

2. Ein Beispiel zum Kennenlernen – 1. Trainingstag

Montagsmorgen, 7 Uhr

Zuallererst ist folgender Punkt wichtig:

- *Lesen Sie sich die Aufgaben zuerst in Ruhe durch, legen Sie dann das Buch zur Seite und es kann losgehen.*

Brain Sport



Sie stehen in der Küche und haben das Küchenfenster weit geöffnet. Stellen Sie den Wecker auf 5 Minuten und probieren Sie die folgenden Bewegungsaufgaben aus.



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. Wechseln Sie immer wieder die Seite. Gleichzeitig malen Sie mit der anderen Hand mehrere mittelgroße Herzen in die Luft. Mit den Augen verfolgen Sie den Zug, der an Ihnen vorbei fährt, das heißt, Sie schauen von links nach rechts. Zählen Sie die Züge, die an Ihnen vorbeifahren. Nach jeweils 20 Zählleinheiten ist Schluss! Für die Profis oder für die, die es noch anstrengender haben wollen: Sie stellen sich den Zug, der an Ihnen vorbeifährt, einmal in roter Farbe, dann in grüner Farbe vor.

Montag, 13.30 Uhr

Zuallererst sind folgende Punkte wichtig:

- *Lesen Sie sich den Text zuerst in Ruhe durch, legen das Buch zur Seite oder lesen es während des Kinobesuchs wiederholt in kleinen Abschnitten durch.*
- *Diese erste Einheit dient am Anfang nur zum Warmlaufen, damit Sie sich die zukünftigen Gedanken und Ideen in Form von Bildern intensiver und lebensechter vorstellen können.*

Kopfkino



Sie haben eine Viertelstunde absolute Ruhe, niemand kann Sie stören! Sie beginnen mit der Selfmade Motivation und fangen mit dem

Kopfkino an:

*Sie beginnen den Text von **1. Pizza essen** zu lesen. Um Sie herum ist es ruhig.*

Damit das Kopfkino so leicht funktioniert wie das Dösen am Morgen, bevor man richtig wach ist, brauchen Sie einen ruhigen Platz, einen bequemen Stuhl, Sofa, Liege oder Bürostuhl und das Gefühl, jetzt habe ich 10 Minuten Zeit für mich. Dösen ist das richtige Wort für den Zustand, in dem Sie am besten Ihren eigenen Film erstellen können. Aber bitte nicht einschlafen!

1. Pizza essen



Machen Sie es sich bequem. Schließen Sie Ihre Augen oder schauen Sie einfach geradeaus. Träumen Sie mit offenen Augen. Sie nehmen um sich herum kaum noch etwas wahr. Atmen Sie mehrmals ganz tief ein und aus: Durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lassen Sie sich Zeit.

Überlegen Sie sich, was Sie schon lange nicht mehr gegessen haben, z. B. Pizza. Ihre Lieblingspizza – lecker! Womit soll sie belegt sein? Stellen Sie sich jede Zutat vor. Ihnen läuft das Wasser im Mund zusammen. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem Tisch in Ihrer Lieblingspizzeria, vor Ihnen die Pizza und ein Glas Wein. Dann lassen Sie es sich schmecken. Sie beobachten sich selbst beim Genießen, vielleicht haben Sie sogar den Geschmack des Weins auf Ihrem Gaumen. Dann legen Sie Messer und Gabel zur Seite und verabschieden sich. Sie lächeln, stehen in Gedanken auf. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus, öffnen wieder die Augen und räkeln sich kurz wie morgens vor oder nach dem Aufstehen.

Moment! Noch nicht aufstehen! Meinen Sie, dass Sie alles nochmals Revue passieren lassen können? Versuchen Sie sich jetzt an jedes Detail nochmals zu erinnern. Was war auf der Pizza? War der Geschmack der Pizza so, wie Sie es gewohnt waren? Erinnern Sie sich an die Süße oder an den herben Nachgeschmack des Weins?

Das haben Sie gut gemacht! Wichtig war nur, dass Sie versucht haben, sich an alles zu erinnern. Es geht wie immer nicht um Perfektion!

Montag, 22 Uhr

Zuallererst ist folgender Punkt wichtig:

- *Sie liegen im Bett und lesen den folgenden Text:*

Freude auf Abruf



Sie überlegen sich, wann Sie sich so richtig gefreut haben. Dazu schließen Sie Ihre Augen. Sie atmen bis zu fünfmal tief ein und aus. Sie sprechen dabei laut „m-ü-d-e“ aus. Wenn Sie gähnen müssen, lassen Sie es zu. Sie dürfen richtig entspannt sein. Wenn Sie die Augen geschlossen haben, gehen Sie zurück in die Vergangenheit. Gehen Sie zurück zu dem Augenblick, in dem Sie vielleicht sogar körperlich die Freude gespürt haben. Erleben Sie diesen Augenblick der Freude, der Ekstase oder der Begeisterung erneut, legen Sie die Hand auf die Stelle des Körpers, wo Sie sie spüren können. Wiederholen Sie dieses Gefühlserlebnis vier bis fünf tiefe Atemzüge lang, dann verabschieden Sie sich wieder und öffnen Ihre Augen. Wenn Sie sich zwar an diese Freude erinnern können, aber überhaupt nichts dabei empfinden können, dann rate ich Ihnen, gehen Sie im Raum herum. Bewegen Sie sich, atmen Sie fast laut hörbar und begeben Sie sich dann gedanklich wieder in diese Situation. Atmen Sie immer noch impulsiv und lassen dann einfach diese Gefühlsregung zu. Es geht meistens nur um das Zulassen, dann kribbelt es meistens auch noch! Lächeln Sie! Voilà, das war's! Öffnen Sie wieder die Augen! Lassen Sie die Freude in sich nachwirken, es tut so gut!

Montag, 22.10 Uhr

Gehirnsportler Book



*Sie schreiben Ihre erfreulichsten oder schönsten Eindrücke vom heutigen Tag in das **Gehirnsportler Book**. Es reichen 4 Momente. Die leeren Seiten am Ende des Buches sind für diese Eintragungen reserviert!*

Der 1. Tag ist geschafft. Folgen Sie an allen anderen Tagen diesem Schema! Viel Freude!