

Mentales AktivierungsTraining (MAT) – das Erfolgskonzept für Beruf und Alltag

Zum Einstieg – erfrischen Sie Ihr Gehirn!

Wie viele Vierecke sehen Sie? Schätzen Sie zunächst und zählen Sie dann!

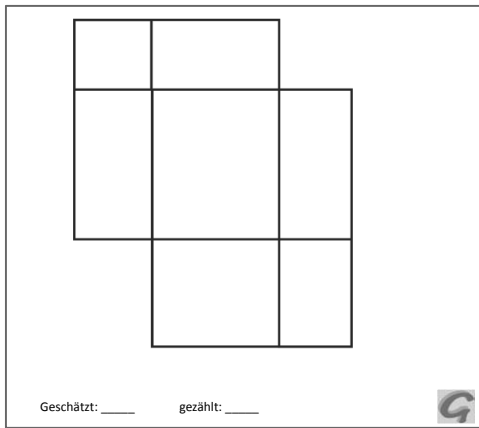


Abb. 1: Viereck-Suche¹

Auf den ersten Blick sieht diese Übung ganz einfach aus. Und auf den zweiten Blick? Sie überlegen hin und her, Sie betrachten das Bild von allen Seiten – und entdecken immer neue Möglichkeiten! Genau das ist der Effekt des Mentalen AktivierungsTrainings (MAT): Sie versetzen Ihr Gehirn in einen konzentrierten und aufnahmebereiten Zustand. Jetzt können Sie schneller, flexibler und kreativer denken – kurz gesagt: Sie können die maximale Leistung aus Ihren grauen Zellen herausholen!

Wussten Sie ...

... dass Ihr Gehirn die Konsistenz eines weich gekochten Eies hat und sich darin 100 Milliarden Nervenzellen verbergen, die alle miteinander vernetzt sind?

... dass Ihr Gehirn nur ca. 1,3 kg wiegt, aber 20 - 25 % der gesamten Körperenergie verbraucht?

... dass Trinken die Intelligenz steigert?²

Unser Gehirn besteht zu 75 % aus Wasser. Bekommt es zu wenig Flüssigkeit, kann der IQ bis zu 15 Punkte abfallen!

... dass Ihnen Krawatten Ihre Kreativität rauben können?³

Ein zu eng gebundener Schlips drosselt die Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen, so dass dessen Leistung um bis zu 10 % sinken kann.

... dass Sie durch einen Lachanfall, Panik oder Erschrecken die vorangegangenen 10 - 20 Minuten vergessen können?

Schnelles Denken braucht Gelassenheit!

Jeden Tag strömt eine riesige Flut an Informationen auf uns ein, die aufgenommen, bewertet und in unser aktuelles Arbeits- oder Lebensumfeld sinnvoll eingeordnet werden will. Jeder von uns erlebt zudem eine mehr oder weniger ausgeprägte Fremdsteuerung durch sein persönliches und berufliches Umfeld. Da wir Menschen von Natur aus neugierig sind, erfordert es jeden Tag von Neuem ein gehöriges Maß an Selbstdisziplin, dass wir uns nicht dauernd ablenken lassen, z. B. von eingehenden Anrufen, E-Mails oder den vielen Surfangeboten im Internet.

Deutlich im Vorteil ist in diesem Umfeld derjenige, der vorausschauend agieren bzw. schnell reagieren kann und auf diese Weise seinen Mitbewerbern immer ein kleines Stück voraus ist. Gefragt ist neben einer sehr guten Auffassungsgabe auch eine effiziente Informationsverarbeitung, also schnelles Denken. Wem es gelingt, sich in diesen beiden Schlüsselkompetenzen weiter zu steigern, ebnet damit den Weg für noch mehr Erfolg in Beruf und Alltag.

