



# Life Kinetik®

Bewegung macht Hirn

Horst Lutz

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

Vorwort .....	8
1 Genesis .....	14
2 Bewegung macht Hirn! .....	22
3 Typisierung .....	28
4 Raus aus der Komfortzone! .....	36
5 Motivation .....	40
6 Voraussetzungen für einen klaren Verstand .....	42
6.1 Motorische Plastizität – wie beweglich ist die Ansteuerung unseres Körpers? .....	42
6.2 Kognitive Plastizität – wie beweglich sind unsere Gedanken? .....	44
6.3 Emotionale Plastizität – wie beweglich sind unsere Gefühle? .....	45
7 Sieben Chancen für mehr Lebensqualität! .....	46
7.1 Unfallfreie Körperbewegung .....	46
7.2 Ich sehe was, was du nicht siehst! – Wahrnehmung fördern! .....	49
7.3 Online sein – das Gehirn fordern! .....	54
7.4 Stress – lass nach! Erholung ist notwendig! .....	56
7.5 Neues erleben – neugierig bleiben .....	62
7.6 Spaß haben .....	63
7.7 Sinnvolle Ernährung .....	64
7.8 Fazit .....	73
8 Der Life-Kinetik®-Baukasten .....	76
9 Das Life-Kinetik®-Ziel .....	78

<b>10 Die Ressourcen</b> .....	<b>80</b>
10.1 Wo ist was? .....	80
10.2 So funktioniert die Schaltzentrale .....	81
10.3 Die Entschlüsselung des Gehirns .....	85
10.4 Die Life-Kinetik®-Gehirneinteilung .....	86
10.5 Fazit .....	89
<b>11 Die Life-Kinetik®-Trainingsbereiche</b> .....	<b>90</b>
11.1 Gut ausgeprägte flexible Körperbeherrschung .....	91
11.1.1 Die Bewegungsbasis .....	99
11.1.2 Der Bewegungswechsel .....	100
11.1.3 Die Bewegungskette .....	101
11.1.4 Der Bewegungsfluss .....	102
11.1.5 Alltagstipps .....	104
11.2 Optimierte Wahrnehmung .....	108
11.2.1 Visuelle Wahrnehmung .....	110
11.2.2 Auditiv Wahrnehmung .....	125
11.2.3 Vestibuläre Wahrnehmung .....	130
11.2.4 Taktile Wahrnehmung .....	134
11.2.5 Was macht Life Kinetik® in diesen Bereichen? .....	138
11.2.6 Alltagstipps .....	141
11.3 Effektive kognitive Fähigkeiten .....	144
11.3.1 Arbeitsgedächtnis .....	144
11.3.2 Aufmerksamkeit .....	148
11.3.3 Fluide Intelligenz .....	150
11.3.4 Auffassungsgabe .....	152
11.3.5 Handlungsschnelligkeit .....	155
11.3.6 Kristalline Intelligenz .....	157
11.3.7 Wie integriert Life Kinetik® diese Maßnahmen in das Training? .....	160
11.3.8 Alltagstipps .....	160

12	Rosige Zukunft .....	162
12.1	Förderung der Leistungsträger unserer Gesellschaft .....	164
12.2	Früh übt sich! .....	164
12.3	Darf Schule Spaß machen? .....	166
12.4	Der leistungsfähige Mitarbeiter .....	170
12.5	Fit ins Alter – geistig und körperlich! .....	182
12.6	Alt und dement – warum? .....	195
13	11 Projekte für ein besseres Leben .....	200
13.1	Kroki e.V. Kindergarten der Krones AG .....	200
13.2	Sport im Hort .....	202
13.3	HTML Ybbs an der Donau .....	203
13.4	Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. ....	204
13.5	Deutscher Skiverband .....	205
13.6	BV Borussia Dortmund .....	206
13.7	BELSANA .....	208
13.8	Injoy Damme .....	209
13.9	VIACTIV .....	210
13.10	Stiftung „Die Gesundarbeiter“ .....	211
13.11	Agentur für Arbeit .....	212
14	Ihr Start in die Life-Kinetik®-Welt .....	214
14.1	Ihr Life-Kinetik®-Training .....	214
14.2	Sie als Life-Kinetik®-Trainer! .....	216
14.3	Fazit .....	219
15	Zu guter Letzt . . . ..	220
15.1	„Life-Kinetik®-Leseolymp“ .....	221
15.2	Gesellschaftsspiel „Life-Kinetik®-Checker“ .....	233
	Anhang .....	242
	Literatur und Internetlinks .....	242
	Bildnachweis .....	252



# VORWORT

Ich weiß ja nicht, wie Sie das sehen, aber ich möchte eigentlich schon immer ganz am Anfang eines Buchs wissen, ob es für mich interessant sein könnte oder nicht. Falls es Ihnen auch so geht, sollten Sie bitte ankreuzen, welche der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Falls Sie das nicht interessiert, sollten Sie gleich auf Seite 10 springen!

- Sie treffen einen Bekannten, aber der Name fällt Ihnen nicht mehr ein.
- Ihre Merkfähigkeit hat stark nachgelassen.
- Sie haben von einem wichtigen Menschen den Geburtstag vergessen.
- Ihre Multitaskingfähigkeit lässt zu wünschen übrig.
- Sie haben einen Unfall verursacht und dabei den Unfallgegner zu spät gesehen.
- Sie oder Ihre Kinder haben Probleme mit Lesen, Rechtschreibung oder Mathematik.
- Gefährliche Situationen häufen sich (z. B. Sturzgefahr).
- Als Unternehmer möchten Sie die Arbeitskraft Ihrer Mitarbeiter erhalten oder verbessern.
- Sie sind öfter oder zumindest in zunehmendem Maße ungeschickt.
- Sie oder Ihre Kinder kämpfen gegen ADS oder ADHS.
- Sie sind Trainer oder Lehrer und wollen Ihren Schützlingen das Beste bieten.
- Sie oder Ihre Kinder sind öfter mal unkonzentriert.
- Mit dem Betriebsklima in Ihrem Unternehmen sind Sie nicht zufrieden.

- Sie sind an Ihrer Leistungsgrenze oder schon darüber (Burn-out).
- Sie möchten mehr lachen und Spaß haben.
- Nach einer schweren Gehirnerkrankung sind Sie noch nicht wieder ganz hergestellt.
- Sie oder Ihre Angehörigen haben mit demenziellen Symptomen zu kämpfen.
- Es gelingt Ihnen immer weniger, sich nicht ablenken zu lassen.
- Sie sind Lehrer und möchten weniger disziplinarische Probleme haben.
- Mit Ihrer Handlungsschnelligkeit sind Sie nicht zufrieden.
- Sie fühlen sich immer öfter gestresst oder überfordert und suchen nach Erleichterung.
- Als Leistungssportler wollen Sie immer besser werden.
- Sie suchen nach neuen Herausforderungen.
- Sie möchten sich beruflich verändern.
- Als Fitnessstudiobetreiber wollen Sie Ihr Angebot von anderen Studios abgrenzen.
- Sie wollen gerade eine Sprache oder ein Instrument mit weniger Aufwand erlernen.
- Sie streben nach Perfektion.
- Ihre Kreativität geht immer mehr verloren oder Sie waren noch nie damit zufrieden.
- Sie möchten bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben.
- Sie sind Schauspieler und das Textlernen fällt Ihnen zusehends schwerer.



- Als Angestellter möchten Sie etwas für die Sicherung Ihres Arbeitsplatzes tun.
- Sie sind Rentner und möchten mit Ihren Enkeln etwas Sinnvolles unternehmen.
- Als Einsatzkraft (z. B. Polizei, Feuerwehr, Ärzte etc.) müssen Sie fehlerlos arbeiten.
- Sie möchten mit Ihren Kindern und Enkeln etwas tun, das alle gleich herausfordert.
- Sie sind Künstler und Ihnen gehen die Ideen aus.
- Einsamkeit begleitet Ihr Leben und Sie suchen deshalb Spaß und Abwechslung.
- Sie möchten mehr mit anderen unternehmen.
- Sie sind Jugendlicher und haben genug von endloser Langeweile.
- Als Physiotherapeut wollen Sie mehr bieten als das Übliche.
- Sie sind neugierig.

Wenn Sie keine einzige der vorstehenden Aussagen anspricht, dann trifft bestimmt der folgende Satz auf Sie zu: Sie fühlen sich nie unangenehm gestresst, lachen genug, sind entscheidungsfreudig, nie ausgelaugt, immer gut gelaunt und sind sich sicher, dass Sie alle Möglichkeiten ausschöpfen, um im Alter auch noch zu wissen, was Sie tun. Dann ist dieses Buch höchstwahrscheinlich zum jetzigen Zeitpunkt lediglich eine unterhaltsame Lektüre für Sie und eine mögliche Hilfe für künftige Lebenssituationen.

Ansonsten ist dieses Buch ein MUSS für Sie! Es wird Ihr Leben positiv verändern oder sogar das lebenswerte Leben verlängern!

Zu dick aufgetragen, meinen Sie? Ich frage Sie am Ende des Buchs noch einmal, denn das Wissen um Life Kinetik® und dessen Anwendungsmöglichkeiten kann jedem helfen, der mindestens vier Jahre alt ist. Nachdem

Null- bis Dreijährige in der Regel nicht zu Büchern mit viel Text greifen, gehören Sie also mit sehr großer Wahrscheinlichkeit zur Zielgruppe! Sie erfahren gleich, was Life Kinetik® ist, wie und warum es funktioniert und wie es Ihnen helfen kann, Ihr Leben besser zu meistern.

20 % Ihres „besseren“ Lebens schaffen Sie mit diesem Buch alleine. Den Fahrplan für die anderen 80 % erfahren Sie auch hier. Bei der Umsetzung hilft Ihnen dann ein Profi.

Sie erfahren, wie Sie, Ihr(e) Lebenspartner(in), Ihre Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde und Kollegen mit Spaß ein attraktiveres Leben bis ins hohe Alter genießen können, wie Sie den Alltag einfacher bewältigen, sich nachts besser erholen, mehr Freude haben, mehr wahrnehmen, geistig fit bleiben. Sie erkennen, wie Sie gefährliche Situationen etwa im Straßenverkehr entschärfen und/oder perfekter meistern können. Sie lesen, was andere dabei erlebt haben, was Prominente dazu sagen. Sie können Ihren persönlichen, momentanen Stand ermitteln und den dann mit später vergleichen. Sie lesen viele unglaubliche Fakten und wie Sie damit umgehen können.

Aber was heißt eigentlich „ein attraktiveres Leben“ für Sie persönlich? Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, die besser oder zumindest nicht schlechter werden sollen?

Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Erfahrungen bei der Beantwortung dieser Fragen.



### Daniela Steinert

„Life Kinetik® ist ziemlich schnell vom Kindergarten zu uns ins Wohnzimmer gekommen. Die ganze Familie zieht Grimassen, bläst die Backen auf und blinzelt sich ganz schnell an und unsere Tochter steht dabei in der Mitte und schreit Zug, Bus, Auto. Es ist unglaublich, wie schnell sich unsere Kleine Dinge merken und wiedergeben kann.



Und dazu macht es wahnsinnig viel Spaß und wir können miteinander lachen.“

### Rita Böhm

„Mir ist aufgefallen, dass ich beim Autofahren viel entspannter bin und schneller reagiere.“



### Frank Stolp, Abteilungsleiter bei der Siemens AG

„Ich tue körperliche Dinge etwas bewusster. Wenn ich in Eile bin, sage ich mir selbst: ‚Mache es langsam und ordentlich.‘“



### Wolfgang Pfeil, Gemeindemitarbeiter

„Meine große Tochter Michelle hat eine Lernschwäche. Die Lehrer wollten sie in die Sonderschule stecken. Nach meiner Ausbildung zum Life-Kinetik®-Trainer begann ich, mit ihr zu arbeiten. Innerhalb von drei Monaten konnte sie sich in der Hauptschule in sechs Fächern um eine Note verbessern, obwohl sie zu Hause nahezu nichts mehr lernte. Konzentration und Aufmerksamkeit nahmen enorm zu. Heute macht sie eine Bäckerlehre und in der Berufsschule hat sie ohne den Sonderlehrplan keine schlechtere Note als 3. Meine jüngere Tochter Angelina hatte große Probleme beim Lesen. Durch das Training konnte sie diese fast komplett beheben. Life Kinetik® sei Dank!“



### Elizabeth Ann Schmidt

„Ein Jahr nach dem Schlaganfall meines Mannes Jochen trat Adolphe Diop auf Empfehlung unserer Ärztin in unser Leben. Mit seiner Energie, seiner Lebensfreude und dem immer abwechselnden Training brachte er meinem Mann alte Fähigkeiten, die er verloren hatte, wieder bei. Nach dem 10-monatigen Life Kinetik® ist mein Mann viel ruhiger geworden. Er kann sowohl seinen Kopf als auch die Augen nach links drehen. Er nimmt seine Umgebung viel mehr wahr. All dies war nach dem Schlaganfall nicht möglich. Mein Mann freut sich immer, wenn „Adi“ kommt, er hat durch das Training gelernt, sich wieder zu konzentrieren. Die Trainingseinheiten sind für ihn sehr anstrengend, dennoch machen sie ihm sehr viel Spaß. Worüber wir uns unheimlich gefreut haben, sind die Bestätigungen durch die Besucher aus dem Familien- und Freundeskreis sowie von ehemaligen Arbeitskollegen, nachdem sie uns nach einem halben Jahr wieder besuchten. Alle sind mit ihren Aussagen einstimmig, dass so signifikante Verbesserungen nach einem Schlaganfall und in so kurzer Zeit eine schöne und freudvolle Überraschung sind!“



### Ulrika Emericks, Göteborg

„Meine Tochter Axia leidet seit ihrer Geburt an Apraxie, ADHS in Kombination mit Autismus und einer leichten geistigen Behinderung. Das alles führt zu großen motorischen Schwierigkeiten und Sprachproblemen. Seit wir mit dem Life-Kinetik®-Training begonnen haben, ist die Entwicklung von Axia fantastisch. Ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zuzuhören, ist genauso angestiegen, wie ihre Interaktion mit anderen Menschen. Sie hat ihre Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination so sehr verbessert, dass sie ihre Alltagsaufgaben viel besser meistert. Ihre Bewegungen sind nicht nur koordinierter, sondern auch noch deutlich schneller geworden. Ihr Vokabular, ihre Wortflüssigkeit und ihre Fähigkeit, sich sprachlich auszudrücken, sind ebenfalls deutlich verbessert. Gerade jetzt hat sie begonnen, ihre ersten Konsonanten zu sprechen, obwohl sie bisher ausschließlich Vokale formulieren konnte. Sie hat selbst erkannt, wie sehr sie sich gesteigert hat und ist ganz heiß auf das Training. Während am Anfang maximal 5-10 Minuten möglich waren, kann sie inzwischen genauso lange trainieren wie die Erwachsenen. Wir sind so glücklich, dass es Björn mit seiner Life Kinetik® gibt!“



