

# Move your Brain! Fitnessstraining für den Geist

von Ina Köhler

Wir kennen die Situation aus dem Alltag: Das Meeting stockt, die Kollegen sind abgespannt, müde oder demotiviert. Wie kann man wieder Bewegung in die Gruppe bringen? Die Stuttgarter Trainerin Heidrun Link hat Übungen entwickelt, die Spaß machen und helfen können.

Bewegung definiert sich nicht nur durch den Körper, sondern auch über den Geist. Die ausgebildete Tanzpädagogin Heidrun Link hat mit ihrer Methode LINK MOVES® verschiedene Bewegungseinheiten entwickelt, die gezielt gegen Motivationskiller wie Stress, Gereiztheit oder Ideenlosigkeit angehen. Mit ihrem Gehirnfitness-Training begleitet sie Teams in Einzel- und Gruppencoachings. „Einen generellen Fahrplan zur Aktivierung und Ausbruch aus tradierten Denkmustern gibt es nicht, dafür ist das Gehirn zu komplex“, erzählt Link. „Wichtig ist es, das Gehirn in bestimmte Zustände zu versetzen.“ Je nach Situation und individueller Persönlichkeit nutzt sie einen ganzen Baukasten mit Übungen, die sich im Prinzip auf vier Themen herunterbrechen lassen. Die vereinfachte Version finden Sie im unten stehenden Übungsplan.

## 1 Trainingseinheit 1: „Heute bin ich mein eigener Schiedsrichter“

Background: „Ich gehe bewusst auf eine andere Bewusstseinssebene, die sogenannte Alpha-Ebene. Mein Gehirn sollte sich beruhigen und auf eine andere Frequenz als die normale Wachebene abgesenkt werden. Dazu muss ich die körperliche Mobilität zunächst einschränken oder zumindest reduzieren.“

Übung: Zehn Minuten nahezu bewegungslos aus dem Fenster schauen, ganz bewusst atmen. Gedanken fließen lassen ohne den Körper zu mobilisieren.

Steigerung: Anti-Stress-Bälle einmal wechselweise in der rechten und der linken Hand kneten. Das aktiviert das Gehirn ohne zu viel Mobilisierung und löst Blockaden.

Hilft bei: *Denkblockaden, niedrigem Energielevel, Gereiztheit, Ideenlosigkeit.*

## 2 Trainingseinheit 2: „Meine eigene Denkstraße bauen“

Background: „In der Gedächtniszentrale werden Neuronen produziert. Durch die Kombination von körperlicher Bewegung mit kognitiven Aufgaben aktiviere ich das Gehirn optimal und führe ihm Sauerstoff zu.“

Übung: Anti-Stress-Ball von der rechten in die linke und von der linken in die rechte Hand werfen und konzentriert mit den Augen verfolgen.

Steigerung: Während der Bewegung den eigenen Namen buchstabieren oder Zahlenreihen vorwärts und rückwärts aufsagen. Durch Sprechen kommt automatisch Sauerstoff ins Gehirn.

Hilft bei: *Konzentrationsstörungen, Unruhe, Angst, niedrigem Energielevel, Perspektivlosigkeit.*

## 3 Trainingseinheit 3: „Eins nach dem anderen“

Background: „Das Gehirn kennt kein „Multi-Tasking“, sondern nur eine sehr schnelle Abfolge von Aktivitäten. Ablenkung und Zeitdruck sorgen für Stress. Ziel ist es, diese Stressoren durch gezielte Bewegung auszuschalten und dann souverän eine Aufgabe nach der anderen zu lösen.“

Übung: Arme schwingen gegengleich im Rhythmus vor und zurück, vorne zur Faust ballen, nach hinten öffnen. Oder: Vordere Hand macht immer eine Faust, die hintere ist geöffnet.

Steigerung: Die Füße gegengleich im Wechsel nach vorne tippen und gemeinsam mit dem Partner ein schwieriges Wort oder einen „Wert“ vorwärts und rückwärts buchstabieren. Das Abklatschen zum Schluss nicht vergessen!

Hilft bei: *fehlendem Vertrauen, gestörter Teamdynamik, Stress, Gereiztheit, Aggression und gestörtem Nähe-Distanz-Verhältnis.*

## 4 Trainingseinheit 4: „Die nicht-dominante Seite nutzen“

Background: „Beide Gehirnhälften, die miteinander neuronal vernetzt sind, sollten gleichermaßen aktiviert werden. Jeder Mensch hat eine dominante und eine nicht-dominante Seite und nutzt diese nicht gleichermaßen. Unter Stress greift der Körper immer auf seine dominante Seite zurück. Dies ist im Notfall zwingend wichtig und richtig, jedoch führt dauerhafte Einseitigkeit zum Leistungsausfall. Die Intention ist, die Elemente der nicht-dominanten Seite (wie Hände, Füße, Augen und Ohren) zu aktivieren. Je besser beide Seiten vernetzt sind, umso stressresistenter sind wir.“

Übung: Einfache Überkreuzübungen wie z.B. rechte Hand berührt das linke Knie und umgekehrt.

Steigerung: Ganz bewusst werden die nicht dominanten Sinnesorgane und Körperteile (Augen, Ohren, Hände, Füße) trainiert. Das dominante Auge wird beispielsweise mit einer Augenklappe verdeckt, die Computermaus mit der anderen als der gewöhnlichen Hand bedient.

Hilft bei: *Aufmerksamkeitsstörungen, niedrigem Energielevel, Stress, Denkblockaden, Ideenlosigkeit.*