Darüber hinaus benötigen wir eine gehörige Portion Gelassenheit, um die täglichen Anforderungen souverän zu meistern. Dies klingt zunächst banal, ist jedoch in der Praxis oft nur schwer umsetzbar. Wer bleibt schon gelassen, wenn das Telefon permanent klingelt, E-Mail und Handy laufend piepsen, alle gleichzeitig etwas von einem wollen, man zu allem Übel noch unter Termindruck steht und eigentlich „nur“ arbeiten will!?

Dabei gilt vor allem für Aufgabenstellungen, die viel Konzentration oder Kreativität erfordern, dass weniger manchmal mehr ist: Eine bewusst eingeschobene und gut genutzte Pause ist oftmals effektiver und unter dem Strich zeitsparender, als sich über Stunden durch die Aufgabe zu quälen, um am nächsten Tag doch nicht mit dem Ergebnis zufrieden zu sein.

Es erfordert Mut und viel Selbstdisziplin, sich in stressigen Situationen bewusst kurze geistige Auszeiten zu genehmigen. Und – wir müssen wissen, wann diese Auszeiten am besten einzulegen sind und wie wir sie sinnvoll nutzen können, um hinterher wieder voll leistungsfähig zu sein.

- ✎ MAT zwischendurch: Silben abstreichen
Streichen Sie in diesem und dem folgenden Kapitel auf Geschwindigkeit alle Endungen auf „-en“ ab. Gehen Sie dabei nicht zurück, um zu prüfen, ob Sie alle Endungen gefunden haben, sondern versuchen Sie schnell und trotzdem gründlich zu sein. Danach lesen Sie normal weiter.

Mentales AktivierungsTraining (MAT) – Das Erfolgskonzept

Das Gesamtkonzept des Mentalen AktivierungsTrainings, das seit den 1980er-Jahren von der Gesellschaft für Gehirntaining (GfG e.V.) kontinuierlich erforscht und weiterentwickelt wird, setzt genau an diesen Punkten an.

Zielsetzung von MAT ist die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit, also unseres Denkvermögens. Dabei wirkt es wie ein Aufwärm- bzw. Lockerungstraining für das Gehirn.

Das Herzstück von MAT sind wissenschaftlich geprüfte Übungen, die direkt den Arbeitsspeicher als Zentraleinheit unseres Denkens aktivieren (Kurzzeitgedächtnis oder „flüssige Intelligenz“). Es trainiert dabei die beiden Grundfunktionen der geistigen Fitness:

- die Merkspanne = derjenige Zeitraum, in dem eine neue Information im Bewusstsein bleibt. Das sind lediglich ein paar Sekunden!
- die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (IVG) = Denkschnelligkeit

Zusätzlich umfasst MAT den Baustein MRT® = Mentales RelaxationsTraining. MRT® ist eine Technik zur mentalen Entspannung, die uns nach einer 2-3-wöchigen Einübungsphase dazu befähigt, auch in stressigen Situationen „kühlen Kopf“ bewahren zu können.

Abgerundet wird das Gesamtkonzept durch wissenschaftliche Hintergrundinformationen darüber, wie jeder Einzelne seine individuelle Arbeits- und Alltagssituation „gehirngerecht“ gestalten kann, um das Optimum aus seinen grauen Zellen herausholen zu können.

Wichtig ist die Abgrenzung von MAT zum klassischen Gedächtnistraining. Letzteres ist darauf ausgerichtet, möglichst schnell möglichst viele Informationen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern (kristalline Intelligenz). Dabei kommen in der Regel Lerntechniken und Lernstrategien zum Einsatz. Gedächtnistraining kann optimal mit MAT kombiniert werden: Wer MAT als mentales Aufwärmtraining vorab einsetzt, kann seine Lernleistung deutlich steigern.

Die Einsatzmöglichkeiten von MAT sind ebenso vielfältig wie individuell gestaltbar. Und das Gute ist – MAT ist kein anstrengendes Dauertraining! 5 - 10 Minuten Aktivierung reichen völlig aus, um die Denkkzentrale in Schwung zu bringen. MAT-Übungen sind für jedermann ohne Vorwissen und unabhängig vom individuellen Ausgangsniveau durchführbar, gut in den Tagesablauf integrierbar und innerhalb kurzer Zeit hoch wirksam.


