

Brain-Fitness und Stressabbau für den Schulalltag



Trainerin: Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
stresscoach.at – stressmanagement | gesundheitsförderung
i: www.stresscoach.at, e: office@stresscoach.at

Was ist Stress?

Definition: „Stress wird definiert als ein bestimmtes Verhältnis zwischen Anforderungen (Stressoren) und Reaktionsmöglichkeiten der Person. Stress ist die Reaktion, sich auf eine (neue) Situation einzustellen, sich anzupassen.“

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen motivierendem (positiven) Stress (= Eustress) und belastendem (negativer) Stress (= Disstress).

Eustress: guter, positiver, fördernder lebenserhaltender Stress ☺ – „Alles gelingt“

Disstress: negativer, belastender, blockierender, krankmachender Stress ☹

Die Stressreaktion hängt davon ab, wie wir mit potenziellen Stressoren umgehen, d.h. wie wir die Situation bewerten und wie wir unsere Bewältigungsstrategien für diese Situation einschätzen.

Eustress

Positiver Stress regt Körper und Geist an. Er wird als eine Herausforderung verstanden, durch die Körper und Geist stimuliert und die Lust zu verschiedenen Tätigkeiten angeregt wird. Ein gewisses Maß an Stress oder Anregung ist für unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit unerlässlich. Der Eustress – euphorisch verstanden – beinhaltet Stimulation, Hochstimmung, Lust zur Arbeit, zum Lernen und zur Leistung sowie Kreativität. Stress kann auch heute noch unter gegebenen Umständen lebensrettend sein: Kampf oder Flucht.

Merkmale von positivem Stress sind:

- Vitalität, körperliche Ausdauer
- Begeisterungsfähigkeit
- Kreativität
- positive Erwartungen, Optimismus
- hohe Motivation
- geistige Regsamkeit
- optimale persönliche Beziehungen
- hohe Arbeitsproduktivität
- Krankheitsresistenz
- „alles gelingt“
- Überlegenheitsgefühl

Disstress

Ist keine Leistungssteigerung mehr möglich, kommt das Individuum in den belastenden, negativen Disstress. Die Belastungsfähigkeit wird überschritten, krankmachende Symptome sind die Folge. Unser Organismus kennt keine Erholungsphasen mehr. Heute gebrauchen die meisten Leute den Ausdruck „Stress“ im negativen Sinn – als Synonym für Überbelastung. [JOST, 1996]

Stress entsteht, wenn man bei der Einschätzung einer Situation zu dem Ergebnis kommt, dass das zu erwartende oder eingetretene Ereignis

- von hoher persönlicher Bedeutung ist,
- dass es sich um eine Bedrohung oder eine Herausforderung handelt und
- dass man über keinerlei Möglichkeiten verfügt, die potenzielle Bedrohung abzuwehren oder zu vermeiden bzw. die bevorstehende Herausforderung erfolgreich zu bestehen.

Stress entsteht weiters,

- wenn die eigenen Bemühungen, die erlebte Bedrohung abzuwehren, oder die Herausforderung zu bestehen, nicht zu dem gewünschten Ergebnis führt bzw. wenn ein Zustand eintritt, den man als Niederlage, Misserfolg oder Schädigung interpretiert.

Es ist daher sinnvoll, wenn Du Dir in Stresssituationen überlegst, wo Deine Überbelastung herkommt und mit wem Du über den Abbau dieser Belastungen reden kannst.

Stressfaktoren, -auslöser

Stress wird selten durch einen einzelnen Faktor ausgelöst, es ist ein Zusammenkommen vieler Faktoren! Einige Beispiele von Stressoren, die für Jugendliche und SchülerInnen zutreffen können:

- **Individuelle/Person**
 - Ziellosigkeit, Motivationslosigkeit, Unzufriedenheit, Angst, Verzweiflung, Misserfolg, Schicksalsschlag, Enttäuschungen, Perfektionismus, Unsicherheit
 - Mangelnde Anerkennung, Kritik von anderen
 - Kontaktschwierigkeiten, Minderwertigkeitsgefühl, Negatives Selbstbild
 - Eigener Erwartungsdruck, Unangenehme Erfahrungen und Überraschungen
 - Angst vor Veränderungen (Schule – Job)
 - mangelnde Fähigkeiten/Fertigkeiten für Aufgaben
 - Gesundheitliche und körperliche Probleme

- **Umwelt/Umfeld**
 - Lärm, Umweltbelastungen, Verkehr
 - Problematische Anfahrt/Heimfahrt, langer Schulweg
 - Schulwechsel, Arbeitsplatzwechsel
 - Konflikte (Kollegen, Lehrer, Chef, privater Bereich,...)
 - Finanzielle Probleme, Familiäre Probleme, Erwartungsdruck der Eltern
 - Fehlende Freizeitmöglichkeiten
 - Fehlende Bewegung, mangelhafte oder zu einseitige Ernährung
 - Politische Situation / Wirtschaftslage / Krisen

- **Aufgabe (belastender Stress in der Schule)**
 - Großer Lernstoff, unbewältigter Lernstoff
 - Angst, Fehler zu machen, Angst vor Misserfolg, „Durchfallen“
 - Lerndruck: vieles gleichzeitig lernen
 - Gruppendruck – Gruppendynamik der Klasse
 - Starke Überforderung, Unterforderung
 - Umsetzungsschwierigkeiten, Angst, etwas zu verpassen (Fehlstunden)
 - Erwartungsangst, Erwartung schwieriger Situationen



Was passiert im Körper?

- Innerhalb von Sekunden schlägt das Gehirn Alarm!
- Pupillen weiten sich, Tunnelblick, Wahrnehmung/Denken eingeschränkt
- Herzschlagfrequenz erhöht sich, Blutdruck steigt
- Bronchien weiten sich, Atmungsfrequenz steigt
- Muskelanspannung – Blutumverteilung
- 1. Stressantwort: Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet
- 2. Stressantwort: Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet
- Freisetzung von Zucker und Fett zur raschen Energiebereitstellung
- Ruheorgane werden gehemmt, Immunsystem wird gedämpft

Ebenen der Befindlichkeit

- **Kognitive Ebene**
 - Geistig-gedankliche Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse
- **Emotionale Ebene**
 - Gefühle oder Befindlichkeiten
- **Vegetative Ebene**
 - Alle Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der dran angeschlossenen Organe, die nicht willkürlich kontrollierbar sind
- **Muskuläre Ebene**
 - Reaktionen, die im Bereich der Skelettmuskulatur erfolgen – unterliegen der willkürlichen Kontrolle

Kurzfristige Reaktionen bei Überforderung / Stresssignale für Disstress

Gedanken/ kognitive Reaktion	Gefühle/ emotionale Reaktion	Körper/ vegetative Reaktion	Körper/ muskuläre Reaktion
Denkblockaden	Nervosität	Puls, Blutdruck steigen	Muskelverspannungen
Gedächtnislücken	Angst	Kurzatmigkeit/Atem-	Starre Mimik
Black-out/Leere im Kopf	Schreck	frequenz	Verzerrtes Gesicht
Konzentrationsmangel	Panik	Schwitzen	Fingertrommeln
(Gedanken springen)	Verunsicherung	Trockener Mund	Zittern
Fluchtgedanken	Überängstlichkeit	Kloß im Hals, Räuspern	Zähneknirschen
Gedankenkarussell	Ärger (v.a. über	Herzklopfen/Herzstiche	Schultern hochziehen
Fehlender Überblick (nur	Kleinigkeiten)	Flaues Gefühl im Magen	Füße scharren
noch Belastung ist	Wut	(Angstdurchfall,	Hastig, verkrampft
präsent)	Unlust	Magendrücken, Übelkeit,	Zucken
Selbstvorwürfe	Unzufriedenheit	Erbrechen)	Spannungskopfschmerz
Innere, negative	Aggressivität	Erröten, Tränen	Faustballen
Gespräche („Auch das	Gereiztheit und	Weiche Knie	Stottern
noch“, „Das geht schief“,	Angespanntheit	Adern treten hervor	
Das schaff ich nie“,...)	Versagensgefühle	Engegefühl in der Brust	

Je nach Bewältigungsverhalten wirkt sich die Stresssituation somit auf das Befinden und die Gesundheit aus. Negative Auswirkungen zeigen Ausweichverhalten wie z.B. Rauchen, Alkoholkonsum oder Begleiterscheinungen wie Schlafmangel, hektisches oder ungesundes Essen.

