

8 WEGE FÜR LEIB & SEELE, HERZ & HIRN

LÄCHELN

Lächle, selbst wenn Dir nicht danach ist! Durch wiederholtes Lächeln können Gemütsstörungen unterbrochen und die neuronalen Fähigkeiten des Gehirns zur Aufrechterhaltung einer positiven Lebenseinstellung gestärkt werden.

GEISTIG FIT BLEIBEN

Gedächtnisübungen und Spiele, mit Freude ausgeführt, verbessern die kognitiven Funktionen eines Menschen und mindert die menschliche Neigung, mit Wut und Angst zu reagieren.

BEWUSST ENTSPANNEN

*„Scannen“ eines jeden Körperteils, um so alle Muskeln zu lockern und die körperlichen Ermüdungserscheinungen zu lockern.
Die Begleitung durch angenehme Musik erhöht die Wirkung.*

GÄHNEN

*Zählt zu den bestgehüteten Geheimnissen der Neurowissenschaft. Es zählt als nervenstärkendes Mittel seit Jahrzehnten zu den wirksamsten Mitteln der Entspannung und Stressminderung.
Gähnen stimuliert Wachsamkeit und Konzentration.*

MEDITIEREN & INTENSIVES BETEN

20 bis 60 Minuten in einem kontemplativen Zustand lassen Erfahrungen realer erscheinen und wirken sich aufs Nervensystem auf eine Weise aus, die sowohl den physischen als auch den emotionalen Gesundheitszustand verbessern.

AEROBIC

Intensive Leibesübungen stärken alle Gehirnregionen und damit den gesamten Organismus. Wie viel? Je mehr, desto besser!

GESPRÄCHE MIT ANDEREN

Die Sprache und das menschliche Gehirn haben sich zusammen weiterentwickelt. Wenn wir unser Sprachvermögen nicht trainieren, führt dies dazu, dass große Teile des Gehirns nicht wirksam mit anderen neuronalen Strukturen verbunden sind. Ein Gespräch fordert und fördert soziale Interaktion.

GLAUBE

Glaube lebt aus dem Vertrauen. Aber zu 100 Prozent können wir keiner Sache vertrauen. Wir können uns noch nicht einmal auf unsere Augen verlassen, wenn es z.B. um Farben geht. Um spirituelles Interesse entwickeln zu können, brauchen wir

HOFFNUNG - OPTIMISMUS - ZUVERSICHT

Unter „Glaube“ wird hier die Fähigkeit verstanden, unseren Überzeugungen zu vertrauen, auch wenn es keinerlei Beweis für deren Richtigkeit gibt.

(aus: Andrew Newberg & Mark Robert Waldman, *Der Fingerabdruck Gottes. Wie religiöse und spirituelle Erfahrungen unser Gehirn verändern*, Goldmann, München 2012, Seite 205-227)