

# Gehirn an – Stress aus: Fitnessstraining fürs Gehirn

„Nur wer selbst beweglich ist, kann auch andere in Bewegung setzen“, sagt Heidrun Link.

Die ausgebildete Tanzpädagogin und ehemalige Geschäftsführerin eines weltweit tätigen Unternehmens für Verhandlungsführung weiß genau, wie man mit stressigen Situationen umgeht. Die Gehirnfitnesstrainerin steht mit ihrer selbst entwickelten Trainingsmethodik als Referentin auf der Bühne, coacht und begleitet Führungskräfte und deren Mitarbeiter, gestaltet Teamentwicklungsworkshops – und hat das kürzlich erschienene Buch „Gehirn an – Stress aus“ geschrieben.

## Sind Sie ein Marathontyp?

Die Herbstmonate sind bekannt dafür, dass der Kalender immer voll ist. So vieles wurde in die zweite Jahreshälfte verschoben. Das Ganze gekrönt mit all den Corona-Verordnungen, nicht nur bei jeder Veranstaltung, sondern auch und immer mehr im persönlichen Alltag. Da seien laut Heidrun Link Selbstdisziplin, Struktur und Durchhaltevermögen gefragt.

Die derzeitige Situation für viele Menschen vergleicht die Buchautorin mit der Vorbereitung auf einen Marathon. „Unser Gehirn durchlebt im Moment tatsächlich so etwas Ähnliches wie einen Marathon“, schreibt sie. „Es muss sich auf viele neue Abläufe einstellen, veränderte Arbeitszeiten und Arbeitsplätze. Weniger Lohn, Umdenken, Umstrukturieren, Anpassen, Regeln einhalten und, und, und... Das alles kostet uns viel mehr Zeit, gepaart mit einer gewissen Unsicherheit, wie es überhaupt weitergeht. Also warum die Umstände nicht sportlich sehen“, so habe Link das mit Unvorhersehbarem schon immer gehandhabt.

Ihr von der Gehirnfitness-Fachfrau erstellter „Trainingsplan“ gibt Anregungen, die Sie im besten Fall gleich morgen genau so oder so ähnlich nachmachen können. Die aufgeführten Punkte sind für eine Marathonvorbereitung von großer Bedeutung und lassen sich leicht in die ganz normale Arbeitswelt übertragen.

## 1. Gute Planung

Ich starte täglich mit einer Tagesplanung und halte mich diszipliniert an jeden Punkt. Immer wenn ich etwas erledigt habe, streiche ich diesen durch. Das Gehirn bedankt sich, indem es das Motivationshormon Dopamin ausschüttet. Ablenkung vermeiden und Aufmerksamkeit bündeln – mein Leitsatz dabei ist: Heute mache ich eins nach dem anderen!

## 2. Gutes Equipment

Auch das ist in der Arbeitswelt von großer Bedeutung. Ich prüfe meinen Arbeitsplatz:

Stimmen die Lichtverhältnisse, ist es warm genug, passen Stuhl- und Tischhöhe, ist die Lautstärke für mich in Ordnung oder gibt es unangenehme Hintergrundgeräusche?

## 3. Kraft und Stabilität

Kraft und Stabilität kommen nicht von heute auf morgen. Das Gehirn braucht Wiederholung und muss üben, üben, üben. Das Wichtigste für unser Gehirn ist aber Spaß, Freude und Humor! Wie sieht es mit Ihrer persönlichen Kraft und Stabilität aus? Welche Abläufe sind schon zur kräftesparenden Routine geworden? Wichtig ist es, den Tag mit Dingen zu gestalten, die Kraft und Stabilität mit sich bringen. Dadurch teilen wir uns unsere Energie besser ein und können sie an der richtigen Stelle einsetzen. So gehen auch die anderen Dinge leichter von der Hand.

## 4. Richtige Lauftechnik

Um die richtige Lauftechnik herauszufinden, muss man verschiedene Techniken ausprobieren. Einfach immer mal über den Teller-

rand schauen, offen sein für andere Techniken, Abläufe, Systeme. Immer mal wieder andere Meinungen einholen. So optimiere ich immer wieder meine eigenen Abläufe.

## 5. Regeneration

Wie wir ja bereits aus der Trainingslehre wissen, gibt es ohne Entspannung auch keine Leistungssteigerung. Regelmäßige Pausen, die auch Pausen sind. Einfach aus dem Fenster schauen, 10x tief ein- und ausatmen, ein Lieblingslied singen, 5x in der Überkreuzbewegung um den Tisch laufen oder einfach mal für ein paar Minuten die Augen schließen und alle Gedanken fließen lassen. Ausreichend schlafen (6 bis 8 Stunden pro Nacht).

## 6. Ausgewogene und vitaminreiche Ernährung

Ich esse tagsüber Obst, Nüsse, trinke eine Kanne Tee oder einen leckeren Kaffee.

Außerdem plane ich mindestens eine warme Mahlzeit am Tag ein. Ich halte mich über aktuelle Tipps und Tricks von Ernährungsexperten auf dem Laufenden.

Das Gehirn mag neben immer neuen Herausforderungen natürlich auch Routinen und gleichbleibende Abläufe. Bringen Sie also Ihr Gehirn in diesen immer noch stürmischen Zeiten immer mal wieder in einen gesunden Zustand.

Wenn es dem Gehirn gut geht, dann geht es dem Menschen, der zu diesem Gehirn gehört, auch gut! In diesem Sinne: Gehirn an – Stress aus!

## Buchtip: „Gehirn an – Stress aus“ von Heidrun Link

„Zerbrich Dir nicht den Kopf. Trainiere ihn!“, lautet die Empfehlung der Autorin. „Lernen Sie mit einfachen, aber wirksamen Bewegungsübungen, Ihre mentalen Ressourcen effektiver und damit schonender einzusetzen. Sie verbessern damit zugleich Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden.“ Die ganzheitliche Gehirnfitnessmethode verbindet kognitive Aufgaben mit koordinativen Bewegungsübungen und lässt sich mühelos und mit geringem Zeitaufwand in Alltag und Beruf integrieren. Mit viel Humor und Leichtigkeit vermittelt das Buch Basiswissen über das menschliche Gehirn und erklärt, wie Kopf und Körper zusammenarbeiten. Illustrierte Übungsanleitungen erleichtern die Anwendung und regen zum Nachmachen an. Mit vielen praktischen Tipps und Tricks für Alltag und Beruf. Zusammengefasst geht es um Stressabbau und Stressprävention, Motivations- und Leistungssteigerung, verbesserte Lern- und Konzentrationsfähigkeit sowie Förderung von lösungsorientiertem Denken und Problemlösungsfähigkeit.



187 Seiten / ISBN-13: 978-3-608-98358-6 / 20,- Euro  
Herausgeber: Klett-Cotta; 1. Auflage (August 2020)