



*Mit Begeisterung & Spaß,  
leicht durch die Schule,  
leicht durch die Arbeit,  
leicht durchs Leben.*

*Einfache Übungen  
Jede Menge Spaß  
Geniale Erfolge*

**Wichtiges & Hilfreiches Wissen  
für Jung & Alt!**



Wichtiges & Hilfreiches Wissen  
für Jung & Alt!

Alle Rechte der Verbreitung durch Schriften, Fernsehen, Funk, Film, Video, foto- oder computertechnische sowie durch zukünftige Medien sind vorbehalten. Bei Zuwiderhandlung und missbräuchlicher Verwendung kann Schadensersatz gefordert werden.

Body Brain Activity®  
[www.body-brain-activity.com](http://www.body-brain-activity.com)  
[info@body-brain-activity.com](mailto:info@body-brain-activity.com)

Du warst vor kurzem auf einer unserer Infoveranstaltungen, auf einem Webinar oder hast uns über unsere Social Medikanäle entdeckt und etwas kennengelernt.

Vielleicht bist du aber auch schon in unserem kostenfreien BBA-Club *free* und hast dir auch schon ein paar Übungen angesehen und mitgemacht.

Auf jeden Fall haben wir dir hier ein paar hilfreiche und nützliche Tipps zum Nachlesen zusammengestellt.

Viel Spaß dabei und ein erfolgreiches Umsetzen:)



**Thilo Schneider**

Initiator von *Body Brain Activity*®.



**Marco Schnabl**

Initiator von *Body Brain Activity*®.

## Was ist uns wichtig?



Es ist ungemein wichtig, dass wir in der heutigen Welt und vor allem im heutigen Zeitalter, unseren Blick auch nach innen richten und verstehen, wie wichtig es ist, sein Potenzial zu erkennen und seine Persönlichkeit weiter zu entfalten.

Wir sollten alle ein außergewöhnliches Leben führen und dafür ist es erforderlich, dass wir uns weiterentwickeln und an uns

arbeiten, um die allerbeste Ausgabe von uns selbst zu werden.

Mit **Body Brain Activity**<sup>®</sup> wollen wir sinnvoll und hilfreich dazu beitragen, dass jeder, egal ob Schüler, Student, Erwachsener, Senior, oder Geschäftsmann(frau) sein Potenzial mit Spaß leichter entfalten kann, um auf Dauer deutlich leistungsfähiger zu werden.

**Body Brain Activity**<sup>®</sup> ist ein spannendes und einzigartiges Trainingsprogramm, das es im Bereich der Entwicklung von kognitiven und motorischen Fähigkeiten gibt. Die Grundlage, um seine bewussten, geistigen und bewegenden Fähigkeiten weiterzuentwickeln, ist unser Gehirn. Diese wird bei allen Trainingsmethoden der **Body Brain Activity**<sup>®</sup> mit interessanten und spannenden Übungen mit einbezogen.

### Die einzelnen Bausteine von **Body Brain Activity**<sup>®</sup>

Die moderne Lehre der Motorik

Neurowissenschaft und Glücksforschung

Optimale Wahrnehmungsverarbeitung

Akustische Auffassungsgabe

Kognitionswissenschaft

## Was macht Body Brain Activity®?

Mit den Übungen von Body Brain Activity® werden jede Menge neue Verbindungen mit Gehirn gebildet - sogenannte Synapsen.

Stell dir vor, wir würden eine Million Autos gleichzeitig auf eine Autobahn schicken. Was würde passieren? Verkehrsstau!

Würden wir aber eine Million Autobahnen bauen, sodass jedes Auto seine eigene Bahn hat, dann könnte jedes Auto gleichzeitig losfahren und kommt auch gleichzeitig am Zielort an.

Je mehr Verbindungen wir also haben, desto leichter tun wir uns in den einzelnen Situationen (als Schüler, Student, Erwachsener oder Senior).

## Dopamin



Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff des Nervensystems und hilft uns bei der Steuerung von körperlichen und geistigen Bewegungen.

Ohne Dopamin ist das Leben öd und langweilig. Dopaminmangel bewirkt ein Nachlassen unserer Motivation und Leistung, es kommt zu Depressionen und Bewegungsstörungen.

Dopamin wird ausgeschüttet bei Spaß (oder die Erwartung auf ein freudiges Ereignis) und wenn du ein kurzfristiges Ziel vor Auge hast.

## Keine Automatisierung!



Bei den gesamten Übungen von Body Brain Activity® streben wir keine Perfektion an! D.h. wenn wir bei den Übungen (egal welcher) von 10 Versuchen 5-6 richtig machen, beginnen wir schon mit der nächsten Steigerung.

