

Gehirnfürsorge ist Selbstfürsorge



Die Macht unserer Gedanken: **Wie Denken die Hirngesundheit formt**



Unsere Gedanken **beeinflussen, wie wir uns fühlen.**

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die meisten unserer Gedanken **unbewusst** sind. Wir denken täglich 60.000 bis 80.000 Gedanken.

Häufige **Denkgewohnheiten** führen dazu, dass neuronale Verbindungen im Gehirn gestärkt werden und formen außerdem Glaubenssätze.

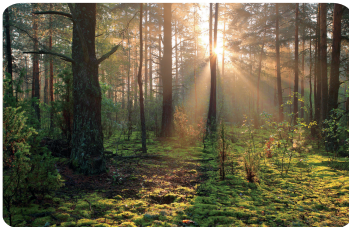
Negative Gedanken können Stresshormone auslösen und haben somit auch **Einfluss auf den Körper.** Die ausgelösten Stresshormone schwächen das Immunsystem und beeinflussen das Gehirn.

Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

Durch diese Technik werden episodisches & semantisches Gedächtnis trainiert.

Visuelle Assoziationen

Schauen Sie sich die folgenden Bilder nacheinander an. Nehmen Sie sich Zeit für jedes Bild und lassen Sie es auf sich wirken. Schreiben Sie anschließend auf, was Ihnen zu jedem Bild in den Sinn kommt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – notieren Sie einfach Ihre spontanen Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder Eindrücke.



Ruhe, Frieden, Frische, Wärme, Entspannung, Wandern
Kraft tanken, Urlaub, Sommer, Natur, Vögel zwitschern,
etc.









Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

Durch diese Technik
werden episodisches
& semantisches
Gedächtnis trainiert.



Visuelle Assoziationen

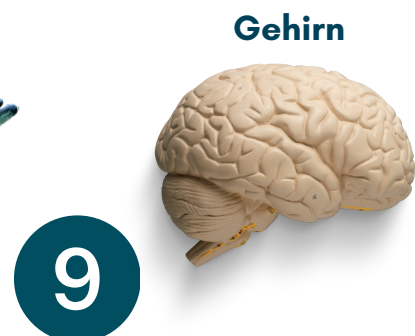
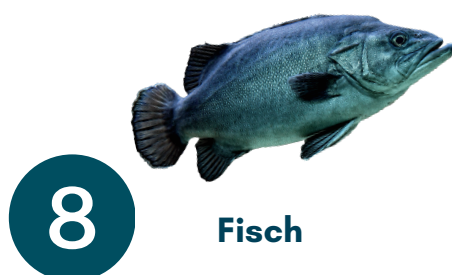
An welche Bilder können Sie sich noch erinnern?

Versuchen Sie sie in der richtigen Reihenfolge wiederzugeben.

Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Merkfähigkeit.

Versuchen Sie sich die Namen der Dinge in Kombination mit den entsprechenden Nummerierungen gut einzuprägen und decken Sie sie anschließend ab. Tragen Sie auf der nächsten Seite die Namen der Bilder an der jeweils richtigen Stelle ein.



Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

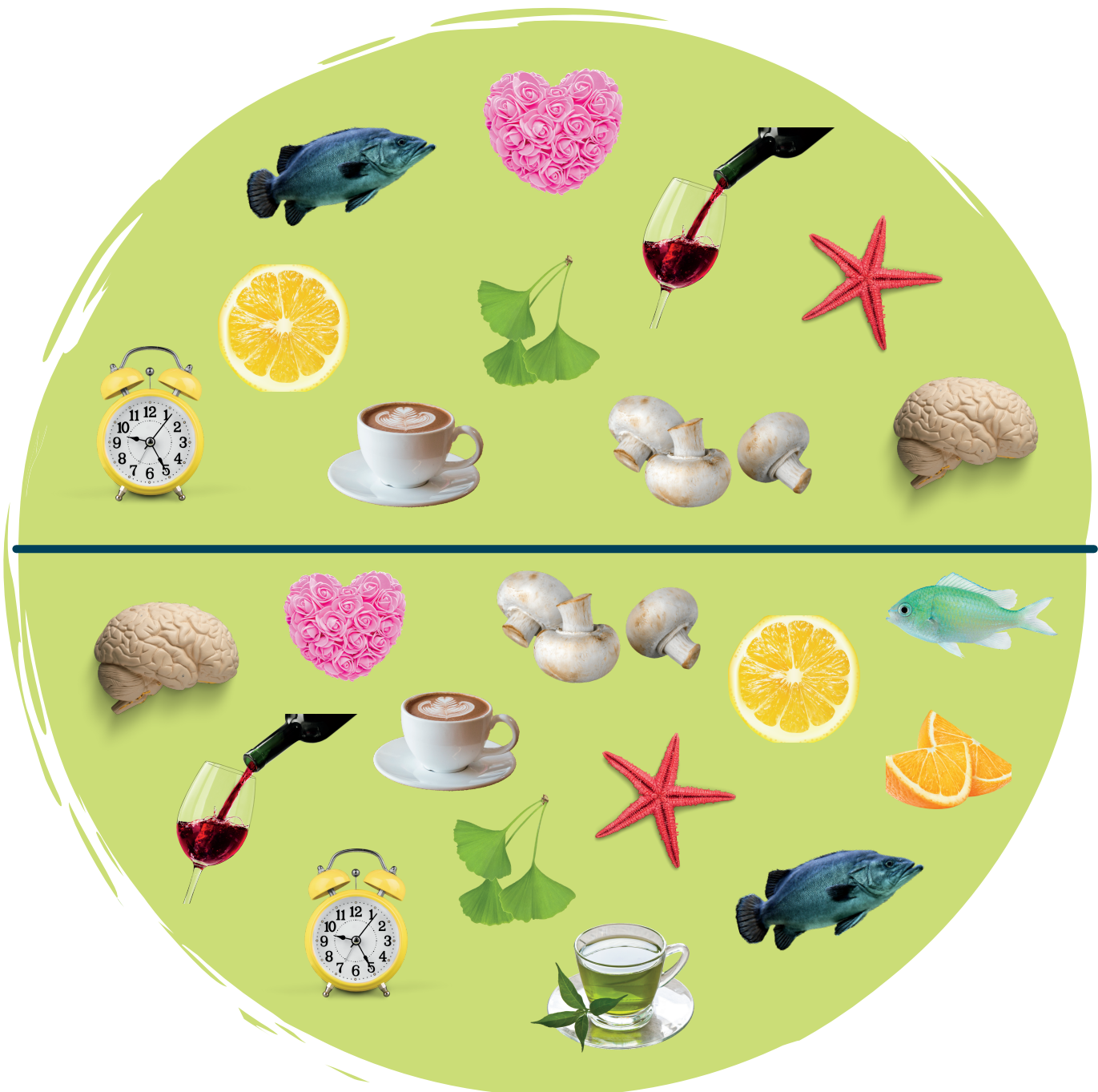
Mit dieser Übung
fördern Sie Ihre
Merkfähigkeit.

1	→	
2	→	
3	→	
4	→	
5	→	
6	→	
7	→	
8	→	
9	→	

Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Genauigkeit.

In der unteren Hälfte befinden sich drei Bilder mehr als in der oberen. Welche sind es?



Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

**Mit dieser Übung
fördern Sie Ihre
Konzentrationsfähigkeit.**

Lesen Sie von rechts nach links – also rückwärts.
Beginnen Sie unten rechts. Am besten Sie lesen den Text laut.
Versuchen Sie sich darauf zu konzentrieren, welche Heilpflanzen im Text
vorkommen und merken Sie sich deren Wirkung.

