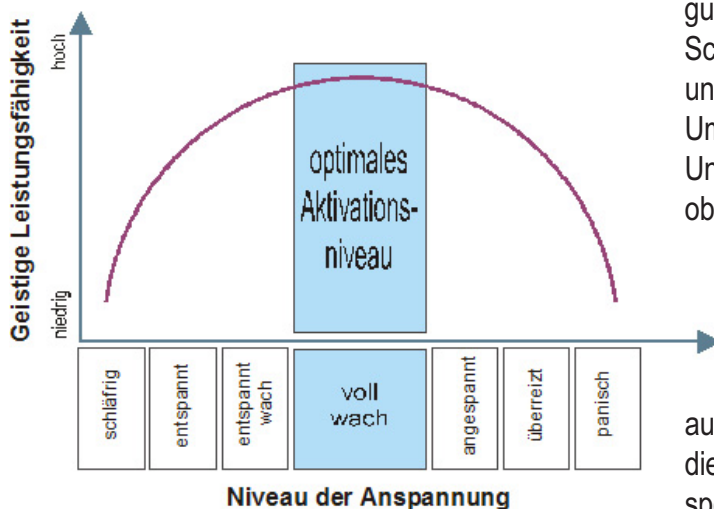


Der Nutzen modernen Gehirntrainings: "Klarer denken"

Höhere geistige Leistung kann nur erbracht werden, wenn ein gewisses Maß an Anspannung und die damit verbundene Wachheit vorhanden sind. Jedoch ist es nicht so, dass mit wachsender Anspannung auch die geistige Leistungsfähigkeit immer mehr zunehmen würde. Im Gegenteil: Ab einem gewissen Grad der inneren Angespanntheit nimmt die Leistungsfähigkeit wieder ab. Die nach ihren Entdeckern Yerkes und Dodson benannte Kurve zeigt bei sehr geringer, aber auch bei sehr hoher Anspannung ganz schwache Leistungswerte. Nur im Bereich mittlerer Erregung ist hohe Leistungsfähigkeit gegeben.



Fehlende Anspannung ist ebenso ungünstig wie zu starke Aufregtheit. Um vorhandene Leistungspotenziale gut abrufen zu können, sollte die innere Erregung auf einem mittleren Niveau sein. Nicht zu niedrig und nicht zu hoch. Und genau darin liegt der Schlüssel für klares Denken. Wenn es uns gelingt, auf der einen Seite Langeweile und auf der anderen Seite Aufregtheit zu vermeiden, können wir unsere mentalen Fähigkeiten besser nutzen und klarer denken.



Um unseren Denkapparat optimal nutzen zu können, müssen wir also nur für den richtigen Spannungszustand sorgen. Bei fehlender Spannung die erforderliche Anregung suchen, und bei zu hoher Anspannung die Erregung reduzieren. In der Praxis ist das gar nicht so einfach.

Klares Denken setzt
Klarheit über den eigenen
Spannungszustand voraus.

Das beginnt schon damit, dass wir oftmals gar nicht bemerken, in welchem Zustand wir uns befinden. Speziell bei beginnender Aufregung wird das zum Problem. Unerwartete Schwierigkeiten, Unzufriedenheit mit sich und seiner Leistung, Ärger über widrige Umstände und schon sind wir auf 100. Unmerklich hat sich die Anspannung nach oben geschraubt, bis sie kaum mehr zu kontrollieren ist. Die geistige Leistungsfähigkeit ist blockiert, klares Denken nicht mehr möglich.

Hier sind Selbstbeobachtung und auch Selbstkontrolle gefragt. Wenn wir die Vorteile der Steuerung des Arbeitsspeichers nutzen wollen, müssen wir erst erkennen, wie niedrig oder hoch unsere innere Anspannung momentan ist. Danach richtet es sich nämlich, ob und in welchem Maße wir uns anregen oder beruhigen sollten. Diese Selbsteinschätzung ist ungewohnt und deshalb zunächst nicht ganz leicht. Man muss erst eine gewisse Sensibilität für die Wahrnehmung der eigenen Erregtheit entwickeln. Hilfreich ist hierbei eine Skala, die 8 Stufen der Anspannung unterscheidet (Alertometer nach S. Lehl, siehe Abbildung).



Setzen Sie ein Kreuz in das Kästchen, das Ihren Zustand am besten anzeigt:

Im Augenblick fühle ich mich

sehr schläfrig	etwas schläfrig	entspannt, aber wach	voll wach	etwas angespannt	sehr angespannt	überreizt	panisch
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie sich angewöhnen, in verschiedenen Situationen Ihren inneren Zustand immer wieder mal anhand dieser Skala einzuschätzen, gewinnen Sie an Selbstkontrolle. Insbesondere werden Sie in der Lage sein, aufkeimende Anspannung eher zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen, bevor überhöhte Aufgeregtheit kaum mehr klare Gedanken zulässt.

An dieser Stelle sei nochmal daran erinnert, dass es in unseren Überlegungen um mentale Leistungsfähigkeit geht und speziell um klares Denken. In diesem Zusammenhang sind Schläfrigkeit oder Entspanntheit keinesfalls optimale Voraussetzungen. Da ist es angeraten, sich

munter zu machen, sich zu aktivieren. Ein probates Mittel dafür bieten mentale Übungen, wie sie in jeder Ausgabe von *GEISTIG FIT* angeboten werden. Schon nach wenigen Minuten ist volle Wachheit erreicht. Geistige Leistungen können jetzt leichter abgerufen werden.

Oftmals ist es aber nicht ein Mangel an Anregung, der das Denkvermögen behindert, sondern ein Zuviel an Aufregung. Zu hohe Belastung und der daraus resultierende Stress lähmen den Geist. Deshalb ist es sehr wichtig, die Gefahr drohender Überbelastung rechtzeitig zu erkennen und etwas dagegen zu tun. Nämlich die Erregung kontrollieren. Wieder das richtige Maß an innerer Spannung zu finden.

Mit dieser Aufgabe können Sie Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen trainieren.

Wortsuche

Sind Sie gerade abgespannt? Dann sollten Sie im Buchstabenblock nach den aufgelisteten Wörtern suchen. Diese können vorwärts, rückwärts oder auch senkrecht zu lesen sein.



SEHR SCHLAEFRIG
SCHLAEFRIG
ENTSPANNT
WACH
VOLLWACH
ANGESPANNT
ÜBERREIZT
PANISCH

P	E	Y	C	L	H	W	T	H	R	H	G	C	A
T	N	N	A	P	S	E	G	N	A	C	I	U	H
S	C	H	L	A	E	F	R	I	G	A	G	M	G
I	B	M	P	A	N	I	S	C	H	W	F	W	P
T	Y	E	N	T	S	P	A	N	N	T	I	O	C
S	E	H	R	S	C	H	L	A	E	F	R	I	G
Q	K	Y	C	Y	Q	J	D	M	F	Z	D	A	I
T	Z	I	E	R	R	E	B	Ü	O	X	N	K	W
V	R	S	V	O	L	L	W	A	C	H	Z	I	M