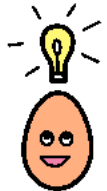


## Das kleine psychologische Kraftpaket 12. Ausgabe

### Alltagstipp



#### **„Wieder in Schwung kommen“**

Nach den letzten Wochen und Monaten der Corona-Krise hat es der eine oder andere von euch vielleicht schon bemerkt, dass man sich nicht mehr so leicht Sachen merkt, den Wochentag oder auch das Datum vergisst und so weiter.

Dagegen wollen wir nun etwas gemeinsam unternehmen:  
Wir wollen unser Gehirn wieder zum Laufen bringen, das heißt, wir bringen es gemeinsam mit „Gehirn-Jogging“ wieder in Schwung.

Vielleicht habt ihr den Begriff „Gehirn-Jogging“ schon einmal gehört?  
Darin stecken die zwei Worte „Gehirn“ und „Jogging“.

Unser Gehirn ist sehr wichtig, es steuert alle lebenswichtigen Vorgänge in unserem Körper und ist auch sehr wichtig für unser Denken, für unsere Konzentration und das Gedächtnis – das heißt, wie viel und wie lange wir uns etwas merken können.

Jogging ist ein englisches Wort und heißt nichts Anderes als Laufen.

Denn wir brauchen ein gut „laufendes Gehirn“ für unsere Arbeit und um einen „normalen Alltag“ wieder gut meistern zu können.

### Eine Übung

#### **Tier-Kette bilden**

Die Gehirn-Jogging-Übung, die wir euch nun zeigen wollen, heißt „Tier-Kette bilden“.

Diese Übung könnt ihr überall machen, auch unterwegs.  
Ihr könnt diese Übung alleine, zu zweit oder in der Gruppe machen.

Bildet eine Wort-Kette und denkt zum Beispiel an euer Lieblingstier.

Hängt die Begriffe so aneinander, dass der Endbuchstabe eines jeden Wortes der Anfangsbuchstabe des nächsten Begriffs ist.

Beispiel:

1. Wort = Hund – letzter Buchstabe ist ein „D“

2. Wort = Drache – letzter Buchstabe ist ein „E“

HunD– DrachE – ElefanT – TigE – RabE – EulE – EseL – LeoparD – DromedaR.....

Versucht, so lange Tierketten wie möglich zu bauen.

Achtet darauf, dass ihr kein Tier doppelt habt.

Vielleicht könnt ihr in der Gruppe auch einen kleinen lustigen Wett-Kampf veranstalten:

Wer kann die längste Tier-Kette bilden?

(Quelle: Dr. Katharina Turecek: 1-MIN-Gehirntrainer: Täglich 60 Sek. für ein besseres Gedächtnis. Wien: Krenn)

Habt viel Spaß bei dieser Übung, und falls euch keine Tiere mehr einfallen: Wort-Ketten könnt ihr aus vielen Begriffen machen.

Zum Beispiel: Städte-Namen, Getränke, Speisen, Vornamen...

Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ihr werdet merken: Euer Gehirn kommt wieder in Schwung, und ihr seid gut auf den zukünftigen Arbeits-Alltag vorbereitet.

## **Zum Lesen und Zuhören**



### **Die Fabel von den Fröschen**

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wett-Lauf zu veranstalten. Um es besonders zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.

Am Tag des Wett-Laufs versammelten sich viele Frösche, um zuzusehen.

Dann endlich – der Wett-Lauf begann.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also »Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!« oder »Das ist einfach unmöglich!« oder »Das schafft ihr nie!«.

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf.

Das Publikum schrie weiter: »Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!«

Und wirklich gaben bald alle Frösche auf – alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte und als einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.

Einer der anderen Teilnehmer-Frösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wett-Lauf zu gewinnen.

Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

(Quelle: Therapie Tools Achtsamkeit von Schug)

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie