

## Life Kinetik® - Booster fürs Gehirn

Kognitives Training für Unternehmen und Tagungen



### Die Leistung des Gehirns

Sieht man Ameisen dabei zu wie sie sich bewegen, wie sie mit ihren Artgenossen kommunizieren und welch komplexes Sozialleben sie führen, dann kann man schon verblüfft sein, dass ihr kleines Gehirn eine solche Leistung vollbringen kann. Man nehme das zum Anlass darüber nachzudenken, was wir Menschen mit unserem großen Denkorgan alles anfangen könnten. Artisten im Zirkus führen uns vor Augen, was mit der Koordination alles möglich ist. Große Geister unserer Welt zeigen, dass wir enorme intellektuelle Leistungen vollbringen können. Was gibt es für Mittel und Wege, um dem Gehirn eines jeden möglichst von beiden Seiten etwas mitzugeben.

## Redaktioneller Artikel

# Life Kinetik® - Booster fürs Gehirn

Kognitives Training für Unternehmen und Tagungen

## Life Kinetik - Booster fürs Gehirn

### Wie entwickelt sich das Gehirn?

Sieht man Kindern dabei zu, wie sie die Welt entdecken, dann erkennt man, dass ihr kleines Köpfchen permanent zwischen der Entwicklung der Motorik und dem Intellekt hin und her schwenkt. Wobei diese Prozesse eigentlich parallel verlaufen. Man erkennt auch, dass Lernen wie in einem Stufensystem funktioniert. Häufig baut eine Fähigkeit auf einer anderen auf. Vor dem Springen kommt Laufen. Vor dem Klavierspielen müssen die Finger erst präzise arbeiten können. Ohne das eine funktioniert das andere nicht. Hierbei ist es wichtig dem Gehirn immer wieder neue Anstöße zu geben. So eine Art Richtung, in die man zeigt: "Sieh nur, hier entlang gibt es auch einen Weg."

Wichtig daran ist zu wissen: Jede Fähigkeit, die man einem beibringt, öffnet das Tor zu zig anderen Fähigkeiten. Wer Jonglieren lernt, der lernt seine Augen zu koordinieren und seine Konzentration aufrecht zu erhalten. Wer das kann, der kann später damit wieder etwas ganz anderes anfangen. Wer das Jonglieren nicht lernt, der lernt die Folgefähigkeiten auch nicht, und auch nicht die, die deren Folge-Fähigkeiten folgen würden. Es ist ähnlich wie beim Zinseszinsseffekt.

Bedenken Sie daher: fördern Sie Ihr Gehirn permanent - sowohl intellektuell als auch körperlich. Lesen, Klettern, Musik hören, Bauen - was immer möglich ist.

Die Passage oben klingt ein wenig so, als gäbe es zwei Bereiche der Persönlichkeit, die sich völlig getrennt voneinander entwickeln. Dem ist jedoch nicht so. Wissenschaftler haben festgestellt, dass in manchen Fachgebieten das eine ohne das andere gar nicht gut funktioniert. In der Mathematik ist es zum Beispiel so, dass Kinder durch Anfassen von Gegenständen oder durch das Zählen ihrer eigenen Finger eine Art motorisches Verständnis für Zahlenmengen entwickeln. Sie sehen, wie es aussieht, wenn 5 Steine auf dem Tisch liegen, sie fühlen an ihrer Hand, welche Bedeutung diese Zahl hat. Ohne dieser körperlichen Wahrnehmung, würde ihr Verständnis für Zahlen nicht so gut funktionieren. Das gleiche gilt bei Erwachsenen. [Life Kinetik®](#) ist eine neue unterhaltsame Trainingsform, die das Gehirn durch nicht-routinemäßige koordinative, kognitive und visuelle Aufgaben fördert - nach dem Prinzip, Bewegungen auszuführen und gleichzeitig das Gehirn herauszufordern. Das Prinzip des Konzepts ist so einfach wie komplex und einzigartig in seiner Trainingsform.

Es wird keine Übung trainiert, bis eine Automatisierung erfolgt. Das Life Kinetik® Training fordert das Gehirn ständig heraus. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen erstellt werden, desto höher ist die Leistung. Die Übungen sind so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz ist. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball und viele andere Sportarten setzen Life Kinetik® erfolgreich ein.

### Gehirntraining der besonderen Art

[Life Kinetik®](#) ermöglicht es dem Gehirn durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Life Kinetik® ist somit die Schnittstelle zwischen Bewegung und lebenslangem Lernen. Es gibt zahlreiche Studien, die die Wirkungsweise der Life Kinetik® belegen.

Aus diesem Grund besteht zum Beispiel Life Kinetik® mit uns aus einer Mischung aus Denk- und Bewegungsaufgaben. Ziel dieser Übungen ist es neue Fähigkeiten zu vermitteln. Um diese zu erlernen muss das Gehirn neue neuronale Netzwerke anlegen und die notwendigen Areale miteinander verbinden. Solche Erweiterungen wirken sich auch auf die Denkfähigkeit aus und helfen im Berufsalltag empfänglicher, kreativer und resistenter gegen Stress zu sein. Eigenschaften die im beruflichen wie privaten Alltag einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und schlussendlich der eigenen Effizienz haben.