



© Diego Cervo / www.fotolia.com

Gehirnjogging!

Mental aktiv zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. **Elisabeth Ziegler** ist ein wahres Multitalent in vielerlei Hinsicht. Wer sich an die Tipps der MAT-Therapeutin hält, geht motiviert und lustvoll durchs (Arbeits-)Leben.

Körper und Geist bilden eine Einheit. Was passiert, wenn man nur eine Komponente trainiert?

Wie Sie in Ihrer Frage bereits richtig formuliert haben, bilden Körper und Geist in der Tat eine Einheit. Daher sollten meiner Ansicht langfristig nicht nur einzelne Komponenten trainiert werden. Denn alles, was wir trainieren, erleben, fühlen und denken, hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Wenn wir nicht „ganzheitlich“ mit uns umgehen, gerät unser System langfristig aus dem Gleichgewicht und kann schlimmstenfalls sogar krank machen.

Wie viel Sport ist gesund?

Wie wir mittlerweile alle wissen, irrt, wer denkt, viel Sport helfe auch viel. Denn mittlerweile sind sich die Experten einig: Ein leichtes, aber dafür regelmäßiges (!) Ausdauertraining hält nicht nur fit, sondern fördert unsere Gesundheit mehr als übermäßig anstrengende und zu häufige Trainingseinheiten. Denn die wenigsten von uns halten ein permanent hohes Pensum an Anstrengung langfristig durch. Zu groß ist die Gefahr, dass man zwar zu Beginn die hohen Maßstäbe hält, aber schon nach kurzer Zeit die anfängliche

Euphorie nachlässt und mit ihr die Disziplin.

Wie viele Denkaufgaben pro Tag sind nötig?

Ähnlich verhält es sich auch mit den Denksportaufgaben, die eigens für das Mentale Aktivierungstraining – auch unter

Alle Buchstaben, welche in diesem Wort noch vorkommen, schreiben Sie durcheinander gepurzelt dazwischen. Das ist ein tolles Arbeitsspeichering.

Ein Beispiel: „**Atpheoke**“. Das tolle: Sie können es ohne Probleme lesen, stimmt's?

Minuten in Kombination mit einem leichten, aber dafür regelmäßigen Ausdauertraining ausreicht, um den Körper in jeder Beziehung auf Trapp zu halten. Aber trotz aller Fitness bitte nicht vergessen, dass auch Phasen der Ruhe und Erholung ganz entscheidend dazu beitragen,

»Wer nicht genießt, wird ungenießbar.«

Johann Wolfgang von Goethe

MAT-Gehirnjogging bekannt – entwickelt wurden. Mit einem täglichen Training von zehn Minuten halten Sie ihr Gehirn erfolgreich in Schwung, da der sogenannte Arbeitsspeicher hierdurch auf das optimale Aktivierungsniveau gebracht wird. Damit Sie verstehen, was ich meine, hier ein paar kleine Übungen: Welcher Wochentag war gestern vor drei Tagen? Schreiben Sie ein leicht verständliches Wort, indem sie zuerst den ersten Buchstaben des Wortes schreiben, dann einen Abstand lassen und dann den letzten Buchstaben schreiben.

Noch ein Wort zum Training: „Fhünrlig“ – wie heißt das Wort? Mein Tipp: Schreiben Sie so doch mal eine Geburtstagskarte oder ein Mail. Das macht beim Schreiben genau so viel Spaß wie beim Lesen.

Wie sieht eine gesunde Fitnessmischung für Geist und Körper aus?

Natürlich ist es schwierig, eine allgemeine Empfehlung auszusprechen, da jeder Mensch einen individuellen Bio-Rhythmus hat. Dennoch würde ich behaupten, dass ein tägliches MAT-Gehirnjogging von circa zehn

wie Sie Ihren leider oft stressigen Alltag gelassen bewältigen.

Speziell für das Berufsbild PTA: Reicht diese Arbeit, um sich fit zu halten?

Die PTA hat zwar berufsbedingt über den Tag verteilt viel Bewegung, die jedoch leider oft einseitig ist. Darauf sollte in jedem Fall geachtet werden, um in der Freizeit ausgleichende Übungen zu integrieren. Für die Arbeitspause sind beispielsweise schnell umsetzbare Entspannungstechniken ausgesprochen hilfreich und wichtig, damit die PTA im Idealfall ►

► über den gesamten Tag ihren Kunden motiviert und mit Freundlichkeit begegnen kann. Und was die geistige Fitness angeht, ist die PTA zwar überdurchschnittlich gefordert, ich empfehle aber dennoch das zehnmünütige Gehirn jogging.

Welche Arbeitsbereiche stärken den Geist, welche den Körper?

Wer sich für diesen Beruf entscheidet, sollte ein hohes Maß an Flexibilität mitbringen und von Natur aus schon eine gewisse Stärke besitzen. Denn gefordert ist die PTA im Grunde täglich. Das liegt zum einen daran, dass sie sich ständig auf neue Kunden und deren Bedürfnisse einstellen muss. Zudem muss die PTA sich in einem beinahe schon täglich sich ändernden Angebot an Produkten auskennen, um den Kunden bestmöglich zu beraten. Hierfür benötigt es ein hohes Maß an Konzentration. Hinzu kommt, dass Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Fachwissen, Kommunikation sowie Betriebswirtschaftslehre notwendig sind, um stets auf dem Laufenden zu bleiben. Sie können sich vorstellen, dass dieses ständig neue Lernen das Gehirn fordert und fördert. Last but not least ist die PTA in ständiger Bewegung, was nicht nur ihrem Körper zu Gute kommt, sondern auch Ihrem Geist. Denn wenn wir uns bewegen, haben wir durch Bewegung eine bessere Hirndurchblutung und können somit auch besser denken.

