

Teil A Theorie

1. Sie wollen wissen, was Ihnen der Gehirnsportler bietet? Hier ein kleiner Vorgeschmack – probieren Sie es aus!

Stehen Sie gut? Dann kann's bereits losgehen. Lesen Sie sich zunächst in aller Ruhe den Text durch. Dann führen Sie die Bewegungsaufgaben aus, eine nach der anderen. Aber aufgepasst, Sie führen die Aufgaben synchron, also gemeinsam aus. Beginnen Sie zuerst, beide Hände gleichzeitig zu bewegen, anschließend bauen Sie die Augen mit ein. Oder Sie probieren die Füße, Farbevarianten und eine Hand aus. Es ist nicht wichtig, wie gut oder wie schlecht Sie diese Übungen ausführen. Ziel ist, Ihnen das Grobmuster des Buches vorzustellen.



Bewegungsteil: Brain Sport

Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Bahnhof und Sie verabschieden sich von einem lieben Menschen. Nehmen Sie die rechte Hand hoch und winken Sie.

Gleichzeitig malen Sie mit der linken Hand mehrere mittelgroße Herzen in die Luft.

Mit den Augen verfolgen Sie den Zug, der an Ihnen vorbeifährt, das heißt, Sie schauen von links nach rechts.

Mit den Füßen gehen Sie zwei Schritte vor und zwei Schritte zurück.

Nach mehreren Wiederholungen wechseln Sie die Hände der Mal- und Winkbewegung.

Dann stellen Sie sich den Zug, der an Ihnen vorbeifährt, einmal in roter Farbe, dann in grüner Farbe vor.

*Einmal verabschieden Sie sich in der Nacht, einmal am Tag, das bedeutet, dass Sie die Augen kurz schließen und wieder öffnen. Haben Sie alle Aufgaben mehr oder weniger gut einmal durchprobiert, dann haben Sie den ersten Teil der Gehirnaktivierung, den Bewegungsteil, genannt **Brain Sport**, erfolgreich geschafft.*

Aber legen Sie das Buch nicht zur Seite, denn jetzt folgt der zweite Teil, die **Selfmade Motivation**.

Selfmade Motivation

Sie dürfen sich jetzt selbst motivieren. Dieser kleine Einblick ist allerdings nur ein Vorgeschmack auf das, was noch kommt!

Als Erstes will ich Sie ins Kino schicken. Dazu setzen Sie sich oder – wenn Sie nichts zum Sitzen haben – stellen Sie sich breitbeinig in entspannter Haltung hin. Dann schließen Sie die Augen oder Sie blicken einfach nur geradeaus, schalten alles um sich herum aus.

Stellen Sie sich vor, vor Ihrem inneren Auge läuft ein Film ab. Der Titel lautet:

AUSFLUG

Planen Sie den Ausflug, den Sie schon immer mal unternehmen wollten! Ausflug kommt von ausfliegen – fliegen Sie dorthin aus, wo immer Sie hinwollen!

Sie stellen sich vor, wie der Tag sein soll, damit er Ihnen richtig gut gefällt.

Wen würden Sie dazu einladen?

Was würden Sie vorher planen? Vielleicht einen Besuch in einem urigen Wirtshaus, den abwechslungsreichen Wanderweg vom vorletzten Jahr oder einen kleinen Schwenker zu einer Wasserquelle?

Stellen Sie sich auch vor, wie der Tag nach dem Ausflug aussehen könnte: Malen Sie sich aus, wie Sie entspannt, mit einem Lächeln auf den Lippen und guter Laune, frohen Herzens in Ihre Arbeit gehen, die Uni besuchen oder für Ihre Familie da sind.

Merken Sie es? Schon beim Lesen und Überlegen ziehen sich Ihre Mundwinkel nach oben und die gute Laune hat Lust, sich breit zu machen. Nicht nur das Gehirn mit seinen Synapsen und Vernetzun-

gen ist wichtig für eine optimale Gehirnaktivierung, sondern auch ein freundliches Gemüt. Glückshormone haben einen unglaublichen Einfluss auf die Denk- und Gedächtnisfähigkeit – mehr, als wir uns bisher eingestanden haben. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen: In dem Augenblick, wenn wir uns traurig, depressiv oder niedergeschlagen, mutlos, ausgepowert, als Versager und ungeliebt oder verlassen fühlen, sind wir diesen Gefühlen hilflos ausgeliefert. Meine Mutter hat immer als Trost gesagt: „Die Zeit heilt Wunden.“ Das ist schon richtig. Aber diese Zeit haben wir häufig nicht. Nicht das Glückliche ist ausschlaggebend für ein gelungenes Leben, sondern das Wissen darum, wie ich es schaffen kann, mich selbst so zu motivieren, dass mir das Leben Sinn, Freude, Glück, Erfolg oder Freundschaft schenken kann. Der Gehirnsportler als Gesamtpaket ist der Schlüssel dazu! Darum auch der Untertitel „Hier tanken Sie auf“!

Werden Sie zum Gehirnsportler!

