

„Wer rastet, der rostet.“



Christian Rauch

Wer rastet, der rostet – nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Geistige Fitness ist keineswegs eine Frage des Alters. Wahre Gedächtniskünstler schaffen es z.B. sich innerhalb weniger Minuten eine 1000-stellige Zahl zu merken und diese dann korrekt wiederzugeben. Ein englischer Gedächtnismeister kann sich die Reihenfolge von 52 gemischten Spielkarten innerhalb von 33 Sekunden einprägen. Ein weiterer phantastischer Rekord: der Engländer Ben Bridmore kann sich in 30 Minuten eine 3705-stellige Zahl bestehend aus 0 und 1 (Binärzahlen) merken – viele Menschen vergessen dagegen ohne Einkaufszettel mindestens die Hälfte der eigentlich zu besorgenden Sachen.

Das „Geheimnis“ dieser Gedächtnismeister? Üben, Üben, Üben? – Natürlich auch, aber das wahre Geheimnis ist die Fähigkeit über Assoziationen Daten, Fakten oder Zahlen mit z.B. Bildern zu verknüpfen, sozusagen die Verbindung von rechts- und linkshemisphärischen Denkens. Je fantasievoller und außergewöhnlicher die Bilder sind, z.B. angereichert durch auditive, kinästhetische oder olfaktorisch/gustatorische Elemente, umso besser und länger prägen sie sich in das Gedächtnis ein.

Vielen von uns ist vielleicht noch das Erlernen von Fremdsprachen in Erinnerung. Das mühsame Auswendiglernen von Vokabeln. Bei Sprachen mit mehreren Geschlechtern noch dazu die passenden Artikel. Heißt es nun in der französischen Sprache „La soleil“ oder „Le soleil“ wenn man das passende Wort für „die Sonne“ sucht? Stellt man sich die Sonne bildlich

mit einem Schnurrbart vor, vielleicht sogar mit einer Baskenmütze und Sonnenbrille, wird man wohl nie wieder vergessen, dass es nur „Le soleil“ heißen kann.

Bei näherer Analyse von Mnemotechniken fallen dem aufmerksamen Beobachter deutliche Parallelen zur Hypnose und hypno-suggestiven Kommunikation auf. So wie wichtige (lustige, schöne, positive ebenso wie negative, tragische) Erinnerungen über Bilder und Gefühle in unserem Gehirn langfristig abgespeichert werden – und dies quasi „automatisch“ - so können auch Zahlen, Daten und Fakten über Bilder und Gefühle über das Kurzzeitgedächtnis hinaus abgespeichert werden. Ganzheitliche Lernstrategien unter Einbeziehung des VAKOG's können stupides Pauken ersetzen und neue Dimensionen des Lernens erschließen. Wer sich intensiver mit ganzheitlichem Lernen und speziellem Gedächtnistraining beschäftigen möchte, empfehle ich an dieser Stelle den Besuch von entsprechenden Seminaren oder die Recherche im Internet z.B. auf der website: www.memoryxl.de

Viel Spass beim Entdecken der Gemeinsamkeiten von Hypnose und Gedächtnistraining wünscht Euch an dieser Stelle

Euer
Christia G.

DGZH intern

- 6** Bericht des Präsidenten an die Mitglieder
- 8** DGZH im Internet – Vorstellung der neuen Website
- 12** DGZH-Aktionstag "Sanfte Zahnheilkunde"

aus Wissenschaft und Praxis

- 14** Reduktion intraoperativer Behandlungsangst in der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie durch Hypnose – Ergebnisse einer klinischen Studie
- 22** Geschwindigkeit ist keine Hexerei, Teil 2. Werner Eberwein
- 41** Hypnosetherapie zur Behandlung von Dental-Phobikern, Teil 2. Dr. Susann Fiedler

Dies und das

- 48** Buchbesprechung: "Hypnosetherapie" von Sven Frank. Dirk Revenstorf
- 52** Buchbesprechung: "Warum therapeutische Hypnose? –aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten" Adelheid Kress
- 54** Bergführer – und andere Metaphern Georg Dünzl
- 56** ...auch das noch: das Zahnarztorchester
- 57** Supervisionsseminar 2006 auf Malta

Termine

- 27** Übersicht über Termine der Regionalstellen

Aus den Regionalgruppen

- 60** Terminankündigungen / Neugründungen

Aus den Regionalstellen

- 64** Kursangebote



Seite 8
DGZH intern

DGZH im Internet – Marion Jacob stellt die neue Website vor

Seite 14
Ergebnisse einer klinischen Studie:

Reduktion intraoperativer Behandlungsangst in der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie durch Hypnose



Seite 41
Aus Wissenschaft und Praxis:

Hypnosetherapie zur Behandlung von Dental-Phobikern: Teil 2 des praxisrelevanten Konzepts für den niedergelassenen Zahnarzt von Dr. Susann Fiedler



Titelbild:
DGZH im Internet – Vorstellung der neuen Website