



# Gehirn an – Stress aus

## Wohlbefinden durch Gehirntraining

Kennen Sie das Gefühl, in einer völlig überfüllten Straßenbahn zu stehen? An jeder Station geht die Tür auf, immer weitere Fahrgäste drängeln sich herein und keiner steigt aus! Es wird voller, enger, lauter, Gerüche und Geräusche nehmen zu. Und Sie stehen mittendrin, können sich nicht mehr bewegen, reagieren oder agieren. Eine sehr unangenehme Situation, die sicher jeder von uns schon einmal erlebt hat.

Jetzt stellen Sie sich vor, Sie hätten die Möglichkeit, sich mit Ihrem Gehirn zu unterhalten, und könnten es fragen: „Sag mal, Gehirn, wie geht es dir?“ Ihr Gehirn würde Ihnen sinnbildlich diese Geschichte aus der Straßenbahn erzählen. Es würde sagen: „Ich fühle mich so oft bewegungslos, kann nicht reagieren, nicht agieren. Ich werde überflutet von Bildern, Gerüchen und Geräuschen. Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren, klar zu denken. Ich fühle mich unter Druck und unter Stress!“ Willkommen im 21. Jahrhundert!

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Die WHO rechnet damit, dass im Jahr 2020 jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen sein wird (Quelle: World Mental Health Day, 10. Oktober 2012). Eine schwerwiegende Aussage, unter die

ich aus meiner Erfahrung in der Praxis leider einen großen Haken machen kann. Natürlich empfindet jeder Mensch Stress auf eine andere Art und Weise und natürlich gibt es auch unterschiedlichste Arten von Stress. Fakt ist jedoch, dass viele Menschen extrem unter der ständigen Stressbelastung leiden.

### Unternehmen investieren in Gesundheit ihrer Mitarbeiter

Da verwundert es wenig, dass sich immer mehr Unternehmer beklagen, ihre Mitarbeiter könnten nicht mehr kreativ und lösungsorientiert denken. Klar ist: Ein volles, reizüberflutetes Gehirn kann das auch gar nicht schaffen!

In Unternehmen wird inzwischen viel Geld dafür ausgegeben, diesen Zustand zu verbessern. Bei Gesundheitstagen lernen Mitarbeiter verschiedene Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Auto-

Algonag/shutterstock.com

genes Training und Muskelentspannung kennen oder werden von mobilen Massagetherapeuten am Arbeitsplatz behandelt.

Personal Trainer und Gesundheits-trainer sprechen von gestressten Klienten und viele Fitnessstudios springen mit neuen Kursangeboten wie beispielsweise Health Yoga, Entspannungskursen und Body-Balance-Angeboten auf die Mental-Health-Schiene auf. Doch reicht es aus, die Menschen zu entspannen? Reagieren wir damit nicht einfach nur auf die Symptome, ohne die Ursachen zu bekämpfen?

### Das Gehirn unter Stress

Kommen wir zurück zur eingangs erwähnten Situation in der Straßenbahn. Die Gänge müssen leer werden, damit der Schaffner die Fahrkarten kontrollieren kann. So muss auch ein Gehirn „entleert“ werden, um wieder voll funktionsfähig zu sein, sprich: um konzentriert, lösungsorientiert, fokussiert und entspannt arbeiten und denken zu können. Aufgrund der permanent ansteigenden Reizüberflutung ist das eine immer größere Aufgabe für die Schaltzentrale unseres Körpers und somit auch unseres Gemüts. Ziel ist es, aus der Reizüberflutung eine Reizarmut zu machen. Doch wie gelingt es, unser eigenes Gehirn zu entleeren und trotzdem aufmerksam zu bleiben? Und wie ist es im nächsten Schritt möglich, Menschen dabei zu un-

terstützen, auf die Ebene der entspannten Aufmerksamkeit zu kommen?

Die Lösung ist simpel: durch einfache koordinative Bewegungsübungen, gepaart mit kognitiven und visuellen Aufgaben. Das Gehirnfitnesstraining namens LINK MOVES® besteht aus genau solchen Übungen, zwei davon finden Sie am Ende dieses Artikels.

### Vom Trampelpfad zur Datenautobahn

Heute wissen wir, dass ca. 3–4% der Gehirnzellen ab dem 25. Lebensjahr nach und nach absterben. Wir wissen aber auch, dass 1999 ein in der Gehirnforschung lang unumstößliches Dogma zu Grabe getragen wurde. Peter S. Eriksson vom Sahlgrenska University Hospital in Göteborg (Schweden) und Fred H. Gage vom Salk-Institut für Biologische Studien in La Jolla (Kalifornien) publizierten damals mit einigen Kollegen die aufsehenerregende Neuigkeit, dass das menschliche Gehirn auch im Erwachsenenalter zumindest an einer Stelle noch regelmäßig neue Nervenzellen erzeugt: im Hippocampus. Diese Hirnregion an der Innenseite beider Schläfenlappen spielt eine wesentliche Rolle bei der Gedächtnisbildung und beim Lernen. Der Hippocampus muss mit allen Sinnen bewegt und befeuert werden. So entstehen – bildlich gesprochen – aus kleinen Trampelpfaden große Datenautobahnen



Immer mehr Unternehmer beklagen, ihre Mitarbeiter könnten nicht mehr kreativ und lösungsorientiert denken und investieren deshalb viel Geld (z.B. Workshops, Autogenes Training, Muskelentspannung, Personal Trainer, Massagen am Arbeitsplatz usw.), um diesen Zustand zu verbessern

**Solutions-Experte**



Heidrun Link referierte auf der „Solutions 2016“ zu dem Thema „Gehirn an – Stress aus“. Alle Infos zum Themenkongress finden Sie im Internet unter [www.bodylife.com/solutions](http://www.bodylife.com/solutions)

in unserem Gehirn. Unser Gehirn ist also wandlungsfähig! Je breiter diese Bahnen sind, desto leistungsfähiger sind wir, können uns besser konzentrieren, kreativ denken und Stress bewältigen.

**Drei Erfolgsfaktoren für geistige Fitness**

Millionen Menschen versuchen, mit Denksportaufgaben geistig fit zu bleiben. Doch ob Kreuzworträtsel, Sudoku und Zahlenspiele den natürlichen Abbau der geistigen Fähigkeit wirklich aufhalten können, wird von Gehirnforschern stark bezweifelt und immer mehr Experten distanzieren sich vom Versprechen der Gehirnjogginganbieter. Denn zu dem Faktor geistige Aktivität kommen noch zwei weitere wichtige Faktoren, um das Gehirn mit dem zu versorgen, was es ein Leben lang braucht: körperliche Aktivität und soziale Kontakte.

■ **Faktor 1: Geistige Aktivität**

Dazu zählen zum einen die oben genannten Denksportaufgaben. Eine weitere gute Möglichkeit, sein Gehirn zu aktivieren, ist es, den eigenen Namen oder den des Kunden vorwärts und rückwärts zu buchstabieren und die Buchstaben laut auszusprechen. Hier kann natürlich jedes beliebige Wort benutzt werden, um so den Schwierigkeitsgrad nach und nach zu steigern.

■ **Faktor 2: Soziale Kontakte**

Gemeinsam im Team, im Personal Training, in Groupfitnesskursen, unter Kollegen und in der Familie macht alles doppelt so viel Spaß. Dabei werden wichtige Glücks- und Bindungshormone ausgeschüttet und gleichzeitig Stresshormone abgebaut.

■ **Faktor 3: Körperliche Aktivität**

Hier geht es nicht um den täglichen Marathonlauf! Einfache koordinative Bewegungen wie die klassische Überkreuzbewegung (siehe Kasten unten) werden kombiniert mit kognitiven bzw. geistigen Aufgaben, also beispielsweise Wörter buchstabieren oder Zahlenreihen aufzusagen, während wir uns bewegen. Wenn sich alle Teilnehmer dann noch zwischendurch abklatschen, kann gar nichts mehr schiefgehen.

Genau an diesem Punkt setzt das LINK MOVES®-Training an und kann so

mit ideal als Gehirntraining eingesetzt werden. Regelmäßigkeit ist dabei das A und O! Denn je besser die beiden Gehirnhälften miteinander kommunizieren, desto stabiler, leistungsfähiger, konzentrierter und stressfreier gehen Sie durch Ihren (Berufs-)Alltag. Das langfristige Ziel sollte daher sein, Übungen zur Gehirnaktivierung zur Routine zu machen, am besten zehn Minuten täglich. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, also überlegen Sie sich, wann sich das Training am besten in Ihren Alltag integrieren lässt, beispielsweise immer nach dem Frühstück oder Mittagessen. Schon nach wenigen Tagen werden Sie merken, wie gut es Ihnen tut – und so wird es nach und nach einfacher, regelmäßig zu trainieren. Dafür sorgen die Glückhormone! Heidrun Link



Heidrun Link ist Gehirnfitness trainerin und Inhaberin der Marke LINK MOVES® sowie des Unternehmens 3f Bewegungstraining in Stuttgart. Sie coacht und begleitet Führungskräfte und deren Mitarbeiter, gestaltet Teamentwicklungsworkshops und ist Referentin für die Ausbildung zum LINK MOVES®-Gehirnfitnesstrainer an der IFAA-Akademie. Mehr Informationen zu LINK MOVES® und Heidrun Link unter [www.3fbewegungstraining.de](http://www.3fbewegungstraining.de); Kontakt: [hl@3fbewegungstraining.de](mailto:hl@3fbewegungstraining.de)

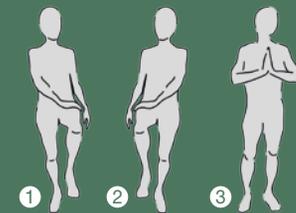
**Übungsbeispiele**

**1. Einfache Überkreuzbewegung**

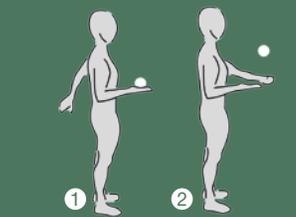
- Rechte Hand auf linkem Knie ablegen
- Linke Hand auf rechtem Knie ablegen
- Im fließenden Wechsel
- Dazwischen 1 Mal klatschen
- + Steigerung
- Dazu vorwärts und rückwärts buchstabieren
- Dazu zählen (zum Beispiel das kleine 1x1 aufzusagen)
- Dazu vorwärts-rückwärts-seitwärts gehen
- Dazwischen 2 Mal klatschen

**2. Übung mit einem Stressball**

- Ball mit rechter Hand bis auf Augenhöhe werfen und dann mit rechter Hand auffangen
- Linker Arm schwingt dabei vor und zurück, rechter Arm ist währenddessen vorn
- Mit der linken Hand beim Nach-vorn-Schwingen eine Faust und beim Nach-hinten-Schwingen eine gespreizte Hand machen
- Wechsel
- + Steigerung
- Dazu reden, singen, buchstabieren, zählen
- Dazu die Füße im Wechsel vorwärts, rückwärts, seitwärts und überkreuz bewegen (kurz tippen)



1. Einfache Überkreuzbewegung



2. Übung mit einem Stressball