Vielleicht sollte man sich öfters daran erinnern, dass Leiden immer eine freiwillige Angelegenheit ist. Leiden kann man auch, wenn man nur immer wieder denkt: Ich komme immer zu kurz ... Ich soll noch so lange diese Arbeit machen, bis ich in Rente gehe ... Die anderen schaffen es immer, sich besser zu verkaufen ... Ich bin nie gut genug ... Niemand liebt mich ... Diese kleinen Leiden sind genau genommen keine Leiden. Aber sie schaffen es, dass man sich niedergeschlagen fühlt, wertloser als andere.

Richtig ist: Jeder leidet anders. Was für den einen eine Mücke ist, ist für den anderen ein Elefant! Das Wissen, dass man an einer Krankheit wie z. B. Multipler Sklerose erkrankt ist, beinhaltet eine zusätzliche Bedrohung. Was aber jeder Mensch braucht – ob schwer erkrankt oder leidend – ist eine Antwort auf die Frage: Woraus kann ich meine Energie für den nächsten Tag schöpfen? Aber nicht nur diese erste Frage ist lebensnotwendig, sondern auch die zweite Frage: Warum, wozu lohnt es sich, sich fürs Leben anzustrengen? Egal, wie schwer man erkrankt ist, ob leicht gestresst durch den Beruf oder durch eine lebenslange Krankheit gezeichnet, diese Fragen müssen von jedem Einzelnen persönlich beantwortet werden. Oftmals fallen uns die Antworten nicht leicht, meistens schaffen wir es aber. Denn die Lösung muss in uns stecken, sonst gäbe es keine Menschen mehr.

Es muss wie ein Selbsterhaltungsprogramm funktionieren, man muss es nur kennen. Eigentlich ist es ganz einfach und liegt auf der Hand: Bewege dich, spüre die Freude in dir und schau, was dir das Leben bietet! Egal, ob andere sagen, das sei alles Unsinn. Nein, es ist kein Unsinn. Fragen Sie Sportler: Ohne psychische Betreuung und ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm können heute keine Weltrekorde mehr erzielt werden. Im Leistungssport stehen dem Sportler rund um die Uhr Trainer und Psychotherapeuten zur Verfügung. Wir jedoch verzichten auf Trainer, auf teure Kurse oder Trainingsartikel. Sie brauchen nur sich selbst und dieses Buch – damit können Sie Ihr Leben erobern! Dieses kleine Buch mit seinen Aufträgen und Trainingsprogrammen kann in gesunden wie in kranken Menschen dieses Selbsthilfeprogramm in handlicher Anwendungsweise neu installieren, sodass sie auf Ressourcen zugreifen können, die ihnen vorher verwehrt blieben. Seit Albert Einstein weiß man, dass das Gehirn normalerweise nur zu zehn Prozent genutzt wird. Diese Zeiten sind mit dem Gehirnsportler Vergangenheit, jetzt wird dem Gehirn tüchtig eingeheizt – eine ruhige Kugel schieben, das war einmal.

2. Was bringt die Gehirnaktivierung?

Ich stelle Ihnen in diesem Buch ein Trainingsprogramm für jeden Menschen vor: einfachste Alltagsbewegungen – entweder als Kompaktraining für jeden Tag oder als Baukastensystem für den individuellen Gebrauch! Ich verspreche Ihnen eine leichte Handhabung mit großer Wirkung!

Sie haben bereits erfahren, aus welchen Einheiten sich das Buch zusammensetzt: Bewegungsaufträge helfen Ihnen, einfachste Bewegungen in ungewöhnlicher Weise auszuführen. Die Motivation dazu geht von Ihnen selbst aus – und sie steht stets für Sie bereit, sie versiegt nie und spendet Ihnen Lebensenergie pur. Die vorgestellten Techniken sind einfach in der Ausführung und unglaublich intensiv in der Wirkung.

Aus neurobiologischer Sicht kann die Wirksamkeit eines Gehirnaktivierungstrainings so beschrieben werden: Durch die Entstehung neuer Gehirnzellen, durch das Beibehalten von Gehirnzellen, die vom Absterben bedroht sind, und die perfekte Logistik innerhalb des Netzwerks Gehirn ist der Mensch in der Lage, besser und schneller zu denken. Seine Gedanken sind leichter abrufbar, geordnet abgespeichert, und das Transferdenken und Problemlösen funktioniert spielerischer und letztendlich erfolgreicher.

Diese Trainingseffekte treten allerdings erst nach einem längeren und regelmäßigen Training auf. Direkt im Anschluss an jede Trainingseinheit können dafür ab dem ersten Versuch bereits kurzfristige Trainingseffekte auftreten, wie beispielsweise eine geistige Frische, die das gesamte Gehirn zu durchfluten scheint. Gleichzeitig wird ein immenser Tatendrang spürbar, der Lust auf mehr macht. Durch die Zugabe von Freude werden diese positiven Auswirkungen noch verstärkt und der Zugriff auf gespeicherte Informationen bleibt gesichert. Darum ist das Rezept dieses Buches auch so allumfassend. Mit allumfassend ist gemeint, dass für eine ausgewogene Gehirnaktivierung der ganze Mensch mit seinen Gedanken, seinen Gefühlen und seiner Körperlichkeit betrachtet werden muss. Aus neurobiologischer Sicht lautet das Rezept des Buches kurz gefasst: Erschaffe neue Gehirnzellen, erhalte bereits vorhandene, vernetze alle Gehirnzellen so gut es geht miteinander und stelle ihnen ein gutes Arbeitsklima zur Verfügung. Das ist alles!