Negative Stressverarbeitungswege: Belastung ignorieren, leugnen, Bagatellisierung, Herunterspielen, Status quo aufrecht erhalten (Maske), nicht um Unterstützung/Hilfe bitten, Alles selber machen, nicht delegieren, Noch schneller werden „Hurry-Sickness“, Schuldzuweisung, Ironisch-zynisches Verhalten, Aggressives/aufbrausendes Verhalten, Grübelfalle, Jammern – Problemtrance, Selbstbemitleidung, Selbstbeschuldigung, Resignation, Vermeidungs-, Fluchttendenz, Fehlende Erholung/Regenerierung, Ersatzbefriedigung (Essen, Trinken, Süchte..), Medikamente, Drogen, Soziale Abkapselung/Rückzug, Krank werden, Erschöpfung, Zusammenbrechen

Positive Stressverarbeitungswege:

- Zielführende Maßnahmen setzen (realistische Ziele, Planung, Priorisieren..)
- Handlungsspielraum bewusst steuern/beeinflussen
- Ressourcenorientiertes Denken
- Die stresshafte Situation verändern bzw. die stresshaften Elemente der Situation vermeiden
- Die Situation verlassen
- Bestimmte Stressfaktoren beeinflussen
- Über den Stress, die Belastung sprechen
- Sozialkontakte /persönliche Beziehungen pflegen
- Um Unterstützung/Hilfe bitten / Delegieren
- Nein sagen, Grenzen aufzeigen und setzen
- Eigene Fähigkeiten erweitern (Weiterbildung)
- Eine positive Einstellung einnehmen, mentale Kompetenz entwickeln
- Selbstveränderung (Werte, Antreiber, Persönlichkeitsbildung)
- Gesunden Selbstwert pflegen (Stärken, Kompetenzen)
- Bewusster/gezielter Ausgleich (Pausen, Bewegung, Erholung, Entspannung, Urlaub)

Die Wirksamkeit einer Bewältigungstechnik muss individuell und der Situation angepasst sein. Was für den einen hervorragend geeignet ist, kommt für den anderen gar nicht in Frage. Patent-rezepte gibt es nicht. Optimale Stressbewältigung setzt deshalb ein umfangreiches Repertoire an individuellen Bewältigungsstrategien voraus.

Kurzfristige Maßnahmen haben eine Reduktion der Erregung zum Ziel (Kappen der Erregungsspitzen, rasche Erholung, Vermeiden von Eskalation)

Langfristige Maßnahmen zielen auf eine Reduktion der Belastung ab (Erhöhung einer generellen Belastbarkeit, grundlegende Veränderung stress auslösender Bedingungen, Einstellungsänderung)

„Anti-Stress-Kit“: Maßnahmen zum kurzfristigen Stressabbau

Ziele:

- Erregung reduzieren, rasch erholen, Eskalation vermeiden, Emotionen im Griff haben
- Wieder klar denken können, handlungsfähig werden bzw. bleiben
- Sich selbst positiv stimmen und motivieren

1. Mut zur Pause

- In der Pause passiert die Leistungssteigerung, 90 Minuten-Rhythmus beachten
- Konzentration sinkt bei zu langem Lernen ohne Pause

2. Bewege Dich

- Stresshormone abbauen, Gehirn mit Sauerstoff versorgen, die Konzentration schärfen und den Schwung erhalten
- Am besten in der Natur, viel Bewegung in den Alltag einbauen
- Brainmoves®: Bewegungsfitness fürs Gehirn (Überkreuzbewegungen)

3. Trink ausreichend Wasser (Gehirn braucht Nahrung)

- In anstrengenden Zeiten benötigt Ihr Körper mehr Flüssigkeit
- Flasche Wasser immer griffbereit haben

4. Lass Wut und Ärger kontrolliert raus

- Körper ausschütteln, abstreifen
- Mit den Händen in die Luft boxen
- Stressball kneten
- Gesichtsmuskel entspannen

5. Atme Stress und Ärger aus

- Anti-Stress-Atmung: 1,2,3 ein – 4,5,6,7 aus
- Stoßatmung
- Wechselatmung
- Negatives ausatmen – Positives einatmen

6. Entspanne und beruhige Dich

- Blitzentspannung - Augen und Ohren abschalten
- „Eule“ - den Kopf und Nacken entspannen
- Tiefe Bauchatmung
- Den Körper an- und entspannen – Wohlgefühl für Eilige
- Body Scan – Reise durch den Körper
- Kurzurlaub mit der Kraft der Gedanken
- Gehirngerechte Entspannung
 - Positive Punkte massieren
 - Stirn-Hinterkopf halten
 - Hook-up und Brain-Relax

7. Stärke Deinen Geist

- Negative Gedankenkreise stoppen
- Stressunterbrechungshilfen - sich mit positiven Selbstgesprächen motivieren u. stärken
- Die Wahrnehmung auf positive Bilder lenken
- Die Perspektive wechseln und die Einstellung verändern

8. Lache viel und oft

- Lachen als Stresskiller – Lachen ist der Feind von Stress

Übungen im Detail:

Die Last des Tages oder Ärger abschütteln

Stand, Beine stehen fest am Boden, Becken gekippt, Schultern hängen lassen und Körper wippen/schütteln (ca. 3 -4 Minuten). Wahrnehmen, nachspüren und Energie spüren.

Hände schütteln – klatschen, stampfen, in die Luft boxen

Einfache Methoden um rasch Stress und Ärger abzubauen.

Gesichtsmuskel entspannen

Gleichzeitig Stirn runzeln – Augen zusammendrücken – Nase rümpfen – Zähne aufeinander beißen, Mundwinkel stark zurückziehen, Schultern zu den Ohren ziehen und Spannung 10 Sekunden halten, danach loslassen und Entspannung für ca. 30 Sekunden wahrnehmen.

A-E-I-O-U: laut/leise sprechen und Gesichtsmuskel dabei an- und entspannen

Anti-Stress-Atmung: 1,2,3 ein – 4,5,6,7 aus

Tiefes Entspannungsatmen hilft, Stress abzubauen und wieder zur Ruhe zu kommen. Diese einfache Atemübung wirkt an einem stressigen Schultag als Erholung zwischendurch ebenso wie zum unmittelbaren Stressabbau bei akuten Anlässen: Sag zu Dir selbst „1, 2, 3 einatmen“ – und atme dabei durch die Nase tief in den Bauch ein. Sag dann zu Dir „4, 5, 6, 7 ausatmen“ – und atme dabei durch die Nase wieder aus. Nach 2, 3 Atemzügen wirst Du langsamer atmen können. Nach einigen weiteren Atemzügen wirst Du spüren, wie der Stress abnimmt und Du zur Ruhe kommst.

Stoßatmung

1. Tief durch die Nase einatmen
2. Atem auf viele kleine und schnelle Stöße verteilt durch die Nase ausatmen.

Wechselatmung

Aktiviert beide Gehirnhälften und bringt sie ins Gleichgewicht, fördert Konzentration. Zunge an den Gaumen legen. Ein Nasenloch zuhalten – einatmen – loslassen und beim Ausatmen das andere Nasenloch zuhalten. 3x wiederholen und die Seiten wechseln. Spüren, wie sich die Bauchdecke bei jedem Atemzug hebt und senkt.

Negatives ausatmen und Positives einatmen

Lege Dich nun so bequem wie möglich hin, vielleicht möchtest Du Deine Arme neben Dir in eine angewinkelte Position bringen, vielleicht möchtest Du sie aber auch auf Deinen Bauch legen. Alles, was Du bequem und entspannend findest, ist Dir auch erlaubt. Schließe nun Deine Augen. Du kannst ganz beruhigt den Raum um Dich herum vergessen und wirst dafür den Raum in Dir viel deutlicher spüren.

Alt: Stuhl

Setze Dich bequem und entspannt hin, sitze aufrecht mit gerader Wirbelsäule, Kopf und Wirbelsäule sind in einer Linie ausgerichtet. Deine Hände ruhen in Deinem Schoß oder auf Deinen Oberschenkeln, alles, was für dich bequem ist, ist Dir auch erlaubt. Schließe Deine Augen und entspanne Dich.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem.

Mit jedem Ausatmen gibst Du alles Störende an den äußeren Raum ab.