Was können PTA zusätzlich für ihre Fitness tun?

Wie gesagt: Täglich zehn Minuten MAT-Gehirnjogging mit den speziell dafür entwickelten Übungen sind die ideale Basis für unsere mentale Fitness. Zudem unbedingt Entspannungsphasen in den Alltag



© Leigh Schindler / www.iStockphoto.com

einbauen und darauf achten, dass man über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit zu sich führt. Wer zudem noch regel-

Fähigkeiten, die ich lernen kann, sind wichtig, um körperlich und geistig gesund und fit zu sein? Wer sich diese Fragen ehrlich

diesen Punkten arbeitet, wird schnell bemerken, wie sich das Leben beruflich und privat positiv verändert.

»Täglich zehn Minuten MAT-Gehirnjogging als Basis für unsere mentale Fitness.«

mäßiges Ausdauertraining betreibt, sich gut und ausgewogen ernährt, sowie im gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung lebt, wird langfristig fit für den Alltag sein.

Was ist der ideale Freizeitausgleich zu diesem schönen, aber anstrengenden Beruf?

Grundsätzlich sollte sich jede PTA die Frage stellen: Welche Ressourcen habe ich? Welche

beantwortet, kann künftig Stress, Konflikte, Arbeitsspeicher, körperliche Bewegung immer besser managen. Wer außerdem seine gute Wahrnehmung schult, regelmäßig die Flut an Informationen sondiert und durch gelungene Kommunikation konstruktive Beziehungen aufbaut, erfährt sich garantiert an einem fruchtbaren sozialen Netzwerk, das unbedingt aufrecht erhalten werden sollte. Wer kontinuierlich an

Gibt es Hilfestellungen?

Ja. Beantworten Sie folgende Fragen: Was hält mich momentan körperlich und geistig gesund? Welche Fähigkeiten bräuchte ich noch? Denke ich problem- oder ergebnisorientiert? Kann ich durch meinen Kommunikationsstil Beziehungen positiv gestalten? Welche Dinge bereiten mir Freude? Wo tanke ich Kraft und wo verspüre ich Lebensfreude?

Schreiben Sie erst mal alles auf, was Ihnen einfällt. Danach sollten Sie die Liste nach Umsetzbarkeit sortieren. Machen Sie sich Gedanken darüber, was Ihnen gut tut, zum Beispiel Gedichte schreiben, Joggen, Schwimmen, eine Massage genießen, zum Chor gehen, Gymnastik, Gartenarbeit, Stricken, ein aktiver Naturspaziergang, Buch lesen, Theater spielen, mit den Kindern oder Enkeln spielen, Musizieren, handwerkliche Betätigungen, ins Kino gehen oder eine Sprache lernen. Bestimmt finden Sie selbst noch einiges mehr und werden bemerken, wie positiv sich schon allein der Gedanke an etwas Schönes auf den Körper, die Seele und den Geist auswirkt.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Johann Wolfgang von Goethe hat einmal gesagt: „Wer nicht genießt, wird ungenießbar.“ Dieses Motto gefällt mir in die-

sem Kontext ganz besonders gut. Denn wir alle wissen in der Regel zwar viel darüber, was uns gesund und fit hält. Aber es genügt nicht, kluge Bücher oder noch klügere Ratgeber zu lesen, wenn das viele Wissen am Ende nicht umgesetzt wird. Hierin liegt die größte tägliche Herausforderung. Ich meine: dieses vorhandene Wissen in die Tat umzusetzen. Dieser Prozess beginnt genau in dem Moment, in dem ich mir bewusst mache, wie ich die Dinge, die mich stärken, konkret in die Tat umsetze. Nur wenn wir bereit sind, ein Leben lang zu lernen, sind wir in der Lage, ein selbstverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen, um körperlich und geistig fit zu sein und es vor allen Dingen auch langfristig zu bleiben. ■

Das Interview führte

Benedikta Springer

VITA



Elisabeth Ziegler, Jahrgang 1956, verheiratet, zwei Kinder, zwei Enkelkinder.

Beruf: Krankenschwester, Gesundheitspädagogin, Betriebswirtin

Weiterbildung: MAT-Trainerin, MAT-Therapeutin, Lern-Gedächtnistrainerin, NLP- Master

Arbeitsschwerpunkt: Als Krankenschwester in einer psychosomatischen Klinik, dort auch als MAT-Trainerin, MAT-Therapeutin sowie als Lern-Gedächtnistrainerin tätig. Freiberuflich in der Fort- und Weiterbildung im Bereich „Geistige Fitness“

in der freien Wirtschaft, an Fachhochschulen, in Apotheken, in Kliniken für die Gesundheitsberufe. Fort- und Weiterbildung bei Ergotherapeuten und Logopäden bei verschiedenen Akademien. Ausbildungsreferentin der Gesellschaft für Gehirntraining.