Dies ist nicht so einfach, da wir in unserem ganzen Leben immer anstreben, die Dinge fertig und vor allem so gut wie möglich zu machen, wie z.B. sagen wir bei Kindern all zu oft *"räum dein Zimmer auf", "iss deinen Teller leer", "mach die Aufgaben fertig"*.

Bei Erwachsenen ist es ähnlich, da wir z.B. auf der Arbeit das Bestreben haben unsere Arbeit so gut als möglich fertig zu machen. Ebenso auch zu Hause, wo wir alles möglichst perfekt haben wollen.

Es gibt automatisierte Verbindungen die absolut Sinn machen, wie z.B. Auto fahren oder bei Sportler bestimmte Bewegungsabläufe.

Allerdings bei der Methode von Body Brain Activity® streben wir keine Automatisierung der Bewegungen an, da wir alle Verbindungen (Synapsen) bestmöglich nutzen wollen.



## Augenflussbewegung



Die visuelle Wahrnehmung macht ca. 85% der menschlichen Wahrnehmung aus. Deshalb ist es generell sehr wichtig, diesen Teil der Wahrnehmung zu trainieren. Gemeint ist hierbei aber nicht bekannte Fehlsichtigkeit (kurz- oder weitsichtig) weg zu trainieren, sondern die Augenmuskulatur im Zusammenspiel mit der Sehrinde im Gehirn zu trainieren.

Es geht hierbei um das Anvisieren und Fixieren von Zielen, das Einschätzen von Entfernungen oder das Stereosehen.

W.C. Maples von Northeastern State University konnte 2003 nachweisen, dass ein gut funktionierendes visuelles System, großen Einfluss auf gute kognitive Leistungen hat.

## **Lesen in Bildern**

Aufgrund einer Studie an einer Elingschen Unverständlichkeit ist es egal, in welcher Reihenfolge die Buchstaben in einem Wort stehen. Das einzig wichtige dabei ist, dass der erste und letzte Buchstabe am richtigen Platz sind. Der Rest kann totaler Bolldamm sein und du kannst es trotzdem ohne Probleme lesen. Das geht deshalb, weil wir nicht Buchstabe für Buchstabe einzeln lesen, sondern Wörter als Ganzes. Stimmt's?

Den obigen Text können wir lesen, da wir in Bildern lesen. Wir sehen den Anfangsbuchstabe, den letzten Buchstabe und die Form des Wortes und erkennen, welches Wort das ist, sofern wir uns auch die Bedeutung des Wortes eingeprägt haben.

Sind unsere Augen nicht optimal kalibriert oder nicht gleichmäßig am arbeiten, kommt es vor, dass wir Wörter überspringen, verwechseln und Wörter hinschreiben, die nicht zum Text passen.

**Wir freuen uns auf euer Feedback auf [Facebook](#) und ein *Daumen hoch* :-)**

## **Das dominante Auge**

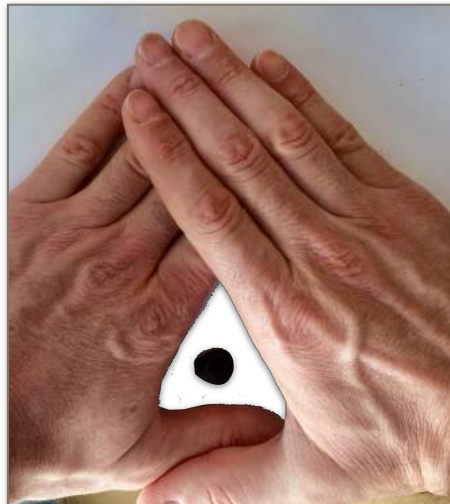
Jeder von uns hat ein dominantes Auge, welches unser gesamtes Leben bestimmt. Obwohl die meisten Menschen von uns zwei Augen haben, ist doch immer das dominante Auge im Vordergrund.

Sein dominantes Auge zu kennen, hilft uns bestimmte Lebenssituationen leichter zu absolvieren. Z.B. ist es hilfreich bei Schulkindern das dominante Auge zu ermitteln, damit sie in der Schulklasse ideal sitzen können und das Geschehen (Lehrer, Tafel) optimal wahrnehmen.

Es macht z.B. keinen Sinn, ein linksdominantes Kind auf die linke Seite der Schulklasse zu setzen (aus Sicht des Kindes), da das Kind den Lernstoff nicht optimal aufnehmen und verarbeiten kann. Wenn noch dazu auf dieser Seite die Fensterfront ist, dann sind das meistens die Kinder, die bei jeder kleinen Aktivität draußen, aus dem Fenster sehen.

