Neuro-Workout für das eigene Gehirn

Wie kann ich mein Gehirn schlau und beweglich halten?

Wir alle haben aufgrund der bestehenden Distanz-und Bewegungsregelungen mehr Zeit denn je. Viele von uns sind häuslicher geworden, beschäftigen sich mit sich selbst und den nahen Anvertrauten intensiver und häufiger.

Bevor Sie Ihre Wohnung zum wiederholten Male durchrenovieren, Ihre familiären und freundschaftlichen Verhältnisse erneut auf einen harten Prüfstand stellen, sich selbst mittels Tarot-Kartenlegen und Glaskugellesen wieder und wieder in Frage stellen, der sinnlosen Völlerei und Sauferei anheimfallen, nutzen Sie die gewonnene Zeit und trainieren Sie Ihr Gehirn.

Gewinnen Sie, fast wie nebenbei, an kognitiver Klarheit und Flexibilität. Stärken Sie Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit, Ihr Erinnerungsvermögen und logisches Denken.

Beschäftigen Sie Ihr Gehirn gezielt mit einem wirkungsvollen, unterhaltsamen und für den Alltag hilfreichen Neuro-Workout. Sonst beschäftigt es sich selbst. Und dabei kommt meistens nichts Gutes heraus!

Was verändert sich denn nachweislich für mich durch ein gehirngerechtes Workout?

Sie können ihr Gehirn ein Leben lang trainieren! Dank der faszinierenden Neuroplastizität unseres Gehirns, können wir bis ins hohe Alter Neues lernen, aber auch eingefahrene Verhaltensweisen und Denkmuster verändern.

Mit einem gehirngerechten Workout trainieren wir gezielt die Stirnseite unseres Gehirns, den sogenannten präfrontalen Cortex. Dieser Bereich ist aktiv, wenn wir Entscheidungen treffen, konzentriert und aufmerksam sein müssen.

Gleichzeitig regt ein regelmäßiges Training für das Gehirn die Neubildung von Nervenzellen im sogenannten Hippocampus an. Das Ergebnis: Wir können uns Dinge besser merken!

Doch das ist noch nicht alles: auch die Konzentration und Wirksamkeit der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin steigt. Während Dopamin unsere Aufmerksamkeit ermöglicht, sorgt das Serotonin dafür, dass wir uns zusätzlich auch noch gut fühlen. Nicht umsonst wird es auch als „Glückshormon“ bezeichnet.

Neurowissenschaftlich lassen sich mit Übungen für das Gehirn unter anderem die Konzentrationsfähigkeit, das kreative und logische Denken oder auch das Erinnerungsvermögen nachweislich verbessern.

Soviel zur Theorie. Nun zur Praxis. Im ersten Schritt sollten Sie sich ausreichend auf Ihr Neuro-Workout vorbereiten.

Denken Sie dabei stets daran: Jedes Vorhaben benötigt vor allem die folgenden Ressourcen: Zeit, Konzentration und wirkliches Interesse! In vielen Dingen auch ein wenig Geld.

Dr. Sven Sebastian – Hirnerklärer, NeuroCoach
Web: www.svensebastian.de ◆ E-Mail: info@dr-sven-sebastian.de

©2021

Wie bereite ich mich auf ein Neuro-Workout vor?

1. Es ist wichtig, dass Sie, besonders am Anfang, weder zu schwierige noch zu einfache Übungen raussuchen. Eine Übung sollte immer etwas über Ihrem jetzigen kognitiven Fähigkeitsgrad liegen. So bleibt Ihr Gehirn bei Laune und empfindet Freude an dem, was Sie trainieren wollen. Mit der Zeit steigern Sie sich dann im Aufgabenlevel.
2. Überlegen Sie sich: Was möchte ich heute trainieren?
3. Suchen Sie sich gezielt Übungen für Ihr Ziel heraus. Dafür können Sie auch eine App nutzen (z.B. Neuronation, Peak). Tipp: Am Ende dieses Artikels finden Sie einige Beispiele für Übungen, mit denen Sie sofort starten können, um Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu trainieren.
4. Nicht in allen Situationen ist ein Gehirntraining mental möglich. Vielleicht sind Sie gerade sehr müde oder zu gehetzt, dann verschieben Sie Ihr Workout besser.
5. Um Ihren mentalen Zustand festzustellen, bietet sich vor dem Training eine kurze Achtsamkeitsübung an: Bleiben Sie einfach zwei Minuten sitzen, ohne irgendwelche Absichten zu verfolgen. Wenn Sie mögen, achten Sie dabei auf Ihren Atem. Seien Sie entspannt und aufmerksam zugleich. Und nun folgen Sie bewusst dem Gedankengang Ihres Gehirns. Wo wandert es gedanklich hin? Kommen Sie sich dabei selbst auf die Schliche: Was denken Sie? Was geht Ihnen durch den Kopf und lenkt Sie permanent ab? Welche Qualität haben Ihre Gedanken? In welcher Zeit liegen diese? Um was geht es gedanklich immer wieder und wieder. Entdecken Sie so Ihr mentales Selbst-Ich! Und lernen Sie, mit einem gezielten mentalen Achtsamkeitstraining Ihre Gedanken bewusst und gezielt zu steuern, so dass Sie Ihre Work-out Übungen mit einer entsprechenden konzentrierten Gelassenheit durchführen können.
6. Gehen Sie geduldig und motivierend mit sich selbst um, respektieren Sie Rückschläge und bleiben Sie am Ball. Wichtig hierbei ist, dass Sie Freude beim Üben empfinden. Versuchen Sie Ihr Training abwechslungsreich zu gestalten.

Wie integriere ich die Übungen in meinen Alltag?

Wie haben ja alle häufig wenig Geduld, Muse und Zeit, um etwas für uns Neues im Alltag zu erlernen. Daher empfehle ich immer, eine bereits bestehende alltägliche Routine oder Tätigkeit so zu verändern, dass sie uns hilft, unser Gehirn zu trainieren.

Nehmen wir zum Beispiel den Griff zum Smartphone. Dieser erfolgt bei vielen von uns wie automatisch. Insbesondere in Situationen, in denen wir warten müssen, nichts wirklich tun können, einfach nur „da“ sind. Diese „Handlungsroutine“ können wir sehr gut nutzen, um unser Gehirn zu trainieren!

Bekommen Sie es für sich selbst heraus: In welchen Momenten der Ruhe haben Sie den Drang, diese mit einem Blick auf Ihr Smartphone zu überbrücken. Wann greifen Sie, wie im

©2021

Schlaf, zu Ihrem Smartphone: beim Aufzug fahren, im Treppenhaus, beim Warten auf die Bahn, wenn die Kaffeemaschine läuft. Wenn Sie diese Momente für sich herausgefunden haben, dann könnten Sie sich vornehmen, dem Drang nach dem Smartphone bewusst und aktiv zu unterdrücken. Ab sofort, mindestens dreimal am Tag. Das wäre für Sie und Ihr Gehirn schon ein Erfolg! Und wenn Sie die gewonnene Ruhe auch noch dazu nutzen, etwas runter zu kommen, durchzuatmen, positiven Gedanken nachzuhängen, dann werden Sie schnell spürbar an Gelassenheit und Selbstwahrnehmung gewinnen!

Nach sechs Wochen erfolgreichen Trainings können Sie einen Schritt weiter gehen und in den zurückgewonnenen Momenten der Ruhe ein gezieltes Workout für Ihr Gehirn einbauen. Sehr wirkungsvolle, leicht im bestehenden Alltag anwendbare Übungen finden Sie im folgenden Abschnitt kurz und knapp beschrieben.

Achtung! Eine neue Routine zu implementieren lässt sich nicht von heute auf morgen umsetzen. Beginnen Sie mit kleinen Zielen und Zeitintervallen. So könnten Sie zum Beispiel mit 3 Minuten Training täglich starten und sich von Woche zu Woche steigern.

Übungen, um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern

1. **Buchstaben streichen**
   Nehmen Sie eine Zeitung oder eine Zeitschrift und einen Stift zur Hand und suchen Sie sich eine beliebige Seite oder einen bestimmten Artikel heraus. Entscheiden Sie sich nun für einen bestimmten Buchstaben, beispielsweise das *e*, und streichen Sie diesen in dem kompletten Text durch.
   Mit einer Stoppuhr können Sie testen, ob Sie am nächsten Tag vielleicht schon etwas schneller sind.
   Steigern können Sie die Aufgabe, indem Sie sich beispielsweise mehrere Buchstaben aussuchen.

2. **Fingerübungen**
   Fingerübungen sind ideal, um Sie auch unterwegs, z.B. beim Warten auf die U-Bahn, zu üben.

   Für Anfänger:
   Sie können zum Beispiel Buchstaben mit Ihren Fingern formen.
   Formen Sie dafür aus Daumen und Zeigefinger der linken Hand ein L. Der Daumen und Zeigefinger der rechten Hand werden so aneinandergelegt, dass sie ein O bilden. Wechseln Sie nun zeitglich die Buchstaben, die linke Hand wird zum O, die rechte Hand formt ein L. Diese Bewegungen wiederholen Sie immer wieder, achten Sie dabei darauf, die Hände wirklich synchron zu wechseln und die Buchstaben präzise zu formen.

©2021

Für Fortgeschrittene:
Formen Sie mit Daumen und Fingern einer Hand nacheinander ein O (also Daumen + Zeigefinger, Daumen und Mittelfinger usw.) und wieder zurück, bis Sie wieder beim Zeigefinger angelangt sind. Soweit so gut ☺ Nehmen Sie nun die andere Hand dazu und starten Sie mit dieser genau entgegengesetzt (also eine Hand startet Daumen + kleiner Finger, die andere Daumen + Zeigefinger). Wichtig hierbei: der Wechsel soll zeitgleich geschehen.

3. Rückwärtssprechen
   Rückwärtssprechen fördert sowohl unser Sprachzentrum als auch unsere Konzentration.

   1. Variante
      Denken Sie sich einen Satz aus, beginnen Sie mit kurzen und steigern Sie sich mit der Zeit. Sprechen Sie diesen Satz nun rückwärts, mit dem letzten Wort beginnend.

   2. Variante
      Denken Sie sich ein Wort aus. Sprechen Sie dieses rückwärts aus. Aus Sonne wird so beispielsweise Ennos.

Übungen, um die Merkfähigkeit zu verbessern

1. Was war nochmal gestern?
   Rufen Sie sich immer mal wieder Situationen aus dem Alltag ins Gedächtnis und verbildlichen Sie sich diese Erinnerung noch einmal. Sie könnten sich zum Beispiel fragen:

   „Was habe ich am Dienstag gefrühstückt?“

   „Was habe ich vor 4 Jahren an meinem Geburtstag gemacht?“

   „Wo habe ich 2019 meinen Urlaub verbracht?“

   Tipp: Falls Sie Probleme haben einzuschlafen, weil Sie Ihr Gedankenkarussell wachhält, lassen Sie Ihren erlebten Tag noch einmal in Gedanken vorbeiziehen. Beginnen Sie rückwärts, bis Sie beim Aufwachen angelangt sind. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass Sie besonders real positiv erlebte Bilder und Momente wieder hervorholen, so lebendig, als würden Sie diese noch einmal erleben, direkt und unmittelbar in Ihrem Bett. Damit schulen Sie nicht nur Ihr Erinnerungsvermögen, sondern stimulieren gleichzeitig die emotionalen Systeme in Ihrem Gehirn positiv.

©2021

2. Zuhören und wiederholen

   Diese Übung können Sie während des Radiohörens oder Fernsehens einbauen, sie trainiert Ihr Kurzzeitgedächtnis und fördert ebenfalls die Konzentration. Stellen Sie eine Stoppuhr auf 5 Minuten (Steigerung: 10, 15 Minuten) und lassen Sie den Ton leise laufen. Versuchen Sie nun alles zu verstehen und wie beim Simultandolmetschen zeitversetzt nachzusprechen. Stellen Sie das Radio oder den Fernseher für genau 5 Minuten sehr leise. Dann versuchen Sie, alles Gesprochene zu verstehen und es

   „zeitversetzt“ zu wiederholen (ähnlich dem Ablauf beim Simultandolmetschen).

3. „Kinderspiele“: Memory und „Ich packe meinen Koffer“

   In unserer Kindheit haben wir in kleinen Spielen sehr oft unsere Konzentrations-und Merkfähigkeit trainiert. Doch genau diese Spiele können uns auch heute noch helfen unser Gehirn zu trainieren.

   Holen Sie doch Ihr altes Memory raus und spielen Sie es allein oder zu zweit. Es gibt auch sehr schöne Editionen für Erwachsene, in denen man nebenbei noch etwas über Themen wie Malerei oder Architektur lernen kann.

