

Auszeiten

Für konstruktive Arbeitsprozesse und zufriedenstellendes Lernen sind **Erholung, Entspannung, Zerstreuung, Abstand und Abwechslung** ausgesprochen wichtig. Dein **Gehirn kann sich restrukturieren** und oft auch ohne Dein aktives Zutun weiterarbeiten. Auszeiten sind also für den Output von Vorteil!

Achte deshalb darauf,

- Täglich „Feierabend“ zu machen und zwar spätestens nach acht Arbeitseinheiten und mindestens zwei Stunden, bevor Du schlafen gehst
- Über ein Wochenende zu verfügen oder zumindest einen völlig lern- und arbeitsfreien Tag pro Woche
- Pro Jahr für Dich fünf bis sechs Wochen Urlaub zu platzieren, davon möglichst zwei oder besser drei Wochen zusammenhängend, um körperlich und geistig richtig abschalten zu können. Die Zeit ist oft nötig, um regenerieren zu können (auch wenn Studien belegen, dass häufige Kurztrips – also verlängerte Wochenenden z.B. – die Erholung auch sinnvoll unterstützen, als kleine Inseln sozusagen). Organisiere Urlaubszeiten aktiv und *vor* den Prüfungsphasen, danach ist oft nicht mehr genug Energie vorhanden, kurzfristig etwas anzugehen, von dem Du weißt, dass es Dir wirklich gut tut
- Regelmäßige Raum- oder Ortswechsel und Bewegung, das fördert bei allen Pausen (außer der kurzen Abspeicherpause) den Regenerationseffekt

Übungen für die kleine Erholung zwischendurch

Die folgenden Übungen kannst Du sowohl in **Lernpausen** als auch gegen die **Schrecken des Alltags** und zur **Stressregulation** einsetzen.

- **Schulterwurf:** Bewege Deine Arme, abwechselnd mal rechts, mal links, mit Schwung von vorne über Deine Schulter nach hinten. Stelle Dir vor, dass Du alles Belastende mit Schwung nach hinten wegwirfst und hinter Dir lässt. Schwupps, über die Schulter! Und noch einmal, über die andere Schulter.
- **Ellbogen kreisen und stoßen:** Beim Armebewegen kannst Du gleich weitermachen mit dem Ellbogenkreisen: Winkle Deine Arme ein wenig ab, mit den Ellbogen nach außen. Und nun mach abwechselnd Kreise – mal mit dem rechten Ellbogen, dann mit dem Linken. Nun kannst Du eine Dreiecke mit Deinem Ellbogen in die Luft malen. Abwechselnd mit dem linken und dem rechten Ellbogen. Und jetzt ein kleiner Stoß nach hinten mit dem Ellbogen. Zack! Abwechselnd rechts und links, mit Kraft stoßen.
- **Brust klopfen:** Kopf ein wenig hoch und Dein Brustbein etwas aufrichten. Mit Deinen flachen Händen im Rechts-links-Rhythmus auf den oberen Teil Deines Brustkorbs leicht klopfen. Aber bitte mit Freude und Genuss(!) den Brustkorb klopfen. Das geht im Stehen und im Sitzen. Und im Liegen – schon morgens im Bett. Beim Brustklopfen entsteht eine mentale Haltung, die Dir tatsächlich gemäß Tarzan das Gefühl innerer Stärke gibt.

Die Motorikareale in Deinem Großhirn und die Koordinationsareale in Deinem Kleinhirn sind durch solche Übungen sehr aktiv, denn sie wollen alles richtig machen. Das ist ein gutes Ablenkungsmanöver gegen belastende Gedanken. Es sind außerdem kraftvolle Übungen, die Dir Energie geben und auch gegen Gefühle von Hilflosigkeit helfen können.

Quelle: „Alles Gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.“, Dr. med. Claudia Croos-Müller. 2017. Eine zugehörige App mit weiteren Übungen lautet: body2brain (Die kleine Überlebens-App).

Überkreuz-Übungen

...für das Comeback Deiner **Konzentration** – schnell und effizient!

Während die linke Gehirnhälfte insbesondere für sprachlich-analytische Aufgaben zuständig ist, arbeitet die rechte Hälfte für kreative oder ganzheitlich ausgerichtete Prozesse. Dein volles kognitives Potenzial nutzt du immer dann, wenn beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten. Das kannst Du durch sogenannte **Überkreuzübungen** fördern, in der beide Hemisphären stimuliert und mit ihren unterschiedlichen Funktionen zusammengebracht werden. Deine Konzentration lässt sich so verbessern, vor allem wenn Du es wie beim sportlichen Training angehest: Bringe die Übungen regelmäßig in Deinen Alltag mit ein, um so gut wie möglich davon zu profitieren. Du brauchst dafür nichts weiter als Dich selbst, ein bisschen Raum und etwa zehn Minuten Zeit.

- Stell Dich zuerst aufrecht hin, Beine etwa hüftbreit auseinander. Nun versuchst Du, mit der rechten Hand an den linken Fuß zu kommen. Dann mit der linken Hand zum rechten Fuß. Immer überkreuz. Mach Dir keinen Stress, wenn Du nicht ganz bis zum Fuß kommst! Hauptsache, die Richtung stimmt! Mit ein bisschen Übung wirst Du besser werden.
- Nimm beide Arme nach links oben und lass sie nach rechts unten fallen. Versuche nun noch, gleichzeitig das rechte Bein von rechts (hinten) unten nach links (vorne) oben schwingen. Dann Seite wechseln. Gar nicht so leicht, oder?! Aber effektiv und mit ein bisschen Übung hast Du den Dreh schnell raus!
- Bewege den rechten Arm nach oben, zur Seite und nach unten (mit drei bis vier Wiederholungen). Anschließend bewegst Du den linken Arm nur nach oben und nach unten (ebenso wiederholen). Jetzt versuche, beide Bewegungen (rechter Arm und linker Arm) zu koordinieren, indem Du beide Arme nach oben nimmst, dann den rechten Arm zur Seite, nach unten, nach oben und so weiter, gleichzeitig den linken Arm nur nach unten und nach oben....das ist anfangs gar nicht so leicht. Dranbleiben und Spaß dabei haben! Schon nach wenigen Versuchen wird Dir die Übung gelingen.
- Nimm Dir zwei kleine Gegenstände, ungefähr Bonbongröße, und nimm jeweils einen in eine Hand (Walnüsse, Kastanien oder Radiergummis eignen sich auch). Werf nun die Dinge in die Luft und fange sie mit gekreuzten Händen wieder auf. Werf dabei nicht überkreuz, sondern nutze wirklich die Hände zum Fangen überkreuzend.

Quelle: „4 Easy-To-Do-Übungen, die Deine Konzentration steigern“, Juliane Scheel. 2019.
<https://zeitsprung-c2.de/konzentration-steigern/>