MARKUS HOFMANN

DENKEN SIE NEU

MENTALES ÜBERLEBENSTRAINING IN DER DIGITALEN WELT

südwest

niemals ersetzt werden! Mein Beitrag für Sie mit diesem Buch ist, Ihnen Alternativen und Übungen aufzuzeigen, wie Sie Ihr Gedächtnis innerhalb und gerade mithilfe der schnellen digitalen Weiterentwicklungen spielend leicht trainieren und verbessern können. Genau wie in Sachen Gesundheit kommt es auch beim digitalen Konsum auf die Dosis an! Ich werde Ihnen in den nächsten Kapiteln erklären, wie Ihr Gehirn grundsätzlich funktioniert und Ihnen nützliche Instrumente aufzeigen, mit denen Sie den richtigen Ausgleich schaffen. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie die neuen Möglichkeiten für sich nutzen und Ihre mentale Fitness trainieren, um mit der wachsenden Informationsflut maßvoll umgehen zu können.

Meine Einladung an Sie lautet: Denken Sie um, besser: denken Sie neu! Sie brauchen keine Angst vor Digitaler Demenz zu haben. Blicken Sie vielmehr selbstbewusst und voller Selbstvertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten in die digitale Zukunft.

Dieses Buch sorgt dafür, dass Sie von Tag zu Tag geistig fitter und flexibler werden – vorausgesetzt, Sie befolgen die Trainingstipps in den einzelnen Kapiteln. Lassen Sie sich zu geistigen Höchstleistungen anregen und nehmen Sie die Digitalisierung mit Gelassenheit und Humor. Und sorgen Sie dafür, dass Sie medienkompetent werden. Je medienkompetenter Sie sind, desto weniger Gefahren lauern im Netz auf Sie. Seien Sie

wählerisch und fangen Sie am besten noch heute an, Gehirntraining in Ihren Alltag einzubauen! Ich werde Ihnen auf den nächsten Seiten Werkzeuge zur Verfügung stellen, die Digitalisierung als Chance zu nutzen. Ich verspreche Ihnen: Das macht Spaß.
Womöglich bedeutet es für Sie auch, dass Sie erst einmal lockerlassen und Ihre Vorurteile beiseite schieben müssen, um sich auf das Ungewohnte und Unbekannte einlassen zu können.

Denn neu denken heißt in erster Linie: neugierig, kreativ, offen und lernbereit zu sein und es stets zu bleiben.
Hört sich doch gut an, oder? Und es lohnt sich – garantiert!

Viel Spaß beim Üben und Ausprobieren!

Ihr Markus Hofmann

KAPITEL 1:

Digitale Demenz?

Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben und verändert sich unser ganzes Leben lang. Mit jeder positiven und jeder negativen Erfahrung. Die Frage ist: Wenn alles, was wir tun – und auch das, was wir nicht tun – unser Gehirn beeinflusst: Wirkt sich dann die Nutzung digitaler Medien unter Umständen auch entsprechend aus? Gibt es so etwas wie „Digitale Demenz“ wirklich? Surfen wir uns tatsächlich dumm? In diesem Kapitel liefere ich Ihnen eine Alternative: gesunden Menschenverstand und Gedächtnistraining!