurstages werden Sie überrascht sein, mit welchem geringem Aufwand sich die Gedächtnisleistung steigern lässt. An praktischen Beispielen erfahren Sie selbst, zu welchen erstaunlichen Leistungen Ihr Gedächtnis fähig ist.



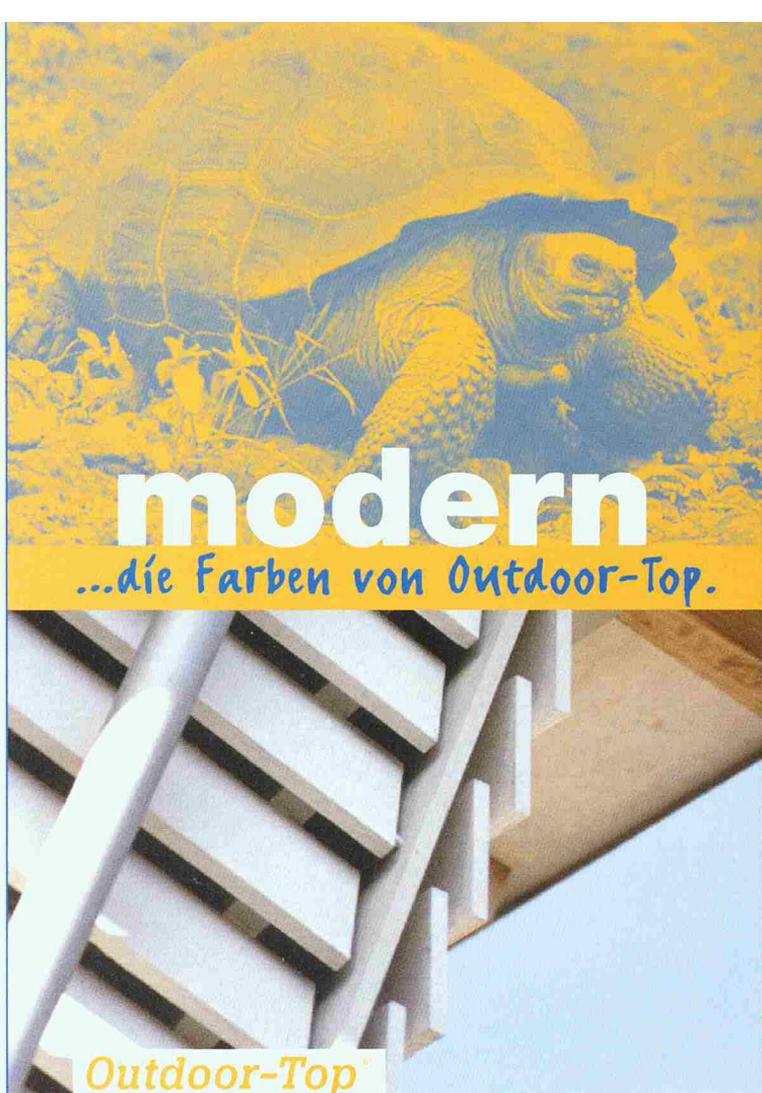
### Gedächtnistraining

Referent Kurt Hollenstein

MM4-02 15. Mai 2002, 9.00–17.00 Zürich

Teilnahmegebühr	SIA-Mitglieder	Fr. 385.–
	Nichtmitglieder	Fr. 425.–

Die Detailbeschreibung finden Sie im gedruckten Weiterbildungsprogramm 2002 des SIA und auf der Homepage [www.sia.ch](http://www.sia.ch) unter Weiterbildung. Auskünfte und Anmeldung bei [sia\\_form](mailto:sia_form), Kursadministration, Selnastr. 16, Postfach, 8039 Zürich, Tel. 01 283 15 58, Fax 01 201 63 35, E-Mail: [form@sia.ch](mailto:form@sia.ch)



Mit Outdoor-Top-Holzfassaden erhalten Sie mehr als eine Fassade. Outdoor-Top besteht aus dem Trägermaterial Holz, modernstem Farbsystem und der fachgerechten Applikation. Der Haut des Gebäudes - der Farbe - wurde grösste Beachtung geschenkt. Es werden modernste Mikro- und NANO-Teilchen eingesetzt. Outdoor-Top ist in allen RAL- oder NCS-Farbtönen erhältlich. Für die werkstoffgerechte Verarbeitung und modernste Technologie steht der Fassadenpass.

Outdoor-Top ist die sichere Art, Trend zu zeigen.

■ Verlangen Sie detaillierte Unterlagen bei:



[www.holzwerkstoffe.ch](http://www.holzwerkstoffe.ch)

Tel. 056 267 60 10, e-mail: [mail@hwz.ch](mailto:mail@hwz.ch)