Mit jedem Ausatmen atmest Du die Last des Tages aus.

Mit jedem Atemzug befreist Du Dich mehr und mehr.

Du atmest alle negativen Gefühle hinaus: allen Ärger, alle Anspannung, alle Sorgen und was Dich momentan sonst noch belastet.

Mit jedem Ausatmen entspannt sich Dein Körper mehr und mehr.

Es geht erstaunlich einfach.

Tanke nun neue Kraft auf.

Mit jedem Einatmen füllt sich Dein Körper mit Energie.

Mit jeder Einatmung nimmst Du das Gefühl von Ruhe und Frieden in Dir auf.

Du atmest alles Positive ein: Zuversicht, Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit.

Mit jedem Atemzug wirst Du stärker und ruhiger.
 Dein Körper kommt ganz selbstverständlich in Gleichklang.
 Atme nun abschließend noch 3x tief durch.
 Mit jedem Atemzug wirst Du wacher und aktiver.
 Du reckst die Arme und streckst und räkelst Dich wie eine Katze.
 Öffne die Augen und lass den Blick durch den Raum wandern.
 Du gewöhnst Dich an das helle Licht und findest Dich wieder im Raum zurecht. Frisch, entspannt und voller Energie wendest Du Dich den nächsten Herausforderungen zu.

Blitzentspannung – Augen und Ohren abschalten

Diese Übung hilft Dir, Deine Augen und Ohren von Reizüberflutung zu entspannen und wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Setze Dich bequem und aufrecht auf Deinen Stuhl, schließe Deine Augen und lege die Hände locker auf Deine Ohren. Atme ca. 1 Minute ruhig und tief und höre dabei nach „innen“. Danach lege die Hände auf Deine Augen, atme wieder ca. 1 Minute ruhig und tief und sehe dabei nach „innen“. Beende diese Kurz-Entspannung mit einem tiefen Atemzug.

"Die Eule" - Den Kopf und Nacken entspannen (Brain-Gym®)

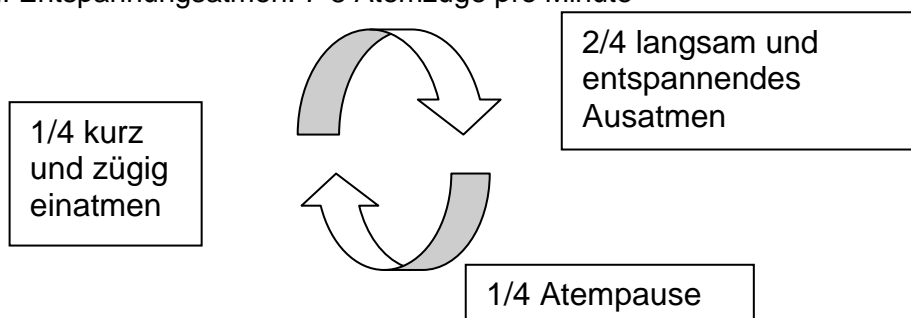
Die Eulen-Übung verbessert Energiefluss und Blutzirkulation im Gehirn, und löst Verspannungen in Schulter und Nackenmuskulatur, die bei Nahbereichsaktivitäten wie Lesen, Schreiben oder PC-Arbeit auftreten. Stehe oder sitze aufrecht. Packe den oberen Teil Deines linken Schultermuskels fest mit der rechten Hand. Atme tief ein. Atme aus, und drehe den Kopf von der Hand weg, bis Du über die rechte Schulter schaust. Atme ein und bringe den Kopf wieder zurück. Atme tief aus, und lasse dabei das Kinn langsam Richtung Brust sinken. Atme ein und hebe dabei den Kopf wieder an. Wiederhole die Übung dreimal und wechsele dann zur anderen Seite.

Tiefe Bauchatmung - Entspannungsatmen

Die Bauchatmung stellt ein besonders schnelles und effektives Entspannungsverfahren dar. Folgende Punkte sind bei der Bauchatmung zu berücksichtigen:

- es wird nicht in die Brust geatmet, sondern in den Bauch
- der aktive Teil der Atmung ist die Ausatmung (Verminderung des Co2 Drucks)
- Einatmung ist Anspannung und Ausatmung ist Entspannung

Bei einem Verhältnis von 1/4 Einatmen zu 2/4 Ausatmen dominiert die Entspannung. Kurz und zügig einatmen und sofort übergehen in die langsame und entspannende Ausatmung. Eine Atempause wird nur nach dem Ausatmen, in der Entspannungsphase, gemacht. Auf Regelmäßigkeit der Atmung achten! Entspannungsatmen: 7-8 Atemzüge pro Minute



Den Körper an- und entspannen – Wohlgefühl für Eilige

Spanne alle Muskeln Deines Körper an (Faust machen, Arme abwinkeln, Schultern zu den Ohren hochziehen, Gesichtsmuskel anspannen, Schulterblätter zusammenziehen, Bauch- und Gesäßmuskel anspannen, Füße in den Boden drücken und Zehen einrollen) und halte die Spannung ca. 10 Sekunden. Danach löse die Anspannung und genieße die Entspannung ca. 1 Minute lang.

Body-Scan - den Körper entspannen

1. Liege- oder Sitzposition, Augen schließen, normal weiteratmen, Aufmerksamkeit auf Scheitelpunkt des Kopfes richten. Prüfen, ob dort Spannung ist und lösen. Der sanften Bewegung des Atems folgen
2. Auf Stirn konzentrieren und entspannen. Augenbrauen und Lider, Ohren, Nase, Mund und Kiefer entspannen. Normal weiteratmen

3. Aufmerksamkeit auf Hals lenken, dann über Schultern zu den Armen und Händen. Überall die Spannung lösen. Konzentration auf Brust und Herz, Bauch, Unterleib und Gesäß und Körperteile einzeln entspannen. Beine und Füße zum Schluss entspannen.
4. Normal weiteratmen. Wenn sich Muskeln wieder anspannen, Aufmerksamkeit dorthin lenken und Spannung lösen.
5. Langsam aus der Entspannung zurückkehren und Augen öffnen

Kurzurlaub mit der Kraft der Gedanken

Die Ferien sind vor kurzem zu Ende gegangen oder liegen gar schon wieder mehrere Wochen zurück? Du hast das Gefühl, das sei schon wieder „Ewigkeiten“ her und Entspannung ist der täglichen Schulroutine gewichen? Dann „beame“ Dich in Gedanken an einen schönen Ort, genieße diese mentale Entspannung und tanke neue Kraft für bevorstehende Aufgaben und Prüfungen auf: Setze Dich aufrecht in Deinen Sessel, lehne Dich mit Deinem Rücken gut an und schließe Deine Augen. Lenke zuerst Deine Aufmerksamkeit auf die Atmung und atme bewusst regelmäßig ein- und aus. Denke nun an einen intensiven, positiven oder schönen Augenblick, den Du vor kurzem erlebt hast (Sonnenuntergang, Strand, Bergausblick, Naturereignis, eine schönes Erlebnis mit einem lieben Menschen...). Halte diesen Fokus ein paar Minuten lang, während Du Dich weiter entspannst. Danach strecken, räkeln und dehnen und ein paar Mal tief ein- und ausatmen.

Was die Übung bewirkt: Die intensive Aufmerksamkeit auf ein schönes Erlebnis oder Bild baut negativen Stress ab, stimmt uns positiv, lässt uns wieder sammeln und zu uns kommen und gibt neuen Schwung und Energie für die weiteren Aufgaben. Durch das tiefe Atmen werden Organismus und v.a. auch das Gehirn wieder mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Dies fördert Konzentrations- und geistige Leistungsfähigkeit.

Gehirngerechte Entspannung und mentaler Stressabbau (Brain-Gym®)

- **Positive Punkte massieren**

Mit Daumen und Zeige-/Mittelfinger die Stirnbeinhöcker ("Stressreduzierungs-punkte") halten und gleichzeitig mit dem Ellbogen auf dem Schreibtisch oder dem Oberschenkel aufstützen. Dadurch wird die Durchblutung im vorderen Hirnbereich verbessert, der für gezieltes, bewusstes Handeln zuständig ist. Das Halten der Stirnbeinhöcker beruhigt und stimmt uns wieder positiv.

