

Train Your Brain: Vom „Dings...“ und „Ähm...“

Text und Bilder: Maria Obermair

Alles ist möglich...

Schauplatz Ägypten: Ein Strand in Sharm El Sheikh...vorletzter Urlaubstag....hinter meiner Liege höre ich eine Frau: "Ich bin froh, wenn ich heim komme, denn über diesen komischen Steg komme ich nicht ins Meer und schon gar nicht mehr heraus. Ich hab's ja einmal probiert, aber es war so peinlich, wie sie mich herausgezogen haben....."

Sie erzählte weiter von Knieproblemen, ihrer Angst vor dem Wasser und dem fürchterlichen Gedanken, nicht mehr aus dem Wasser zu kommen.

Kurzum bot ich ihr meine Hilfe an, erklärte kurz, dass ich Kinesiologin bin und genau ihr Problem zu meinem Berufs-Alltag gehöre. Sie nahm mein Angebot mit großer Freude an, ihr Ehemann wettete prompt gegen eine Verbesserung. Das machte es nochmals interessanter für mich!

In zehn Minuten machte ich eine kurze Brain Gym® Balance, so nennt man eine kinesiologische Beratung. Dabei arbeitete ich an den Wadenmuskeln, die monatelang sehr verspannt waren. Anschließend machten wir noch emotionalen Stress-Abbau, sie erzählte, im Alter von 11 von einer Luftmatratze ins Wasser gefallen zu sein. Dieses Erlebnis hat sich als Angst manifestiert und es war an der Zeit, sich von diesem Schock nach ca. 45 Jahren zu lösen. Der Körper forderte noch eine ganze Stunde Wartezeit, man könnte auch von einer „Schonzeit“ sprechen. In dieser Stunde lernte ich meine Liegennachbarin etwas besser kennen, wir plauderten und immer wieder sagte sie mir, es kaun noch erwarten zu können. Sie können sich nicht vorstellen, mit welcher Freude sie ins Wasser ging, mit einem Juchzer das Wasser genoss und dann relativ geschickt und alleine(!) aus dem Wasser kletterte. Der Ehemann hat zu seiner Überraschung seine Wette verloren, seine Frau genoss noch die restlichen zwei Urlaubstage und die Schaulustigen hatten mit Staunen und Mitgefühl diese Geschichte mitverfolgt. Das ist ein Beispiel aus dem Alltag, welches verdeutlicht, wie wirksam Brain Gym® ist.

Zahlreiche gut ausgebildete **Brain Gym® InstructorInnen** bieten in Österreich Seminare nach Internationalen Richtlinien an. Neben dem fachlichen Wissen und dem breiten Wissen aus Ihren Ursprungsberufen bringen die InstructorInnen viel Verständnis und ein großes Herz für KursteilnehmerInnen und Ratsuchende mit. Die Seminartermine finden Sie im Terminkalender auf der ÖBK-Homepage:

www.kinesiologie-oebk.at

Fakten:

- Brain Gym® wurde 1981 von Dr. Paul E. und Gail Dennison entwickelt
- Wird in mehr als 80 Ländern gelehrt
- Ist in mehr als 40 Sprachen übersetzt
- Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Brain Gym®
- Internationale Richtlinien ermöglichen Qualität und gleiche Standards.
- Mehr als 30 Internationale Fakultäten auf allen Kontinenten
- Der Sitz der Educational Kinesiology Foundation befindet sich in Ventura, CA

Schöne Grüße von Herrn„Dingsbums“!