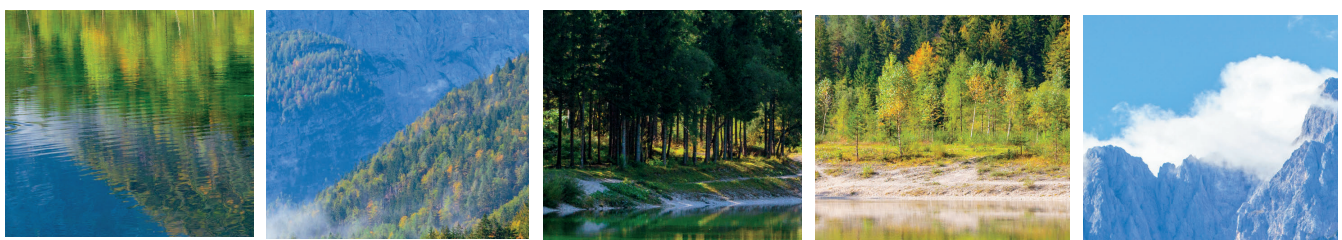
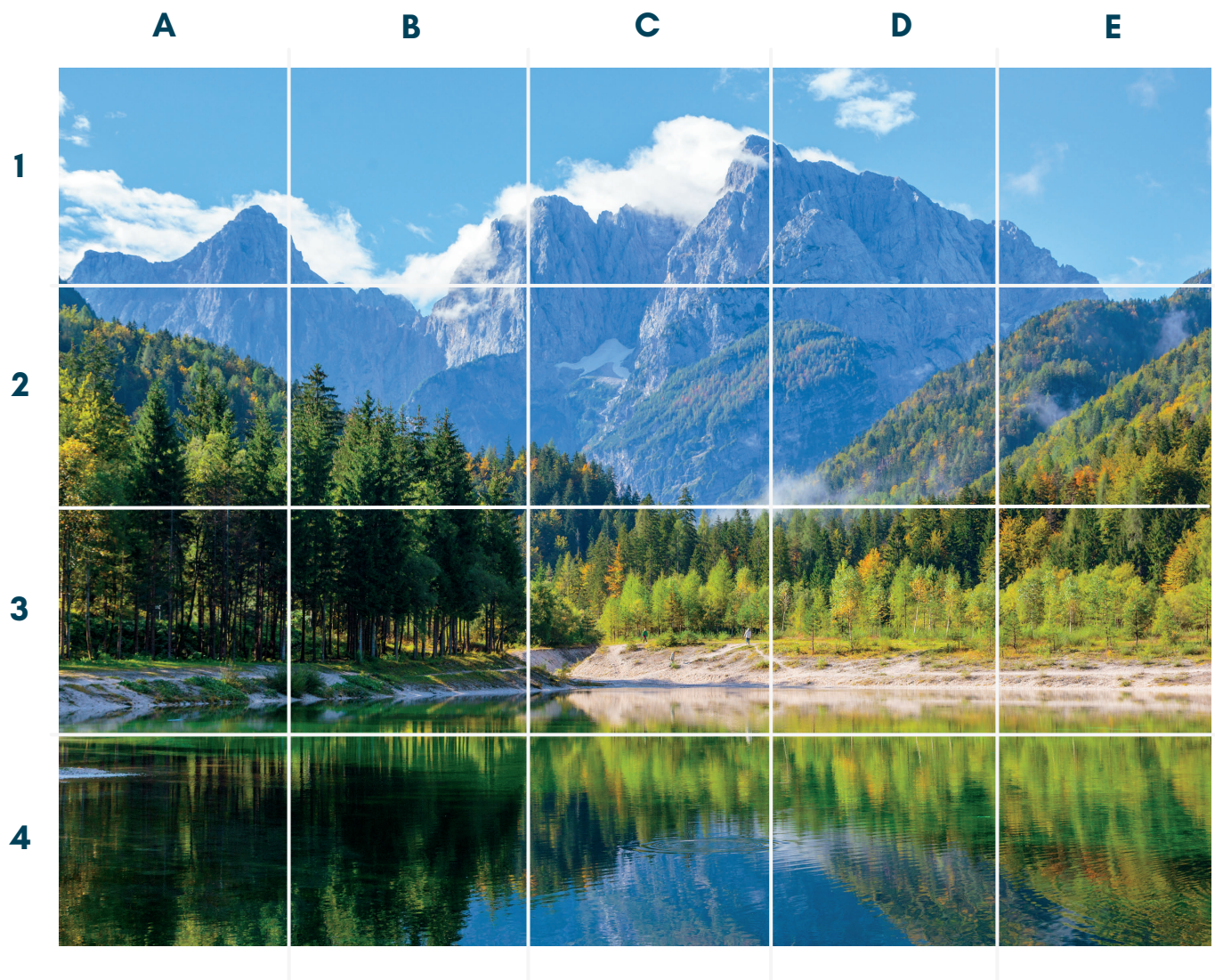
.nressebrev hcilbehre nednifeblhoW resnu nnak ,nrednä uz dnu
 nennekre uz eseiD .lhüfegtrewtsbleS resnu ,nemmats
 negnureinoitidnoK dnu negnurhافرE netla sua eid ,eztässnebualG dnu
 redlibtsbleS evitagen nessulfnieeb gifuäh .nennekre uz neknadeG
 reresnu tätilauQ eid ,snu tflih tiekmasthcA :tiehdnuseG ehcilreprök
 dnu egitsieG .dnediehcstne iebad tsi ,)nehcsneM neredna tim
 hcsuatsuA mi redo aideM laicoS ,nethcirhcaN hcrud leipsieB muz(
 nemhenfua neßua nov riw eid ,nenoitamrofnl ned osla ,?
 gnurhannriheG? red tim gnagmU retssuweb niE .nemhenuzrhaw
 tssuweb eis ,githciw se tsi ,nessal uz nefual sudomkitamotuA mi
 tssuwebnu rhem thcin neknadeG eresnu mU :nemhenrhaw tssuweb
 neknadeG .nerhüf nemelborpstiehdnuseG negitsieg dnu nehcilreprök
 uz nnak legegssertS rehoH tfahreud niE .metsysnumml resnu dnu
 reprök neresnu netsaleb enomrohssertS netsölegsua neknadeG
 evitagen hcrud eiD :reprök ned fua ssulfniE .nreuets netlahreV resnu
 dnu gnumhenrhaW eresnu eid ,eztässnebualG hcrudad nemrof dnu
 negnudnibreV elanoruen nekräts netiehnhowegkneD etlohredeiw
 gifuäh .vitagen nriheG resnu nessulfnieeb dnu metsysnumml resnu
 nehçäwhcs enomroH eseiD .nesölsua enomrohssertS eseid nennök
 ,nebah neknadeG evitagen gifuäh riw nneW :neknadeG evitageN
 .eßaM mehcilbehre ni nebeL resnu nessulfnieeb neknadeG
 netssuwebnu eseiD .nefualba tssuwebnu eleiv nened nov ,neknadeG
 000.08 dnu 000.06 nehcsiWz riw nekned hcilgät .nelhüf snu riw eiw
 ,fuarad ssulfniE neßorg nenie nebah neknadeG eresnu

