

Besser vernetzt mit Life Kinetik

Hört sich exotisch an, hat aber beeindruckende Erfolge zu verzeichnen: Life Kinetik schafft neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen und steigert die Leistungsfähigkeit. Wir haben's getestet.



Wenn es um die Gesundheit der Südzucker-Kolleginnen und -Kollegen geht, ist die Südzucker BKK ganz vorne mit dabei. So auch bei den diesjährigen Arbeitssicherheitstagen in den Werken der Südzucker AG. An der BKK-Station konnten sie in einem 45-minütigen Crashkurs Life Kinetik ausprobieren. Das spielerische Training fördert nachweislich die Lernfähigkeit, Konzentration und Kreativität und kann dazu beitragen, dass sich Distress (als negativ empfundene Belastung) in Eustress (von Begeisterung getragene Anstrengung) verwandelt.

Schneller, flexibler, komplexer

Die Arbeitswelt stellt uns täglich vor große Herausforderungen. Immer schneller müssen wir uns neuen Situationen anpassen, auf Entwicklungen reagieren und komplexe Zusammenhänge bewerten können. Kurz: Wir sind gefordert, in immer dichterem Taktung zu lernen und uns weiterzuentwickeln.

Schlummerndes Potenzial wecken

Wissenschaftliche Untersuchungen* haben ergeben, dass wir diesen Herausforderungen umso besser gewachsen sind, je mehr Verbindungen zwischen unseren

Gehirnzellen bestehen. Seit unserer Geburt stehen uns immerhin etwa 100 Milliarden dieser Zellen zur Verfügung, aber keiner von uns schöpft das riesige Potenzial auch nur annähernd aus. Hier setzt Life Kinetik an.

Life Kinetik ist ein Gehirntraining, das auf spielerischen, abwechslungsreichen Bewegungsimpulsen beruht. Es ist erwiesen, dass das Erlernen neuer Bewegungsabläufe äußerst wirksam die Bildung neuer Gehirnzellen und neuer neuronaler Verknüpfungen im Gehirn anregt. Wer die Fähigkeit trainiert, schnell und geschmeidig auf bisher ungeübte Bewegungsabläufe einzugehen, bei dem wächst auch die Kompetenz, ebenso flexibel auf andere neue Situationen zu reagieren – zum Beispiel, konzentrierter neue Inhalte zu erfassen, leichter kreative Lösungen zu entwickeln oder ganz allgemein gelassener durch die unterschiedlichen Anforderungen im Arbeitsalltag und Familienleben zu navigieren.

Lernen mit Spaß

Übungen im Rahmen eines Life-Kinetik-Trainings machen viel Spaß. Eine Gehirnleistung wird immer mit einer Bewegung kombiniert. Wichtig ist, dass die Kombination uns noch fremd ist, wir also etwas neu erler-



Das Südzucker BKK-Angebot traf auf reges Interesse: Viele Kolleginnen und Kollegen probierten Life Kinetik am Stand der BKK aus.

nen müssen. Die Betonung liegt auf dem Lernen, nicht auf dem Können, denn nur der Lernprozess bildet die neuen neuronalen Verknüpfungen. Es kommt auch weniger darauf an, dass Sie es richtig machen, sondern dass Sie es probieren.

Übrigens: Life Kinetik eignet sich für jedes Alter. Kinder können zum Beispiel kreativer werden, Schüler ihre Konzentration und Senioren ihre Aufnahmefähigkeit steigern. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Beispiel

Nehmen Sie einen Tennisball zur Hand und suchen Sie sich eine weitere Person. Stellen Sie sich im Abstand von circa vier Metern mit dem Gesicht zueinander auf. Erklären Sie Ihrem Gegenüber nun, dass Sie ihm den Ball zuwerfen und dabei ansagen werden, mit welcher Hand er den Ball fangen soll. Außerdem soll er während des Fangens gleichzeitig mit dem gegengleichen Bein einen Schritt nach vorne machen, d. h., wenn Sie „links“ sagen, muss er mit der linken Hand fangen und gleichzeitig das rechte Bein einen Schritt nach vorne stellen. Werfen Sie ihm nun den Ball mit der Anweisung „links“ oder „rechts“ ein paar Mal zu und beobachten Sie, was passiert.

Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Wichtig ist, dass Sie die Herausforderungen steigern. Was wir routiniert beherrschen, schafft keine neuen Verknüpfungen.



*zum Beispiel an der Universität Köln und am Central Institute of Mental Health, Mannheim