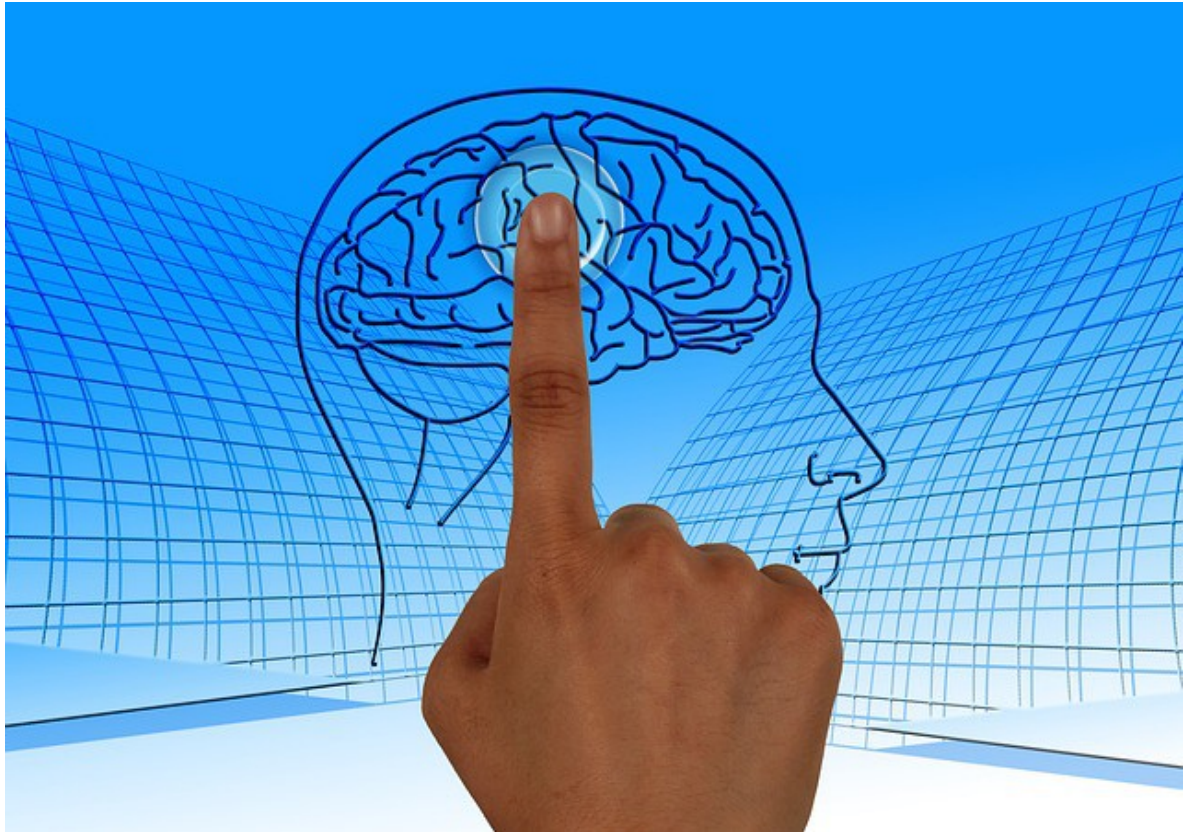


PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Knobeln, Kniebeugen, Kaugummi



Das Aktivierungsprogramm
für Dein Gehirn



Vorwort

Sicher hast Du schon von Gehirnjogging gehört oder gelesen. Und auch von wunderbaren Programmen, die nicht nur unser Gehirn fitter machen, sondern auch das geistige Alter senken und sogar die Intelligenz erhöhen. Das Geschäft mit dem Gehirn boomt und die Programme werden millionenfach gekauft. Doch werden wir dadurch tatsächlich klüger und fitter im Kopf? Und helfen diese Programme im Alltag? Eher nicht!

Unser Gehirn braucht ständig neue Reize und Herausforderungen, um nicht abzuschlaffen. Und das erreichen wir nicht alleine durch das Lösen von Kreuzworträtseln oder Denksportaufgaben, Auswendiglernen oder Wiederholung schematischer Abläufe. Ganz zu schweigen davon, dass Gehirnjogging auch nicht den geringsten Einfluss auf unsere Intelligenz hat.

