

Egal ob du dich für eine Leistungskontrolle, große Arbeit oder die Prüfungen vorbereitest, hier ein einfache Übung zum Entspannen!

Jeder kennt die Situation:

du willst lernen, dich konzentrieren, aber irgendwie geht gerade nichts mehr rein in deinen Kopf? Je mehr du dich anstrengst und bemühst, umso unwahrscheinlicher wird es, das du den Lernstoff aufnehmen kannst! Hier eine kurze und effektive Möglichkeit den Kopf wieder frei zu bekommen!

Zehen wackeln und dabei Däumchen drehen!

Was sich erst einmal lustig anhört, ist tatsächlich aber eine echte Herausforderung für das Gehirn, denn du musst dich auf die Bewegungen konzentrieren. Mit dieser Übung kannst du „geblockte Energien“ aus dem Gehirn ableiten und danach wieder frisch ans Werk gehen!

- 1.) Zuerst stellst du beide Füße nebeneinander auf den Boden, versuch dich zu entspannen und die Muskeln in den Beinen nicht anzuspannen. Jetzt wackele eine Minute lang mit den Zehen, ohne dabei die Fußsohlen vom Boden zu heben! Konzentriere dich dabei auf die Bewegungen.
- 2.) Jetzt legst du beide Arme entspannt auf deine Oberschenkel ab, verschränkst deine Finger ineinander, wobei sich die Daumen umeinander drehen können. Diese Übung auch eine Minute lang durchführen und dabei ab und zu die Richtung wechseln.
- 3.) Nun hast du erst einmal beide Grundübungen unabhängig voneinander probiert. Jetzt heißt es kombinieren. Wackele eine Minute lang mit den Zehen und dreh dabei Däumchen.

Wiederhol die letzte Übung 2-mal und erhole dich zwischen jeder Übung auch immer eine Minute lang.

Du wirst feststellen, das sich die Lernblockade in deinem Kopf gelöst hat und du wieder bereit bist durchzustarten!

Bleib gut erholt und entspannt, das wünschen dir

die Praxisberater vom Bildungszentrum Schwarzenberg