## **Wie ermittele ich das dominante Auge?**

Überkreuze beide Hände so, wie du es auf dem Bild siehst. Zwischen den beiden Händen soll ein kleines Loch mit einem Durchmesser von ca. 3 cm entstehen. Dann streckst du beide Arme aus und fixierst einen weiter entfernten Punkt durch das Loch. Blicke bitte mit beiden Augen durch. Dann ziehe die Hände zum Gesicht, wobei du den fixierten Punkt immer im Loch halten solltest. Du wirst dann bei einem Auge ankommen - das ist dein dominantes Auge.



## **Alle 20 - 25 Minuten eine bewegte Pause machen**



Es ist uns von der Natur in die Wiege gelegt worden, dass wir uns bewegen sollen - zu mindestens alle 20 - 25 Minuten.

### **Warum macht es Sinn sich alle 20 - 25 Minuten zu bewegen?**

Alle 20 - 25 Minuten gehen unsere Neurotransmitter gegen Null. Diese sind dafür verantwortlich, dass wir aufnahmefähig sind und bleiben. In den ersten 20 Minuten einer Stunde sind die Neurotransmitter oben auf und wir können gut lernen und sind aufnahmefähiger.

Schieben wir also alle 20 - 25 Minuten eine kleine Bewegungseinheit ein (ca. 60 Sekunden), schütteln wir quasi den Körper und somit die Neurotransmitter wieder wach, werden wir wieder aufnahmefähiger - ganz einfach.

Würden das Schulkinder so umsetzen, sind viele Kinder deutlich konzentrierter bei der Sache, als wenn sie 50 Minuten durchsitzen müssen. Die Schulkinder könnten sich dadurch um eine Schulnote verbessern.

Das Gleich gilt natürlich auch bei Erwachsenen! Alle 20 - 25 Minuten kurz Hände und Füße ausschütteln, auf der Stelle Tanzen oder Hüpfen und schon sind wir wieder frisch im Kopf:)

## Offener und weiter Blick



Mit dem weichen und offenen Blick meinen wir, dass wir dadurch wieder unser räumliches Sehen trainieren können. Das räumliche Sehen hat den Vorteil, dass unser Gehirn dadurch entspannter wird und deutlich mehr Dinge erfassen kann, als wenn es den Tunnelblick aktiviert hat.

Der Tunnelblick ist nur dann sinnvoll, wenn eine Notsituation vorliegt, wie z.B. wenn das Haus brennt und du einen Fluchtweg finden musst. Hier geht es ums nackte Überleben und dann benötigt man den Tunnelblick.

In der Schule allerdings bekommen unsere Kinder diesen Tunnelblick leider als Dauerzustand antrainiert. Wir lernen in der Schule das *Wort für Wort* lesen und teilweise sogar noch mit dem Zeigefinger unter jedem Wort. Der Tunnelblick wird damit ständig aktiviert.

Dies ist auf Dauer sehr anstrengend und verlangsamt unsere Lesegeschwindigkeit deutlich. Auch verursacht der Tunnelblick fast permanent einen Stresszustand für das Gehirn, das kann dadurch nicht optimal arbeiten.

Entspannung für das Gehirn kannst du erzeugen, indem du vor dem Lesen kurz inne hältst, den Blick auf das offene Buch richtest, ein Wort fokussiert und zeitgleich auch das Drumherum erfasst und wahrnimmst.

Du siehst, ohne den Blick von dem Buch zu nehmen, links und rechts die Möbel in dem Raum, die Wand usw. Du kannst, obwohl du den Blick auf das Buch gerichtet hast, den Raum erfassen (räumlich weite Wahrnehmung).

Dadurch entspannen sich das Gehirn und die Augen - deine räumliche Wahrnehmung wird trainiert. Nach dem Lesen bevor du das Buch schließt, machst du die gleiche Entspannungsübung wieder - weicher und offener Blick.

Auch in allen Alltagssituationen kannst und solltest du den weichen offenen Blick immer wieder einbauen.

Die Fähigkeit der räumlichen Wahrnehmung muss und sollte dauerhaft trainiert werden. Menschen mit teilweise fast täglichen Beschwerden, wie z.B. brennende Augen, Leseprobleme, Konzentrationsprobleme, schnelle Ermüdung können mit entsprechendem visuellen Training diese Beschwerden deutlich reduzieren, was einige Studien bestätigen (z.B. Simons/Grisham, 1987). Auch eine enorme Stärkung des Immunsystems erfolgt durch den weichen Blick.

