

KW 02 | hirncoach@home

Koordination

3 neue Koordinationsübungen (Hirngymnastik) zum Mitmachen: <https://youtu.be/-fkl4i8W8iw>

**Treppensteigen**

Versuchen Sie, in den kommenden Wochen wann immer möglich und falls das körperlich machbar ist für Sie, die Treppen hochzusteigen anstatt die Rolltreppe oder den Lift zu benutzen.

Und falls Sie zuhause eine Treppe haben: Versuchen Sie doch mal, rückwärts die Treppe hinaufzusteigen. Das können Sie gerne mehrmals am Tag wiederholen.

Dankbarkeit

Nutzen Sie Unterbrechungen in Ihrem Alltag, um Ihre Achtsamkeit auf etwas zu lenken, wofür Sie (evtl. genau in diesem Moment) **dankbar** sind. Solche Unterbrechungen können z.B. Wartezeiten oder Pausen sein.

Sehr hilfreich kann auch ein kleines „**Dankbarkeits-Heft**« sein, das Sie in der Tasche dabei oder auf dem Stubentisch liegen haben: Darin können Sie regelmässig ein paar Dinge notieren, für die sie grad dankbar sind. Daraus kann eine Art «Dankbarkeits-Tagebuch» entstehen, welches immer wieder ermutigend und spannend zu lesen ist.



Dankbarkeit und das mit ihr verbundene Gefühl von Ruhe und Zufriedenheit gibt sowohl psychische als auch physische Kraft und Mut.

**Gedächtnis & Kreativität**

Bisher haben wir hauptsächlich Merkstrategien für Wissen, To-Dos und Listen von Begriffen thematisiert. Heute geht es um eine Mnemotechnik, die uns helfen kann beim Merken von Zahlenreihen wie z.B. einem Code oder einem Geburtsdatum.

Dazu gehört, dass man **für jede Zahl ein Bild wählt** und diese Liste dann lernt / verinnerlicht.

Hier sehen Sie eine mögliche Liste, **definieren Sie Ihre eigenen Zahlensymbole!**

0 = Melone (Form)

1 = Einhorn (1 Horn)

2 = Socken (ziehen wir 2 an)

3 = Ampel (3 Lichter)

4 = Hund (4 Beine)

5 = Hand (5 Finger)

6 = Würfel (6 Ziffern)

7 = Sieben Zwerge

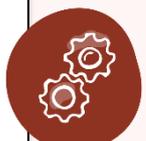
8 = Oktopus (8 Tentakeln)

9 = Katze (9 Leben)

10 = Zehen

11 = Ski (sehen aus wie eine 11)

12 = Uhr (12 Ziffern)





Versuchen Sie nun, Geburtstagsdaten von Bekannten auswendig zu lernen, indem Sie sich mit diesen Bildern eine *merk*-würdige Geschichte ausmalen. Viel Spass & Erfolg!

Beispiel 1: Karin hat am **8.10.** Geburtstag

Ein pinker **Oktopus** kommt angekrochen und lutscht genüsslich an Karins grossem **Zehen**.

Beispiel 2: Peter hat am **30.4.** Geburtstag.

Da steht eine **Ampel**, in der anstelle von Lichtern drei verschiedenfarbige **Melonen** stecken. Da spaziert grad Peters **Hund** vorbei und pinkelt an die Ampel.

Gemeinschaft

Denken Sie an fünf Menschen, die Sie kennen und mögen und schreiben Sie deren Namen auf. Überlegen Sie nun, was Sie an diesen Menschen besonders schätzen, was Sie an ihnen bewundern und was Sie Ihnen vielleicht schon lange mal sagen wollten.

Wenn Sie es trauen, dann sagen Sie diesen Personen in den nächsten Tagen/Wochen, was Sie an ihnen mögen und schätzen, oder schreiben Sie ihnen einen Brief.

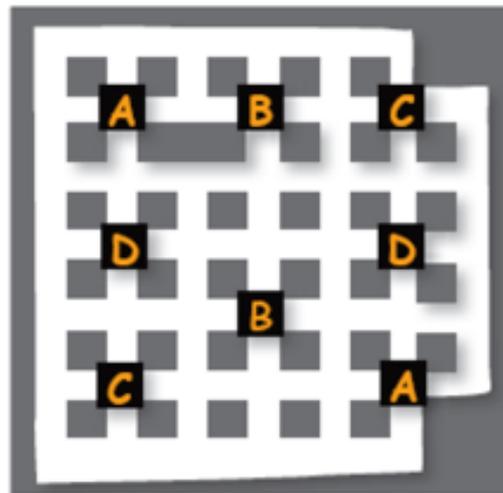


Diese Art der Wertschätzung für andere signalisiert eine gewisse Grosszügigkeit anderen gegenüber. Und wenn wir anderen «einfach so» Wertschätzung entgegenbringen, löst das nicht nur in den anderen, sondern auch in uns Gefühle von Freude und Sicherheit aus.



Knobelaufgabe

In dieser Aufgabe geht es darum, 4 Personen den Weg zu ihrem Arbeitsplatz zu zeigen. Zeichnen Sie diese Wege ein, indem Sie jeweils die Gebäude mit gleichen Buchstaben miteinander verbinden. Schwierig ist allerdings, dass sich die vier Personen nicht ausstehen können! Deshalb dürfen sich ihre Wege auf keinen Fall kreuzen!



Haben Sie heute schon herzlich gelacht? :)

Mama Känguru hüpfte durch den australischen Busch.

Auf einmal schaut aus ihrem Beutel ein Pinguin, übergibt sich und sagt: «Blöder Schüleraustausch!»

