

BRAIN FORMATION

K A P I T E L

01



#WirgestaltenGesundheit

## EINFÜHRUNG

WAS SIE AUS DIESEM SEMINAR MITNEHMEN KÖNNEN

Dieses Impulsseminar gibt Ihnen einen ersten Einstieg in die Funktionsweise des Gehirns und verdeutlicht, unter welchen Bedingungen neuroplastische Veränderungen hervorgerufen werden können.

Auf der Basis dieses Trainingsansatzes können Sie anschließend in eigenen Praxisbausteinen selber Trainingsansätze mit Bewegungskombinationen, Gedächtnistraining-Einheiten, Mobilisationsaufgaben, Überkreuz-Übungen, Herz-Kreislauf Aktivierungen sowie interaktiven Teamaufgaben verknüpfen und erlebbar gestalten.

HANDOUT



## Positive Nebeneffekte durch BrainFormation

- Erhöhung der Gedächtnisleistung
- geistige Frische (v.a. für Berufe mit kognitiven Tätigkeiten)
- gesteigerte Aufmerksamkeit und Konzentration
- Prävention von Alzheimer Erkrankungen
- Verlangsamung der Auswirkungen von Demenz
- Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit und der muskulären Ansteuerung
- Optimierung von Augenfunktionen (peripheres Sehen)

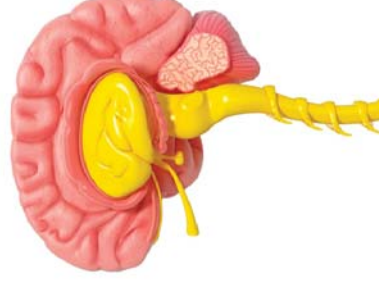
## BRAIN FORMATION

Brain Formation ist das Training für eine perfekte Kombination aus Körper, Gehirn und guter Laune.

Typische Einsatzfelder sind:

- Aktuelle neurobiologische Erkenntnisse belegen: Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar! Ausschlaggebend dafür sind neben Begeisterung v.a. neue, koordinativ-kognitive Aufgaben bzw. Übungen, die nicht automatisiert ablaufen, sondern bis zur Bewusstseins Ebene (Frontallappen des Gehirns) vordringen.
- Dazu verbindet dieses Training spezifische Bewegungsübungen mit kognitiven Zusatzaufgaben und schafft so einen überschwelligeren Trainingsreiz für das Gehirn und die neuronale Vernetzung zur Muskulatur.
- Effekte dieser besonderen Trainingsform sind u.a. neue Verbindungen zwischen Nervenzellen (Neurone), der Ausbau bestehender Verbindungen sowie eine Optimierung in der Qualität neuronaler Informationsübertragung.
- Aktivpausen für den betrieblichen Einsatz
- Bewegungspausen im Schulunterricht zur Steigerung der Aufmerksamkeit & Konzentration
- Auflockerung von Seminaren
- Gedächtnistraining mit Senioren
- Variationen für Team Building
- neue Reize im Personal Training
- neurologische Indikationen in Therapie & Rehabilitation

## UNSER GEHIRN



**STAMMHIRN:**  
Lebenserhaltung

**LIMBISCHES SYSTEM:**  
Emotionen

**GROSSHIRN:**  
Planung und situationsangemessenes Handeln

Reize werden über Synapsen und die Freisetzung von Neurotransmittern weitergeleitet. Je stärker ein Reiz wirkt, desto höher ist die Transmitterfreigabe. Um den Reiz im Sinne des Lernprozesses zu stärken, können folgende Regeln angewendet werden:

1. Schaffen Sie Begeisterung!
2. Das Lernen sollte "frei" und "willig", d. h. freiwillig und mit Motivation, erfolgen.
3. Schaffen Sie eine interessante Abwechslung, die Neugierde schafft.
4. Reize können individuell auf das eigene Erfahrungslevel angepasst werden. Er sollte nicht zu gering und auch nicht überfordernd sein.
5. Das Gehirn liebt Erfolge. Schaffen Sie Inseln der kleinen Erfolge.
6. Das Lernen funktioniert am besten durch Wiederholungen. Üben Sie daher lieber häufiger und kürzer.

## K A P I T E L

## 02



## ÜBUNGEN

Erhalten Sie erste Inspirationen für Methoden und Übungen, in denen Sie koordinative Bewegungsaufgaben mit spielerischen Aspekten verknüpfen. Damit kreieren Sie einen geistigen als auch körperlichen Frischekick und das Gehirn lernt sich neu zu vernetzen. Schließlich wird dadurch die Konzentrationsfähigkeit und die Flexibilität im Umgang mit Stress gestärkt.