- **Stirn-Hinterkopf halten**

Bei dieser Übung berühre mit der einen Hand Deine Stirnbeinhöcker ("Stressreduzierungs-punkte") und mit der anderen Hand Deinen Hinterkopf. Dadurch wird die Durchblutung im vorderen Hirnbereich verbessert, der für gezieltes, bewusstes Handeln zuständig ist. Diese Akupressurpunkte heben die übliche "Kampf-Flucht-Reaktion" auf und lösen damit emotionalen Stress. Halte die Punkte, während Du die Stress auslösende Situation Revue passieren lässt und alternative Möglichkeiten durchgehst. Energieblockaden werden so aufgelöst, und Du kannst neue Ideen erkennen und wieder freie, kreative Entscheidungen treffen.

- **Hook-up – die Wahrnehmung nach innen lenken**

Teil 1: Setze Dich auf einen Stuhl und lege den rechten Fußknöchel über den linken. Strecke die Arme nach vorne und lege das rechte Handgelenk über das linke. Verschränke Deine Finger und drehe die Hände nach innen und nach oben, bis vor die Brust. Schließe nun die Augen und atme tief. Entspanne Dich. Drücke die Zunge beim Einatmen gegen den Gaumen und löse sie beim Ausatmen wieder.

Teil 2: Stelle nun Deine Füße nebeneinander auf den Boden. Führe die Fingerspitzen beider Hände zusammen. Atme und entspanne für eine weitere Minute und fahre damit fort, die Zunge beim Einatmen hoch zu drücken und beim Ausatmen zu senken.

Die Übung hilft der „inneren Sammlung“, fördert positives Denken und Selbstwahrnehmung.

- **Brain-Relax für beide Gehirnhälften**

Breite beide Arme so weit aus, wie es für Dich angenehm ist. Stelle Dir vor, wie Du Deine linke und rechte Gehirnhälfte zusammenbringst, während Du Deine Hände langsam vor Deinem Körper zusammenführst und die Finger verschränkst.

Genieße diese Verbindung vier bis acht Atemzüge lang und stelle Dir dabei vor, wie Du auf Dein gesamtes Wissen, Deine Fähigkeiten und Deine Erfahrung, die Du für die anstehende Aufgabe benötigst, zurückgreifen kannst.

Was die Übung bewirkt: Diese Übung aus der Kinesiologie lässt uns wieder sammeln und zu uns kommen, aktiviert beide Gehirnhälften und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

Gedankenstopp - mentaler Stressabbau

Sobald ein negativer Gedanke oder eine Stresssituation Gestalt annimmt und Du merkst, dass Du innerlich unruhig und nervös wirst, sag innerlich klar und deutlich zu Dir „STOPP“.

Dann stelle Dich locker aufrecht hin (ev. auch im Sitzen), ziehe die Schultern bis zu den Ohren hoch und halte danach für 5-7 Sekunden den Atem an. Arme dabei ganz locker hängen lassen. Lass die Schultern entspannt nach unten fallen, wobei Du gleichzeitig kräftig und lange ausatmest. Wenn Du ausgeatmet hast, stelle Dir ein Wunschbild z.B. Motivation, Gelassenheit, Ruhe, Zuversicht, Freude, Spaß etc. vor und sage zu Dir selbst den Satz, der für Dich passend ist: „Ich kann es“, „Ich schaffe es, „Ich bleibe ruhig und gelassen“, „Ich bin cool“, „Ich behalte die Übersicht“, „Ich mach das Beste daraus“, „Ich gehe meinen Weg“, „Ich denke und handle sicher“ (Stressunterbrechungshilfen).

Was die Übung bewirkt: Diese Übung hilft Dir, Deine Wahrnehmung von der belastenden Stresssituation wegzulenken und die Stresssituation mental zu verlassen. Durch das Heben der Schultern wird muskuläre Anspannung gemildert, das tiefe Ein- und Ausatmen versorgt Deinen Organismus und Dein Gehirn wieder mit ausreichend Sauerstoff. Dies fördert wieder ganzheitliches Denken und Lösungskompetenz, sowie Konzentrations- und geistige Leistungsfähigkeit. Die mentalen Stressunterbrechungshilfen unterstützen Dich am Weg zu Beruhigung, Besinnung, Zuversicht und Motivation.

Visualisierung bei Prüfungsangst

Diese Visualisierung hilft, schwierigen Situationen gelassen zu begegnen. Wenn Du entspannen und Selbstbewusstsein tanken möchtest, vielleicht vor einem Referat, einer Prüfung oder vor einer Dir unangenehmen Situation, dann ist diese Meditation richtig. Wenn Du nervös bist, nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um Dein Selbstvertrauen zu visualisieren.

Nimm Dir Zeit, jegliche Spannung in Deinem Körper zu lösen. Atme ein paar Mal tief ein und aus, dann atme normal weiter. Visualisiere Dich selbst, wie Du ganz entspannt in die Prüfung gehst und alle Fragen souverän beantwortest. Du bist gelöst und glücklich, sprichst oder schreibst flüssig und locker: Am Ende bist Du sehr zufrieden mit Deiner Leistung und sicher, dass Du bestanden hast. Erhalte dieses angenehme Bild so lange wie möglich aufrecht. Um die Visualisierung zu verstärken, wiederhole eine positive Affirmation, etwa „Ich kann das“ oder „Ich bin sehr zuversichtlich“.

Bleib locker! – Strategie

- **B** ewusst Stress wahrnehmen
- **L** ösung von Problemen unterstützen
- **E** igene Prioritäten setzen
- **I** ch kann das! Positiv denken
- **B** ei anderen Unterstützung holen
- **L** oben und Selbstbewusstsein stärken
- **O** ffen kommunizieren
- **C** haos beseitigen: Zeitplanung mit Freiräumen
- **K** eine falschen Erwartungen
- **E** ntspannen und bewegen
- **R** ichtig zusammen Spaß haben

Aktives Pausenmanagement

Arbeits- und Lernpausen sind ein elementarer Bestandteil im Berufs- bzw. Schulalltag. Die Energiespeicher sind begrenzt, wir müssen achtsam mit Vorrat und Aufstockung umgehen und rechtzeitig für das Auftanken sorgen. Bei Fehlen von Erholungs- und Entspannungsmöglichkeiten, beispielsweise bei dauerhaft hoher Arbeits- und Leistungsanforderung, werden die vorhandenen Energiereserven allzu schnell erschöpft. Wichtig ist daher die Pause zum richtigen Zeitpunkt zu setzen, wenn Geist und Körper noch nicht übermüdet sind. Der Erholungswert einer Pause hängt dabei von der Dauer, der Regelmäßigkeit, dem richtigen Zeitpunkt, sowie der Aktivität ab. Je geplanter, strukturierter, regelmäßiger, aktiver und auf die einzelnen Arbeitsabschnitte angepasste Pausen von jedem Einzelnen gelebt werden, desto höher ist der Grad der Erholung.

- Nach 1 ½ - 2 Stunden lässt Aufmerksamkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nach
- Nach spät. 1 ½ Stunden eine aktive Pause von 5-10 Minuten machen
- Mehrere kurze Pausen sind effektiver als wenige längere mit gleicher Gesamtdauer
- Zu lange Pausen erschweren das Zurückkommen in den Arbeitsprozess (z.B. externes Essen)
- Strukturierte und geplante Pausen haben einen höheren Erholungswert als unstrukturierte und „getarnte“ oder „ungewollte“ Pausen
- Die ersten Abschnitte einer Pause sind erholungswirksamer als die späteren
- Pausen mit aktiver Entspannung, Bewegung und frischer Sauerstoffzufuhr haben einen höheren Erholungswert als passive Pausen

Mut zur Pause!

Der Beginn aller Regenerierung ist die Pause. Auch auf persönlicher Ebene müssen Gesundheit, Erholung und Entspannung für jeden selbst einen wichtigen Stellenwert haben, damit persönliches Pausenmanagement im Berufsalltag nachhaltig gelebt wird. Energietanken und Stressabbau beginnen nicht erst nach der Arbeit. Auch während der Arbeit sollte man auf ein gutes und aktives Pausenmanagement achten, sowie Bewegung und kurze Entspannungsübungen einbauen. Deshalb sollten wir dann Stress abbauen und uns entspannen, wenn wir es nötig haben - und nicht nur nach getaner Arbeit, am Wochenende oder gar erst im Urlaub! Ist man einmal angespannt bzw. verspannt, sinkt die Leistungsfähigkeit trotz aller Anstrengung und damit auch die Freude an der Arbeit. Die eigene Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit hängen im hohen Ausmaß von der Qualität der Regeneration ab.