### Hans Hinkel, Unternehmer



„Ich bin konzentrierter, stressresistenter und ich traue mir mehr zu, gehe einen Schritt weiter im positiven Sinne.“



### Wolfgang Marxreiter

„Wenn mir etwas aus der Hand rutscht, so kann ich diesen Gegenstand einfach mit der anderen Hand fangen, was vorher oft misslungen ist.“



### Ingrid Hack

„Das für mich deutlichste Ergebnis ist, dass ich mein Auto wieder ‚gerade‘ einparken kann – das habe ich vorher einfach nicht mehr einschätzen können, ob es schräg oder gerade auf dem Bürgersteig steht.“

### Miriam Wohlfarth, Life-Kinetik®-Trainerin

„Ich trainiere seit acht Monaten mit einem 14-jährigen Jungen, eigentlich wegen seiner Konzentrationsprobleme. In dem Bereich haben wir auch schon gute Ergebnisse erzielt, und er fordert mich ganz schön. Seine Mutter hat mir beim letzten Telefonat jedoch Folgendes berichtet: Der Junge leidet unter Sklerose, eine Krankheit, bei der es ja bislang keine Heilungschancen gibt. Bestenfalls kann man ein Fortschreiten wohl nur verlangsamen. Die Physiotherapie hat er auf ein Minimum reduziert, weil es eben keine nennenswerten Ergebnisse gab und ihm das Training bei mir mehr Spaß macht. Bei der letzten Untersuchung hat der Arzt jedoch eine plötzliche, wenn auch nur kleine Verbesserung seines Zustands festgestellt, die er sich nicht erklären kann.“





# Sieben Chancen für mehr Lebensqualität!

## 7



Selbst wenn Sie sich beim Typisierungstest als „Der Zufriedene“ eingestuft haben, ist das nur eine Momentaufnahme. Schließlich gilt es, dieses Niveau mindestens zu halten. Dafür müssen Sie aber etwas tun. Sich damit abzufinden, dass mit zunehmendem Alter eben alles etwas beschwerlicher wird, ist garantiert die falsche Sichtweise. Es gibt keinen Grund, nicht auch noch mit 80 Jahren körperlich und geistig topfit zu sein. Dazu müssen Sie sich kein Bein ausreißen. Die folgenden sieben Empfehlungen sind für jedermann der Schlüssel für mehr Potenzial, ganz gleichgültig, wie alt oder fit er ist, welchen Beruf er ausübt oder welche Persönlichkeit er ist.

### 7.1 Unfallfreie Körperbewegung

Es gibt viele Möglichkeiten, besser zu werden. Am meisten leuchtet uns das beim Thema *Bewegung* ein. Wir staunen immer wieder über Menschen mit für uns nicht nachvollziehbaren Fähigkeiten, wie Spitzensportler, Zirkusartisten oder Tänzer. Wir würden zwar gerne auch über solche Fähigkeiten verfügen, aber wir wissen auch, dass wir diese nicht brau-

chen, um unser Leben gut zu bewältigen. Dennoch gibt es auch beim Umgang mit Alltagsbewegungen durchaus große Unterschiede, deren Ausprägung über das Gefahrenpotenzial einer Situation entscheidet.

Wenn Sie beispielsweise im Wald spazieren gehen, kann es passieren, dass Sie mit Ihrem rechten Bein so unglücklich auf eine Wurzel treten, dass die Außenseite des Fußes nach außen wegnickt. Jetzt gibt es drei Möglichkeiten:

1. Sie spüren rechtzeitig, dass das Wegknicken droht. Sofort versuchen Sie, nicht das ganze Körpergewicht auf Ihr rechtes Bein zu verlagern und knicken dafür im Knie und in der Hüfte rechts ein. Jetzt drohen Sie aber, nach rechts umzufallen. Um das zu verhindern, ziehen Sie Ihr linkes Bein blitzschnell nach rechts vorne. Dadurch fängt Ihr linkes Bein Ihr Körpergewicht auf und beide Ziele sind erreicht: Sie fallen nicht hin und bleiben unverletzt!



