

Den richtigen Rahmen schaffen



Voyagerix – istock

” Jeder bekam ein Gehirn mit auf den Weg,
niemand eine Gebrauchsanweisung. “

Dr. phil. Manfred Hinrich

Das Gehirn des Menschen hat ein mittleres Gewicht von 1.245 g (Frauen) bzw. 1.375 g (Männer). Zwischen Größe und Intelligenz besteht kein Zusammenhang. Es gibt geschätzte 100 Milliarden Nervenzellen. Aneinandergereiht würde dies eine Länge von ca. 770.000 km ergeben, was ungefähr der Entfernung zwischen Erde, Mond und wieder retour entspricht. Unser Gehirn ist als riesiges Netzwerk angelegt, das durch seine Kombinationsmöglichkeiten der Nervenzellen die Anzahl an Sternen im Universum übersteigt. Jede Nervenzelle ist mit bis zu 10.000 anderen verbunden und tauscht so ihre elektrischen Impulse mit den anderen aus. Es ist entscheidend, welche Nervenzellen dabei gemeinsame elektrische Impulse aussenden, wenn wir an eine bestimmte Sache denken, sie ausführen oder Neues lernen. Eine bestimmte Informationsaufnahme spiegelt also ein genaues Aktivierungsmuster des neuronalen Netzes wieder. Bei 100 Milliarden Nervenzellen mit jeweils 10.000 Verbindungen gibt es unendlich viele verschiedene Muster. Wir können immer wieder Neues lernen, ohne dass Altes dadurch verloren geht.

Das Gehirn

- macht 2 % des Körpergewichts aus,
- braucht 20 % des Stoffwechselumsatzes,
- braucht 20-40 % des Gesamtsauerstoffbedarfs im Körper.

Der Mensch verliert täglich zwischen 1.000 und 10.000 Gehirnzellen. Würde man jeden Tag 10.000 Zellen verlieren, müsste man rund 410 Jahre alt werden, um nur 10 % des Gehirns zu verlieren. Also schaffen Sie für Ihr

Gehirn die besten Rahmenbedingungen, damit es am effektivsten arbeiten kann, und Sie werden sehen, wie sehr unser Wunderorgan unterschätzt wird.

Das Gehirn, das zentrale Steuerungsorgan

Gastbeitrag von Univ.-Prof. Dr. Christine Marosi, Dr. Bettina und Ao. Univ.-Prof. Dr. Michael Prettertklieber

Es ist der Sitz der Persönlichkeit und von hier aus findet die Steuerung und Wahrnehmung der körperlichen Funktionen und der Sinnesorgane statt. Ebenso wird die Reaktion auf körperliche Vorgänge sowie auf Außenreize gesteuert. Es ermöglicht das Denken, die Entwicklung von Gefühlen, die Sprache und damit die Kunst, Kultur und Technik zu entwickeln und zu erleben.

Die Entwicklung des zentralen Nervensystems (ZNS) im Laufe der Evolution wird bei der Embryonalentwicklung jedes Menschen nachvollzogen. Bereits zu Beginn der dritten Schwangerschaftswoche bildet sich zunächst eine Neuralplatte, die zu einem Neuralrohr weiterwächst. Am Kopfende des Neuralrohrs entsteht durch Verdickung, Knickungen und enorme Vergrößerung der Oberfläche das Gehirn.

Das Gehirn ist ein hochkomplexes dreidimensionales Netzwerk aus spezialisierten Zellen, den Nervenzellen, deren Aufgabe die Verarbeitung und Übermittlung von Signalen ist.

Die Gliederung des Gehirns

Der älteste, unterste Teil des Gehirns, der **Hirnstamm**, enthält die wichtigen Steuerungsmechanismen für Herzschlag, Atmung sowie für das Überleben wichtige Reflexe, wie Hustenreflex, Lidschluss, Schlucken, Erbrechen und viele Stoffwechselfvorgänge. Hier kreuzen viele aufsteigende und absteigende Nervenbahnen die Seite.

Weiter oberhalb in der hinteren Schädelgrube liegt das stark gefälte **Kleinhirn**, das für die Koordination, die Flüssigkeit der Bewegungen und für das Halten des Gleichgewichts verantwortlich ist. Vor einigen Jahren hat man entdeckt, dass das Kleinhirn auch eine Funktion beim unbewussten Lernen und beim Spracherwerb hat. Vielen Menschen fällt es leichter, wenn sie beim Denken gleichzeitig bestimmte Bewegungen, z. B. Auf- und Ab-Gehen oder Handbewegungen, durchführen. Relativ zu Tieren, die sich in der Luft oder im Wasser dreidimensional bewegen, hat die Größe des Kleinhirns beim Menschen abgenommen.