Die Eigenwahrnehmung und das Bewusstwerden der körperlichen Signale auf den Ebenen der Befindlichkeiten ist eine wesentliche Voraussetzung für Ausgleichsfähigkeit und Selbstregulation. Eine bessere Selbstwahrnehmung führt zu gesteigerter Bewusstheit, diese wiederum ist die Voraussetzung für die Regulation von Energiezuständen wie Ermüdung, Anspannung oder Stress. Ein funktionierendes Pausenmanagement bedarf also neben einer geschärften Selbstwahrnehmung auch die Eigenverantwortung und in so manchem Unternehmen auch den Mut, eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen und entgegen einer ungesunden Gruppendynamik seine Erholungssequenzen einzufordern. Das Ziel ist seine ganz persönliche Pausenkultur mit Mikro- und Minipausen zu entwickeln, mit dem Wissen der biopsychosozialen Prozesse und Auswirkungen, sowie der individuellen Abstimmung auf Arbeitsgestaltung und -herausforderung.

Mikropausen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Mikropausen von ein paar Sekunden bis 1 Minute in den Arbeitstag einzubauen. An einem normalen Arbeitstage von 8 Stunden sollten ca. 20.-30 Mikropausen bewusst gemacht werden. Hier ein paar Impulse:

➡ das Weglegen des Bleistiftes, kurz die Augen schließen, ein kurzer Blick aus dem Fenster, ein Glas Wasser trinken, tief durchatmen, das Zurücklehnen in den Bürostuhl, den Körper durchstrecken, die Hände und Arme ausschütteln, den Blick im Raum schweifen lassen, die Augen kurz auf einem Punkt ruhen lassen (z.B. Zimmerpflanze), vom Stuhl aufstehen, die Stirn massieren, Stressball kneten, über eine witzige Situation schmunzeln oder lachen, den Spruch des Tages durchlesen, auf ein schönes Wandbild schauen, durch die Haare fahren und dabei die Kopfhaut massieren, ein paar Mal mit den Augen rollen und blinzeln, die Schultern hochziehen und fallen lassen, das Fenster öffnen und tief durchatmen....

Minipausen

Diese kurzen Time-outs sollten nach jeder Stunde intensiver Arbeit, spätestens jedoch nach 1,5 Stunden für 5 bis 10 Minuten eingelegt werden. Die Übungen stellen eine Mischung für Lockerung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung auf muskulärer vegetativer, emotionaler und kognitiver Ebene dar:

- Mit den Augen in einem Bogen ein paar Mal hin- und her schaukeln
- Hände reiben, auf die Augen legen und die Dunkelheit in den Augenhöhlen wirken lassen
- Mit den Augen „durch den Bildschirm durchschauen“ (Tunnelblick), danach ein paar Mal kräftig „blinzeln“
- Das Gesicht mit den Fingern von oben nach unten ausstreichen
- Schultern zu den Ohren hochziehen, 10 Sekunden halten und wieder fallen lassen – die Entspannung 30 Sekunden genießen
- Mit den Füßen 5 Mal nach innen und 5 Mal nach außen kreisen
- Im Stand die Fersen im schnellen Rhythmus vom Boden abheben und pumpen
- Augen schließen, an einen intensiven Augenblick, an einen schönen Ort oder eine schöne Erinnerung denken und sich diese in allen Einzelheiten ins Gedächtnis rufen
- Den Kopf senken, das Kinn zum Brustbein führen und den Kopf langsam im Wechsel nach links und rechts rollen
- Den Nacken mit den Händen ausstreichen
- Mit beiden Händen Fäuste machen, 10 Sekunden halten – öffnen – und 30 Sekunden Entspannung genießen
- Am Bildschirm oder der Wand einen Punkt fixieren und um diesen herum mit dem Kopf kleine Kreise im und gegen den Uhrzeigersinn beschreiben
- Zähne aufeinander beißen – kurz halten – lösen und Entspannung nachwirken lassen
- Ein paar Mal durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund langsam ausatmen, dabei die Aufmerksamkeit auf die Ausatmung lenken
- Hände auf den Bauch legen und ein paar Mal tief ein- und ausatmen und das Heben und Senken des Bauches beobachten
- Mit beiden Händen vom Stuhl abstützen und den Oberkörper strecken

Tipps zur Vitalisierung

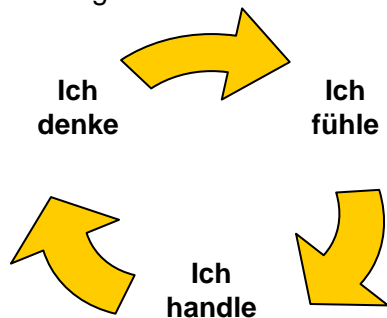
- Muntermacher wirken am besten, **bevor** man ganz groggy ist
- Machen Sie die Pausen nicht direkt am Arbeitsplatz, sondern wechseln Sie ganz bewusst den Raum
- Gehen Sie, wenn möglich, kurz raus ins Freie: tief durchatmen und strecken in der frischen Luft kann Wunder wirken
- Viele Menschen sind nach der Mittagspause müder als vorher: Schließen Sie die Mittagspause mit drei Minuten Kreislaufbelebung ab (z.B. Stiegen steigen)
- Die Art, wie man sich ernährt, bestimmt entscheidend, wie viel Energie man hat
- Müdigkeit lullt ein. Steigern Sie Ihre Wachsamkeit, indem Sie ganz bewusst Ihre Umgebung (Formen, Farben, Geräusche, Vorgänge,...) wahrnehmen
- Trinken Sie viel klares Wasser. Dies genügt oft, um Trägheits- und Müdigkeitsgefühle zu vertreiben. In der heißen Jahreszeit wirkt Wasser auch wunderbar, wenn man es kalt über die Handgelenke bzw. die Unterarme rinnen lässt

Mentale Stärke und positives Denken im Alltag

Glaubenssätze - Bedeutung und Konsequenzen

Glaubenssätze sind unausgesprochene Regeln (beliefs), Wertvorstellungen im Sinne von „ich muss“, „ich sollte“. Ein Glaubenssatz ist eine subjektive Überzeugung, die weder nach objektiven Kriterien beweisbar, noch falsch oder richtig ist. Sie werden auf Basis frühkindlicher, persönlicher Erfahrungen – auch mit Autoritäten – gebildet, und durch das, was ein Mensch in seiner Umwelt erlebt und wie er diese Erlebnisse verarbeitet, in seinem Unterbewusstsein verankert und generalisiert. Die meisten Glaubenssätze sind uns nicht bewusst und bestimmen unser Verhalten – in der Partnerschaft, im Job, im Umgang mit Zeit, Druck und Belastung.

Glaubenssätze können sowohl positiv und fördernd, als auch negativ und die Wahlmöglichkeiten einschränkend, sein. Je nach Kontext kann ein und derselbe Glaubenssatz einmal förderlich und einmal sehr hinderlich sein. Beispiel: *"Es ist wichtig, niemals seine Gefühle zu zeigen!"* Dieser Glaubenssatz kann in einer heiklen Situation notwendig sein, sich in einer Partnerschaft aber als äußerst nachteilig erweisen. *"Ich kann das nicht!", "Ich schaffe das nie!", „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei!", "Ich muss alles richtig machen im Leben!" , Ich muss genau und gründlich sein“*sind Glaubenssätze, die sich negativ auf der Fähigkeiten- und Identitätsebene auswirken. Jeder Glaubenssatz wirkt wie ein WahrnehmungsfILTER und richtet die Aufmerksamkeit unbewusst auf die Informationen, die die Richtigkeit unseres Glaubens bestätigen oder beweisen. So, wie wir ein Problem sehen, ist das Problem – groß oder klein, lösbar oder nicht. Glaubenssätze entscheiden darüber, was ein Mensch - insbesondere auch über seine eigenen Fähigkeiten - für wahr oder für falsch hält. Das, was er für wahr hält, wird auch ein- bzw. zutreffen und umgekehrt. Über diese sich selbst erfüllenden Prophezeiungen verstärken sich Glaubenssätze.



