

Was ist Gehirntraining:

Hierbei geht es um die Vernetzungen im Gehirn, eine gute Vernetzung bedeutet das wir leistungsfähiger sind.

Wir leben in einer Zeit der Digitalisierung haben wesentlich weniger Bewegung als früher dafür aber mehr „Außenreize“ durch Smartphones, Fernsehen, Arbeiten am Computer oder Videospiele usw.

Durch diese Reizüberflutung verliert unser Gehirn an Kapazität und Leistungsfähigkeit.

Hier eine Veranschaulichung:

Stellen sie sich 100.000 Autos vor die Zeitgleich auf die Autobahn fahren möchten.

Was passiert na klar ein Stau!

Jetzt stellen Sie sich vor das jedes der 100.000 Autos eine eigene Autobahn hat, es geht in Höchstgeschwindigkeit zum Ziel.

Warum diese Visualisierung?

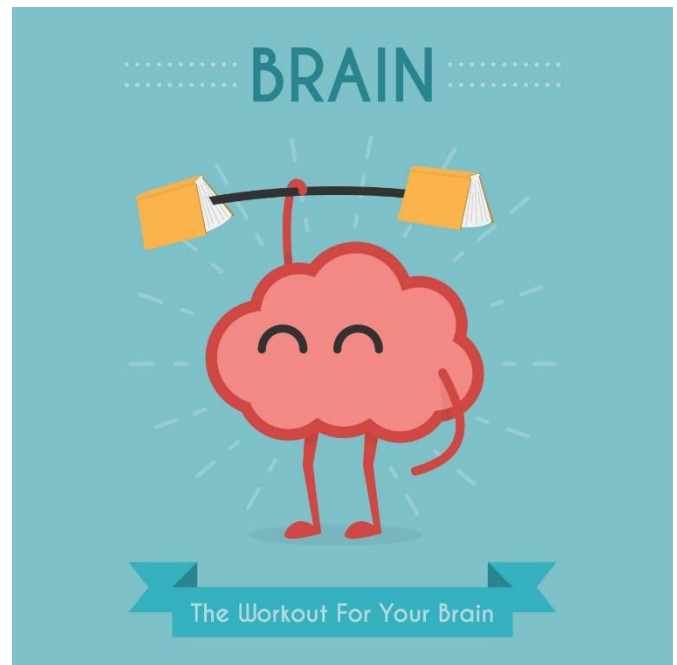
Ganz einfach unser Gehirn hat sogenannte Neuronen wo die Reizweiterleitung passiert das sind die Autobahnen, die Reize sind die Autos.

Bei zu wenig Neuronale Verbindungen (Autobahnen) passiert ein Stau im Gehirn, einige Bsp. für Stau im Hirn wären, dass die Konzentration darunter leidet, ebenso das Logische Denken sowie die Visuelle Wahrnehmung, komplexes Denken wie beim Lernen stagniert, kurz gesagt alles fällt uns Schwerer und wir erschöpfen rasch.

Bei vielen Neuronale Verbindungen können wir uns besser Konzentrieren wir steigern unser logisches Denken und die Visuelle Wahrnehmung, wir erleichtern auch damit das lernen, weil wir den Stoff aufgrund der vielen Vernetzungen im Gehirn besser verstehen und „ergreifen“ können.

Wir werden dadurch wie oben gesagt Leistungsfähiger und das ganz ohne Stress oder Leistungsdruck, sondern durch Spaß während des Trainings.

Diese Methode ist nicht zu vergleichen mit „Gehirnjoggin Apps“ oder ähnlichem, für die wesentlich bessere Effektivität des oben beschriebenen Gehirntraining gengenüber anderen Methoden sind folgende Punkte ausschlaggebend:



1. Moderne Lehre der Motorik

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Feinmotorik
- Grobmotorik
- Visuelle Fähigkeiten
- Auditive Fähigkeiten
- Sprachliche Fähigkeiten
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Entspannung

2. Neurowissenschaft und Glücksforschung

- Dopamin
 - a) Es macht die Zellen besonders sensibel für das Empfangen neuer Informationen
 - b) Ohne Dopamin (und anderen Botenstoffe) kann unser Gehirn keine Informationen verarbeiten
 - c) Informationen werden durch Dopamin besonders fest im Gedächtnis verankert und auch besonders gut abgerufen werden.

3. Optimale Wahrnehmungsverarbeitung

- Augenflussbewegung
- Anvisieren von Zielen
- Fixieren von Zielen
- Weiter Blick (peripheres Sehen)
- Einschätzung von Entfernung

4. Sensorische und motorische Intelligenz

- Bewusstes Wahrnehmen
- Motorische Koordination
- Körpergefühl

5. Akustische Auffassungsgabe

- Einschätzung wie weit entfernt der Ton ist
- Lautstärkenwahrnehmung
- Wahrnehmung um welches Geräusch es sich handelt

6. Kognitionswissenschaft

- Bewusste Denk- und Verständnisprozesse
- Emotionen
- Motivationen
- Willenskraft

Durch die Kombination dieser Wissenschaftlichen Bausteine erzielt die beschriebene Trainings Methode einen wesentlich besseren Mehrwert als vergleichbare Angebote.

Die Kombinationen der Einzelnen Übungen decken mit einer 60 min. Einheit weitgehend alle der 6 genannten Bereiche ab (je nach Übungszusammenstellung) und sorgt somit für einen Riesen Mehrwert bei unserer Gehirnaktivität.

Dadurch werden wir Leistungsfähiger, ohne Leistungsdruck, entspannter und fröhlicher in unseren Alltag.