



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Brain Boost – Ihr Turbo fürs Gehirn- Speed Reading, Mind Mapping & Memory Training für Ihren mentalen Vorsprung

### Produktnummer

2026-41388K

### Termin

16.06.2026

09:00-16:45 Uhr

### Gebühren pro Teilnehmer/-in

319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

In diesem neuen Seminar entdecken Sie effiziente Denktechniken, die Ihnen das Lesen und Merken erleichtern werden:

#### **Speed Reading** – schneller lesen, mehr verstehen, besser erinnern!

Erlernen Sie effektive Lesetechniken, um Ihre Lesegeschwindigkeit deutlich zu steigern, Inhalte präzise zu erfassen und dauerhaft abzuspeichern.

#### **Mind Mapping** – strukturierte Notizen für klares Denken und besseres Verständnis

Nutzen Sie Mind Maps, um komplexe Inhalte übersichtlich darzustellen, Zusammenhänge leichter zu erkennen und Ihr Wissen effektiv zu präsentieren.

#### **Memory Training** – Ihr Gedächtnis auf Erfolgskurs

Profitieren Sie von praxisnahen Tipps und Techniken, um Ihre Merkfähigkeit gezielt zu verbessern und Informationen nachhaltig zu behalten.

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, je nach Dokumenttyp die passende Lesestrategie anzuwenden, Texte effizienter zu verarbeiten und Inhalte sicher wiederzugeben. Sie aktivieren Ihre mentalen Ressourcen und lernen, Informationen verschiedenster Art gezielt zu speichern und gewinnbringend zu nutzen.

### Inhalte

- Konzentration als Basis für die Techniken im Speed Reading und den Mnemotechniken, um die Merkfähigkeit zu steigern
- Das Lesesystem im Überblick
- Mentale Vorbereitung
- Leseabsichten festlegen
- Übersicht gewinnen – Systematisches, organisiertes Lesen
- Schnell-Lesetechniken einsetzen
- Gedankenlandkarten erstellen
- Detaillesen

### Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12 e  
76133 Karlsruhe

### Kontakt

#### Information

Stephanie Krenze  
0721985 50 17  
stephanie.krenze@vwa-  
baden.de

#### Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze  
0721985 50 17  
stephanie.krenze@vwa-  
baden.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Flächenlesen im beruflichen Alltag
- Reproduktionstechniken der aufgenommenen Inhalte/Verknüpfungstechniken
- Notiztechnik mit MindMapping, handschriftlich oder geeignete digitale Tools
- Mnemotechniken
- Optimierung der Merkfähigkeit

## Dozierende

### Brigitte Graf

Ausgebildete Wirtschaftsmediatorin sowie zertifizierte Business-Trainerin nach dem European Communication Certificate® und verfügt über eine kaufmännische sowie pädagogische Ausbildung.

Seit über 30 Jahren ist sie Trainerin und Coach, spezialisiert auf Arbeits- und Denktechniken, Büroorganisation, Kommunikation, Präsentation sowie Selbstmanagement für Assistenzen, Fach- und Führungskräfte. Sie ist international tätig für Unternehmen und renommierte Bildungseinrichtungen.

## Methodik

- Input durch die Trainerin per Präsentation
- Gegenüberstellung von verschiedenen Dokumenttypen und Lesetechniken
- Mind Mapping als kreative Notiztechnik, um den Lesestoff zu festigen
- Gedächtnistechniken für eine bessere Merkfähigkeit

## Praktische Übungen

- Vorstellung von Techniken für schnelleres Lesen – praktische Übungen an verschiedenen Dokumenttypen bis hin zu umfangreicher Literatur
- Organisiertes Lesen – Praktische Übungen
- Techniken für schnelles Lesen am Bildschirm
- Erstellen von Mindmaps zur Wiedergabe
- Übungen zur Optimierung der Merkfähigkeit

## Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden, die viele Texte lesen und Inhalte sicher behalten wollen.

## Veranstalter

VWA Karlsruhe