„Ähm-Momente“ genießen

Wer zu viele Informationen aufnimmt, dessen Arbeitsgedächtnis läuft voll. Einfach mal abschalten lautet da die Devise. Wer geistig fit bleiben möchte, braucht in seinem Alltag immer wieder Herausforderungen.

Die Informationsflut, die mittlerweile täglich auf uns einströmt, ist riesig. Unser Gehirn hat sich jedoch laut Mental-Trainer Christian Arentz in Millionen Jahren kaum verändert. Früher war er unter anderem beim DFB im Bereich der Jugendauswahl tätigt. Um dennoch geistig fit zu bleiben und all die Informationen verarbeiten zu können, gab er beim Kreislandfrauentag Recklinghausen am vergangenen Samstag folgende Tipps:

Belohnungsmomente schaffen: Arbeiten Sie viel am Computer? Und fragen sich am Ende des Tages oft, was Sie eigentlich geleistet haben? Durch diese Art zu arbeiten, sinkt der Spiegel des sogenannten Glückshormons Serotonin. „Auf Dauer kann das zu einem Burn-out oder einer Depression führen“, sagt Christian Arentz. Um sich selbst kleine Belohnungsmomente zu schaffen, kann eine To-Do-Liste helfen. Für jeden Punkt, den Sie erledigt haben, können Sie darauf ein Häkchen machen. Bei jedem Häkchen schüttet Ihr Körper Serotonin aus.

Raus aus dem Schlafzimmer: Jeder hat es schon einmal gehört: Wer vor dem Schlafengehen noch eine Weile aufs Smartphone oder Tablett schaut, kann schlechter schlafen. Und das wirkt sich auch auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns aus. Denn der Schlaf ist wichtig, um die Informationen des Tages zu verarbeiten.

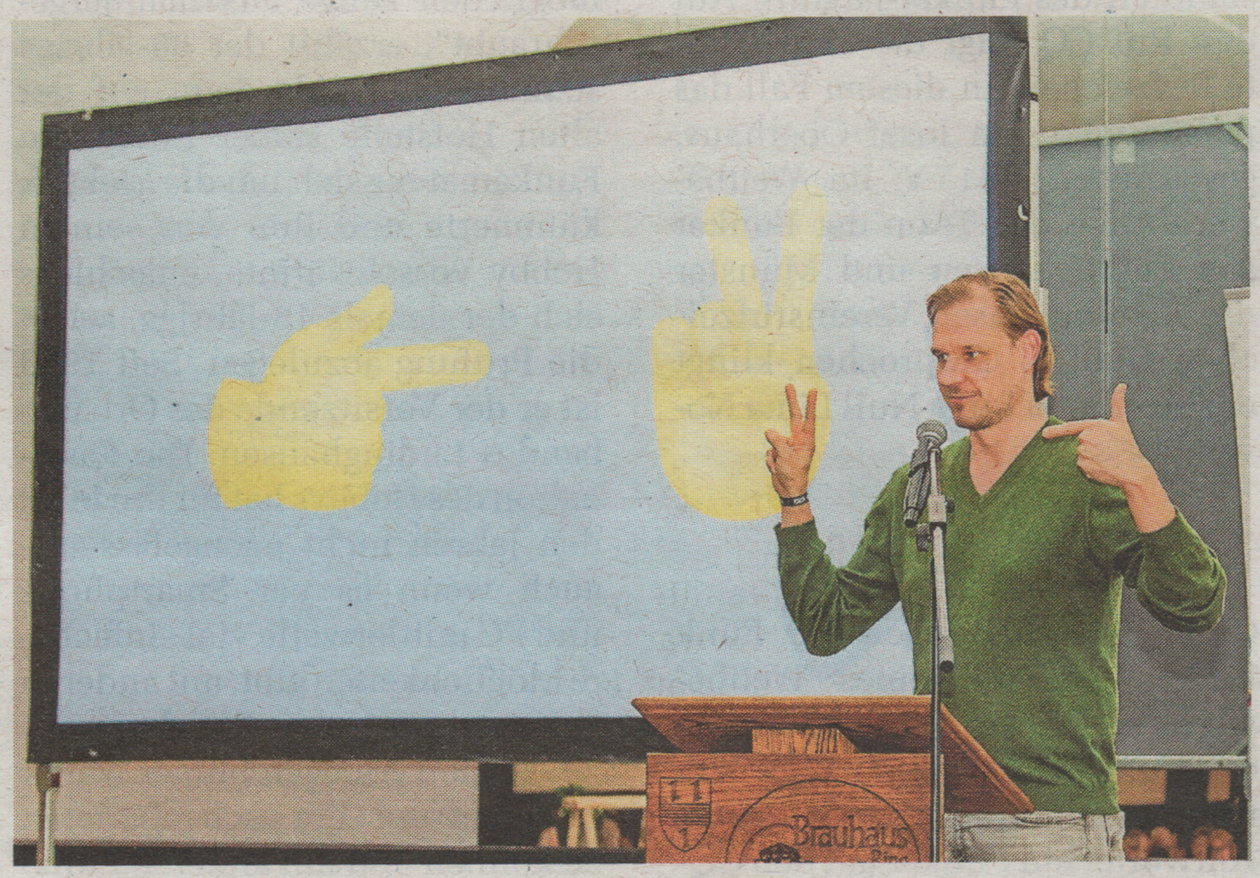

Foto: Breuker

Schaffen Sie das? Wenn es Ihnen in Variante 2 des Fingerspiels auf Anhieb gelingt, bis zehn zu zählen, können Sie sich auf die Schulter klopfen.

Fester Raum: Noch mal eben kurz aufs Handy gucken oder ganz schnell eine Nachricht schicken. Um sich diesem Reiz auch tagsüber zu entziehen, empfiehlt Christian Arentz, sich einen Smartphone-Raum im Haus auszusuchen, in dem das Gerät seinen festen Platz hat – auch nachts.

Auch schlechter Schlaf wirkt sich negativ auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns aus.

Raus in die Natur: Gehen Sie im Wald spazieren und lassen Sie Ihr Smartphone zu Hause. „Am besten machen Sie das allein – damit Sie am Ende niemand zutextet“, sagt Christian Arentz schmunzelnd. Damit sich die Ausflüge positiv auf Ihr Gehirn auswirken, sollten Sie täglich eine halbe Stunde oder einmal pro Woche zwei Stunden spazieren gehen. Christian Arentz ist überzeugt: „Es hilft Ihnen, besser zu reflektieren und damit auch Entscheidungen zu treffen.“

„Das ist ja spannend!“: Sorgen Sie dafür, dass es in Ihrem Leben immer etwas gibt, das neu ist und sie herausfordert – so wie das Fingerspiel „Hase und Jäger“ (siehe Kasten). Es macht überhaupt nichts, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Derartige „Ähm-Momente“, wie Christian Arentz sie nennt, sind wichtig. Denn wenn Sie überlegen müssen, wie das noch mal genau funktioniert, trainieren Sie Ihr Gehirn. „Genießen Sie diese Momente!“, lautet sein Rat. Denn nur so können Sie die Bildung neuer Gehirnzellen anregen. Dazu braucht es allerdings Zeit und Ruhe.

Christina Breuker

Fingerübung „Hase und Jäger“

Diese Fingerübung aktiviert beide Gehirnhälften und fördert die Konzentration. Beim Kreislandfrauentag Recklinghausen sorgte sie bei den rund 220 Gästen für große Erheiterung im Saal und für sehr konzentrierte Gesichter.

Variante 1: Heben Sie beide Hände. Formen Sie mit Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand die Ohren eines Hasen, mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand eine Pistole, die auf den Hasen zielt. Nun wechseln sie die Seiten. Achten Sie dabei auf eine korrekte Fingerhaltung. Die Pistole sollte beispielsweise keine zwei Läufe haben. Der Mittelfinger muss eingeklappt sein.

Variante 2: Zählen Sie laut jedes Mal einen Schritt weiter, wenn die linke Hand den Hasen zeigt.

Variante 3: Zählen Sie hoch, wenn links der Hase erscheint, und nennen Sie jeweils einen Buchstaben des Alphabets, wenn er rechts zu sehen ist. Das klingt dann in etwa so: „Eins - A - zwei - B - drei - C...“.

Tipp: Setzen Sie das reine Fingerspiel ein, während Sie beispielsweise Vokabeln üben. Dadurch erhöht sich der Fokus auf das Lernen. Einige Profivereine im Fußball nutzen die Fingerübung während des Trainings, um den Stress in einer Spielsituation zu simulieren, erläuterte Christian Arentz.