

HEIDRUN LINK

Gehirn an – Stress aus



Fitness für
Kopf, Körper und
Persönlichkeit

Mit
Download-
material

Fach-
buch 
Klett-Cotta

HEIDRUN LINK

Gehirn an – Stress aus

Fitness für Kopf, Körper
und Persönlichkeit

KLETT-COTTA

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Nadine Schuble (www.pikapow.de)

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Helene Schweizer

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-98358-6

E-Book: ISBN 978-3-608-12047-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20435-3

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BEWEGUNG hat Macht
BEWEGUNG macht den **MENSCHEN**

Heidrun Link

Für alle Menschen
Für die Gesundheit

Inhalt

Vorwort	11
1 Einleitung: Willkommen im 21. Jahrhundert!	13
1.1 Sprechen Sie manchmal mit Ihrem Gehirn?	14
1.2 Fragen über Fragen	18
1.3 Die drei wichtigsten Faktoren für geistige Gesundheit ein Leben lang	19
2 Das Gehirn – ein Wunderwerk der Natur!	23
2.1 Schwerer Brocken oder Leichtgewicht?	24
2.2 Immer schön weiteratmen	25
2.3 Energieeffizienz-Klasse A++	26
2.4 Wasser marsch!	27
2.5 Wir fahren auf der Datenautobahn	28
3 Das Gehirn im Zeitalter Stress	35
3.1 Fühlen Sie sich reizüberflutet?	35
3.2 Nur die Spitze des Eisbergs	38
3.3 Die richtige Frequenz finden (Gehirnwellen steuern)	42
3.4 Wie komme ich in den Alphazustand (»in den Flow«)?	46
3.5 Die wertvolle Aufmerksamkeit und andere Stressoren	51
3.6 Ablenkung und ihre Folgen	54

3.7	Gehirn und Körper unter Stress	58
3.8	Ständig unter Strom: Vom Distress zum Eustress	66
4	Gehirnhemisphären – Zwei Teams im Kopf	71
4.1	Gehirnhemisphären	71
4.2	Reaktion unter Stress	75
4.3	Gehirnhemisphären und Dominanzen	76
4.4	Links oder rechts?	78
4.5	Hören Sie mal	84
4.6	Zeigt her eure Füße	86
4.7	Ich sehe was, was du nicht siehst	88
4.8	Kreuzdominanzen	91
4.9	Dominanzprofile	92
5	Das Who is Who im Gehirn (Die wichtigsten Hirnareale)	95
5.1	Gestatten, Ihre Majestät Königin Amygdala – die Angstzentrale	95
5.2	Professor Hippocampus – unsere Gedächtniszentrale	102
5.3	Der »Motivator und Suchtexperte« Nucleus Accumbens – die Belohnungszentrale	106
5.4	Spieglein, Spieglein an der Wand ... Empathiefähig?!	110
5.5	Die wichtigsten Hormone und Neurotransmitter	114
6	Butter bei die Fische – Übungen und visuelle Reminder zur täglichen Gehirnfitness	117
6.1	Wie wir Wissen speichern	117
6.2	Visuelle Reminder – die tägliche Erinnerung	118
6.3	Heute gebe ich der Königin frei	125
6.4	Heute lasse ich mein Seepferdchen schwimmen	135

6.5	Heute benutze ich meine NICHT-dominante Seite	141
6.6	Heute bin ich mein eigener Schiedsrichter	153
6.7	Heute bin ich mein eigener Straßenbauer	159
6.8	Heute mache ich eins nach dem anderen	163
7	Schlussgedanken	169
8	Häufig gestellte Fragen	171
	Dank	177
	Anmerkungen	179
	Literaturhinweise	183
	Verzeichnis der Übungen und Aufgaben	185
	Die Autorin	187

Online-Material zu diesem Buch

- 6 visuelle Reminder (»Seepferdchen«, »Königin Amygdala«, »Dominanzen«, »Schiedsrichter«, »Straßenbauer« und »Trichter«)
- Vorlage Dominanzprofil
- Vorlage Augenklappe
- ABC-Hand-Fuß-Koordination

Vorwort

Gehirn an – Stress aus

Eigentlich unlogisch, sagen viele, wenn sie diesen Titel lesen. Denn um Stress abzubauen, muss ich doch mein Gehirn abschalten. Oder etwa nicht?

Ich bin der Meinung, nein, der absoluten Überzeugung: Ich muss mir selbst darüber bewusst sein, was »da oben« in meinem Kopf passiert und vor allem, was wir da Wunderbares mit uns herumtragen, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr! Erst wenn ich dieses Bewusstsein habe, kann ich an meiner eigenen Stressprävention und somit an meiner Balance, Konzentration und Gesundheit arbeiten. Das ist auch das, was ich seit vielen Jahren mit den Menschen, denen ich in meiner Arbeit begegne, erlebe. Ich wünsche mir von Herzen, dass ich genau das auch bei Ihnen erreiche.

In einfacher Sprache, so dass es auch für diejenigen unter Ihnen verständlich ist, die keine Neurowissenschaftler sind, und mit vielen Bildern, Übungen, Tipps und Tricks sowie Anregungen zum Reflektieren, Aufschreiben, Ausschneiden und Ausmalen, soll es für Sie und Ihre Schaltzentrale ein wichtiger Begleiter werden. Ich selbst bin keine Neurowissenschaftlerin, ich habe mich nur vor vielen Jahren in die Neurowissenschaft verliebt. Sie hat mich voll im Griff! Seither schaffe ich es nicht mehr, ohne irgendein Fachbuch aus dem Haus zu gehen. Ich nutze jede freie Minute, um mich mit der meiner Meinung nach spannendsten und faszinierendsten Wissenschaft, die es gibt, zu beschäftigen.

Am Anfang habe ich vieles nicht verstanden, musste so einiges nachschlagen. Ich habe zahlreiche Weiterbildungen und Fortbildungen besucht und mich auf neurowissenschaftlichen Kongressen und Foren herumgetrieben (das mache ich heute natürlich auch noch).

Meine große Vision ist es, diese komplexe und auch teilweise komplizierte Wissenschaft so weit herunterzubrechen, dass auch ein Laie etwas von ihr versteht und dieses Wissen für jeden Menschen zugänglich wird.

Ich möchte Lust auf Bewegung machen, Menschen in Bewegung bringen und wünsche mir, das mit diesem Buch und den LINK MOVES® zu erreichen.

Ich bin davon überzeugt, dass der Mensch in vielen Situationen anders mit sich, seiner Gesundheit, seinen Ressourcen und somit auch mit seinem eigenen, einzigen und individuellen Gehirn umgeht, wenn erst einmal das Bewusstsein dafür geschaffen ist, was »da oben«, in unserer Schaltzentrale, eigentlich passiert.

Seien Sie gut zu Ihrem Gehirn. Sie haben nur eins und das ist einzigartig, genau wie Sie!

In diesem Sinne: GEHIRN AN – STRESS AUS!

Ihre Heidrun Link

... und glauben Sie mir, in meinem nächsten Leben weiß ich, was ich studieren werde!

1 Einleitung: Willkommen im 21. Jahrhundert!

Stressprävention, Konzentration, Digitalisierung, höher, schneller, weiter, besser, effektiver, effizienter, motiviert und leistungsstark, belastbar, produktiv, perfekt, ausdauernd, überdurchschnittlich ...

Das sind Schlagworte, die Sie sicherlich schon oft gehört oder gelesen haben. Es wäre kein Problem, viele tausend Wände mit all diesen Schlagwörtern zu beschriften.

Herzlich Willkommen im 21. Jahrhundert oder auch in der Arbeitswelt 4.0! Mit all ihren Vorteilen, die uns, auch aufgrund der Digitalisierung und des technologischen Fortschritts geboten werden und trotzdem oder vielleicht sogar genau deswegen, auch mit all den Nachteilen!

Was von uns gefordert, erwartet und verlangt wird, setzt uns permanent unter Druck. Die Erwartungshaltung unseres Chefs, der Kollegen, aber auch der Familie, dem Freundeskreis oder dem Verein, für den wir uns ehrenamtlich engagieren, bringt uns mitunter in Not. Aber auch das, was wir vielleicht selbst von uns erwarten, setzt uns zusätzlich unter unseren ganz eigenen Erwartungsdruck.

Was macht das mit uns?

Was macht das mit mir als Mensch, als Individuum?

Was macht das mit meinem Gehirn, der »Schaltzentrale« meines Körpers und somit auch mit meinen Empfindungen?

1.1 Sprechen Sie manchmal mit Ihrem Gehirn?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten mit Ihrem Gehirn sprechen und hätten die Möglichkeit, es zu fragen: »Sag mal, liebes Gehirn, wie geht es dir denn in dieser reizüberfluteten Zeit mit all ihren Anforderungen?«

Ich kann mir gut vorstellen, dass das Gehirn Ihnen folgende Antwort geben würde: »Ich fühle mich oft eingeengt, kann nicht mehr reagieren oder agieren. Fast schon wie in einer Sackgasse. Meine Konzentration sinkt, weil ich in manchen Momenten keinen Ausweg finde und es nur noch in eine Richtung geht. Ich kann nicht mehr klar und lösungsorientiert denken und fühle mich komplett blockiert!«

Ich kann es mir nicht nur vorstellen, nein, ich bekomme das seit vielen Jahren von Menschen aus unterschiedlichsten Bereichen des Arbeitslebens erzählt und geschildert. Und ich kann es sehen, wenn ich vor Ort in Unternehmen bin. Ich kann es sehen, weil ich schon immer Menschen beobachte und darauf achte, wie es ihnen geht. Wie sie sich verhalten, was sie erzählen, was ihr Gesichtsausdruck mir erzählt.

Menschen aus unterschiedlichsten Bereichen des Lebens. Begonnen bei den Erzieherinnen und Erziehern im Kindergarten oder den Lehrerinnen und Lehrern samt den Kindern. Es geht hinein in die Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen bis hin zu Senioreneinrichtungen, Kliniken für psychische Erkrankungen, physiotherapeutische Praxen und Rehasentren. Zu beobachten ist das überall, wo Menschen »funktionieren« sollen, egal ob jung oder alt! Denn schließlich haben wir ja alle ein Gehirn!

Ihr persönlicher Antistress-Werkzeugkoffer

Laut der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Die WHO rechnet damit, dass bereits im Jahr 2020 jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen sein wird.¹

Eine schwerwiegende Aussage, unter die ich aus meiner Erfahrung in der Praxis leider einen großen Haken machen kann. Natürlich empfindet jeder Mensch Stress auf eine andere Art und Weise und natürlich gibt es auch unterschiedlichste Arten von Stress. Fakt ist jedoch, dass viele Menschen extrem unter der ständigen Stressbelastung leiden.

Was ist also das beste Werkzeug, um an der eigenen Stressprävention zu arbeiten? Die Antwort ist ganz simpel und liegt im Grunde auf der Hand: Es ist wichtig, dass jeder Mensch seinen individuellen »Antistresswerkzeugkoffer« bei sich trägt und diesen gut mit Werkzeugen gefüllt hat. So haben Sie die Möglichkeit, je nach Situation auf das für Sie richtige Werkzeug zurückgreifen zu können.

Ich frage die Menschen oft, wie sie an ihrer eigenen Stressprävention arbeiten. Was tun sie dafür, dass es ihnen gut geht bzw. dass sie möglichst stressfrei durch den Tag kommen? Oft erhalte ich dann Antworten wie: »Ich gehe am Abend ins Fitnessstudio«, »Ich gehe zweimal pro Woche laufen«, »Ich gehe Radfahren«, »... Schwimmen«, »... zur Massage«, und vieles andere mehr.

All das sind natürlich gute Werkzeuge. Aber stellen Sie sich folgende Situationen vor: Sie sollen mit Ihrem Kind Hausaufgaben machen, aber es will nicht so richtig klappen? Ihr Klient kommt völlig gestresst ins Personal Training und kann sich nicht konzentrieren? Als Physiotherapeut ist es Ihnen wichtig, zwischen den einzelnen Einheiten kurze Unterbrechungen einzufügen, damit sich der Patient wieder besser auf die nächste Einheit einlassen kann? Und was können Sie tagsüber tun, wenn Sie am Arbeitsplatz sitzen und sich nicht mehr konzentrieren können? Was können

Sie tun, wenn Sie eine Präsentation vor sich haben und das Gefühl nicht loswerden, vor einer schwarzen Wand zu stehen? Hier ist es natürlich nicht unbedingt förderlich, die Laufschuhe anzuziehen und davonzulaufen.