Der maximale Effekt des Mentalen AktivierungsTrainings wird dann erreicht, wenn es in seiner Gesamtheit durchgeführt wird. Das bedeutet, dass Phasen der bewussten mentalen Entspannung neben regelmäßigen MAT-Übungen genauso wichtig sind wie die Optimierung des Arbeitsumfelds bzw. der persönlichen Rahmenbedingungen, z. B. durch ausreichend Bewegung und Schlaf, „gehirngerechte“ Ernährung, rechtzeitiges Trinken, Stressabbau, rhythmisiertes Arbeiten.

 MAT zwischendurch: „Kopfstandlesen“

Drehen Sie Ihr Buch um und lesen Sie das nächste Kapitel auf dem Kopf! Diese kleine Übung zwischendurch wird Ihr Konzentrationsniveau und Ihre Aufmerksamkeit deutlich erhöhen.

Die Tagesform ist entscheidend!

Voraussetzung für die maximale Ausschöpfung unserer Denkleistung ist eine sensible Selbstwahrnehmung unserer Tagesform. Denn nur dann, wenn wir unser momentanes körperliches, seelisches und geistiges Befinden realistisch einschätzen können, wissen wir, an welchen „Stellschrauben“ wir drehen müssen, um unsere volle Leistung erbringen zu können.

 Selbst-Check: Nehmen Sie sich mehrmals täglich kurz Zeit, um Ihre aktuelle Form einzuschätzen! Starten Sie am besten gleich jetzt damit!

Wenn wir uns „glasklar“ im Kopf fühlen, sind unsere grauen Zellen voll leistungsfähig. Sind wir hingegen müde oder brummt unser Kopf schon kräftig, wird es wenig von Erfolg gekrönt

sein, wenn wir dann noch ein neues Konzept ausarbeiten oder geistig kreativ sein wollen. Hier wäre eher eine Pause angebracht und die Überlegung, welche Aufgaben auf unserer To-do-Liste wir alternativ erledigen könnten. Dies können beispielsweise Rechercharbeiten für ein Konzept, ein paar unerledigte Anrufe oder die lang aufgeschobene Ablage sein. Auf diese Weise nutzen wir unsere (Arbeits-) Zeit trotzdem effektiv und erreichen dadurch eine höhere Zufriedenheit mit uns selbst. Wir haben an diesem Tag trotzdem etwas geschafft! Und meistens schreibt sich das neue Konzept am nächsten Tag wie von selbst, weil unser Kopf wieder frei ist. So haben wir unter dem Strich keine Zeit verloren, sondern insgesamt sogar mehr Leistung erbracht.

- ☞ Probieren Sie es aus, Ihre Aufgaben tagesformabhängig zu erledigen!
Oft geht es viel leichter, als Sie denken: Sie müssen „nur“ besser auf Ihre Tagesform achten und bereit sein, Gewohnheiten zu ändern!

Nachtigall oder Nachteule?

Bei der Optimierung unserer Denkleistung spielt unser Bio-Rhythmus eine entscheidende Rolle. Er ist von Natur aus vorgegeben und kann nicht einfach übergangen werden.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass jeder Mensch pro Tag zwei Zeitfenster hat, in denen seine geistige Leistungsbereitschaft besonders hoch ist. Der erste Höhepunkt liegt am Vormittag, bei den meisten Menschen zwischen 10 und 12 Uhr, das zweite Optimum erreichen wir am späten Nachmittag, ungefähr zwischen 17 und 20 Uhr.⁴

Zwischen diesen beiden Höhepunkten sinkt unsere geistige Fitness deutlich ab, weil unsere Energiereserven langsam nachlassen. Erste Anzeichen dafür sind Unlust, der Drang nach einer Pause oder wenn wir unsere Arbeit plötzlich als viel anstrengender empfinden. Spätestens dann sollten wir uns eine Pause gönnen, vor allem, wenn wir im Tagesverlauf noch weiter konzentriert und aufnahmebereit sein wollen.⁵ Diese Pause sollten wir dazu nutzen, um unsere Energiespeicher wieder aufzufüllen, also etwas zu essen und zu trinken. Auch Bewegung, vorzugsweise an der frischen Luft, bringt neuen Sauerstoff und damit wieder neuen Schwung in unsere grauen Zellen!

