



Lieber Leser,

geht es dir genauso? Gerade noch hatten wir Sommer – einen traumhaften Jahrhundertssommer – und schon steht Weihnachten vor der Türe. Die Dinge überschlagen sich wieder und es werden immer weniger Tage bis zum Jahresende. Im Beruf, im Privatleben und im Sport beginnt der Endspurt und man hört immer wieder die Aussage: „In meinen Kopf geht gerade nichts mehr hinein!“

Damit du vielleicht ein wenig anders denken kannst, habe ich einen kleinen Auszug aus meinem Mentalcoaching-Programm in den heutigen Newsletter gepackt. Mal sehen, ob du es nicht anders gestalten kannst.

Ich wünsche euch allen eine schöne Vorweihnachtszeit, schöne Weihnachten und das wir uns alle gesund und munter im neuen Jahr wieder begegnen werden.

Es grüßt dich

Roland Schiffner

Das menschliche Gehirn

Unser Gehirn hat auf einer Handfläche Platz, wiegt ca. 1,3 kg und ist extrem leistungsfähig. Wir nutzen nur einen Bruchteil dieser Kapazität. 100 Milliarden Nervenzellen sind wie Ameisen rund um die Uhr aktiv um die Funktionen Ihrer Organe und alle Bewegungen des Körpers zu steuern.

Kein Computer arbeitet so schnell und komplex wie dein Hirn. In Bruchteilen von Sekunden werden Informationen auf Nervenbahnen – die 1 Million Kilometer umfassen – transportiert.

Das Gehirn besteht aus zwei Hälften, die unterschiedliche Eigenschaften und Funktionen aufweisen. Die linke Gehirnhälfte analysiert Informationen und setzt sie in einen logischen Bezug zueinander. Die rechte Gehirnhälfte ist für die Vorstellung von Bildern zuständig. Sie fördert motorische Fähigkeiten.

Durch regelmäßige tiefe Entspannung des Gehirns stimulieren sie deine Nervenzellen. Dadurch schaffen Sie es, dass beide Gehirnhälften zusammenarbeiten. Die Grundlage fast aller Techniken im Mentaltraining zielt darauf ab, eine gute Verbindung herzustellen. Informationen können so am besten gespeichert werden.

Unser Gehirn ist trainierbar und jederzeit formbar, neue Inhalte aufzunehmen, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten auch bis ins hohe Alter zu entwickeln und zu verarbeiten.

Im Kurzzeitgedächtnis verweilen Informationen ca. 20 Sekunden. Hier werden diese gefiltert und darüber entschieden, ob eine Weiterverarbeitung erfolgt oder ob diese gelöscht werden soll.

Die Ablage von Informationen erfolgt im Langzeitgedächtnis. Sie selbst entscheiden durch Wiederholungen, viele Verknüpfungen und damit verbundenen Gefühlen, ob die Speicherung dort erfolgt.

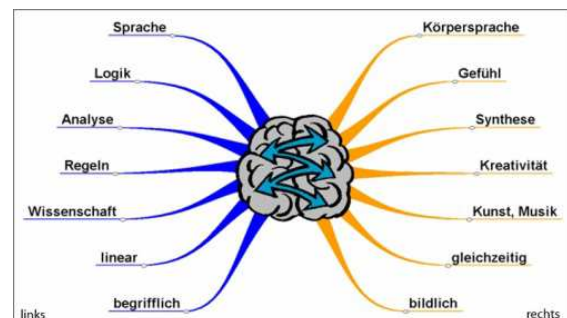
Ab heute solltest du deshalb nicht mehr zu dir sagen:

„Es geht nichts mehr in meinen Kopf!“

In deinem Gehirn ist noch viel mehr Platz, als du dir das überhaupt vorstellen kannst.

Sei deshalb aktiv, im Denken und Handeln, damit du bis ins hohe Alter geistig fit bleiben kannst.

Zuständigkeiten der linken und rechten Gehirnhälfte



Coachingbrief Nr. 1 Die optimierte Kegel-Trainingseinheit durch Mentaltechniken

Was bedeutet trainieren im eigentlichen Sinn? Hier erhalten Sie Anregungen für ein gutes und sinnvolles Training, einfache Möglichkeiten, welche Sie sofort in Ihr persönliches Training integrieren können.

6 Seiten DIN A 4, mit Trainings- Übungsbeispielen und 3D-Poster „Der optimale Bewegungsablauf“ im Format A2

Preis: 14,90 €

(in meinem Shop erhältlich)