

PERSONAL TRAINING



PT informiert:

## Gehirn an – Stress aus!

Wer gestresst ist, ist weniger aufnahme- und weniger leistungsfähig. Dumm nur, dass Stress inzwischen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens geworden ist. Dem Stress müssen wir daher aktiv entgegenwirken und unsere Kunden „entstressen“. Wie das geht? Mit Gehirnfitness!

**M**it gezielten Übungen fordern wir die Konzentration des Klienten, lenken ihn von anderen Gedankengängen, wie z.B. „Was liegt noch zu Erledigendes auf dem Schreibtisch?“, ab und fordern seine Aufmerksamkeit. Ein Personal Training bleibt dann noch immer ein Personal Training, doch die heutige Zeit fordert von Personal Trainern mehr: Sie werden zu Personal Coaches und müssen Stress und Burn-out präventiv entgegenwirken.

### Wie sieht Gehirnfitness aus?

Durch Gehirnfitness bringen wir das Gehirn in den Alpha-Zustand. Ein neutraler Zustand, der es ermöglicht, an Neues zu denken. Wir steigern die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und wirken Burn-out präventiv entgegen.

Übungen können als Warm-up, als Zwischenübungen oder als volle Gehirnfitnessstunde gemacht werden. **Eine Übung könnte wie folgt aussehen:** Der Klient steht dem PT frontal gegenüber. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann der Klient die Augen schließen. Der PT gibt nun

### WER IST FÜR STRESS VERANTWORTLICH?

Die Übeltäter sind unsere Hormone, z.B. Cortisol. Das Steroidhormon stellt uns in Stresssituationen Energie zur Verfügung. Gesteuert wird die Produktion und Ausschüttung vom Gehirn. Durch Cortisol wird unser Herz empfindlicher für Adrenalin und Dopamin, was wiederum unseren Blutdruck und unsere Herzfrequenz steigen lässt. Aber auch das Immunsystem bleibt nicht unbeeinflusst und erfährt durch Cortisol eine Abschwächung der Entzündungsreaktion. Stress hängt sowohl von physischen, als auch von psychischen Faktoren ab. Und: Stress kann auch durchaus positiv sein – sofern er in Maßen bleibt.

verbal Richtungsanweisungen (oben, rechts, links usw.), die der Klient mit beiden Armen anzeigt.

Der Schwierigkeitsgrad kann wie folgt erhöht werden:

1. Der Klient zeigt die gesagte Richtung an.
2. Der Klient zeigt die gegenteilige Richtung an.
3. Der Klient zeigt die gesagte Richtung an, sagt aber das Gegenteil.
4. Richtungen bekommen Farben, z.B. oben = blau. Der PT sagt/zeigt die Farbe, der Klient zeigt die Richtung.



Heidrun Link | Inhaberin 3fBewegungstraining Stuttgart, Expertin und Entwicklerin des Gehirnfittnesstrainings nach der Limbic-Moves-Methode, Ausbilderin und Dozentin für Gehirnfitness und Persönlichkeitscoaching u.a. beim GluckerKolleg; [www.3fbewegungstraining.de](http://www.3fbewegungstraining.de); [www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)

Foto: Shutterstock.com

In Kooperation mit:

