



Heute bin ich mein eigener Straßenbauer

Vom Trampelpfad zur Datenautobahn

Stell dir vor, dein Gehirn besteht aus Trampelpfaden. Je mehr wir für unser Gehirn tun, desto breiter werden diese Pfade und die Datenautobahn. Je breiter diese ist, desto weniger stehen wir – sinnbildlich gesprochen – im Stau. Mit dieser Übung arbeiten wir an unserer Datenautobahn und tun unserem Gehirn etwas Gutes.



Bildquelle Nadine Schuble



Übungsvideos und weitere
Informationen findest Du
im Internet unter
www.lysolutions.de

Diese Übung ist Bestandteil der
Broschüre „Gehirn in Bewegung“, Teil 2
aus der Reihe „Mentale Gesundheit“.

Auf der Rückseite findest Du
eine detaillierte Übungsanleitung.



Heute bin ich mein
eigener **Straßenbauer**

Übungsanleitung

Variante 1

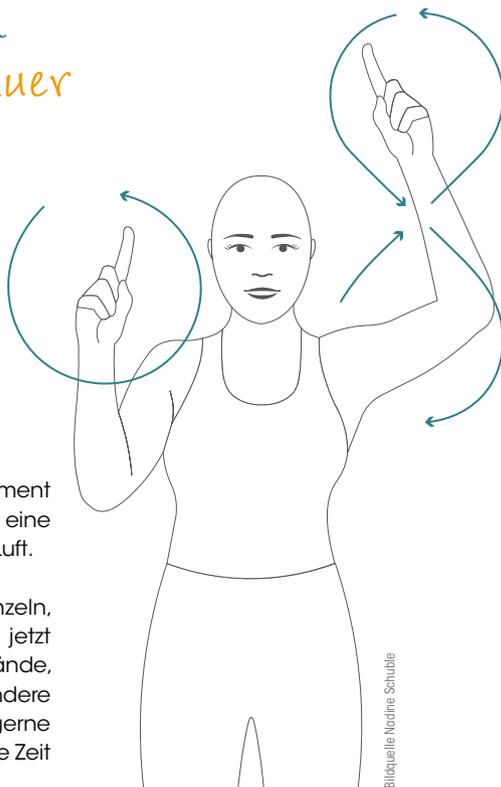
Du zeichnest mit dem Zeigefinger der rechten Hand vor Deinem Oberkörper einen Kreis in die Luft. Sollte Dein Arm dabei schwer werden, zeichne den Kreis einfach in Richtung Boden. So, wie es sich für Dich angenehm anfühlt.

Deine rechte Hand hat jetzt einen Moment Pause und Deine linke Hand zeichnet eine liegende oder stehende Acht in die Luft.

Zunächst zeichnet jede Hand einzeln, dann beide Hände parallel. Und jetzt wechselst Du immer wieder die Hände, sodass mal die eine Hand, mal die andere den Kreis zeichnet. Wiederhole das gerne jeweils mit beiden Händen eine ganze Zeit lang, so lange wie es Dir möglich ist.

Steigerungen

Auch hier darfst Du es Dir gerne zutrauen, dabei zu reden, zu buchstabieren oder zu zählen. Eine Teilnehmerin aus meinen Seminaren hat dazu immer vor sich „hingesusmmt“, das war schon fast meditativ. Vielleicht probierst Du es auch einmal aus.



Blitzquelle Nadine Schuble

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Industriepark Höchst, 65926 Frankfurt