**Stefan Kloppe, Trainer, Speaker und Coach und Life-Kinetik®-Mastertrainer:**

*„Schon während meiner Laufbahn als Profihandballer habe ich selbst erlebt, was Life Kinetik® bewirken kann. Meine koordinativen Fähigkeiten wurden deutlich besser und die Bewegungen fühlten sich so leicht an. Während meiner Ausbildung zum Life-Kinetik®-Trainer hatte ich abends noch ein Spiel. Dabei hatte ich das Gefühl, dass alles in Zeitlupe abläuft und es für mich total einfach ist, meine Bewegungen blitzschnell an die Herausforderungen anzupassen. Nach dem verletzungsbedingten Ende meiner Karriere war für mich klar, dass Life Kinetik® ein fester Bestandteil der beruflichen Zukunft sein muss. Ich freue mich immer, wenn ich als Trainer Menschen neue Perspektiven mit viel Freude und Spaß zeigen kann!“*



2. Sie versuchen die gleiche Aufgabe, allerdings gelingt das Vorhaben nur bis zu dem Teil, wo Sie im Knie- und Hüftgelenk einknicken. Das Nach-vorne-Schnellen des linken Beins geschieht entweder zu langsam oder ist koordinativ zu schwierig und Sie stürzen nach rechts auf den weichen Waldboden. Dadurch erreichen Sie aber immerhin ein Ziel: Das Sprunggelenk bleibt unverletzt und, falls der Waldboden nicht zu schmutzig war, brauchen Sie vielleicht nicht einmal Ihre Kleider zur Reinigung zu bringen.
3. Ihnen gelingt auch der erste Teil des Vorhabens nicht und durch das Abstützen Ihres eigenen Körpergewichts auf dem nach außen gekippten Sprunggelenk reißen die Außenbänder ab.

Je öfter Sie in unbekannte Situationen gebracht werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Gehirn in der Lage ist, die notwendigen Schritte rechtzeitig einzuleiten. Das macht Life Kinetik® für Sie!

Eine Untersuchung an der Universität der Bundeswehr in München-Neubiberg unter der Leitung von Prof. Dr. Penka (Penka et al., 2009) testete, wie sich Life Kinetik® auf die Gleichgewichtsfähigkeit und auf die Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination von 30 Sportstudenten auswirkt. Die Verbesserungen beim Standgleichgewicht nach einem dreimonatigen Training mit 60 Minuten Life Kinetik® pro Woche waren enorm. Im Durchschnitt stiegen die gemessenen Werte um 145 %. Auch die Auge-Bein-Koordination stieg um 9,34 % an, die Auge-Hand-Koordination um 8,38 % und das Zusammenwirken der beiden, die als Gesamtkörper- oder komplexe Koordination zu verstehen ist, verbesserte sich sogar um über 11 %.

Damit sind wir aber auch schon bei der nächsten Lebensqualitätschance: Ohne Wahrnehmung klappt keine Koordination!

## 7.2 Ich sehe was, was du nicht siehst! – Wahrnehmung fördern!

Noch bedeutungsvoller und unter Umständen auch lebensbedrohlich sind mangelnde Fähigkeiten des visuellen Systems. Auch hierzu ein kleines Beispiel: Wenn Sie etwas beobachten, liefert jedes Auge ein Bild an das Gehirn. Im Idealfall sind diese Bilder mit Ausnahme der verschiedenen Winkel durch die unterschiedlichen Positionen der Augen identisch. Das setzt voraus, dass sich beide Augen identisch bewegen. Tun sie das nicht optimal, müssen die beiden Bilder im Gehirn möglichst schnell fusioniert werden, damit Sie nur ein scharfes Bild sehen und keine Doppelbilder.



**Manuel Neuer,  
deutscher Fußball-  
Nationalspieler,  
Weltmeister:**

*„Durch Life Kinetik® habe ich erkannt, wie wichtig es ist, ständig wechselnde koordinative Übungen mit Training der visuellen Wahrnehmung zu kombinieren. Denn wenn die Augen gerade in schwierigen Situationen nicht perfekt funktionieren, wird es wahnsinnig schwer, richtig zu reagieren.“*

Wer schon einmal ordentlich über den Durst getrunken hat, weiß, dass diese Fähigkeit der Fusion dann stark nachlässt! Immer häufiger sehen wir dann zwei Bilder, was sich gravierend auf unser Gleichgewicht auswirkt: Torkeln ist dann ganz schwer zu vermeiden! Leider ist diese Fähigkeit des Fusionierens auch bei Schlaganfallpatienten sehr häufig stark eingeschränkt, was teilweise enorme Schwindelprobleme verursacht.

Je größer die Differenz zwischen diesen beiden Bildern ist, umso schwieriger ist es für das Gehirn, diese Aufgabe des Fusionierens zu bewältigen. Wenn dann auch noch unter Stress Zeitdruck hinzukommt, bleiben dem Gehirn nur zwei Möglichkeiten: Entweder es schränkt die Datenmenge für die Fusion ein oder es blendet das Bild von einem Auge aus.



Wenn die Datenmenge eingeschränkt wird, bleibt unter Umständen nur noch der oft beschriebene *Tunnelblick* übrig, das *periphere Sehen*, also die Wahrnehmung der seitlichen Areale, wird weitgehend ausgeblendet. Man nimmt also nur noch frontal mittig wahr.