Im **Zwischenhirn** liegt das wichtige Kerngebiet: der **Thalamus**, wo Sinneseindrücke, sensible und motorische Eindrücke miteinander verschaltet werden, bevor und nachdem sie zur Hirnrinde gelangt sind. Deshalb wird er gern als „Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet. Hier entstehen auch Gefühle, die Regulation von Temperatur sowie der Schlaf-/Wachrhythmus.

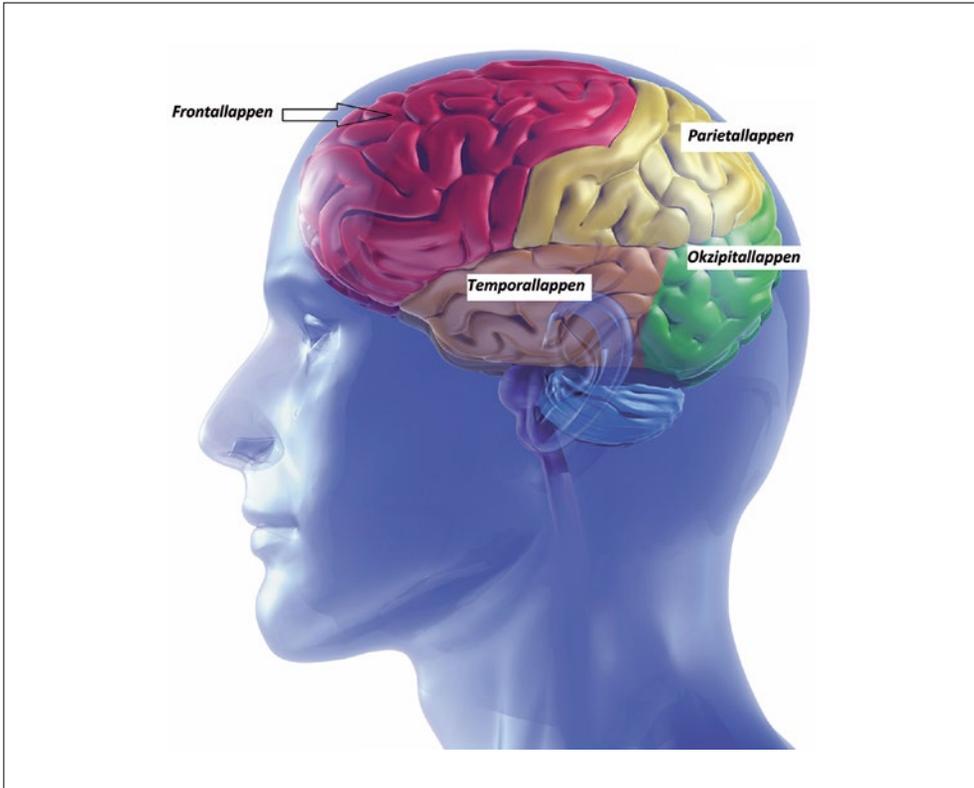
Der **Hypothalamus** ist ebenso ein Abschnitt des Zwischenhirns und bildet die Verbindungen zwischen Nervensystem und Hormonen, indem er nach Rückkopplung durch den Hormonspiegel die Steuerungsmoleküle für die Sekretion der hypophysären Hormone bildet, wie Wachstumshormon, Schilddrüsenhormone, Nebennierenrindenhormone und

Sexualhormone. Adrenalin hat hier seinen Ursprung.

Schließlich bildet das **Endhirn** zwei durch eine Längsfurche getrennte Hemisphären aus, die durch kreuzende Fasern (Balken – Corpus callosum) miteinander verbunden werden. Jede Hemisphäre wird in Lappen gegliedert: 1. den Stirnlappen (Frontallappen), 2. den Schläfenlappen (Temporallappen), 3. den Scheitellappen (Parietallappen), 4. den Hinterhauptslappen (Okzipitallappen) und in der Tiefe der Silvius'schen Furche liegt als 5. Lappen die Insel.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist, wie unser Gehirn vor äußeren Einflüssen geschützt wird. Das Gehirn des Menschen liegt geschützt im Schädel, eingehüllt in drei Hirnhäute, umgeben von einer Flüssigkeit, dem Liquor cerebrospinalis, der auch die inneren Hohlräume des Gehirns ausfüllt und damit beiträgt, das Gehirn vor Stößen zu schützen. Die drei Hirnhäute sind die sehnartige harte Hirnhaut, die Dura mater, die dem Knochen anliegt; darunter befinden sich die weiche Hirnhaut, die Leptomeninx, die aus der äußeren Arachnoidea, die wie ein Gespinnst von feinen Trabekeln durchzogen und von Liquor gefüllt ist, und die innere Hirnhaut, die Pia mater. Der Liquor ist eine klare, durchsichtige Flüssigkeit. Sein Volumen beim Erwachsenen beträgt ca. 140 ml. Er umspült Hirn und Rückenmark. Er wird in den Ventrikeln aus vorhangartigen Ausstülpungen, wo Blutgefäßnetze nur durch eine einzellige Schicht der weichen Hirnhaut bedeckt sind, aus dem Blut gebildet. Bei einem Gesunden enthält der Liquor kein Eiweiß und kaum Zellen und nur die Hälfte des Zuckergehaltes des Blutes. Der Liquor übernimmt somit überwiegend mechanische Schutzfunktionen für das Gehirn.

Unser Gehirn kann aber noch viel mehr! Es trifft Entscheidungen über die Abfolge der



Antonis Papantoniou – Fotolia

Steuerung einzelner Muskeln unseres Körpers. Es ist mittlerweile gelungen, verschiedene Funktionen zu bestimmten Rindengebieten des Gehirns zuzuordnen, wie das primäre motorische Zentrum in Sulcus präcentralis des Stirnlappens. Von dort gehen die Willkürbewegungen aus, wobei man die Steuerungsareale von verschiedenen Muskeln lokalisieren kann: Die Areale der Muskeln für Zunge und Auge befinden sich am weitesten unten seitlich, gefolgt von denen für Daumen, Finger, Unterarme, Oberarme, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie Zehen über der Mantelkante an der der Hirnsichel anliegenden Fläche des Frontallappens. Gleich anschließend in der ersten Furche des Scheitellappens nach der Zentralwindung liegen die primär sensorischen Areale aus dem Körper,

wo Eindrücke aus der Außenwelt von den entsprechenden Körperarealen „wahrgenommen“ werden. Die Sehrinde liegt an der Spitze des Hinterhauptlappens, die Hörinde in oberen Schläfenlappen und das primäre Sprachareal nach Broca in der Nähe der linken Insel. Alle diese Zentren können die ihnen zugeschriebenen Funktionen jedoch nicht allein ausüben und benötigen Signale und Mitarbeit von anderen Hirnregionen, damit man diese Aufgaben ohne Behinderung ausführen kann.

Es scheint fast unglaublich, dass unser Gehirn, welches durchschnittlich 1,4 kg wiegt, weniger als 2% des Körpergewichts ausmacht und ungeheure 20% des Grundumsatzes verbraucht und damit zu diesen Höchstleistungen fähig ist.

„Unsere kleinen grauen Zellen“

Die Bezeichnung der „kleinen grauen Zellen“, denen Hercule Poirot seinen Scharfsinn zuschreibt, kommt davon, dass die Zellkörper in Formalin eine graue Farbe aufweisen (= graue Substanz).

Die Nervenfasern, also Dendriten (Zellfortsätze) und von Markscheiden umgebenden Axone (Leitungsapparat) liegen dazwischen und geben im Gegensatz zur „grauen Substanz“ einen weißen Farbeindruck (= weiße Substanz). Sowohl graue als auch weiße Substanz sind sehr stark durchblutet.

Die große Blutmenge, die durch das Gehirn fließt, stellt nicht nur dessen Versorgung mit Nährstoffen, hier vor allem mit Glucose, sicher, sondern auch die Möglichkeit, das innere Milieu im ZNS konstant zu halten, sowie die ständige Kühlung des sehr aktiven Stoffwechsels.

Die Zellen des zentralen Nervensystems

Die Gestalt der Neuronen kann je nach Aufgabe und Lage im ZNS sehr verschieden sein. Alle haben einen Zellkörper, in dem der Zellkern liegt, eine Rezeptorzone mit oft weit verzweigten Zellfortsätzen, den Dendriten, die Impulse aufnehmen können, und einen Leitungsapparat, der aus einem besonderen Zellfortsatz, dem Neuriten oder Axon, besteht, der besonders im Endabschnitt verzweigt sein kann. Die einzelnen Ästchen des Axons enden mit der Bildung von speziellen Kontaktstrukturen, den Synapsen, an den Zellkörpern, den Dendriten anderer Neu-

ronen oder an einem Erfolgsorgan, z. B. einer Muskel- oder Drüsenzelle. Dendriten oder Axone können über einen Meter lang werden. Die Erregungsleitung erfolgt auf elektrischem Wege entlang des Axons und durch Ausschüttung von chemischen Botenstoffen, Neurotransmittern, an den Synapsen. Es gibt verschiedene, hemmende und erregende Neurotransmitter, je nach Art des Neurons.

Die Nervenzellen werden betreut durch ein hochspezialisiertes Stützgewebe, die **Gliazellen**, die nicht nur für mechanische Stütze, sondern auch für Ernährung, Entsorgung, Konstanz des inneren Milieus im Nervensystem, Wiederaufbereitung von Botenstoffen, aber auch Schutz vor Chemotherapie sorgen. Mit ihren Fortsätzen bilden die **Astrogliazellen** eine Membran um die Blutgefäße herum und kontrollieren den Austausch von Stoffen in und aus dem ZNS (dies bildet einen Teil der Bluthirnschranke, die für ihre Funktionalität lebende **Astrozyten** benötigt.)

Andere, hochspezialisierte Gliazellen, die **Oligodendrozyten**, bilden durch „Einrollen“ um die Axone Markscheiden, die aus vielen konzentrischen Schichten aufgerollter, fetthaltiger Zellmembranen bestehen.

Im Gehirn liegen die Zellkörper der Neuronen überwiegend in der Hirnrinde, die 1,2 bis 4,4 mm stark ist und im mikroskopischen Aufbau mehrere Schichten von Neuronen enthält. In tiefliegenden Strukturen werden diese Ansammlungen der Nervenzellkörper auch Ganglien genannt und als Kerne zusammengefasst. Sie sind für die Regelung von motorischen, kognitiven und limbischen Funktionen von großer Bedeutung.

Die richtigen Voraussetzungen

An erster Stelle steht das Wollen

Mit dem Wollen haben wir doch alle unser Problem. Den inneren Schweinehund zu überwinden, fällt oft sehr schwer. Sicherlich haben Sie schon mehrmals bemerkt, wie schwierig es ist, sich neue Informationen zu merken bzw. etwas zu lernen, von dem Sie überzeugt sind, dass es für Sie zu kompliziert ist. Zum Beispiel wenn Sie meinen, ein schlechtes Zahlengedächtnis zu haben, werden Sie sich auch keine Telefonnummer merken. Oder wenn sich jemand bei Ihnen mit einem ungewöhnlichen und fremd klingenden Namen vorstellt, sind Sie vielleicht überzeugt, dass Sie diesen Namen nie richtig behalten werden.

Die richtige Einstellung

„Ich kann es mir merken und ich kann mich erinnern.“

Ihre Einstellung ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Sie Informationen erfolgreich speichern und abrufen können.

Interesse

Der Wunsch, sich zu erinnern, entsteht aus Interesse, Anteilnahme und Prioritäten. Wir wählen **aktiv** aus, was wir uns merken wollen, und schieben Dinge beiseite, die uns nicht interessieren. Vielleicht fühlen Sie sich überfordert mit allen Funktionen, die Ihr neues Mobiltelefon bietet, denn eigentlich wollen Sie ja „nur“ telefonieren. Warum sollten Sie also die Bedienungsanleitung studieren? Andererseits interessiert es Sie aber doch, eine Kurzmitteilung zu verfassen. Deshalb lohnt

es sich, die Anleitung zu lesen, um diese Funktion dann anwenden zu können.

Übung

Die folgenden fünf Beispiele zeigen verschiedene Situationen, sich an einen Namen zu erinnern. Ordnen Sie die Beispiele nach der Wichtigkeit, die sie für Sie haben: an erster Stelle die für Sie bedeutendste Situation, an letzter die für Sie am unwichtigsten.

1. An den Namen von jemanden, der Ihnen € 100,- schuldet.
2. An den Namen eines Arbeitskollegen Ihres Nachbarn.
3. An den Namen von jemanden, dem Sie € 1,- schulden.
4. An den Namen von jemanden, der Ihnen Grüße von Ihrem Bekannten sendet.
5. An den Namen von jemanden, der sich ein Buch von Ihnen geliehen hat.

Das Interesse spielt eine große Rolle beim Aufnehmen von Informationen, weil es den Grad der Aufmerksamkeit bestimmt. Eine Person, die Ihnen € 100,- schuldet oder eines Ihrer Bücher entliehen hat, interessiert Sie wahrscheinlich viel mehr als ein Arbeitskollege Ihres Nachbarn oder auch als jemand, dem Sie € 1,- schulden.

Aufmerksamkeit

Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit aktiv auf bestimmte Eindrücke richten, werden sie bewusst aufgenommen und können weitergeleitet werden. Sie konzentrieren sich auf bestimmte Dinge und blenden andere aus. Der gleichzeitige Gebrauch mehrerer Sinne hilft, neue Informationen noch besser zu erfassen und Ihre Aufmerksamkeit auf diese zu lenken.

Die Aufmerksamkeit wird bestimmt von:

Erfahrungen und Vorlieben

Je mehr Erfahrung und Wissen Sie sich bereits über ein Thema angeeignet haben, desto vernetzter und differenzierter nehmen Sie Informationen dazu wahr. Denken Sie zum Beispiel an einen Hobbygärtner, der seine Pflanzen liebt: Er wird sich an die Blumen im Raum erinnern. Trinken Sie gern Kaffee, werden Sie sehr wohl wissen, wo dieser im Angebot ist. Wenn Sie jedoch kein Sportfan sind, werden Sie wahrscheinlich keine Spielergebnisse kennen.

Gegenwärtige Bedürfnisse

Reize, die individuell keine Bedeutung haben, werden gefiltert und aussortiert, aber Reize, die für Sie bedeutend und interessant sind, werden Sie verstärkt wahrnehmen. Wenn Sie gerade hungrig sind, wird Ihr Geruchssinn sehr sensibel auf Essensdüfte reagieren. Wir fokussieren uns auf das Wesentliche, welches im Zustand der Müdigkeit eine Pause bedeutet.

Erwartungen

Wenn Sie Besuch erwarten, werden Geräusche vor dem Haus genau registriert, die sonst im Straßenlärm untergehen.

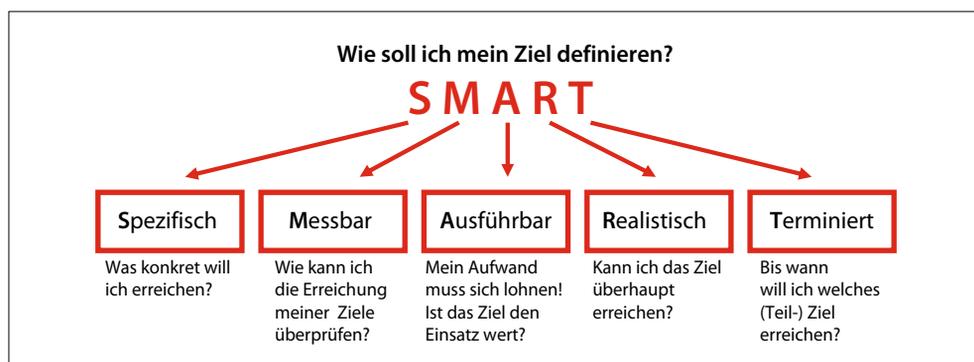
Ziele

„Erkenne deine Ziele und der Rückenwind wird an deiner Seite sein...“

Natürlich können Sie spazieren gehen oder einen Stadtbummel unternehmen, ohne ein Ziel vor Augen zu haben. Planen Sie ein größeres Vorhaben, setzen Sie sich Schritt für Schritt Ziele, um erfolgreich zu sein. Sich Ziele zu setzen, ist individuell von Ihrer Persönlichkeit abhängig.

Warum Ziele so wichtig sind

Jeder hat in seinem individuellen Lebensbereich Zielsetzungen, welche er/sie verfolgt. Zielsetzungen sind unsere persönlichen Vorgaben, worin wir unsere gesamte Energie einbringen können. Ziele helfen, langfristig zu denken und zu handeln und außerdem die Motivation und Ausdauer über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Wer kennt das nicht, dass die Begeisterung am Beginn eines neuen Vorhabens intensiv gegeben ist und das Thema total interessant, spannend und motivierend ist. Jedoch besteht die Möglichkeit, bei größeren Vorhaben zu einem Stillstand zu gelangen, wo sich ein Wiederaufstehen als ziemlich schwierig gestalten könnte. Es liegt in der Natur des Menschen, den Weg des geringsten Widerstandes zu



wählen. Man möchte am liebsten aufgeben und fragt sich, ob das angestrebte Ziel wirklich so interessant ist. Es kommen Zweifel auf. Nun ist Nachschub an Motivation gefragt: Was kann ich ändern, um wieder Spaß an der Sache zu finden? Was begeistert mich an meinem Ziel? Mit welchen Kurskorrekturen kann ich Hindernisse aus dem Weg räumen? Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und es lohnt sich, durchzuhalten! Mit zielorientiertem Denken und Handeln lassen sich Aufgaben leichter lösen. Wie war das Gefühl, als Sie erfolgreich ein Ziel erreicht haben? Versuchen Sie sich an solch eine Situation zu erinnern. Dieses Ereignis hat Sie wahrscheinlich „Bäume ausreißen“ und gleichzeitig „die Welt umarmen“ lassen. Diese motivierenden Gefühle lassen auch Probleme leichter lösen – wenn Sie Ihr Ziel ganz klar vor Augen haben.

„Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“
(Laotse)

Übung

Wie kommen Sie nun an Ihr Ziel? Durch Visualisierung und Formulierung! Schließen Sie Ihre Augen und malen Sie sich im Geiste aus, wie das Ziel aussehen könnte. Nehmen Sie in Bildern und auch in Worten den gewünschten Zielzustand wahr. Visualisieren Sie Ihre Ziele, setzen Sie all Ihre Emotionen und all Ihr Denken ein, um die von Ihnen gesetzten Ziele zu erreichen! Sie persönlich sind für die Ziele verantwortlich, welche Sie sich setzen! Je deutlicher und motivierender die Ziele in Ihrem Geiste ausgemalt sind, desto aktiver und energievoller können Sie an Ihren Plan herangehen. Diese werden po-

sitiv formuliert, denn das Gehirn kennt keine Verneinungen. Außerdem schreiben Sie diese in der Gegenwartsform, ohne Einschränkungen, konkret auf. Die **Realisierbarkeit** aus eigener Kraft und die Erreichung aus eigenem Willen sollen gegeben sein. Setzen Sie sich Termine, bis wann Sie Ihre Ziele erreicht haben möchten.

Der Weg zum Ziel

Etappenziele

Entscheidend ist, dass Sie sich Etappenziele setzen und trotz allem das Gesamte nicht aus den Augen verlieren.

Kurskorrekturen

Versuchen Sie, auftretende Hindernisse möglichst ohne Abweichung zu bewältigen.

Vertrauen

Vertrauen Sie in Ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten.

Prioritäten

Bleiben Sie auf „Zielkurs“ und lassen Sie sich nicht von unwichtigen Nebensächlichkeiten ablenken.

Visualisierung

Stellen Sie sich immer wieder in Ihrem Geiste das geschaffte Ziel vor.

Belohnung

Vergessen Sie nicht, sich für geschaffte Etappenziele zu belohnen! Feiern und genießen Sie Ihre Erfolge.

Erfolgstagebuch

Schreiben Sie Ihre Fortschritte, auch die kleinen, auf, denn diese motivieren und lassen Sie nicht vom Weg abkommen.

Motivation

In der Folge werde ich Ihnen Pläne und Techniken aufzeigen, wie Sie schneller und effizienter Ihre Ziele erreichen können. Motivieren Sie Ihre grauen Zellen, indem Sie daran arbeiten und trainieren. Nutzen Sie Ihre Begeisterung, Ihren Elan und Entdeckungsdrang. Haben Sie schon einmal über das Wort „Neugierde“ nachgedacht? Nein? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Wissensdrang bei Kindern extrem ausgeprägt ist.

Sie wollen ihre Welt entdecken, erforschen und stellen unzählige Fragen. Aktivieren Sie wieder Ihre natürliche Neugierde! Auch können Motive Bedürfnisse, Wünsche, Werte und Interessen eines Menschen umfassen.

Übung:

Finden Sie drei gute Gründe, Ihr Ziel umzusetzen!

Energielieferant

Positiv denken

Eine wichtige Erfolgskomponente, wie bei allen Herausforderungen im Leben, ist das Selbstvertrauen. Wer an sich selbst glaubt, ist sich seines Könnens bewusst; er kennt das eigene Verhalten, die eigenen Gefühle, Körperempfinden, Interessen, Wünsche, Ziele und das eigene Denken. Durch positive Gedanken können Sie nicht nur Ihr Ziel genau visualisieren, sondern auch Ihre Motivation steigern. Es stellen sich Erfolgserlebnisse ein, denn nichts motiviert so stark wie die positive Erfahrung, etwas zu können und zu leisten. Erfolgserlebnisse spornen zum Weitermachen an. Sie werden merken, wie positiv Sie auf Ihr Umfeld wirken. Halten Sie an

Ihrem Plan fest, investieren Sie all Ihre Energie in die Umsetzung Ihrer Ziele und Sie werden sehen, Sie werden Erfolg haben!

Fähigkeiten positiv denkender Menschen:

- Selbstmotivation,
- Einfallsreichtum, um ihren Zielen näher zu kommen,
- Flexibilität für andere Wege, um erfolgreich zu sein,
- effektiv und effizient planen,
- große Aufgaben in kleinere Zielgebiete unterteilen,
- Antrieb trotz Niederlage,
- negative Gedanken, wie „Ich schaff das nicht!“ durch positive Leitsätze, wie „Ich kann es! Und ich kann es mir merken!“ ersetzen.

Sicherlich haben Sie gemerkt, wie sich ihre Motivation und Ihr Bedürfnis Ihre persönlichen Ziele umzusetzen, gesteigert haben. Gefällt Ihnen das kleine Beispiel, welches ich Ihnen oben präsentiert habe. Und: Yes, I can! Wie fühlen Sie sich? Ist es nicht ein wunderschönes Empfinden, zu sagen: „Ich bin gut!“

Zeit

Schon in der Kindheit wurden wir durch Angewohnheiten geprägt, wann gelernt werden soll. Jedoch haben viele Menschen nie versucht, ihre ideale Tageszeit herauszufinden. Allerdings ist jeder Mensch individuell verschieden. So mancher lernt am liebsten früh morgens, während ein anderer wirkungsvoll

am Abend seine Arbeiten erledigt. Experimentieren Sie doch mal mit unterschiedlichen Uhrzeiten.

Richtiges Umfeld

Wohlfühloase schaffen

Konzentriertes Arbeiten fällt in einer für Sie hellen, geräumigen, angenehmen und entspannten Umgebung am leichtesten. Ihr Arbeitsbereich sollte für Sie so gestaltet sein, dass Sie sich darin wohlfühlen und gerne aufhalten. Dazu können Bilder, Pflanzen, angenehme Farben und natürlich ein aufgeräumter Arbeitsplatz beitragen.

Überblick behalten

Legen Sie darauf wert, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. „Das Genie lebt im Chaos“, diese Ausdrucksweise kennen wir doch alle! Was können Sie damit anfangen? Es kann nicht schaden, ein bisschen Ordnung in Ihren Alltag zu bringen.

Vermeidbare Störungen ausschalten

Versuchen Sie, äußere Einflüsse so gut wie möglich zu vermeiden, um Ihre Konzentration auf das Wesentliche zu fokussieren. Mit einigen Überlegungen können Sie schon vorweg die meisten Dinge ausschalten, die Sie am konzentrierten Arbeiten hindern. Schon ein gut gestalteter Arbeitsplatz kann viele Störungen aus dem Weg räumen. Telefonanrufe, nicht notwendige Pausen, laute Geräusche und jegliche Ablenkung können Konzentrations- und Verständnisfluss unterbrechen. Auch sollten Sie Vereinbarungen mit Ihrer Familie, Kollegen oder Freunden treffen, dass

Sie während des Arbeitens nicht gestört oder durch Lärm belästigt werden.

Bequemer und gesunder Stuhl

Nicht zu vergessen: Sind Sie mit Ihrem Bürostuhl zufrieden? Aus Erfahrung kann ich Ihnen sagen, 80% aller Angestellten, die an den Bürostuhl gefesselt sind, sind nicht glücklich und haben Rückenprobleme. „So, take care about your chair“! Achtung: machen Sie es sich jedoch nicht allzu bequem! Es ist erwiesen, dass ein Körper, welcher sich im Ruhezustand befindet, bei weitem nicht das Energiepotential hat, wie die Gesamtheit des Organismus in Bewegung. Kennen Sie das Prinzip des Innenohrs und der Gleichgewichtsmechanismen? Unser Körper bekommt, sobald wir flach liegen, die Information vom Innenohr: „Schlafen“.

Ausreichend Licht und Sauerstoff

„Sonne“

Wir alle lieben sie und wir brauchen sie. Melatonin, der Stoff, der uns wach macht. Positionieren Sie Ihren Arbeitsplatz in Richtung Sonne. Das positive Gefühl wird es Ihnen danken. Sie werden produktiver sein, Sie werden sich wohler fühlen! Wenn wir voll wach sind, können wir alle unsere geistigen Leistungspotentiale optimal ausschöpfen. In einem hellen Raum haben Sie nicht nur mehr Lust am Arbeiten, sondern Sie können sich auch viel besser konzentrieren. Sonnenlicht reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und lässt uns geistig aktiv sein.

„Luft“

Haben Sie schon daran gedacht, das Fenster zu öffnen? Eine frische Brise wird Ihr Denken und Handeln beflügeln.

ÜBUNGSBLOCK 1

Übung 1

Optische Wahrnehmung – Entspannungsbild

Betrachten Sie das Bild und lassen Sie die aufkommenden Gefühle und Stimmungen zu:



Gerhard Wanzenböck – Fotolia

Übung 2

Begriffesammlung

Was fällt Ihnen zu folgenden Themen ein?

Was kann man alles einschalten?

z. B. Ofen, Radio ...

Übung 3

Chaos ordnen

Ordnen Sie folgende Begriffe zu Gruppen und geben Sie den jeweiligen Gruppen einen passenden Oberbegriff:

z. B. Fichte, Buche, Tanne, Erle

Nadelbäume
Fichte, Tanne

Laubbäume
Buche, Erle

Ordnen Sie folgende Begriffe zu sinnvollen Gruppen:

blond, fröhlich, grimmig, hüpfen, braun, springen, laufen, heiter, brünett, gehen, rot, rennen, ausgelassen, schwarz, stampfen

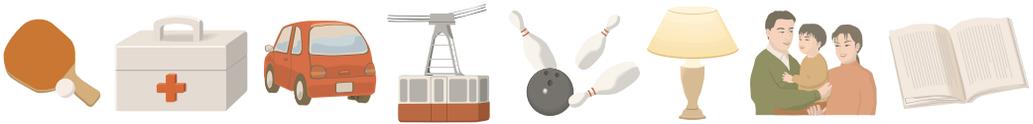
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Übung 4

Merkübung

Decken Sie die untere Hälfte ab.

Betrachten Sie die oberen Bilder – decken Sie die obere Hälfte ab und überlegen Sie, was sich geändert hat.



Übung 5

Konzentrationsübung – Spiegellezen

Versuchen Sie folgendes Gedicht von Eugen Roth zu lesen – dazu muss man die Buchstaben spiegeln.

Durch die Blume

Ein Mensch pflegt seines Zimmers Zierde,
 ein Rosenstöckchen mit Bedierde,
 gießt's täglich, ohne zu ermatten,
 stellt's bald ins Licht, bald in den Schatten,
 erfrischt ihm unentwegt die Erde,
 vermischt mit nassem Obst der Pflanze,
 beschneidet sorgsam jeden Trieb –
 doch schon ist hin was ihm so lieb.

Leicht ist hier die Moral zu fassen:
 Man muss die Dinge wachsen lassen!

Übung 6

Wortfindung/Anagramm – Buchstabenfeld

Aus dem Buchstabenfeld sollen möglichst viele Wörter gebildet werden.

G	M	U	I
I	W	E	N
N	E	H	Z
M	R	N	O

Übung 7**Komplexe Wortspiele: Mehrfachbedeutung**

Ein Wort kann mehrere Bedeutungen haben – finden Sie den gemeinsamen Begriff für die angegebenen Umschreibungen:

Beispiel: Einmal ist es ein Pferd, ein anderes Mal ein Pilzbefall. R Schimmel

1. Einmal ist es ein Geldinstitut – ein anderes Mal eine Sitzgelegenheit.

→ _____

2. Einmal ist es der Intellekt, ein anderes Mal ein übernatürliches Wesen.

→ _____

3. Einmal ist es die Eheschließung, ein anderes Mal ein Kartenspiel.

→ _____

4. Einmal ist es die Berufsausbildung, ein anderes Mal ein Teil der Wissenschaft.

→ _____

5. Einmal ist es ein Stufengerät, ein anderes Mal der Chef.

→ _____

6. Einmal ist es ein Verb, ein anderes Mal ein Possessivpronomen
(besitzanzeigendes Fürwort).

→ _____

Übung 8**Wortfindung – Buchstabengerüst**

Es ist ein Buchstabengerüst gegeben, das nur aus dem Anfangs- und Endbuchstaben eines Wortes besteht. Versuchen Sie, durch das Hinzufügen weiterer Buchstaben sinnvolle Wörter zu finden.

Beispiel: Z ... T: Zeit, Zukunft, Zunft

Versuchen Sie folgende Buchstabengerüste auszufüllen

A ... E:

Amme, _____

R ... N:

Regen, _____

Die Lösungen finden Sie auf Seite 112.



<http://www.springer.com/978-3-662-48048-9>

Kopftraining

So bleibt Ihr Gedächtnis fit

Binder, P.

2016, X, 132 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-48048-9