Ob Sie nun im Vorzimmer stehen und nicht mehr wissen, warum Sie gerade Richtung Bad gehen, oder ob Sie auf der Suche nach Brille, Schlüssel & Co sind, ist Sache Ihres Gehirns. Wie gut das Gehirn funktioniert, hängt ganz von Ihren Gewohnheiten ab. Sehr vereinfacht betrachtet, ist unser Gehirn vergleichbar mit einem Muskel. Wird dieser fachkundig trainiert, erhalten wir gute Ergebnisse, wir merken uns Zahlen, Fakten, Namen, Gesichter und lösen Herausforderungen mit Grips und Kreativität. Trainieren wir jedoch einseitig oder etwa gar nicht, entstehen Kommunikationsblockaden (= Dingsbums), Missverständnisse (34=43) oder verlangsamte Aufnahme (=Ähmm, Brödler oder Tollpatsch). Früher empfahl man dann Knoblauchpillen, heutzutage belegt die Gehirnforschung, dass gesunde Bewegung der Schlüssel für verbesserte Denkleistung ist. Hoch im Trend liegt Nordic Walking, aber was tun, wenn es einer kurzen Aktivierung im Klassenzimmer oder Büro bedarf?

Da eignet sich Brain Gym®, eine Methode, der Erkenntnisse der Gehirnforschung zu Grunde liegen. Neben spezieller Bewegungen werden die Grundlagen von ganzheitlichem Lernen über Sinne und Gehirn vermittelt. Mit dem gezielten Einsatz steigert sich die Denk- und Leistungsfähigkeit bei SchülerInnen, SportlerInnen und Berufstätigen.

Immer mehr ins Bewusstsein der Menschen tritt neben einem gepflegten Äußeren auch das Innere Heilsein. Brain Gym®, eine ganzheitliche Methode ist nicht nur beliebt bei PädagogInnen, TrainerInnen und TherapeutInnen, sondern findet deshalb vermehrt Resonanz bei Erwachsenen, die auf diese Art Psychohygiene betreiben.

Lösungen bei Blockaden:

- Wasser trinken, der gesamte Körper braucht die Flüssigkeit
- Gehirnnahrung wie Vollkorn, Nüsse, Gemüse & Obst, hochwertige Öle
- Für Pausen mit Erholungsfaktor sorgen
- Angemessene Schlafenszeiten planen und einhalten
- Bewegung oder Sport in der Natur
- PC-Arbeiten und TV-Zeiten entsprechend anpassen
- Wohltuende Atmosphäre schaffen

Buchtipp:

Brain Gym® - Mein Weg; Lernen mit Lust und Leichtigkeit
Paul E.Dennison – VAK-Verlag – ISBN 3-935767-63-3



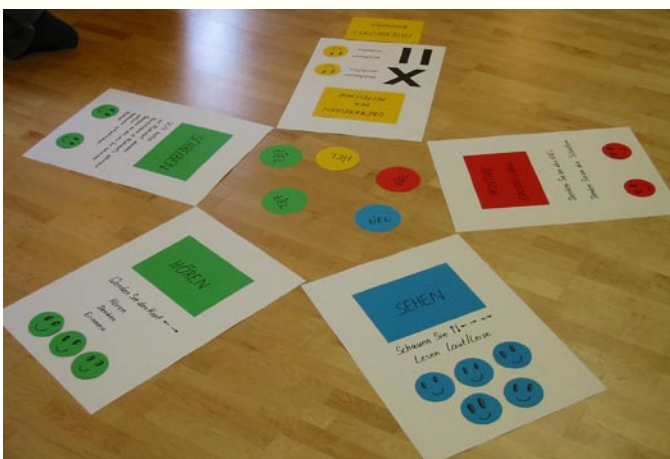
Für wen ist Brain Gym® bedeutsam?

PädagogInnen, hier auf dem Foto drei hübsche Wiener Lehrerinnen, profitieren, wenn Sie den Alltag in Schule, Hort oder Kindergarten mit Brain Gym® bereichern. Sie berichten, dass die Kinder aufmerksam, mehr lernbereit, ausgeglichen, wach und konzentriert sind. Das Schriftbild wird gleichmäßig, innere Sicherheit gibt Halt bei Schularbeiten und Prüfungen und Fehler reduzieren sich beim Rechnen, Lesen und Schreiben. Das alles durch neu geschaffene Vernetzung der fünf Sinne mit den verschiedenen Gehirnarealen.



Babys und Kleinkinder werden durch gezielte Bewegung in ihrer Bewegungsentwicklung unterstützt. Eine gesunde und natürliche Bewegungsentwicklung ist die Basis für späteres schulisches Lernen.

LogopädInnen – ErgotherapeutInnen – PhysiotherapeutInnen erwerben mit Brain Gym® zusätzliche Qualifikationen, um PatientInnen, egal ob Jung und Alt, zu helfen. Brain Gym® ist z. B. aufbauend für Schlaganfall-PatientInnen und förderlich bei Menschen mit Sprachproblemen. In den Seminaren werden die Bereiche: Sehen, Hören, Denken, Schreiben, Koordination, Konzentration, Kommunikation und Organisation thematisiert.



Führungskräfte – Mitarbeitende – SportlerInnen – TrainerInnen – MusikerInnen: Ob nun manche an einem Burn-Out vorbeispazieren, unter Schlafproblemen leiden oder Angstzustände erdulden müssen, in jeder Sparte gibt es sogenannte „Berufskrankheiten“. Bei vielen tritt ein Gewöhnungseffekt auf, der Körper verschafft sich deshalb oft eine „Verschnaufpause“ durch Krankenstand. Mit Brain Gym® haben die TeilnehmerInnen ein Hilfswerkzeug in der Hand; beginnen, Symptome zu verstehen und lernen, den Körper zu unterstützen. Erst wenn das „Ewig unter den Teppich kehren“ ein Ende hat, beginnt sich der Körper zu regenerieren und neue Kräfte zu entwickeln.

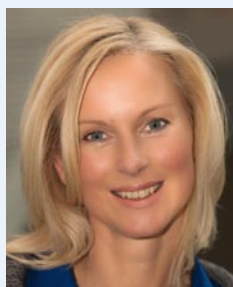
Kurz-Test:

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ja Nein

- Ich kann morgens schwer aus dem Bett, drücke die Wiederholungstaste oder verschlafe. Ja Nein
- Ich lese manche Abschnitte 2-3-mal, um den Inhalt zu erfassen. Ich finde lesen langweilig. Ja Nein
- Ich kann mir Zahlen, Namen, Fakten oder Gesichter schlecht merken. Ja Nein
- Ich suche manchmal nach meinen Schlüssel, obwohl er vor mir liegt. Ja Nein
- Ich mache scheinbar unerklärbare kleine Schlampigkeits- oder Rechtschreibfehler. Ja Nein
- Ich bin bei manchen Arbeiten desorganisiert oder verliere beim Sprechen den „Roten Faden“. Ja Nein
- Meine To-Do-Liste ist lange. Ich komme einfach nicht dazu, etwas daraus zu erledigen. Ja Nein
- Ich schalte nach dem Berufsalltag gern beim Fernsehen ab, würde aber lieber produktiv sein. Ja Nein
- Ich erkenne zunehmend Konzentrationsschwäche oder verminderte Merkfähigkeit. Ja Nein
- Mein Kind konnte nicht krabbeln. Es tut sich schwer beim Lernen, Lesen, Schreiben,... Ja Nein
- Mein Kind brauchte länger, um Rad fahren oder schwimmen zu lernen und ist eher ängstlich. Ja Nein

Wenn Sie für sich selbst oder für Ihr Kind bei manchen Fragen mit einem „JA“ antworten können, dann ist der Einsatz von Brain Gym® sicher erfolgversprechend. Willkommen in einem BG®-Kurs!



Maria Obermair
Trainerin für: Brain Gym® /
Edu-Kinestetik, Touch for Health,
Stress-Management, Switched-On Golf

Kontakt:
4030 Linz, Rädlerweg 56/2/5

Beratungen:
Praxisgemeinschaft K7
4020 Linz, Klammstraße 7

Tel.: 0732 / 30 83 53 Mobil: 0676/618 90 33
E-Mail: office@kinmo.at Home: www.kinmo.at