- ☞ Selbst-Check: Beobachten Sie an sich selbst, zu welchen Tageszeiten Sie am besten arbeiten können! Nutzen Sie diese Zeitfenster auch konsequent aus?

Denken ist Rhythmus

Eine wichtige Erkenntnis aus der Hirnforschung ist, dass das menschliche Gehirn nicht auf „Durchpowern“ ausgelegt ist, d. h. über Stunden hinweg volle Leistung zu erbringen. Natürlich gibt es individuelle Unterschiede, je nach Trainingszustand, Tagesform und Aufgabenstellung. Grundsätzlich haben Hirnforscher jedoch festgestellt, dass ein rhythmisiertes Arbeiten in sogenannten Aktivitätszyklen am besten geeignet ist, um langfristig geistige Höchstleistung erbringen zu können.⁶ Jeder Aktivitätszyklus besteht dabei aus drei Phasen: geistiges Warm-up mit MAT (5-10 Min.), eigentliche Arbeitsphase (je nach Anforderung 30 - 120 Min.), mentale Entspannung (5 - 20 Min.).⁷ Die Kunst dabei ist, die für die Rhythmisierung notwendige Selbstdisziplin aufzubringen und vor allem, die Entspannungsphasen rechtzeitig einzuleiten.

- ☞ Gönnen Sie sich eine Pause zwischendurch und nutzen Sie diese effektiv! Sie werden sehen, dass Ihr Kopf hinterher viel klarer und auch wieder leistungsbereiter ist.

Denkbremse Stress

In Stress-Situationen werden unsere Ur-Instinkte im Stammhirn aktiviert und der Körper richtet sich auf die Flucht ein. Das bedeutet, dass sämtliche verfügbare Energie in der Muskulatur konzentriert wird und dadurch im Gehirn nicht mehr zur Verfügung steht. Geistiges Arbeiten in Phasen großer Anspannung oder bei Panikattacken ist deshalb nahezu unmöglich (z. B. Black-out in einer Prüfung).

Die Wissenschaft unterscheidet positiven und negativen Stress. Positiver Stress wird in der Regel selten als Stress wahrgenommen. Es ist zwar ein gewisses Druckgefühl vorhanden, das wir jedoch eher als motivierend empfinden.

Negativen Stress hingegen erleben wir überwiegend als körperliche und geistige Anspannung infolge von kurz- oder längerfristiger Überbelastung. Auslöser für negativen Stress gibt es viele, z. B. psychisch belastende Situationen im privaten Umfeld, Sorgen, Ängste, Überforderung am Arbeitsplatz, Termindruck oder Mobbing. In derartigen Stress-Situationen können MAT-Übungen bzw. das MRT® innerhalb bestimmter Bandbreiten helfen, wieder etwas gelassener und leistungsfähiger zu werden. Beim MAT empfiehlt es sich in solchen Fällen, zwei Übungseinheiten pro Tag zu absolvieren, z.B. morgens und am frühen Nachmittag. MRT® kann nach der Einübungsphase nach Bedarf auch mehrmals täglich eingesetzt werden.

✎ MAT zwischendurch:

Merken Sie sich mal wieder 2 - 3 wichtige Telefonnummern! Das trainiert nicht nur Ihre Merkspanne, sondern hat auch den großen Vorteil, dass Sie die Nummern parat haben, wenn der Akku vom Handy mal wieder leer ist ...

Machen Sie es wie Aristoteles:

Bewegen Sie sich beim Denken (und auch sonst)!

Schon die alten Griechen hatten erkannt, dass Bewegung die Denkleistung fördert, und Wandelhallen für ihre Philosophen gebaut. Die Kreuzgänge in den mittelalterlichen Klöstern sind ebenfalls aus diesem Grund entstanden.⁸

Mittlerweile ist es wissenschaftlich bewiesen, dass genügend Bewegung an der frischen Luft, z. B. in Form eines täglichen Spaziergangs oder durch regelmäßigen Ausdauersport, viel zum Stressabbau und damit zur Verbesserung unserer Denkleistung beiträgt. Unser Gehirn bekommt in Bewegung bis zu 20 % mehr Sauerstoff, wir kommen auf andere Gedanken und haben Gelegenheit, uns in Ruhe neu zu ordnen. Bei geistig anspruchsvollen Aufgaben reichen bereits kleine „Begleitbewegungen“⁹, z. B. mitschreiben bei Vorträgen oder Kaugummi kauen, aus, um Aufmerksamkeit und Konzentration zu erhöhen.¹⁰

Hellwach im Kopf in nur 10 Minuten!

Jeder von uns kennt die Situation: Ein wichtiger Termin steht bevor, wir sind etwas angespannt, die Konzentration ist noch nicht so richtig da. Wir wollen aber gleich von der ersten Sekunde an hellwach sein, voll aufnahmefähig und schnell reagieren können. Dies ist eine klassische Situation, um sich unmittelbar vorher für 5 - 10 Minuten in eine ruhige Ecke zurückzuziehen, tief durchzuatmen (Sauerstoff!) und zwei oder drei MAT-Übungen zu machen. Auf diese Weise fahren wir unseren Arbeitsspeicher schnell auf die optimale „Betriebstemperatur“ hoch und sind gleich zu Beginn des Termins hellwach.

Genauso können wir während des Arbeitens verfahren, wenn die Konzentration nachzulassen droht oder wenn wir plötzlich „den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen“. Auch bei morgendlichen Anlaufschwierigkeiten ist MAT ein probates Mittel, um sich selber auszu-tricksen und schneller konzentriert beginnen zu können.

Steigern Sie Ihren IQ!

Bei täglichem Training über 3 - 4 Wochen hinweg verbessern sich nachweislich die Denkgeschwindigkeit und die kurzfristige Merkfähigkeit. Wir fühlen uns dadurch mental fitter und

leistungsfähiger. Unsere Aufgaben empfinden wir als weniger belastend, wir fühlen uns wohler und sind insgesamt zufriedener.¹¹

Regelmäßiges Training der mentalen Fitness erfordert jedoch viel Willen und Disziplin. Um das Training über mehrere Wochen durchzuhalten, empfiehlt es sich, die Trainingseinheiten fix in den Tagesablauf zu integrieren und die Zeiten – sofern möglich – auch im Terminkalender zu blocken. Am besten üben Sie gleich morgens, um sich für den Tag zu rüsten. Alternativ bietet sich der frühe Nachmittag an, z. B. zur mentalen Aktivierung nach dem Mittagessen. Abends vor dem Zubettgehen ist MAT nicht geeignet, da Sie mit einem wachen Geist schlechter einschlafen können.

Brain-Fitness-Tipps

- Trinken Sie, bevor Sie Durst haben, und zwar mindestens 2,5 Liter pro Tag!¹²
- Kauen Sie zwischendrin mal Kaugummi, wenn Sie sich schläfrig fühlen! Schon diese kleine Kaubewegung sorgt für eine bessere Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen und damit für eine verbesserte Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit.¹³
- „Richtig frühstücken verbessert den IQ!“¹⁴ Wer sich morgens ein gut gewähltes Frühstück gönnt, hat gleich zwei große Vorteile: Zum einen füllt er/sie die über Nacht leer gelaufenen Energiespeicher wieder auf und startet dadurch mental fitter in den Tag; zum anderen können einem Stress und Ärger weniger anhaben. Gut geeignet sind z. B. Obst, Gemüse, Müsli (ohne Schokolade!) und Milchprodukte.
- Gift für Ihr Gehirn sind Süßigkeiten, Schokolade, kalte Getränke und fette Speisen. Die Wirkung des berühmten Traubenzucker-Dopings verpufft sehr schnell; Kaltes und Fett zieht unsere Körperenergie aus dem Gehirn ab, weil diese im Verdauungstrakt benötigt wird.¹⁵
- Bleiben Sie auch im Urlaub aktiv – körperlich und geistig! Ihr Gehirn verhält sich sehr nachtragend, wenn es über längere Zeit nicht gefordert wird. Zwei Wochen Faulenzurlaub reichen bereits dafür aus, dass sich unsere Denkzentrale in den „Energiesparmodus“ begibt. Und aus diesem wacht sie nur unter großer Anstrengung wieder auf.¹⁶

Literaturverzeichnis

- Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (2005): M-A-Training Übungsbuch 2, 1. Auflage, Ebersberg
- Institut für Sporternährung e.V. (o.D.), Info-Reihe „Ernährung aktiv“ Nr. 4: Die Erfolgsformel: Wissen um Wasser, Bad Nauheim
- Institut für Sporternährung e.V. (o.D.), Info-Reihe „Ernährung aktiv“ Nr. 12: Das Frühstück, Bad Nauheim
- Konnertz, Christiane und Dirk (2006): Gern-Lern-Buch, 1. Auflage, Bad Rodach
- Lehrl, Dr. Siegfried (2005): Mentales Erfolgstraining, 2. Auflage, Köln, Medicus Wissen
- Lehrl, Dr. Siegfried/Rommel-Sattler, Tanja (2007): Macht Bewegungsmangel dümmert?, in: *Ars Medici* 12/2007, S. 585-592
- Lehrl, Dr. Siegfried (2010): Geistige Fitness – in der deutschen Wunschliste auf Rang 1, in: *Tinnitus-Forum* 1/2010, S. 17-21
- Lehrl, Dr. Siegfried/von der Driesch, Dr. Volker (2010): Mehr Leistung und höheres Selbstvertrauen, in: *Geistig Fit* 4/2010, S. 12-15
- o.V. (2011): Informierte Kaugummikauer sind doch schlauer, in: *Geistig Fit* 4/2011, S. 11f.
- Schröder, Uwe/Wagner, Günter (2010): Trink dich schlau, in: *medical sports network* 06.2010, S. 44-45
- www.gfg-trainerkolleg.de, Trainerservicebereich Gesellschaft für Gehirntraining e.V., abgerufen 6.4.2013

Quellenverzeichnis

- ¹ www.gfg-trainerkolleg.de, abgerufen am 06.04.2013, Lösung: 19 Vierecke
- ² Vgl. Lehrl, S. (2005), Cover hinten
- ³ Vgl. ebenda, Cover hinten
- ⁴ Vgl. hierzu Konnertz (2006), S. 62
- ⁵ Vgl. hierzu Lehrl, S. (2010), S. 21
- ⁶ Vgl. Lehrl, S. (2010), S. 21
- ⁷ Vgl. Lehrl, S. (2005), S. 75f.
- ⁸ Vgl. hierzu Lehrl, S./Rommel-Sattler, T. (2007), S. 586
- ⁹ Lehrl, S. (2005), S. 51
- ¹⁰ Vgl. Lehrl, S. (2005), S. 50f.
- ¹¹ Vgl. hierzu Lehrl, S./von der Driesch, V. (2010), S. 13-15 und Lehrl, S. (2010), S. 17
- ¹² Vgl. Schröder, U./Wagner, G. (2010), S. 45 und Institut für Sporternährung e.V., Info-Reihe „Ernährung aktiv“ Nr. 4, S. 4
- ¹³ Vgl. o.V. (2011), S. 11
- ¹⁴ Institut für Sporternährung e.V., Info-Reihe „Ernährung aktiv“ Nr. 12
- ¹⁵ Vgl. www.gfg-trainerkolleg.de, abgerufen am 6.4.2013
- ¹⁶ Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (2005), S. 53