elhüfeG dnu neknadeG reresnu thcaM eiD ← Hier beginnen

Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Konzentration & Genauigkeit.

Versuchen Sie die unten angeführten Bildabschnitte im oberen Bild zuzuordnen.

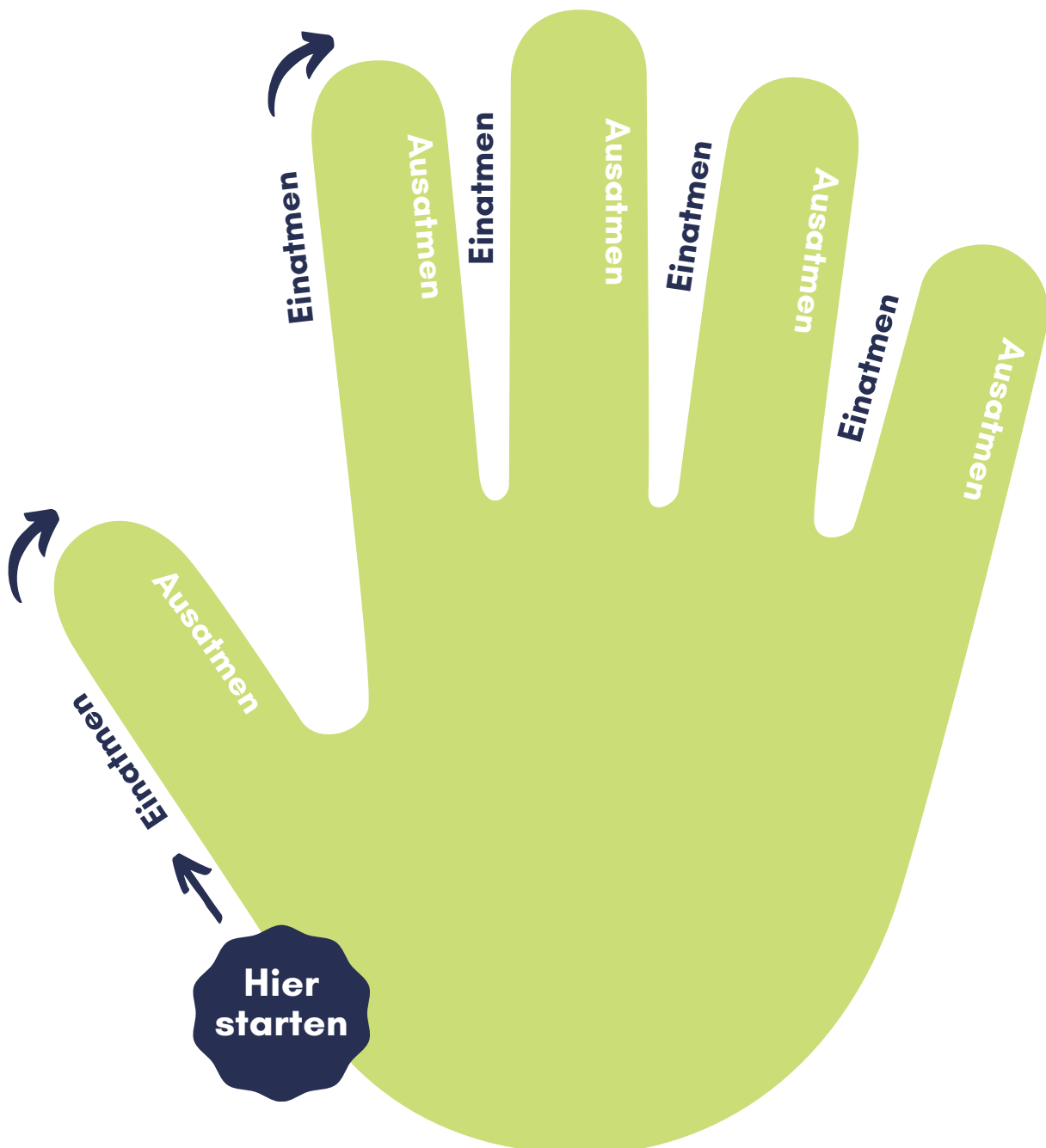


Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

**Diese Übung fördert
die Achtsamkeit und
Atemregulation.**

5-Finger Atmung

Verfolgen Sie langsam die Außenseite ihrer Hand mit dem Zeigefinger, atmen Sie dabei ein, wenn Sie ihren Finger entlangfahren, und atmen Sie aus, wenn Sie den Finger hinunterfahren. Wiederholen Sie diese Übung sooft Sie möchten. Sie können diese Atemübung auch gerne mit ihrer eigenen Hand durchführen.



Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

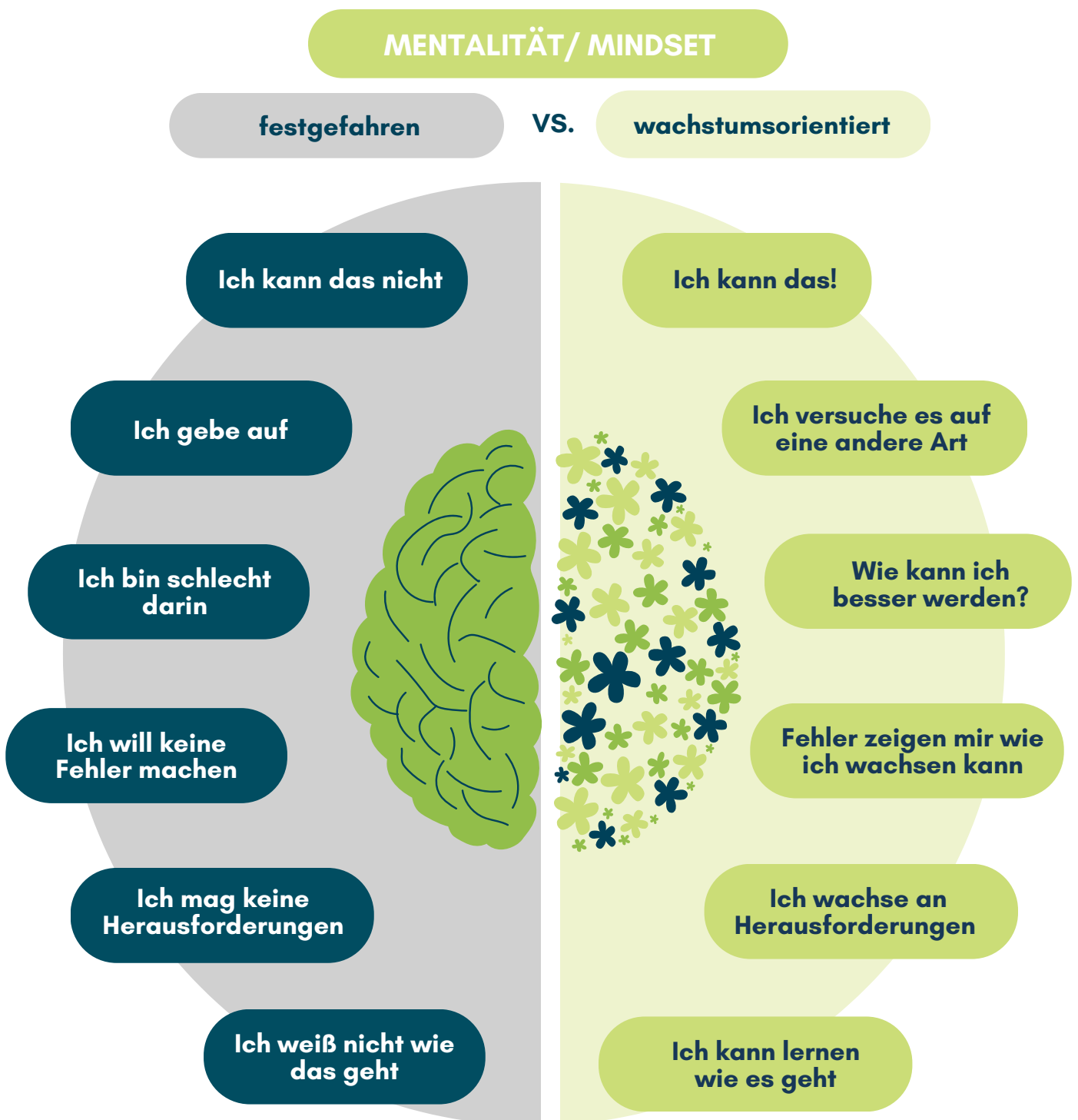
Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Konzentration und Genauigkeit.

Welche der Affirmationen ist nicht doppelt vorhanden?

Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.	Ich bin wertvoll.	Ich bin einzigartig	Ich sehe das Gute in mir und Anderen.	Ich bin genug.
Ich bin vollkommen geliebt.	Ich bin in Frieden in jedem Moment.	Mein Leben ist voller Freude.	Ich bin wertvoll.	Mein Leben hat einen tieferen Sinn.
Ich stelle mich mutig meinen Ängsten.	Ich bin liebenswert so wie ich bin.	Ich bin genug.	Ich bin einzigartig	Ich bin liebenswert so wie ich bin.
Mein Leben hat einen tieferen Sinn.	Ich bin dankbar.	Ich darf glücklich sein.	Ich sehe das Gute in mir und Anderen.	Ich stelle mich mutig meinen Ängsten.
Ich bin vollkommen geliebt.	Ich bin in Frieden in jedem Moment.	Mein Leben ist voller Freude.	Ich bin dankbar.	Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.

Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

Die Begriffe "Mentalität" und "Mindset" beschreiben unsere grundlegende geistige Haltung und Denkweise. Diese innere Einstellung prägt, wie wir Herausforderungen, Misserfolge und Erfolge wahrnehmen und darauf reagieren. Nutzen Sie die folgenden Beispiele, um festgefahrene Glaubenssätze in eine wachstumsorientierte Perspektive zu verwandeln!



Gehirnfürsorge = Selbstfürsorge

Mit dieser Übung
fördern Sie Ihr
semantisches
Gedächtnis.

Listen Sie alles was Ihnen zum Thema Selbstfürsorge und Gehirnfürsorge einfällt, mit den unten angeführten Anfangsbuchstaben, auf.

A

B

D

Genuss, ...

E

F

U

L

K

O

M

Natur, ...