Reflexionsfragen

- Welche „Müssen“ kennen Sie? Welche „ich muss“, „man sollte“, „man muss“?
- Wie häufig und stark sind Ihre „Müssen“?
- Welche wirken sich problematisch aus?
- Welche schränken Sie ein?
- Mit welchen haben Sie Erfolg?



Persönliche Notizen:

Positives Denken und positive Einstellung

„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen. Aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.“ (chinesische Weisheit)

Nur eine Veränderung der Denkweise gibt uns die Chance, uns zu entwickeln. Durch einen Paradigmenwechsel sehen wir Altes in ganz neuem Licht, können wir Verhalten ändern und neue Gewohnheiten etablieren. Sie bestimmen, ob das Glas halb leer oder halb voll ist. Jeder einzelne Gedanke verändert unsere Emotionen und unser Verhalten, verursacht Erfolg oder Misserfolg, Wohlbefinden oder Anspannung. Wir sollten daher lernen, möglichst optimal mit unserem Denkinstrument umzugehen. Sie entscheiden, was gedacht wird, doch jeder Gedanke hat eine sofortige Wirkung auf den Körper und unsere Gefühle. Negative Gedanken blockieren den Energiefluss. Positiv denken sagt nicht aus, nur das Schöne anzunehmen und alles Negative zu verdrängen oder alles durch eine rosa Brille zu sehen. Positiv denken heißt vielmehr, jede Situation anzunehmen wie sie sich offenbart. Einfach akzeptieren, da die Situation schon in Erscheinung getreten und daher auch nicht mehr zu ändern ist. Man kann sich daraus überlegen, was man falsch gemacht hat – akzeptieren – und bevor es ein Gedankenmuster wird, im Unterbewusstsein ändern – nämlich um erleben. Auf viele belastende Ereignisse haben wir wenig bis keinen Einfluss – wir haben jedoch die Wahl, wie und mit welcher Einstellung wir an die Sache herangehen. Wer sich als Opfer ohne Gestaltungsmöglichkeiten sieht, fühlt sich hilflos und ausgeliefert und sein Erkrankungsrisiko steigt.

Positive Grundeinstellung und positive Lebensführung helfen uns, mit negativen Ereignissen, Druck, Veränderungen und Stress besser umzugehen und somit positiv auf unsere Emotionen und unsere Gesundheit einzuwirken. Denn das Gefühl der Beeinflussung und Kontrolle, sowie das Gefühl der Selbstwirksamkeit wirken sich auch dann positiv aus, wenn man in Wirklichkeit gar keine Einflussmöglichkeit besitzt. Der Glaube an sich selbst ist eine wirksame Stressabwehr. Von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugte Menschen vertrauen auf ihre eigenen Fähigkeiten und Einflussmöglichkeiten. Sie sind dadurch stressresistenter, leistungsfähiger und gesünder als weniger von sich überzeugte und negativ denkende Menschen.



Reflexionsfragen

- Lebenseinstellung: Wie sind Sie anderen Menschen gegenüber eingestellt?
- Was sehen Sie zuerst – das Positive, Möglichkeiten und Chancen oder das Negative, Drückende?
- Attributionsstil: Wie erklären Sie sich für gewöhnlich Ergebnisse Ihres Handelns (Erfolg und Misserfolg)?
- Kontrollüberzeugung: Inwieweit sind Sie überzeugt, Ihr Leben selbst bestimmen zu können, es in der Hand zu haben? Fühlen Sie sich äußeren Gegebenheiten ausgeliefert?



Persönliche Notizen:

Konzentration – Wahrnehmung. Absage an Multitasking!

Konzentration heißt geistige Sammlung, "Zentrierung seelischen Geschehens". Konzentration ist die Fähigkeit, für eine gewisse Weile die ganze Aufmerksamkeit auf eine Sache oder ein Ziel zu lenken. Die Konzentration ist gleichzeitig die Eintrittskarte ins Stadion des guten Gedächtnisses und fitten Geistes. Zugleich ist sie mit Merkfähigkeit gekoppelt, also der Fähigkeit, sich Sachverhalte über einen kurzen Zeitraum einzuprägen. Konzentration ist das Gegenteil von Zerstreuung. Zerstreuung ist die Konzentration auf etwas anderes oder auf mehrere andere Sachen.

Konzentration ist nicht nur höchste Aufmerksamkeit, sondern auch die Fähigkeit, sich mit einer Aufgabe oder Sache über einen längeren Zeitraum auseinander zu setzen. Gute Konzentration setzt Entspannung voraus, gleichzeitig ist sie weniger vom Willen, als von der Wechselwirkung des persönlichen Interesses, der Motivation, emotionaler wie psychisch-energetischer Prozesse abhängig. Hohe Konzentrationsleistungen sind eng verbunden mit guter Wahrnehmungsfähigkeit.

Nur wer bewusst wahrnimmt, kann bewusst empfinden und denken, Informationen verarbeiten und sein Interesse an der Sache erhalten. Negative Gedanken und Einstellungen, sowie Stress und Ängste führen nachweislich zu Konzentrationsblockaden. Zuversichtliche, positive Gedanken und Einstellungen sowie ein generell entspannter Zustand, eine aktive Pausengestaltung während des Lern- und Arbeitsprozesses führen zu optimalen Gehirnaktivitätsmustern für hohe geistige Leistungsfähigkeit.

Konzentration ist eine Fertigkeit. Sie können nicht erwarten, gut darin zu sein, wenn Sie niemals gelernt haben, sich zu konzentrieren, oder wenn Sie nicht die Möglichkeit hatten, täglich zu trainieren. Konzentration ist Wohlüberlegtes und zielgerichtetes Handeln. Konzentration bedeutet zielgerichtete geistige Energie.

Konzentrationsmangel oder –schwächen können unterschiedliche Ursachen und Blockaden haben:

- Leistungsbereich (Überforderung durch fehlende Begabung)
- Emotionaler Bereich – belastende Gefühle (Angst, Nervosität, neg. Selbstwertgefühl, ungerechte Behandlung, Mobbing, Konflikte beruflich/schulisch/privat), Sorgen, Trennung, Streit, Erwartungshaltung etc..)
- Ablenkungen und Unterbrechungen (Geräusche, Lärm, Telefon, Radio,...)
- Mangel an Übung und/oder Erfahrung
- Gewohnheitsmäßige Unaufmerksamkeit/Zerstreuung durch einprogrammierte Verhaltensmuster
- Geringe Frustrationstoleranz
- Mangel an Interesse oder Motivation
- Aufschieben von unangenehmen Aufgaben
- Handlungszweck oder Plan unklar
- Zerstreuung / Überlastung durch zu viele Projekte auf einmal
- Müdigkeit, Stress, schlechte Gesundheit, wenig Bewegung, Sauerstoffmangel
- Ungelöste emotionale Probleme
- Negative Einstellung
- ADS –Hyperaktivität bei Kindern
- Ernährung, Umweltgifte - chemische Stoffe, Alkohol, Drogen, best. Medikamente beeinträchtigen Konzentrationsfähigkeit

Was hilft?

Bei Ablenkungen und Unterbrechungen

Geräusche, Radio abstellen, ungestört Arbeiten erledigen, bei herausfordernden/anstrengenden/wichtigen Tätigkeiten wenn möglich Rückzug in ruhigen Raum. Musik im Hintergrund: Untersuchungen hierzu haben gezeigt, dass es ohne Musik mit der Konzentration meist besser klappt. Aber: eine entspannende Musik von z.B. 5 bis 10 Minuten Länge, die man sich vor den Aufgaben/Tätigkeiten anhört, kann sich tatsächlich entspannend und damit günstig auswirken.

Bei Mangel an Übung/Erfahrung und bei gewohnheitsmäßiger Unaufmerksamkeit/Zerstreuung

Genau hier setzt das Konzentrationstraining an. Auch Spiele wie z.B. Mikado, Geschicklichkeitsspiele (Labyrinthspiel), Memory, Puzzle können hilfreich sein. Öfters mit der anderen Hand schreiben.

Bei geringer Frustrationstoleranz

Bei geringer Frustrationstoleranz helfen Entspannungstraining und – übungen. Insbesondere Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung haben sich auch bei Prüfungsangst und emotionalen Belastungen, die ursächlich nicht aus der Welt zu schaffen waren, bewährt.