Dann kann es passieren, dass, aus einer Seitenstraße von rechts kommend, ein vorfahrtsberechtigtes Auto in Ihre Straße einfährt, Sie aber nahezu ohne Bremsvorgang in das Fahrzeug fahren. Im Polizeibericht geben Sie dann an, dass Sie das Fahrzeug nicht gesehen haben. Das stimmt natürlich nicht! Ihre Augen haben den Wagen selbstverständlich gesehen, aber Ihr Gehirn war nicht in der Lage, in der Kürze der Zeit die beiden kompletten Bilder zu fusionieren, weshalb Sie das Auto nicht wahrgenommen haben.

Generell sind Wahrnehmung und Sehen also zwei völlig verschiedene Baustellen. Sie sehen immer mehr, als Ihr Gehirn davon tatsächlich wahrnimmt. Aber auch umgekehrt wird ein Schuh daraus: Ihr Gehirn nimmt viel mehr wahr, als Sie sehen, denn schließlich verarbeitet es ja auch alle übrigen Sinne, mit denen wir uns später noch befassen werden.

Lassen Sie uns doch einmal genauer testen, wie weit bei Ihnen Sehen und Wahrnehmen auseinanderklaffen. Sicherlich haben Sie sich schon gefragt, wozu in diesem Buch auf jeder ungeraden Seite rechts unten ein kleines Bild zu sehen ist. Vielleicht sind Sie keine 20 mehr und haben sich an Ihre Jugendzeit erinnert, als Daumenkinos noch häufiger eine lustige Abwechslung waren und haben die Seiten rechts unten mit dem Daumen schnell durchflippen lassen. Dann haben Sie bestimmt gesehen, dass ich eine sehr bekannte Life-Kinetik®-Übung dort ausführe.

Diese Übung wird Ihnen auf Seite 98 erläutert. Bitte führen Sie das Daumenkino jetzt entweder noch einmal oder eventuell auch zum ersten Mal aus und achten Sie darauf, ob Ihnen etwas Besonderes auffällt. Tun Sie sich selbst einen Gefallen und lesen Sie erst danach beim nächsten Absatz weiter. Viel Erfolg!

Was haben Sie entdeckt? Wussten Sie noch die Seitenzahl, auf der wir uns gerade befinden, oder mussten Sie suchen? Ist Ihnen aufgefallen, dass ich immer abwechselte zwischen dem Kreuzen der rechten Hand oben und der linken Hand oben? Wissen Sie, wie oft ich die linke und rechte Hand oben hatte? All diese Fragen fallen auch unter die Rubrik *Wahrnehmung*.

Denn gesehen haben Sie diese Einzelheiten alle, aber haben Sie diese auch wahrgenommen? Die eigentliche Besonderheit, auf die ich Sie stoßen wollte, ist aber die Tatsache, dass es sich hier nicht um eine durchgehende Übung handeln kann.

Ich habe zweimal die Übung unterbrochen und dabei die Bälle getauscht! Sie bemerken den ersten Wechsel von Seite 81 auf Seite 83 und den zweiten Wechsel von Seite 163 auf Seite 165. Obwohl es nicht sein kann, dass sich die Ballfarben ändern, während ich sie in der Hand halte, hat Ihr Gehirn das höchstwahrscheinlich ignoriert, weil es für Sie offensichtlich nicht von Bedeutung war.

Sie erkennen also, wie viel Sie gesehen haben und wie wenig Sie wahrgenommen haben. In diesem Beispiel war das nun nicht wichtig, aber in dem Beispiel des Autos, das aus der vorfahrtsberechtigten Straße herausfährt, wäre es deutlich billiger und mit wesentlich weniger Scherereien verbunden gewesen, wenn Sie mehr von dem wahrgenommen hätten, was Sie gesehen haben. Es macht also durchaus Sinn, die Wahrnehmung zu fördern!

Blieben wir bei dem Beispiel mit dem Auto. Was wäre denn gewesen, wenn Ihr Gehirn nicht die Datenmenge eingeschränkt hätte, sondern den zweiten Weg, das Abschalten eines Auges, gewählt hätte? Dann wäre der Unfall vielleicht gar nicht oder zumindest anders passiert. Zur Vermeidung des Unfalls hätte Ihr Gehirn Ihr rechtes Auge weiterbenutzen müssen, da das Auto von rechts kam.

Außerdem hätte Ihr rechtes Auge und das dazugehörige Gehirnareal die Entfernung richtig einschätzen und das Fahr-



zeug als Gefahr einstufen müssen. Das alles trotz der Tatsache, dass Sie es wahrscheinlich nicht gewöhnt sind, mit nur einem Auge die Entfernung und die Geschwindigkeit des Fahrzeugs richtig zu taxieren. Schließlich hätten Sie auch noch schnell genug den Bremsvorgang einleiten müssen, um rechtzeitig stehen bleiben zu können.

Sie werden jetzt denken: „Wow, so hatte ich das noch gar nicht gesehen. Das ist interessant! Nur gut, dass mir das nicht passieren kann, denn ich sehe ja gut!“ Leider muss ich Sie da enttäuschen. Wir haben bisher über 2.000 Personen aus allen möglichen Bevölkerungsschichten, Berufs- und Altersgruppen getestet. Bis heute ist uns noch niemand begegnet, bei dem beide Augen exakt die gleichen Daten liefern. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie dieses Problem also nicht haben, ist äußerst gering. Schon alleine dadurch könnten Sie viele Aufträge des Alltags viel besser meistern.