Wer rastet, der rostet. Das gilt auch für den Kopf – besser gesagt das Gehirn. Es muss wie ein Auto gewartet und gepflegt werden, damit es nicht einrostet. Das sogenannte „Gehirnjogging“ kann ohne Zweifel einen Teil dazu beitragen. Es kann ein gutes Aufwärm- und Lockerungstraining sein. Doch zu einem echten Gehirn-Training gehört mehr.

Ein sinnvolles Fitnessprogramm fürs Gehirn sollte ähnlich wie ein ganzheitliches Training in einem guten Fitness-Studio aufgebaut sein. Es sollte nicht nur einzelne Bereiche ansprechen sondern alle Funktionen des Gehirns. Es sollte das Gehirn fordern, ohne es zu überfordern oder ermüden. Und ganz wichtig: Es muss immer individuell ausgerichtet sein und der Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen angepasst sein.

Mit einem Programm aus individuell verschiedenen Bausteinen, die der Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasst sind, kann jeder seine Gehirnfunktionen aktivieren, die eigenen Denkfähigkeit steigern und neben dem Gedächtnis auch seine Kreativität, Konzentration und Lernfähigkeit verbessern.

Wann ist nun der ideale Zeitpunkt für Dein persönliches Fitnessprogramm? Ganz einfach: immer – auch und am besten schon heute. Es ist nie zu früh oder zu spät, die grauen Zellen richtig in Schwung und auf Touren zu bringen. Wie wäre es, wenn Du jetzt damit beginnst?

Inhalt

Vorwort	2
Das Allround-Brain-Programm	4
Denksport als Aufwärmprogramm	6
Gehirnzellen spielend trainieren.....	7
Kniebeugen für den Kopf.....	9
Doping fürs Gehirn.....	10
Praktische Tipps für den Alltag.....	11
Lernen ist Leben	15

Das Allround-Brain-Programm



Pimp your brain! Der Slogan ist neu, die Idee nicht. Spätestens seit Hirnforscher dem Gehirn beim Denken zusehen können, kann auch wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass gezieltes Training des Gehirns seine Leistungsfähigkeit verbessern kann. Die Frage ist nur, mit welchen Mitteln und Methoden. Ist Gehirnjogging, wie es vielfach angeboten und gepriesen wird, wirklich der Königsweg zu mehr geistiger Fitness und Intelligenz?

Die einen versprechen ein zielgerichtetes Kopf-Training, das nicht nur das Gedächtnis verbessern sondern auch den IQ erhöhen kann. Andere werben mit einem 6-wöchigen Kurs, der die Gehirnleistung vervielfachen und uns sogar multitaskingfähig machen soll. Klar, wer von uns wäre das nicht gerne? Nur kann kein Mensch mit Gehirnjogging die Intelligenz steigern. Und Multitasking ist auf Grund der Funktionsweise des menschlichen Gehirns überhaupt nicht möglich.

Die gute Nachricht: Auch wenn sich niemand von uns zum Genie trimmen kann, so lassen sich bestimmte Gehirnfunktionen wie das Gedächtnis tatsächlich sehr gut trainieren. Dabei kann Gehirnjogging helfen, die kleinen „grauen Zellen“ anzuregen und anzuschieben. Wir können damit auch ganz spezielle Fertigkeiten trainieren und lernen – zum Beispiel uns eine lange Liste von Wörtern zu merken. Nur hilft uns das nicht viel, wenn wir uns daran zu erinnern versuchen, wo der Autoschlüssel geblieben ist.

Was bringt es Dir, wenn Du Dir den Namen von deutschen Bundespräsidenten oder die Bedeutung chinesischer Schriftzeichen besser merken kannst als Deinen Hochzeitstag oder den Namen Deiner Schwiegermutter? Wäre es da nicht besser, etwas zu üben, das sinnvoll ist und das Du auch im Alltag anwenden kannst – etwa Gitarre spielen oder Spanisch lernen.

Keine Frage – geistige Fitness ist genau so wichtig, ja noch wichtiger als körperliche Fitness. Doch wir erreichen sie nicht alleine durch Gehirnjogging, und erst recht nicht durch sinnlose Übungen, die zudem meist keinen Spaß machen. Du kannst Dein Hirn nicht über längere Zeit zu etwas zwingen, das Du nicht magst.

Wir benötigen für unseren Kopf ein Programm, das die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns fördert und gleichzeitig optimal auf den Alltag ausgerichtet ist. Dazu gehören spielerische Übungen, die Spaß machen und gleichzeitig mehr als nur ein netter Zeitvertreiber sind, ebenso wie fordernde Aufgaben, die sich in den Alltag integrieren lassen. Und auch und vor allem richtiges Lernen.

Nicht zuletzt ist regelmäßige Bewegung gefragt, die nicht nur die Durchblutung des Gehirns stärkt, sondern auch die Bildung neuer Blutgefäße und Nervenzellverbindungen fördert. Und natürlich auch eine gesunde Ernährung, die das Gehirn mit dem nötigen Futter versorgt. Kurzum: Ein ganzheitliches Aktivierungs- und Trainingsprogramm, das Spaß macht – und auch wirklich funktioniert.

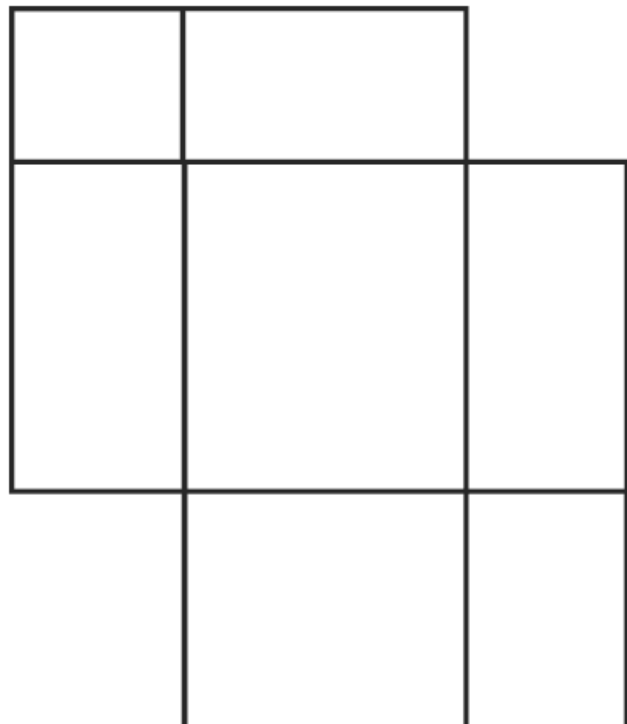
Denksport als Aufwärmprogramm

Viele glauben, mit Denksportaufgaben ihr Gehirn trimmen zu können. Doch wer denkt, damit seine Gedächtnisleistung oder sein räumliches Sehvermögen wesentlich steigern zu können, irrt gewaltig. Denn die Wirkung von Denksportübungen ist längst nicht so groß, wie viele Anbieter ihren Kunden versprechen.

Denksportaufgaben können tatsächlich teilweise das Gedächtnis stärken, die Konzentrationsfähigkeit schulen oder den Orientierungssinn fördern. Aber selbst wenn wir damit unsere Leistung in bestimmten Aufgaben systematisch Schritt für Schritt verbessern – zum Beispiel uns Namen und Telefonnummern besser merken zu können – ändert sich in anderen Bereichen nicht wirklich viel. Nur weil sich unsere Merkfähigkeit verbessert, verbessert sich nicht automatisch auch die Konzentration oder die Fähigkeit logisch zu denken.

Denksport-Übungen sind aber dennoch mehr als nur ein Zeitvertreib mit hohem Spaßfaktor. Sie können die grauen Zellen anschieben und das Gehirn in einen konzentrierten und aufnahmebereiten Zustand versetzen. Und das ist für den Anfang doch auch nicht so schlecht. Beispiel gefällig?

Wie viele Vierecke sieht Du hier abgebildet? *



*Die richtige Antwort ist: 19

Gehirnzellen spielend trainieren

Spielst Du gerne? Spielen bringt nicht nur jede Menge Spaß in unser Leben, sondern bereichert es auch in vielerlei Hinsicht. Spielen bewahrt uns vor Trägheit und dem Verlust sozialer Kontakte. Außerdem sind Spiele ein simples Gehirnjogging, mit dem wie die grauen Zellen in Bewegung bringen können und unter anderem auch unsere motorischen Fähigkeiten schulen können.

Wir können uns mit Spielen die Zeit vertreiben, uns unterhalten und entspannen – und ganz nebenbei logisches Denken, Konzentrations-, Reaktions- und Assoziationsfähigkeit trainieren. Wir können Spiele auch gezielt zum Lernen und Trainieren einsetzen – sowohl in geselliger Runde als auch alleine zu Hause

Knobeln und Kreuzworträtsel, Sudoku und Scrabble bewegen das Gehirn Auch bei Halma und Schach, Doppelkopf und Skat sowie bei fast allen Gesellschaftsspielen werden die Gehirnzellen spielend trainiert. Spiele wie das beliebte „Memory“ fördern die Merkfähigkeit und unterstützen das Gedächtnis.

Du besitzt ein Smartphone oder einen PC? Dann wird es Dir nicht schwer fallen, das Internet für ein regelmäßiges leichtes Gehirnjogging zu nutzen. Nicht nur 16-Jährige, sondern auch immer mehr 60-Jährige und Ältere unter uns finden inzwischen Gefallen an dem digitalen Vergnügen, besonders bei eingeschränkter körperlicher Mobilität.

Motorische Fähigkeiten lassen sich mit der Maus trainieren und es gibt nicht nur Action-, Abenteuer- und Ballerspiele, sondern neben Klassikern wie Solitär oder „Schiffe versenken“ auch eine Fülle von Strategie- und Rollenspielen, die den Geist auf Trab halten. Dazu kommen etliche spezielle Varianten von Denk-, Lern- und Geschicklichkeitsspielen, die für frischen Wind in den grauen Zellen sorgen können.

Öfter mal was Neues!

Unser Gehirn braucht ständig neue Reize, um wach zu werden und zu bleiben. Dabei kann das Lösen von Rätseln ebenso beitragen wie eine Spielrunde. Wir können aber nicht nur dauernd Kreuzworträtsel lösen oder Monopoly spielen. Müssen wir auch nicht. Im Gegenteil:



Wenn wir immer nur dasselbe machen, verabschiedet sich unser Gehirn ganz schnell wieder in einen Dornröschenschlaf.

Unser Gehirn liebt das Neue und es liebt auch Überraschungen. Alles was anders ist als das Gewohnte, setzt neue Reize und zwingt das Gehirn zu neuen Denkmustern. Der einfachste Weg, um die grauen Zellen auf Trab zu bringen heißt: Öfter mal was Neues! Mach einfach mal etwas anders!

Nimm zum Beispiel hin und wieder die andere Hand (rechts statt links oder umgekehrt) zum Zähneputzen. Nimm einen anderen Weg zur Arbeit und lies die Zeitung von hinten nach vorne. Ändere einmal die gewohnte und bekannte Reihenfolge bei allem, was Du tust. Zugegeben – das ist einfach. Aber Dein Gehirn wird sich freuen. Extra-Tipp: Versuche doch jetzt einfach einmal, diesen Text verkehrt herum oder auf den Kopf gestellt zu lesen. Merkst Du was?

Generell hilft jede Art von Tätigkeit, die nicht routinemäßig ausgeführt wird, Geist und Hirn wach zu halten. Stell die Möbel um oder wechsele einfach nur Deinen Platz am Esstisch. Schreib mal einen Satz spiegelverkehrt oder versuche einen Tag lang, ein ganz bestimmtes Wort, das Du normalerweise häufig verwendest (z.B. „schlecht“ oder „aber“) bewusst zu vermeiden. Im Übrigen ist Musik eine tolle Massage fürs Gehirn. Zieh Dir Deine Lieblingssongs rein und sing mit! Musik erregt ähnlich wie Sex das Gehirn.

Kniebeugen für den Kopf

Geistige Trägheit lässt das Gehirn erschlaffen. Aber auch körperliche Trägheit trägt nicht unbedingt zu seiner Leistungsfähigkeit bei. Hingegen trainiert körperliche Aktivität das Gehirn weit besser als jede geistige Akrobatik. Klingt verrückt, ist aber so.

Jede Art von Bewegung hilft dem Gehirn, Wer nun aber denkt, viel Sport helfe auch ganz besonders viel, der irrt. Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein, ein regelmäßiges Training sollte es aber schon sein. Je nach körperlicher Struktur können schon drei Spaziergänge in der Woche ausreichen, um kleine Erfolge zu erzielen. Und – ob Du es jetzt glaubst oder nicht – auch Kaugummi-Kauen ist eine Bewegung, die kurzfristig für eine verbesserte Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sorgen kann.

Durch mehr und regelmäßige sportliche Aktivitäten wird das Gehirn besser durchblutet und optimal stimuliert – egal, ob wir nun joggen schwimmen oder Fußball spielen oder nur täglich ein paar Kniebeugen machen. Nur dürfen die Anstrengungen nicht zu intensiv sein und das Ganze darf nicht in Stress ausarten.

Ein leichtes, aber regelmäßiges Training hat jede Menge positive Effekte – vom Abbau der Stresshormone über die Ökonomisierung der Herzarbeit bis zur Stärkung des Immunsystems. Erfreulicher Nebeneffekt: Neben den vielen Vorteilen für die körperliche Verfassung senkt es auch das Demenz-Risiko. Das bewusste Erleben der eigenen Fitness wirkt sich positiv auf die Lebenseinstellung und den Alltag aus. Trainierte Menschen sind länger fit im Kopf und haben eine höhere Lebenserwartung.



Doping fürs Gehirn

Nur wer seinem Gehirn immer wieder neue Aufgaben stellt, beugt dem geistigen Verfall vor. Ohne einen gesunden Lebensstil läuft allerdings auch das eifrigste Training ins Leere. Und dazu gehört nun einmal auch eine gesunde Ernährung. Das Beste daran: Wir können unser grauen Zellen auf natürlichem Weg in



Schwung bringen und Kaffee oder Schokolade sowie Fisch, Gemüse und Obst gezielt zum Doping fürs Gehirn einsetzen.

Für den kurzfristige Kick können zum Beispiel Kaffee und Zucker sorgen. Kaffee, weil Koffein das Adrenalin hochschießen lässt und wir dadurch wacher, aufnahmefähiger und konzentrierter werden. Zucker, weil er - oder besser sein Baustein Glukose - Hauptbrennstoff des Gehirns ist. Kakao und Schokolade haben einen ähnlichen Sofort-Effekt, weil sie die Gehirndurchblutung fördern.

Wenn wir Körper und Geist nachhaltig fit halten wollen, führt kein Weg an einer ausgewogenen Ernährung vorbei. Dazu gehören viel frisches Gemüse und Obst, Nüsse, Fisch sowie mageres Fleisch, Vollkornprodukte und hochwertige ungesättigte Fette. Letztere spielen eine wichtige Rolle, weil sie die Nervenzellen schützen und dafür sorgen, dass im Gehirn alles wie geschmiert läuft.

Wie alle anderen Organe braucht auch das Gehirn eine ganze Reihe von Nährstoffen, um zu funktionieren. Je vielfältiger sie sind, desto leistungsfähiger wird unser Denkapparat. Damit er aber überhaupt funktioniert, muss er ständig mit Flüssigkeit versorgt werden. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr läuft nichts!