Genau hier setzt LINK MOVES® an! Die Übungen des Trainings sind einfache Bewegungsübungen, die Sie zu jeder Zeit in Ihren Alltag integrieren können.

Ich gebe Ihnen das Bild des Werkzeugkoffers mit und gleich zu Beginn dürfen Sie überlegen und auch gerne notieren, welche »Werkzeuge« Sie schon in Ihrer Werkzeugkiste haben.

Ist es vielleicht Yoga, Meditation und bewusste Ernährung oder auch eine besondere Form der Atemtechnik? Ist es ein gutes Zeitmanagement, Selbstmanagement oder ein leidenschaftliches Hobby? Dann ist ihr Koffer schon sehr gut gefüllt!

Welche Werkzeuge haben Sie? Die folgende Abbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Ihren individuellen Werkzeugkoffer zusammenzustellen. Überlegen Sie sich in den nächsten Tagen, welche Werkzeuge Sie bereits haben bzw. gerne hätten, und tragen Sie diese im Bild oder auf der folgenden Seite ein.

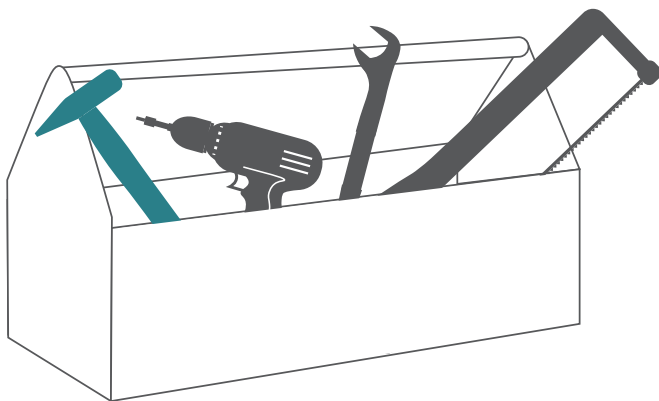
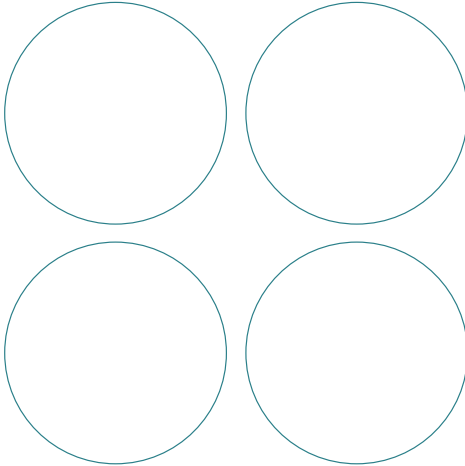


Abb. 1: Antistress-Werkzeugkoffer

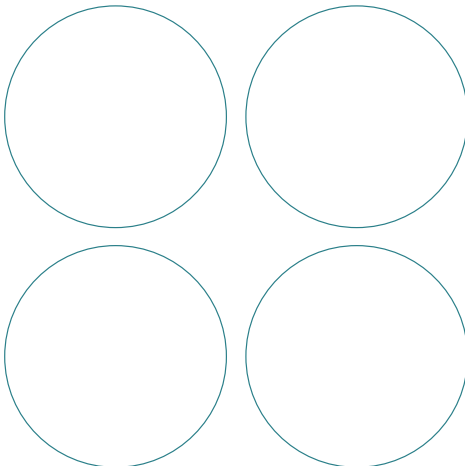
Mein persönlicher Antistress-Werkzeugkoffer

Diese Werkzeuge habe ich schon ...



Four empty circles arranged in a 2x2 grid, intended for listing tools already owned.

Diese Werkzeuge möchte ich mir anschaffen ...



Four empty circles arranged in a 2x2 grid, intended for listing tools to be acquired.