Bei Mangel an Interesse oder Motivation

Wie lässt sich trotzdem Interesse wecken? Sam Horn schreibt: "... mit Absicht Interesse daran gewinnen. Damit können Sie sich selbst motivieren." Das Positive an der Sache sehen. Lösungen können gefunden werden, auch wenn dies nicht immer ganz leicht ist.

Bei Aufschieben

Tipp: Erst die unangenehmen Aufgaben machen, dann die angenehmeren. Kleine Erfolge feiern, nach jeder Tätigkeit selber „belohnen/loben“. Da es sich beim "Aufschieben" um eine Variation des Themas "geringe Frustrationstoleranz" handelt, können hier auch Entspannungsverfahren gute Dienste leisten.

Bei Handlungszweck oder Plan unklar

Machen Sie sich zuerst einen Plan. Überlegen Sie sich, was Sie wollen, welches Ziel Sie erreichen wollen. Prioritäten setzen. Auch verbale Selbstinstruktion bei jeder Tätigkeit durchspielen.

Bei Zerstreuung / Überlastung

Überlastung (auch aus mangelnder Begabung): Leistungsansprüche herunterschrauben, Aktive Pausen machen (nach max.1 bis ½ Stunden Pause von 5-10 Minuten machen), Prioritäten setzen – was ist wichtig, was dringend, was unwichtig.

Bei Müdigkeit, Stress, schlechter Gesundheit, wenig Bewegung

Bei Müdigkeit ist klar: Schlafen Sie ausreichend! Atmen Sie tief durch (Gehirn braucht zum klaren Denken viel Sauerstoff). Bei Schlafschwierigkeiten und Stress Entspannungstraining anwenden. Arbeiten Sie im "Biorhythmus", nicht dagegen. Die Leistungsfähigkeit ist zwischen 14.00 Uhr und 15.00 Uhr eher gering – gut für Routinearbeiten. Nutzen Sie die Primetime am Vormittag für anspruchsvolle Arbeiten. Reizüberflutung (z.B. zuviel PC, Fernsehen,...) vermindern. Ausreichend für Bewegung in der Natur und Sport sorgen (Sauerstoffzufuhr!)

Bei ungelösten emotionalen Problemen

Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden. Lösungskompetenz entwickeln, raus aus der Problemtrance. Falls Sie es nicht alleine schaffen, haben Sie den Mut, mit Vertrauenspersonen darüber zu reden. (Psycholog. Beratung, Coaching,...)

Bei negativer Einstellung

Ändern Sie Ihre Perspektive, ändern Sie Ihre negativen Einstellungen! Ein Beispiel hierzu: "Das kann ich nicht." => "Das kann ich noch nicht. Aber ich kann es lernen."

Günstige Beeinflussung für gute Konzentrationsfähigkeit durch

- **gesunde Ernährung:** Günstig ist eine fettarme, eiweiß- und vitaminreiche Ernährung. Fett macht das Blut zähflüssiger, was den Sauerstofftransport ins Gehirn vermindert. Das Gehirn wird unterversorgt und ist geistig und gefühlsmäßig nicht mehr voll leistungsfähig. Aber bestimmte "essentielle" Fette braucht der Körper. Diese finden sich z.B. in Sonnenblumenöl. Selten oder manchmal wirkt Süßes, weil nach kurzer Zeit der künstlich hoch gepuschte Blutzuckerspiegel dramatisch abfällt, was üble Folgen für die Leistungsfähigkeit hat. Ganz besonders wichtig ist ausreichend Flüssigkeit/Wasser (mind. 1,5 l pro Tag, in Stresszeiten noch mehr)
- **tägliche Bewegung** (z.B. Spaziergehen, Laufen, Bewegung im Alltag einbauen). 10 bis 20 Minuten körperliche Aktivität wirken sich auf die Stimmung und damit auch positiv auf die Konzentration aus. Man kann damit Spannung schnell und direkt abbauen und Energie nachladen. Selbst wenn man müde ist: die kurzfristige Ermüdung weicht nun einer verstärkten Aktivierung der körperlichen Energiesysteme. Mit Brainmoves® kann der Gehirnstoffwechsel besonders gut angeregt werden. Bestimmte Arten von Nebentätigkeiten wie z.B. Strecken oder Dehnen (oder die Manipulation von Gegenständen mit den Händen, sowie Jonglieren) gehen mit einer hohen Behaltensleistung in auditiv dargebotenen Konzentrationsaufgaben einher.
- **Entspannung:** z.B. entspannende Atemübungen, Yoga, Qigong, Tai Chi, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Entspannungsübungen aus der Edu-Kinesiologie (Brain-Gym®), für ausreichend Schlaf sorgen, Musik hören oder musizieren, passive Entspannung, Wellness/Massagen, Spontanentspannungsübungen am Arbeitsplatz einbauen.
- **Konzentrationsübungen:** hier gibt es eine große Auswahl an unterschiedlicher Literatur, Übungen, Rätselheften, Sudoku, online im Internet, Konzentrationsspielen etc.

Stress und Lernen

Die beiden Hemisphären des Gehirns

Unser Gehirn besteht aus zwei Hälften, die in der Mitte durch ein Bündel von Nervenfasern, den „Balken“ (Corpus callosum) verbunden sind. Jede Gehirnhälfte sammelt und verarbeitet Informationen auf ihre besondere Weise: die "logische" Hemisphäre (i.d.R. die linke) ist für Details, für Teilaspekte, für die Verarbeitung von Sprache und für lineare Analyse zuständig. Die „gestaltorientierte Hälfte“ (i.d.R. die rechte) ist für die ganzheitliche Verarbeitung von Informationen zuständig und arbeitet mit Bildern, Rhythmus, Emotionen und Intuition. Der Balken zwischen den beiden Hemisphären dient als eine Superautobahn, die den schnellen Zugang sowohl zu den linearen Details in der Logikhälfte, als auch zu den Gesamtbildern in der Gestalthälfte ermöglicht.

Eine gut funktionierende Kommunikation zwischen beiden Hälften führt zu integriertem Denken. Je häufiger beide Hälften eingesetzt und aktiviert werden, desto mehr Verbindungen entstehen im Balken. Mehr Verbindungen führen zu einer schnelleren Verarbeitung zwischen beiden Hälften und wir handeln entsprechend intelligenter. Tatsächlich müssen beide Hemisphären benutzt werden, damit wir bei allem, was wir tun, unsere Fähigkeiten maximal einsetzen können. Bei allen Menschen liegt bis zu einem gewissen Grad eine hemisphärische Dominanz vor und wir demonstrieren - in Stresssituationen oder wenn wir etwas Neues lernen – eine Präferenz für die Verarbeitung durch eine der beiden Gehirnhälften.

Es ist nicht wichtig, eine Gehirnhälfte bis zur Perfektion zu trainieren – entscheidend sind vielmehr ein funktionierender Austausch und ein Zusammenspiel beider Gehirnhälften. Damit werden Kapazitäten frei gesetzt, die bei einseitiger Konzentration auf eine Gehirnhälfte brach liegen. Wenn beide Gehirnhälften im Gleichgewicht sind, können wir unser gesamtes Potenzial zur Lösung eines Problems einsetzen.

Der Zusammenhang zwischen inneren Zuständen und Gehirnwellenfrequenzen

Hz	Welle	Innerer Zustand	Mögliche Effekte
> 38	Gamma	Spitzenleistungen (peak performance), starke Fokussierung mit hohem Informationsfluss, mystische und transzendente Erfahrungen	Verschmelzungserlebnisse, Transformation, Verlust der Ich-Gefühls
22 - 38	Beta - high	Hektik, Stress, Alarmbereiter Zustand, nervös, überfordert, ängstlich, stark fokussierte Aufmerksamkeit, „Tunnelblick“, emotionale Erregung, Überaktivierung, innere Unruhe	Sprunghafte Gedanken, Konzentrationsminderung, Gedächtnislücken, geistige Ermüdung, Anstrengung
16 - 21	Beta – medium	Bewusst aktiv, angetrieben, geistige Anspannung, hellwach, normale bis erhöhte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit	Gute Intelligenzleistung
14 - 15	Beta – low	Wache, entspannte, nach außen gerichtete Aufmerksamkeit	Gute Aufnahmefähigkeit, Aufmerksamkeit und Abrufbarkeit
8 - 13	Alpha	Entspannter Wachzustand, Brücke zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, gelassen, ruhig, geschlossene Augen	Gute Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit, hohe Erinnerungs- und Lernfähigkeit, Kreativität
4 - 7	Theta	Leichtschlaf, Wachträumen, Hypnose, tiefe Entspannung und Meditation, Aktives Unterbewusstsein	Erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit
0,5 - < 4	Delta	Traumloser Tiefschlaf, Trane, komplette Ausschaltung des Bewusstseins	