Praktische Tipps für den Alltag



Geistige Fitness bedeutet ein Mehr an Lebensqualität. Um das zu erreichen, bedarf es keiner Pillen oder teuren Programme. Es gibt einfache Mittel und Übungen, um das Gehirn in Top-Form zu bringen und zu halten. Du musst es nur mit den richtigen Dingen füttern. Du darfst es aber nicht überfüttern. Hier noch ein paar Hinweise und Tipps für den Alltag, mit denen Du die Geist und Körper fit halten kannst:

1 Tägliches Training

Übung macht den Meister – beim Sport wie beim Spiel. Aber die Effekte des Übens verschwinden schnell wieder, wenn Du nicht im Training bleibst. Mach also jeden Tag etwas, das die grauen Zellen spielend in Bewegung bringt. Nimm Dir öfter – mindestens zweimal zehn bis fünfzehn Minuten – Zeit für Dein Gehirn.

2 Neue Rätsel lösen

Zur Aktivierung der grauen Zellen eignen sich Kreuzworträtsel und Sudoku ebenso wie viele Denksportaufgaben und Gedächtnisübungen. Auch wenn Du damit Deine Leistungen nur in bestimmten Bereichen leicht verbessern kannst, freut sich Dein Gehirn – besonders dann, wenn Du ihm immer wieder neue Aufgaben stellst. Zum x-ten Mal einen fränkischen Hausflur mit drei Buchstaben suchen, bringt nicht wirklich viel. Es gibt zwei Dinge, die das Gehirn nicht mag: Nichts tun und immer wieder das Gleiche tun.

3 PC-Spiele mit Suchtgefahr

Die meisten PC-basierten Programme versprechen viel und halten wenig. Einzelne digitale Gehirnjogging-Angebote können aber durchaus sinnvoll sein, da sie das Gehirn zu einer bestimmten Leistung anregen. Computer-Spiele wie Solitär können allenfalls das Gehirn anschieben, andere die Geschicklichkeit schulen – dabei aber in erster Linie nur den besseren Umgang mit ihnen. Wieder andere sind mit Vorsicht zu genießen: Es besteht hohe Suchtgefahr.

4 In Gesellschaft spielen

Unterhaltsame und auch kniffligere Gesellschaftsspiele mit Familie oder Freunden sind ein gutes Training für unsere Gehirn. Zum einen haben wir einen direkten Gegenüber, der uns herausfordert, zum andern stimuliert jeder Kontakt und Austausch mit anderen. Angeregte Gespräche mit anderen Menschen sind ohnehin das beste Gehirn-Training.

5 Jonglieren mit Bällen

Sich regen bringt Segen – nicht nur dem Kopf sondern auch dem Geist. Tipps dazu gibt es jede Menge und überall – in Zeitschriften, Magazinen und im Internet. Hier ein Extra-Tipp: Nicht nur das Jonglieren mit Zahlen sondern auch mit Bällen lässt sich schnell lernen und steigert die Gehirnleistung enorm. Dazu benötigst Du kein besonderes Talent, sondern nur zwei Hände und fünf bis zehn Minuten Übung täglich.

6 Mach mal Pause

Obwohl unser Gehirn nahezu grenzenlos belastbar ist, kann es zu Ermüdungserscheinungen kommen, weil der Körper nicht mitspielt. Verspannungen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit sind häufig die Folge. Auch ein Zuviel an akustischen oder visuellen Reizen kann das Gehirn extrem anstrengen. So bedeuten zum Beispiel flimmernde Bildschirme oder rasche Bildfolgen eine enorme Belastung und führen schnell zu Ermüdungserscheinungen. Also heißt die Devise: Öfter mal eine Pause einlegen!

7 Ein Apfel fürs Gehirn

Traubenzucker oder Kaffee können zwar kurzfristig das Gehirn auf Trab bringen, sind aber nicht das beste Futter fürs Gehirn. Das klassische Studentenfutter aus Nüssen und getrockneten Früchten schon eher – es liefert Energie für die Kopfarbeit. Vollkornbrot und Haferflocken zum Frühstück bringen den Denkapparat richtig in Schwung. Und ein Apfel pro Tag hält nicht nur den Arzt fern, sondern auch Dein Gehirn in Schuss.

