

Anleitung „Mentalkarte Konzentration“

Ziele der Übung

- Ausgleich von rechter und linker Hirnhälfte
- Balance zwischen Gedanken und Gefühlen
- Konzentration der Energien
- Entspannung auf Knopfdruck

Hintergrund

In unserer täglichen Arbeit sind wir sehr oft mit der linken, rationalen Hirnhälfte unterwegs. Es fehlt uns an Überblick, Kreativität und Lösungsmöglichkeiten (rechte Hirnhälfte). Mit der vorliegenden Übung können Sie, schnell und sicher, beide Hirnhälften aktivieren und damit das Ganzhirn nutzen.

Die Übung stützt sich neurologisch auf die Tatsache, dass das linke Auge mit der rechten und das rechte Auge mit der linken Hirnhälfte verbunden sind. Durch die Übung werden somit linke und rechte Hirnhälfte über die Augen gleichzeitig aktiviert.

Anleitung

1. Drucken Sie die 2 Punkte (oranger, grauer) auf der dritten Seite aus und halten Sie die beiden Punkte so vor Ihre Augen, dass Sie die beiden Punkte bequem betrachten können.
2. Führen Sie jetzt das Blatt langsam zu Ihrer Nase, während dem Sie leicht zu schielen beginnen.
3. Führen Sie das Blatt wieder weg von Ihrer Nase, bis die Distanz etwa einer halben Armlänge entspricht.
4. Entspannen Sie Ihren Blick und atmen dabei ruhig, zwei drei Mal tief ein und aus.
5. Das Gehirn setzt nun aus dem orangenen und grauen Punkt einen dritten virtuellen Punkt zusammen, der sich in der Mitte zeigt. Dieser scheint näher zu sein als die anderen beiden Punkte im Hintergrund.

Hinweis: Falls sich der dritte virtuelle Punkt nicht zeigt, spielen Sie ein wenig mit der Distanz.

Wichtig: Setzen Sie sich selber nicht unter Druck! Machen Sie diese Übung spielerisch.

Frage 1: Bei mir funktioniert diese Übung nicht, stimmt etwas nicht?

Einige wenige Menschen haben, bedingt durch starke Augenkorrekturen, nicht die Möglichkeit diese Übung zu machen. Die meisten jedoch haben zu wenig Geduld und geben zu früh auf. Lassen Sie sich Zeit!

Frage 2: Bei mir sind es vier und nicht drei Punkte, geht das auch?

Besser wäre es, wenn Sie die 3 Punkte sehen. Grund ist meistens die Distanz. Spielen Sie ein wenig mit der Distanz und schon bald werden sich drei Punkte einstellen.

Frage 3: Bei mir wechselt die Farbe des dritten virtuellen Punktes ständig, warum?

Ziel sollte es sein, dass der dritte virtuelle Punkt orange-grau wird, d.h. eine Mischung aus dem orangen und grauen Punkt. Dies ist das Zeichen, dass die linke und rechte Hirnhälfte gleichzeitig arbeiten. Sagen Sie sich innerlich „beide Hirnhälften sind ausgeglichen“ und nach einiger Übung wird sich dies auch so einstellen.

Auswirkung der Übung

Neue Forschungen zeigen, dass diese Übung mit einem einfachen Biofeedbackgerät verglichen werden kann, welches die Aktivitäten der beiden Hirnhälften misst.

Diese Übung dient als Vorbereitung für die verschiedenen **Mental Power**[®]-Stufen. Ziel der Übung ist es, eine Entspannung und Synchronisation der beiden Hirnhälften zu bewirken.

Insbesondere vor dem Einschlafen ist die Übung sehr wirksam und regt das luzide Träumen (Klartraum) an.

Anwendungs-Ideen

- Vor einem wichtigen Gespräch
- Vor dem Schlafengehen
- Bei Stress und Druck
- Vor mentalen Übungen
- Bei Konzentrationsschwäche
- Vor einer Prüfung

