

## 1. Wasser trinken (Water)

**Tipps** der Wasseranteil im Körper beträgt ca. 75 %, im Gehirn sogar ca. 90%  
Flüssigkeitsbedarf ca. 2 % des Körpergewichts (1l = 1 kg), d.h. bei einem erwachsenen Menschen ca. 1,5 - 2 l Wasser täglich. Bei Stress sollte diese Menge verdoppelt bis verdreifacht werden. Alle anderen Flüssigkeiten werden als Nahrung verarbeitet und stehen dem Gehirn erst verspätet zur Verfügung, koffeinhaltige Getränke entziehen dem Körper Wasser.

**Ziel** Versorgung des Körpers und jeder einzelnen Zelle mit Flüssigkeit  
Leistungsfähige elektr. und chem. Kommunikation zwischen Gehirn und Nervenfasern  
Effizientes Speichern und Wiederrufen von Informationen

**Wirkung** verbessert **ALLE** zum Lernen benötigte Fähigkeiten  
besonders wichtig vor Prüfungen und bei Stress  
verbesserte Konzentration (verringerte geistige Müdigkeit)  
erhöht die Fähigkeit sich zu bewegen und zu beteiligen  
verbessert die geistige und körperliche Koordination  
Stressverminderung  
bessere Kommunikation  
Verbesserung der sozialen Fähigkeiten



## 2. Gehirnknöpfe (Brain Buttons)

**Tipps** unser Gehirn beansprucht 1/5  
des aufgenommenen Sauerstoffs

**Ziel** Klarheit und Lebensfreude  
"Einschalten" des Gehirns

**Wirkung** Kreuzen der visuellen Mittellinie beim Lesen  
Kreuzen der Mittellinie für die Körperkoordination  
(erleichtert Überkreuzbewegungen)  
Vertauschen von Buchstaben und Zahlen wird vermieden  
Verschmelzen von Konsonanten (br, str, tr, bl,..)  
hilft beim Lesen die Zeile zu halten  
unterstützt die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn  
verbessert die Recht-Links-Integration und die Unterscheidungsfähigkeit  
erhöht das Energieniveau  
Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur



## 3. Überkreuzbewegungen (Cross Crawls)

**Tipps** in Zeitlupe: für besseres Fokussieren  
mit Zwischenhüpfer: hilfreich für das Zentrieren, befreit von visuellem Stress  
mit geschlossenen Augen: verbessertes Gleichgewicht

**Ziel** Aktivierung des Gehirns für das Überkreuzen der visuellen, auditiven, kinästhetischen und taktilen Mittellinie  
Augenbewegungen von links nach rechts  
Verbessertes binokulares (beidäugiges, plastisches) Sehen  
Buchstabieren (Rechtschreibung), Schreiben, Zuhören, Lesen und Verstehen

**Wirkung** Verbesserung der rechts-links Koordination  
Verbesserung der Atmung und Ausdauer  
Verbesserung von Hören und Sehen  
Verbesserung des Raumbewußtseins und der Körperkoordination



## 4. Hook - Ups

**Tipps** Entspannung von Körper und Seele  
Der Übende "kommt zu sich selbst"  
**Ziel** emotionales Zentrieren  
Erden

**Wirkung** Vermehrte Aufmerksamkeit  
Bewegung der Schädelknochen  
Deutliches Hören und Sprechen  
Erleichterung der Arbeit an Tastaturen  
Prüfungen und ähnliche Herausforderungen werden stressfreier erlebt  
Selbstkontrolle und Wahrnehmung von Grenzen wird verbessert  
Gleichgewicht und Koordination wird verbessert  
Größeres Wohlbefinden in seiner Umgebung (weniger Überempfindlichkeit)  
Tiefere Atmung