8 Trinken vor dem Durst

Wenn Du einmal zu wenig gegessen hast, stellt Dein Gehirn nicht sofort seinen Dienst ein. Wohl aber, wenn Du zu wenig trinkst. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit braucht der Mensch am Tag, damit der Sauerstoff gut transportiert werden kann und die Versorgung des Gehirns gewährleistet ist. Trinke also ausreichend – und immer bevor Du Durst bekommst! Neben Wasser dürfen es auch Fruchtsäfte und Kräutertees sein. (Alkohol zählt nicht, da er dem Körper nur noch mehr Flüssigkeit entzieht).

9 Erfolg motiviert

Egal, für welches Trainingsprogramm Du Dich auch immer entscheidest – das Wichtigste ist, dass es Dir Spaß macht. Übungen, die Dich nicht fordern, werden schnell langweilig, zu schwere Aufgaben lassen Frust aufkommen. Beginne mit einfachen Aufgaben und steigere Dich langsam aber sicher! Jedes Erfolgserlebnis motiviert und macht Lust auf mehr.

10 Wichtiges aufschreiben

Hinter der Vergesslichkeit im Alltag verbergen sich weder mangelnde Merkfähigkeit noch Konzentrationsprobleme oder Orientierungslosigkeit, sondern meist nur Stress oder momentane Überforderung. Jeder von uns ist hin und wieder vergesslich. Jeder von uns hat Schwierigkeiten, sich wirklich all die Dinge einzuprägen, die wir uns vielleicht merken sollten, aber nicht unbedingt müssen. Wenn sie von Bedeutung für uns sind, können wir sie einfach aufschreiben.

Extra-Tipp: Das praktische Einkaufs-Training

Aufschreiben ist gut, das Geschriebene im Kopf behalten besser. Weshalb es also nicht gleich zu einer guten Gedächtnisübung nutzen? Während Du zum Beispiel die Einkaufsliste schreibst, kannst Du Dir schon einmal die Produkte, die Du kaufen willst, bildlich vorstellen und zwar genauso, wie Du sie in Deine Tragetasche packst: Schwere Flaschen nach unten, Joghurtbecher und Bananen nach oben. Im Supermarkt versuchst Du nun, die Sachen ohne Hilfe des Zettels in den Einkaufswagen zu legen. Und wenn Du dann noch auf dem Weg zur Kasse versuchst, die Preise der eingekauften Waren zu addieren, trainierst Du nicht nur Dein Gedächtnis sondern auch Deine Fähigkeiten im Kopfrechnen.

Lernen ist Leben



Unabhängig davon, dass lebenslanges Lernen immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist es ohnehin das beste Gehirntraining. Offensichtlich aber fällt uns das Lernen mit zunehmendem Alter schwerer als in jungen Jahren. Viele behaupten nun, dass sei ein normaler Prozess: schließlich lasse altersbedingt infolge der verminderten Hirndurchblutung automatisch auch das Denkvermögen, die Merkfähigkeit und das Gedächtnis nach. Mag sein. Nur bewiesen ist das bis heute nicht, und auch nicht sehr wahrscheinlich.

Bewiesen ist allerdings inzwischen, dass sich das Gehirn durch Lernen tatsächlich verändert. Und dass sich auch im Alter Nervenzellen nicht nur neu verflechten, sondern sogar nachwachsen können. Die Annahme, das Gehirn des Menschen sei bis zum Ende der Pubertät fertig entwickelt, ist damit Legende.

Das Nachlassen unserer Lern- und Merkfähigkeit ist nicht abhängig vom Alter sondern von der zeitlichen Entfernung zu unseren Schul-, Lehr- und Studienzeiten, in denen wir das Lernen systematisch trainiert haben. Der Grund: Mit dem Erreichen der gewünschten schulischen oder beruflichen Abschlüsse haben viele von uns das Lernen endgültig eingestellt.

Lernfähigkeit geht einher mit geistiger Fitness und ist keine Frage des Alters. Nicht nur prominente Persönlichkeiten, auch unzählige andere Menschen, die bis ins hohe Alter aktiv waren und sind, sind Beispiel und Beweis dafür, dass geistige Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit das Produkt eines steten Trainingsprozesses ist.