**Mit unserer Methode von Body Brain Activity® haben wir dazu weitere Übungen für dich.**

**Wenn dir der Vortrag gefallen hat, würden wir uns auf eine 5 Sternebewertung auf Facebook sehr freuen:)**

## Das schädliche Blaulicht

Viele Menschen wissen nicht, dass das blau-violette Licht, welches von den neuartigen Monitoren ausgestrahlt wird, nicht förderlich für das Menschaugenauge ist.

Übrigens, auch **LED-Lampen** strahlen Blaulicht ab, was langfristig zu Schäden des Auges führen kann, den Hippocampus (sitzt im Gehirn und ist für das Gedächtnis und das Lernen zuständig) blockiert und auf Dauer Schäden an der Nebennierenrinde hervorrufen kann.



„Bei vielen Bildschirmen bewegt sich die Farbtemperatur in einem Spektrum, das sehr schädlich für die Augen werden kann,“ erklärt Dr Anton Koller, Bundesinnungsmeister der Augenoptiker/Optometrissen.

Ein einfaches und sehr effektives Mittel ist es, sich eine Schutzbrille zuzulegen - eine sogenannte Plasmabrille.



Diese schützt die Augen optimal, da sie gezielt das schädliche Blaulicht ausfiltert. Zudem wirkt sie kontraststeigernd und beugt vorzeitige Augenmüdigkeit vor.

**Oder einfach weniger fernsehen und weniger mit dem Handy spielen:)**

## Fingerlauf

Eine ideale Übung um die Feinmotorik zu fördern. Das ist auch das gleiche Gehirnareal, wo sich das Zahlenzentrum im Gehirn befindet. Wird man besser in der Feinmotorik, hat das überaus positive Effekte im Umgang mit Zahlen (z.B. Mathematik).

Starte mit li. Daumen auf re. Zeigefinger, dann drehst du die Hände soweit, dass sich re. Daumen und li. Zeigefinger berühren. Dann löst du li. Daumen und re. Zeigefinger und drehst die Hände soweit, dass diese sich wieder berühren usw.

Dann das Gleiche mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger und Daumen und kleiner Finger.

## **Gehirn "entswitchen"**

Unter dem Entswitchen des Gehirns bezeichnet Dr. med. Manfred Doepp eine Methode, die es uns ermöglicht, in kürzester Zeit unser Gehirn optimal zu synchronisieren und wieder auf Kurs zu bringen.

Dr. Manfred Moepp ist international renommierter Nuklearmediziner sowie Gründungs- und Vorstandsmitglied der DGEIM (Dt. Gesellschaft für Energie- und Informations-Medizin e.V.). Er gilt als Vorreiter der Komplementär-Medizin und HRV-Spezialist.

Jede der Übungen ist je mit ca. 20-30 Sekunden Dauer durchzuführen:

### **Augenbrauenmassage**

Man knetet mit überkreuzten Armen die Augenbrauen, wobei der Daumen unterhalb der Augenbraue und die vier Fingerkuppen oberhalb der Augenbraue sind.

### **Ohrenmassage**

Man massiert mit überkreuzten Armen seine Ohren - von oben bis unten.

### **Augen im Uhrzeigersinn kreisen**

Die Augen werden geschlossen und dann im Uhrzeigersinn gekreist.



## **Vorteile durch die Body Brain Activity® Methode**

Die Anwendung der unterhaltsamen und einfachen Trainingsmethoden von **Body Brain Activity®**, helfen

### **bei Schülern, dass**

- sie Lernschwächen wie z.B. Legasthenie beheben
- sich leichter konzentrieren können
- ruhiger und gelassener werden
- sie ihre Lernfähigkeit steigern

### **bei Sportlern, dass**

- sie eine bessere Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination bekommen
- sie eine schnellere Reaktionszeit erzielen
- sie einen geringeren Energieaufwand benötigen
- sie weniger Energie verbrauchen

### **bei Unternehmer oder Selbständigen, dass**

- sie dadurch eine Burnout-Vorsorge erzielen
- die Krankenstände von Mitarbeitern sinken
- die Fähigkeit, logisch zu denken gesteigert wird
- Situationen schneller erkennen und lösen können

### **bei Senioren, dass**

- sich die Merkfähigkeit steigert
- sie eine Vorsorge für Alzheimer und Demenz haben
- sie eine schnellere Aufnahmefähigkeit erreichen
- sie eine Sturzprophylaxe haben



Vitacia GmbH  
Body Brain Activity®  
Waidmannsdorferstrasse 10  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
[www.body-brain-activity.com](http://www.body-brain-activity.com)  
[info@body-brain-activity.com](mailto:info@body-brain-activity.com)

Thilo Schneider  
0660 935 17 98

Marco Schnabl  
0650 75 76 730