

## 9 Mal Superbrain nach Jim Kwik

<p style="text-align: center;"><b>Es gibt viele Möglichkeiten, unser Bewusst-Sein und Ihre Konzentration im täglichen Leben positiv beeinflussen. Hier sind ein paar Beispiele dafür.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Wie sehr nutzen Sie diese Möglichkeit in Ihrem Leben? 1 bis 10 ☹ bis ☺</b></p>
<p><b>Brainfood:</b> Eier, Brokkoli, Lachs, Blaubeeren, Grüntee, Mandeln, Kurkuma</p>	
<p><b>Killing ANTS:</b> <b>Automatic Negative ThoughtS</b> Wie gut können Sie sich gegen negative Selbstgespräche abgrenzen? Wenn Sie immer wieder zu sich sagen: Ich bin so vergesslich, kein Wunder, ich werde alt, ich kann mir nichts merken – programmieren Sie sich selbst in diese Richtung. Selbst wenn sie eine Tendenz zum Vergessen haben, verstärken Sie diese durch solche Gedanken und Aussagen permanent. <b>„If you protect your limitations, you will keep them“.</b></p>	
<p><b>Exercise:</b> Die wichtigste Funktion unseres Gehirns ist, unsere Bewegungen zu steuern. Die Körper-Gehirn-Verbindung ist untrennbar und wechselseitig – wenn wir uns zu Bewegung motivieren, schaffen wir den Weg ins Fitnessstudio, wenn wir uns bewegen, fühlen wir uns besser. Eine positive Aufwärtsspirale entsteht. Die Neuroplastizität wird angeregt, Stress wird abgebaut. <b>„Sitting is the new smoking“</b></p>	
<p><b>Positive peer group:</b> Wir alle sind von unserer Biologie darauf ausgerichtet, mit andern Menschen zu leben und uns auszutauschen. In der Zeit unserer Vorfahren war dieses Verhalten unbedingt notwendig, um zu überleben. Bis heute profitieren wir von dem Phänomen, dass wir durch unsere Mitmenschen neue Perspektiven einnehmen und lernen. Dabei ist es wichtig zu erkennen, wie unser soziales Umfeld uns selbst beeinflusst. Wie wirkt sich die Stimmung in ihrem sozialen Umfeld/ ihrem Freundeskreis auf Ihre Stimmung aus? Wir haben die freie Wahl, mit wem wir unsere kostbare Freizeit verbringen.</p>	
<p><b>Clean your environment:</b> Unsere innere Welt spiegelt sich in unserer äußeren Welt wider und umgekehrt. Misten Sie aus, organisieren Sie Ihr Leben mit einem Strukturplan (für zumindest 2 Wochen bzw. bis Sie einen positiven Unterschied merken), lernen Sie, sich zu organisieren und Prioritäten zu setzen. Beginnen Sie mit einem einfachen Ritual: Machen Sie Ihr Bett jeden morgen, so gut und schön Sie können. Speichern Sie das Bild von dieser so gut erledigten Übung ein und gehen Sie mit diesem in ihren Tag.</p>	
<p><b>Sleep:</b> Schlaf ist wichtig für Ihr Gehirn, alles, was wir lernen, wird vor allem während des Schlafs verarbeitet und im Langzeitgedächtnis abgespeichert – ähnlich wie unsere Muskeln, die in der Ruhephase wachsen. Träume sind der Zugang zu unserer verborgenen Kreativität.</p>	
<p><b>Brain Protection:</b> Hier geht es nicht (nur) um einen Helm, sondern auch darum, Ihr Gehirn immer wieder offline sein zu lassen. Schalten Sie Ihr Smartphone zu einer gewissen Zeit aus und erst eine gewisse Zeit nach dem Aufwachen wieder ein. Schaffen Sie Handy-freie Zonen, wie zB den Esstisch oder das Schlafzimmer.</p>	
<p><b>Learn something new:</b> Durch das Erlernen neuer Informationen und Zusammenhänge wird die Neurogenese und die Neuroplastizität im Gehirn angeregt. „You don` t have creativity, energy, focus, concentration – you do it.“</p>	
<p><b>Stress-management:</b> Stress ist überall – Stress sorgt dafür, dass wir Cortisol und Adrenalin ausschütten. Unser Körper schaltet dann in den Fight-Flight-Freezing-Mode und „funktioniert“ nur noch. Mit aktivem Stress-management erreichen wir Entspannung und Leistungsfähigkeit.</p>	