## ÜBUNGEN

## Der Dirigent

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fingerwandern

---

---

---

---

---

---

---

---

Hemisphären  
Alphabet

A	B	C	D	E	F	G
R	L	Z	R	Z	L	L
H	I	J	K	L	M	N
R	Z	R	L	R	Z	L
O	P	Q	R	S	T	U
R	Z	R	L	R	Z	Z
V	W	X	Y	Z		
R	L	L	Z	R		

---

---

---

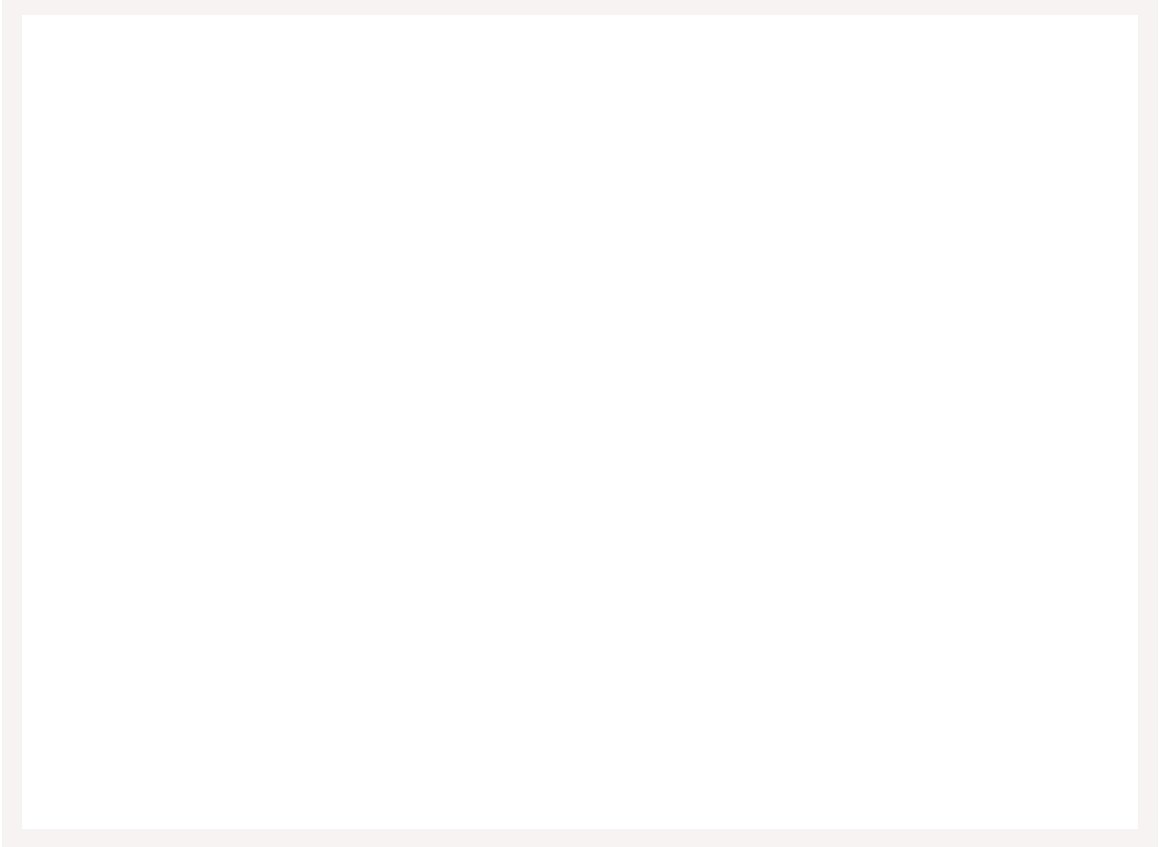
---

---

---

---

---



### Folge BGM neo auf

Instagram @bgrmneo  
Facebook @BGMneo, Dr. Sarah Siefen, Franz Hammer  
LinkedIn @BGM neo  
Xing @Dr. Sarah Siefen , @Franz Hammer  
Twitter @BGM\_neo  
Youtube @BGM neo

© Dr. Sarah Siefen und Franz Hammer  
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind BGM neo vorbehalten. Kein Teil des Handouts darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Herausgeber: BGM neo, Bischofsweg 6, 01097 Dresden.