   Eine weitere Möglichkeit ist das Spiel „Ich packe meinen Koffer“. Eine kleine Erinnerung dazu: Sie denken sich einen Gegenstand aus, den Sie mit den Worten „Ich packe meinen Koffer und nehme mit …“ in einen imaginären Koffer packen. Eine weitere Person wiederholt diesen Gegenstand und führt einen weiteren hinzu usw.

Weitere Übungen und interessante Artikel zum Thema „Gehirntraining“ finden Sie in regelmäßigen Blogartikel auf www.svensebastian.de

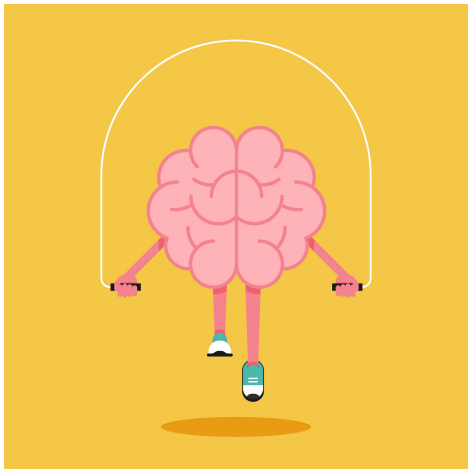
Zum Schluss möchte ich Ihnen noch allgemeine Tipps zum Lernen mitgeben, die Ihnen z.B. dabei helfen können, eine neue Sprache zu lernen oder Sie bei Prüfungsvorbereitungen und Weiterbildungen unterstützen können.

Wie lerne ich am besten?

1. Haben Sie Spaß am Lernen, denn unser Gehirn lernt am besten, wenn es mit Freude bei der Sache ist. Anstatt immer und immer wieder darüber nachzudenken, wie schwierig oder langweilig der vorliegende Lernstoff ist, wie wenig Sie sich konzentrieren können usw., fokussieren Sie sich auf das angestrebte Ziel oder eine Belohnung, die Sie sich am Ende gönnen.

©2021

2. Damit das Gehirn die Freude beim Lernen behält, sorgen Sie auch für Abwechslung. Lernen Sie z.B. an einem anderen Ort und versuchen Sie verschiedene Ressourcen zum Lernen zu nutzen.
3. Lernen Sie mit all Ihren Sinnen. Schreiben Sie sich die Informationen handschriftlich auf, sprechen Sie sich das Gelernte laut vor und visualisieren Sie sich komplexe Zusammenhänge in Skizzen.
4. Hintergrundmusik kann ebenfalls die Konzentration fördern. Achten Sie hierbei aber auf die Art der Musik, besonders hilfreich in Studien hat sich beruhigende klassische Musik erwiesen.
5. Es ist ganz normal, dass die Konzentrationsfähigkeit nachlässt. Sorgen Sie deshalb für regelmäßige Pausen. Lernen Sie z.B. nach der Pomodoro Methode: 25 Minuten konzentriert lernen – 5 Minuten Pause. Wiederholen Sie dies 4 mal, bevor Sie eine längere Pause von 25 Minuten einlegen.
6. Nutzen Sie die Pausen für körperliche Tätigkeiten, Sie könnten z.B. einen kurzen Spaziergang machen, oder aber Sachen im Haushalt erledigen. Verfallen Sie in den Pausen nicht Ihrem Smartphone.
7. Beachten Sie auch Ihre eigene chrono-biologische Uhr. Beobachten Sie sich selbst, wann können Sie am besten fokussiert arbeiten? Haben Sie wie 60% der Bevölkerung ein absolutes Leistungshoch am Vormittag, das über die Mittagszeit abnimmt, um am Nachmittag wieder etwas ansteigt?
8. Achten Sie darauf genügend zu trinken und sich ausgewogen zu ernähren.
9. Anstatt Fakten auswendig zu lernen, versuchen Sie diese doch einmal in einer Geschichte unterzubringen oder sich Eselsbrücken beim Vokabelnlernen zu bauen. Das Gehirn kann solche Inhalte viel besser speichern und wieder abrufen.
10. Seien Sie geduldig mit sich selbst, planen Sie genügend Zeit ein und konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf Details. Behalten Sie den Überblick und versuchen Sie die Inhalte vor allem zu verstehen, so dass Sie sie beispielsweise einem*r Freund*in erklären könnten.



Dr. Sven Sebastian – Hirnerklärer, NeuroCoach
Web: www.svensebastian.de ◆ E-Mail: info@dr-sven-sebastian.de

©2021