

Amüsanter Abend mit Gedächtnistrainerin in Düsseldorf

20. Mai 2019 um 05:15 Uhr

Düsseldorf Heike Loosen sagte unter anderem, dass ein „brain boost“ niemandem schaden würde und gab auch Tipps zum Wie.

Von Tino Hermanns

Das Gehirn macht zwei Prozent des Körpergewichts aus und funktioniert nicht bei jedem so, wie er oder sie es gerne hätte. „Für die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist nicht das Gewicht, sondern die Anzahl der Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen entscheidend“, sagt Gedächtnistrainerin **Heike Loosen**. „Und es ist nie zu spät, neue Verknüpfungen aufzubauen. Ein kleiner ‚brain boost‘ hat noch niemandem geschadet.“

Das bewies die studierte Diplomkauffrau, Master des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP), die Life-Kinetik-, Innovations- und Gedächtnistrainerin bei einem amüsanten kleinen Vortrag mit Mitmachübungen im „me and all hotel“. Und offensichtlich sind Frauen eher an einem leistungsfähigen Gehirn interessiert als Männer, denn nur 25 Prozent der Teilnehmer gehörten zum „starken Geschlecht“. „Unser Gehirn ist plastisch. Das heißt, wir können es selber entwickeln. Dabei bilden sich dann neue Vernetzungen der Neuronen. Je mehr, desto leistungsfähiger sind wir mental“, verriet Loosen. „Die Aufgaben, die bewältigt werden, müssen nicht schwierig sein, sondern neu.“ Dabei brauche man sich nicht einmal das Hirn zu „verrenken“, sondern müsse einfach neue Bewegungen erlernen. Life-Kinetik nennt sich diese Technik, die teilweise im Sitzen funktioniert. „Die Kombination von Bewegung und geistigem Training ist erfolgreich, weil Konzentration, Koordination und Reaktionsschnelligkeit verbessert werden. Das steigert

Motivation und Leistungsfähigkeit ebenso wie die Gelassenheit auch bei stressigen Situationen“, so Loosen.

So sind schon ungewohnte Bewegungskombinationen synapsenbildungsfördernd: „Für sich alleine sind die Bewegungen völlig problemlos durchführbar. Aber zwei, drei oder vier Bewegungen gleichzeitig und diese auch noch rhythmisch auszuführen: Das stellt unser Hirn vor Probleme.“ Die Besucher im Hotel lachten sich ob der vielen gescheiterten Versuche schlapp.