Stress

Entspannung

Die goldene Zeit des Alpha-Zustandes

- Beste Regenerierung, gute Konzentration
- tranceähnlicher Zustand, zwischen Wachbewusstsein und Schlaf
- Gehirn produziert Botenstoffe – beruhigen
- Erhöhte Lern- Merkfähigkeit- Superlearning
- Volle Sinneswahrnehmung, Körper und Geist in Einheit
- Raum und Zeit heben sich auf
- rechte und linke Gehirnhälfte arbeiten synchron
- Geist ruhig/klar

Brainmoves® – Bewegungsfittness fürs Gehirn

- sind besondere Bewegungen, die über die allgemeine Bewegung hinaus die geistige Leistungsfähigkeit verbessern
- Höhere Sauerstoffversorgung versorgt das Gehirn mit mehr Nährstoffen
- Bewegungsanreize steigern die Bildung von Neurotransmittern (Nervenbotenstoffe)
- Die „Bahnung“ elektrischer Impulse im Gehirn wird verbessert, Signale rascher geleitet
- Es bilden sich neue Verbindungen (Synapsen) zwischen Neuronen und Nervenästchen
- Verstärkte Ausschüttung bestimmter Hormone (z.B. Serotonin oder Dopamin) machen Gedanken klar und lassen Ideen sprudeln
- Die Übungen verbessern die Koordination der rechten und linken Körperseite durch Integration beider Gehirnhälften über den sogenannten Corpus Callosum (Nervenbahn zwischen beiden Gehirnhälften)
- Sie fördern Konzentration, kreatives Denken, das gesamte Energieniveau und bringen die grauen Zellen so richtig in Schwung

Crossover

Heben Sie abwechselnd das linke und rechte Bein, während Ihre Ellenbogen das gegenüberliegende Knie berühren (ca. 3 Min.) Mit flotter Musik geht es noch mal so gut. Diese Bewegungen verstärken die Verbindung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte, den so genannten Balken (Corpus callosum) und bringen die grauen Zellen in Schwung.

Kurbeln

Die eine Hand dreht die Kurbel nach vorne, die andere gegengesetzt nach hinten. Danach Wechsel.

Luftzeichen

Die eine Hand zeichnet ein Viereck, die andere Hand gleichzeitig ein Dreieck in die Luft. Wechsel.

Fingeryoga

Führen Sie die Finger der linken Hand in folgender Reihenfolge zusammen: kleiner Finger mit Daumen – Ringfinger mit Daumen – Mittelfinger mit Daumen – Zeigefinger mit Daumen und das ganze wieder retour. Die Finger der rechten Hand führen Sie wie folgt zusammen: Zeigefinger mit Daumen – Mittelfinger mit Daumen – Ringfinger mit Daumen, kleiner Finger mit Daumen und wieder retour. Jetzt bewegen Sie Ihre Finger in der jeweilig vorgegebenen Reihenfolge gleichzeitig links und rechts.

Kreisel

Strecken Sie Ihr linkes Bein und heben es ein wenig an. Lassen Sie Ihren linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn kreisen, während Sie gleichzeitig Ihren linken gestreckten Arm im Uhrzeigersinn kreisen lassen, ca. 3 Minuten. Leichtere Variante: mit linkem Bein gegen den Uhrzeigersinn kreisen und gleichzeitig mit rechtem Arm im Uhrzeigersinn kreisen. Danach Wechsel.

Fußtwist

Stellen Sie sich aufrecht hin. Beide Fußspitzen zeigen nach innen, während gleichzeitig beide Handflächen nach außen gedreht sind. Nun springen Sie im raschen Wechsel mit den Füßen, sodass beide Fußspitzen nach außen zeigen, während Sie gleichzeitig beide Handflächen nach innen drehen. Nun wieder umgekehrt usw. Variation: springen Sie zuerst 10x gleich, sodass beide Handflächen und Fußspitzen parallel zeigen, dann wechseln Sie rasch auf jeweils 10x gegengleich

Fingertwist

Beide Hände machen eine Faust. Daumen nach oben strecken (Spitze) – während die Daumen wieder eingezogen werden, gleichzeitig beide kleinen Finger nach vorne strecken (stechen). Zuerst 10x parallel und dann 10x gegengleich (jeweils linker Daumen und rechter kleiner Finger bzw. rechter Daumen und linker kleiner Finger).

Klick-Klack

Rechter Arm macht Halbkreis, während gleichzeitig der linke Arm Viertelkreise macht. 10x, danach Wechsel. Variante: 4 Schläge rechts Halbkreis und 4 Schläge links Halbkreis im Wechsel ohne Pause.

Wirkungsweise von Entspannung

Im Zustand der Entspannung sind Herz- und Atemfrequenz langsam und konstant. Der Blutdruck ist niedrig, die Muskeln sind locker. Innere Organe und Darm verfügen über genügend Nährstoffe und werden angemessen durchblutet. Wenn der Geist ruhig ist, ist der Körper entspannt. Entspannung und (positiver) Stress sind beide notwendig für ein gesundes, abwechslungsreiches Leben. Überwiegt jedoch der (negative) Stress zu lange, kann es zu körperlichen und psychischen Problemen kommen.

Kognitiv	Emotional	Vegetativ	Muskulär
Kreativität Konzentrationsfähigkeit Aufnahmefähigkeit Klares Denken Positive Gedanken Lernfähigkeit	Wohlbefinden Stimmung, Gelöstheit Innere Ruhe, Freude Zuversicht, Flexibilität Entscheidungsfreiheit Leistung, Aufmerksamkeit, Lebendigkeit, Gelassenheit	Blutdruck Puls Atemfrequenz (Atmung wird tiefer – Sauerstoffversorgung wird besser) Herzfrequenz Schweißdrüsenaktivität	Muskelanspannung Zittern, Fingertrommeln, Muskelzucken...nimmt ab Muskelkrämpfe Starre Mimik, Zähne knirschen, Spannungskopfschmerz
Konzentrationsmangel Denkblockaden, Gedächtnislücken, Blackouts/Leere im Kopf, Gedankenkreisen, Innere, negative Gespräche	Nervosität, Angst, Aggressivität, Wut Unsicherheit, Gereiztheit, Fehlerhäufigkeit, Unlust, Versagensgefühle, Überängstlichkeit	Immunabwehr Sexualfunktion Verdauungsförderung Parasympatikus	Muskeldurchblutung Blutgefäße erweitern sich (Blut fließt wieder in die Peripherie – warme Hände)

Positive Effekte von Entspannung

- positiver Effekt (Wärme, Schwere, angenehmes Wohligkeitsgefühl) auf Körperreaktion (Stoffwechsel, Atmung, Herztätigkeit,..)
- positive Auswirkung auf kognitive und emotionale Gefühle (ängstliche Gefühle, Ärger, Wut, Zorn,.. treten in den Hintergrund). -> ein Gefühl des Ausgeglichenseins, ausgeruht seins und der geistigen Frische kehrt ein
- Erregungsabbau
- Abbau kognitiver Hemmungsprozesse
- positive Wirkung für Lern- und Gedächtnisprozesse und Bewältigung akuter Situationen

Wann entspannen?

Schulzeit und Arbeitszeit sind (genauso wie Freizeit) Lebenszeit! Deshalb sollten wir dann Stress abbauen und uns entspannen, wenn wir es nötig haben – und nicht nur am Wochenende oder erst in den Ferien. Ist man einmal angespannt bzw. verspannt, sinkt die Leistungsfähigkeit trotz aller Anstrengung und damit auch die Freude an der Arbeit.

Daher rechtzeitig Entspannungsübungen

- vor einer kritischen Arbeits- oder Lernsituation
- vor der Mittagspause, nach der Schule
- als Selbstbelohnung, wenn eine größere Arbeit (Lernstoff) gemeistert wurde
- wenn man beginnt, gestresst (hektisch, gereizt,..) zu werden
- am Ende eines Arbeits-, Schultages, um sich von aufgestauten Belastungen zu lösen