



BESSER IN SCHWUNG

Go with the Flow. Zwei Übungen fürs Gehirn.

VON HEIDRUN LINK

Wie oft höre ich vor Trainings in Unternehmen Folgendes: Ich bin total im Stress. Ich schaffe mein Pensum nicht. Ich habe jetzt echt keine Zeit. Und: „Was? Ich hab schon so viel zu tun. Und jetzt soll ich auch noch eine ÜBUNG machen?“ Ja! Genau jetzt macht es Sinn aufzustehen und sich vom Stress abzulenken, so unsinnig sich das für viele anhören mag. Den meisten geht es danach viel besser. Denn diese Übungen lockern den Geist, machen ihn beweglich und lassen Dampf aus dem Stress-Kessel. Dazu will ich Sie ermutigen. Die Arbeit wird dadurch nicht weniger, aber Ihre Einstellung dazu ändert sich schlagartig. Und wir geben uns die Möglichkeit in einen guten Flowzustand zu kommen – eine Art Metaebene im Gehirn. Ich habe zwei Übungen mitgebracht, die das Gehirn anschalten, damit wir den Stress ausschalten können. Wir unterstützen dabei nicht nur uns selbst als Trainer, sondern auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Kurse.

Einschwingen

Sie stehen völlig entspannt, Füße hüftbreit auseinander, dabei gehen Sie leicht in die Knie. Die Schultern ebenfalls entspannt – zu ihrer Lockerung können Sie sie gern ein paarmal kräftig vor und zurück kreisen. Schwingen Sie nun die Arme entgegengesetzt vor und zurück. Gleichzeitig mit der Hand, die nach vorne schwingt, eine Faust machen; die hintere Hand ist geöffnet, die Finger sind gespreizt. Schwingen Sie immer weiter und erhöhen Sie dabei die Geschwindigkeit. Wenn dies gut funktioniert, die Übung bitte variieren, indem Sie die vorde-

re Hand öffnen und die hintere zur Faust ballen. Als weitere Steigerung lassen sich die Beine dazu bewegen: Der rechte Arm schwingt nach vorne und gleichzeitig mit ihm schwingen Sie das linke Bein leicht vor und tippen mit dem Fuß auf. Dann schwingt der linke Arm nach vorne, dabei setzen Sie das rechte Bein vor und tippen mit dem Fuß auf. Ziel ist es auch hier in den Fluss zu kommen.

Das Ganze lässt sich noch steigen bzw. mit kognitiven Aufgaben versehen. Sprechen Sie im Rhythmus der Schwingungen laut Ihren Namen oder Ihre Telefonnummer, buchstabieren sie ein Wort Ihrer Wahl vorwärts und dann auch rückwärts.

In einem Seminar lassen sich auf diese Weise auch Slogans oder Werte aus dem Leitbild des Unternehmens „rezitieren“. Durch das Sprechen im Chor bringt sich das Team in einen gemeinsamen Rhythmus, was auf der emotionalen Ebene den Zusammenhalt stärkt.

Ich und du

Diese Übung eignet sich im Stehen und im Sitzen, dann allerdings sollten Sie auf ausreichend Platz achten. Mit den Fingern der rechten Hand bilden Sie eine Faust, der Daumen bleibt dabei draußen. Mit der linken Hand bilden Sie ebenfalls eine Faust, dabei bleibt der ausgestreckte Zeigefinger draußen. Nun zeigen Sie mit dem Daumen der rechten Hand auf sich selbst (ich). Mit dem Zeigefinger der linken Hand zeigen Sie auf ein imaginäres Gegenüber (du). Dann wechseln Sie die Hände und die Finger! Also der Daumen der linken Hand zeigt auf Sie, der Zeigefinger der rechten Hand auf „du“. Herausforderung dabei ist es, eine „Pistole“ zu vermeiden, die sich mit dem ausgestreckten Zeigefinger leicht

bildet. Der Daumen bleibt also immer angelegt. Ich weiß, es ist nicht einfach. Doch diese erzeugt in der Gemeinschaft unglaublich viel Staunen und Lachen.

Auch hier gibt es Steigerungen: nämlich die Stimme zu integrieren, indem Sie zählen (z.B. von 1 bis 100, vor- und rückwärts), indem Sie Ihren eigenen Namen oder ein beliebiges Wort buchstabieren oder Ihr Lieblingslied singen. Wenn das klappt, tippen Sie im Wechsel mit dem rechten und mit dem linken Fuß kurz auf den Boden auf: rechter Fuß nach vorne, linker Fuß nach vorne usw.

Ist Ihnen die Übung mit beiden Händen gleichzeitig am Anfang zu schwierig? Starten Sie einfach mit einer Hand. Dabei zeigen Sie erst mit dem Daumen auf sich, dann mit dem Zeigefinger derselben Hand von sich weg und üben diesen Wechsel immer weiter. Wechseln Sie dann die Hand und üben mit dieser. Wenn das gut funktioniert, können Sie beide Hände einsetzen und im ersten Schritt parallel arbeiten (mit den Daumen beider Hände auf sich selbst zeigen, mit den Zeigefingern auf das imaginäre Gegenüber).

Übung macht den Meister! Ihre Schaltzentrale freut sich und Ihre zwei Gehirnhälften kommunizieren bei der Übung fleißig miteinander. Und sie kooperieren auch hinterher besser als zuvor. ◀◀



© Helene Schweizer

Zur Autorin

Heidrun Link

Tanzpädagogin mit betriebswirtschaftlichem Hintergrund, Geschäftsführerin der LINK MOVES GmbH in Stuttgart. Trainerin und Coach von Führungskräften und Teams.