Zu einer gesunden Lebensweise, die uns bis ins hohe Alter fit halten soll, gehört also nicht nur eine gesunde Ernährung und körperliche Bewegung, sondern viel mehr noch die geistige Beweglichkeit. Das ist aber, wie schon gesagt, mehr als Kreuzworträtselraten, „BILD“-Lesen oder die gewohnte Routinekopfarbeit immer wieder zu verrichten.

Es ist auch mehr, als nur einmal notgedrungen alte Gleise verlassen und einen neuen Weg ausprobieren, um dann wieder in den alten Trott zu verfallen. Es bedeutet schlicht und ergreifend, alle paar Jahre etwas völlig Neues zu lernen. Wirklich erlernen – von Grund auf – mit Erfolgskontrolle und Nutzenanwendung, so wie wir es in der Schule, in der Lehre oder im Studium gemacht haben. Nur wenn wir diese Fähigkeit ständig immer und immer wieder trainieren, bleibt sie uns auch erhalten.



Vielleicht bis Du noch skeptisch. Vielleicht glaubst Du immer noch, dass Du zu dumm oder zu alt bist, um etwas Neues zu lernen. Oder Du bist einfach nur zu bequem, um Körper und Geist zu bewegen.

In beiden Fällen hilft ein einfaches Umdenken. So wie Du Dein Gehirn trainieren kannst, kann Du es auch selbst steuern. Wie? Ganz einfach, indem Du es mit positiven Gedanken fütterst.

Mit unserem Gehirn und unserem Nervensystem besitzen wir einen eingebauten elektronischen Mechanismus, den wir selbst steuern können. Dieser Mechanismus arbeitet wie ein Computer.

Bei der Suche nach einer Lösung kann er nur die Informationen verarbeiten, die ihm eingegeben werden. Er löst das ihm aufgegebenes Problem und findet das programmierte Ziel an Hand der gespeicherten Daten. Und wenn es die falschen Daten sind, funktioniert es einfach nicht.

Was passiert, wenn wir unseren inneren persönlichen Computer mit falschen Ansichten, Ideen und Gedanken füttern? Wir werden das von uns angesteuerte Ziel kaum erreichen. Logo, oder?

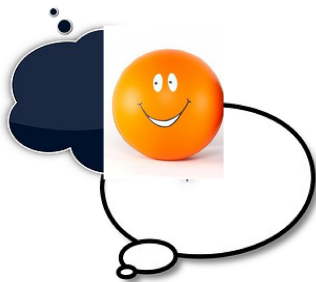
Was hindert Dich daran, Deine Gedanken in die richtige Bahn zu lenken? Ersetze Deine Zweifel und Deine negative Gedanken „Das schaffe ich sowieso nicht“ einfach durch positive Gedanken wie „ Ich versuche es“ und „ Ich schaffe es“.

Motiviere dich selbst immer wieder aufs Neue! Denn nur das bringt Dich weiter. Und sag niemals: „Das kann ich nicht.“ Dein Gehirn nimmt Dich beim Wort und sorgt dafür, dass Du es wirklich nichts kannst. Mit einer positiven Einstellung und einem gut durchdachten Aktionsplan setzt Du dagegen mentale Kräfte frei, die Dir weiter helfen – beim Gehirntraining genau so wie beim Lernen und im Leben.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Das **Geheimnis**
des positiven Denkens



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die
Bluthochdruck-Saga



Was Deinen Blutdruck steigen lässt
und wie Du ihn ohne Pillen
auf natürliche Weise senken kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die Cholesterin-Falle



Was Dir Dein Arzt nicht erzählt...
und wie sich Dein Cholesterinspiegel
ohne Medikamente senken lässt



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Mythos Migräne



Die Hölle im Kopf
und wie Du sie besiegen kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die sanfte
Stoffwechsel-Therapie



Was ist eigentlich Stoffwechsel...
und wie Du ihn auf natürliche Weise
reibungslos und störungsfrei auf Trab hältst



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Schluss mit
der Nachtwache



Was Deinen Schlaf stört
und was Du dagegen tun kannst