Oft sind es keine Ungeschicklichkeiten, die dem einen oder anderen hin und wieder passieren, sondern einfach nur Wahrnehmungsfehler. Wenn Sie mal wieder zu nah an der Tischkante vorbeigehen und am nächsten Tag ein schöner blauer Fleck Ihren Oberschenkel ziert oder wenn Sie das nächste Mal ein Rotweinglas mit dem Ellbogen umwerfen, dann wissen Sie, warum das passiert ist.



Besondere Bedeutung gewinnt diese Erkenntnis dadurch, dass wir über 80 % der täglichen Handlungen auf Basis dessen durchführen, was wir sehen. Wenn Sie das falsch einschätzen, kann die darauf basierende nächste Handlung bestenfalls nicht perfekt, aber schlimmstenfalls völlig falsch sein. Die gute Nachricht ist aber: Das lässt sich durch ein entsprechendes Training verbessern: durch Life Kinetik®!

Clemens Maurer (2014) konnte in seiner Master-Arbeit an der FH Wiener Neustadt die Auswirkungen von Life Kinetik® auf die visuelle Wahrnehmung aufzeigen. Mithilfe diverser Testverfahren wurden die Bereiche Phorie (Abweichung der Augenposition), Fusion (Verbindung der beiden Bilder), Sehschärfe, Stereopsis (räumliche Wahrnehmung), Zielfixierung und Sehbereich (peripheres Sehen) gemessen. Hierzu absolvierten 15 von 29 Jugendlichen im Alter von 13-15 Jahren in acht Wochen acht Life-Kinetik®-Trainingseinheiten von jeweils 60 Minuten Dauer. Dabei schnitt die Interventionsgruppe in sechs der sieben Tests deutlich besser ab als die Kontrollgruppe.

Die Durchschnittsverbesserung betrug 11,75 %. Besonders hervorzuheben ist die Steigerung in der Zielfixierung um 35,75 % und damit um fast das Achtfache der Kontrollgruppe. Auch in der Fusion, dem eben erklärten Verbinden der beiden Bilder, schnitt die Life-Kinetik®-Gruppe um fast 22 % besser ab als die Kontrollgruppe.

Die Komplexität der Wahrnehmung erfordert eine hohe Konzentration, die nächste Chance für mehr Lebensqualität.



## 7.3 Online sein – das Gehirn fordern!

Wer will das nicht heutzutage: Nahezu jeder ist permanent online, jedoch meist nur digital. Allerdings ist dabei allzu häufig unser Gehirn nicht wirklich online. Sich auf eine Sache zu konzentrieren, ist nicht mehr in, Multitasking heißt das Stichwort, das fast jeder exzessive Smartphoneuser glaubt zu beherrschen.



**Ellen Bach, Life-Kinetik®-Trainerin:**

*„Life Kinetik® hat mein Leben ziemlich verändert. Ich habe relativ schnell gemerkt, dass ich mir auf einmal Dinge besser merken kann, ich kann schneller reagieren, ich bin belastbarer geworden.“*



Dabei ist längst bewiesen, dass niemand zwei Dinge gleichzeitig machen kann, über die er nachdenken muss – auch keine Frau! Damit es nach außen so aussieht, als würden wir mehrere Dinge gleichzeitig tun, muss unser Gehirn laufend hin und her springen. Dabei geht aber Zeit verloren, sodass es ge-

mäß vieler Studien wesentlich effektiver ist, eine Sache zu Ende zu bringen, ehe man die nächste beginnt.

Dazu braucht man aber ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit, denn schließlich ist das die entscheidende Fähigkeit, um dauerhaft den Anforderungen unserer heutigen Zeit gerecht zu werden. Besonders die modernen Medien, wie Smartphones oder Tablets, bergen ein ungeheuer großes Ablenkungspotenzial.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein moderner, durchschnittlicher Smartphoneuser pro Tag 240-mal auf seinen elektronischen Helfer sieht, davon etwa ein Drittel nur, um nachzusehen, ob neue Nachrichten eingetroffen sind. Exzessive Nutzer kommen auf über 1.000 Nutzungsvorgänge. Durchschnittsuser sind über drei Stunden täglich am Smartphone, Junkies natürlich noch viel mehr. Welche Folgen hat das?

Wenn wir davon ausgehen, dass wir sieben Stunden schlafen, bedeutet das, dass der „normale“ Nutzer alle fünf Minuten, der Maßlose jede Minute eine neue Meldung und damit eine potenzielle Störung empfängt. Wer sich nun davon ablenken lässt, wird aus seinem Arbeitsbereich herausgerissen. Um anschließend wieder an die gleiche Stelle des Arbeitsprozesses zurückzufinden, verliert man jede Menge Zeit. Im Durchschnitt je nach Tätigkeit zwischen 10 und 20 Sekunden. Das bedeutet, dass jemand, der mit seinem Smartphone online ist und sich durch die eingehenden Nachrichten oder vielleicht sogar nur durch die Neugierde auf potenzielle Nachrichten ablenken lässt, 4-35 % des Arbeitstages verliert. 20-170 Minuten Arbeitszeit lösen sich praktisch in Luft auf und sorgen für gehörigen Stress.

Abhilfe schaffen zwei Maßnahmen: Entweder Sie schalten Ihr Smartphone ab oder Sie lassen sich nicht ablenken! Es macht also durchaus Sinn, seine Konzentrationsfähigkeit, auch *Aufmerksamkeitsleistung* genannt, zu trainieren, um dem Ablenkungsirrsinn zu widerstehen. Life Kinetik® trainiert genau diese Fähigkeit!

Christian Reus (2013) führte im Rahmen seiner Masterarbeit an der TU Darmstadt mit 12-jährigen Fußballspielern der höchsten Leistungsklasse eine Untersuchung durch, die unter anderem die Aufmerksamkeitsleistung überprüfte. Die eine Hälfte der Spieler absolvierte ein sechswöchiges Life-Kinetik®-Training, die andere in dieser Zeit fußballspezifisches Techniktraining. Es konnte gezeigt werden, dass die Aufmerksamkeitsleistung in der Life-Kinetik®-Gruppe mit fast 34 % annähernd doppelt so hoch anstieg wie in der Kontrollgruppe.

Gleichzeitig trainieren wir mit unserem Training aber auch das schnellere Hin- und Herspringen zwischen den Aufgaben, falls wir uns dann doch einmal stören und damit stressen lassen, was uns zur nächsten Chance führt.



## 7.4 Stress – lass nach! Erholung ist notwendig!



**Melissa Hümmel,  
Eventmanagerin  
bei BELSANA:**

„Bei Life Kinetik® muss  
ich mich voll auf die  
Übungen konzentrieren.

Dadurch vergesse ich die Arbeit für einen  
kurzen Moment und kann komplett ab-  
schalten.“

Ehe wir uns dem Thema *Stress und Erholung* zuwenden, sollten wir noch einmal die Übung von Seite 26 aufgreifen. Wir waren an einem Punkt angekommen, an dem Sie Zahlen, Farben und Bilder richtig interpretieren mussten. Wir machen jetzt die gleiche Übung noch einmal, allerdings unter Zeitdruck! Auch

hier gilt: Alles kann – nichts muss! Wenn Sie lieber gleich Fakten zum Thema *Stress* erfahren möchten, dann überspringen Sie jetzt einfach den nächsten Kasten. Bitte bedenken Sie aber, dass Sie dadurch eine gute Chance liegen lassen, neue Verbindungen in Ihrem Kopf zu bauen . . .

Schön, dass Sie sich für mehr Synapsen entschieden haben und gleich hier weitermachen. Zur Erinnerung hier noch einmal die Zuordnung der Zahlen und Farben:

**Legende 1:** rückwärts = 1, vorwärts = 2, links = 3 und rechts = 4

**Legende 2:** rückwärts = **blau**, vorwärts = **grün**, links = **gelb** und rechts = **rot**



**Legende 3:** Rückwärts Vorwärts Rechts Links

Wie Sie sicherlich erkannt haben, sollen Sie bei den Bildern nun vorwärts und rückwärts spiegeln, aber links und rechts vertauschen.

Ganz wichtig ist jetzt natürlich, dass Sie nicht auf die Legenden sehen, wenn Sie die Übung durchführen. Dazu gibt es zwei Schwierigkeitsstufen:

**Stufe 1:** Sie decken die Legenden ab.

**Stufe 2:** Sie versuchen, ohne Abdecken, durch Konzentration dem Spicken zu widerstehen.

Stoppen Sie bitte die Zeit!



Waren Sie unter 20 Sekunden? Das wäre nämlich das Ziel gewesen, wenn Sie außerhalb von Life Kinetik® auf vergleichbare Aufgaben stoßen. Bei uns gibt es so etwas nicht! Life Kinetik® hat nur ein Ziel: Wir wollen Sie ständig mit neuen Aufgaben konfrontieren. Naturgemäß klappen die nicht gleich zu Beginn, was aber bei vielen Menschen den Ehrgeiz auf den Plan ruft. Schließlich sind wir von Geburt an gewohnt, so lange zu üben, bis wir etwas können. Dadurch machen sich viele Menschen bei Life Kinetik® ihren Stress am Anfang selbst. Wenn sie dann aber registriert und verinnerlicht haben, dass es bei Life Kinetik® nie darum geht, etwas zu beherrschen, werden sie im Laufe der Zeit gelassener. Versuchen Sie jetzt, die nächste Zeile mit den gleichen Regeln wie eben gelassener ohne Zeitdruck anzugehen. Aber, Vorsicht: Das, was Sie lesen, hat Priorität gegenüber den Farben!

