



Synchronisierung Gehirnhälften

Wenn Sie lange, sehr konzentriert gearbeitet haben, kann es vorkommen, dass die linke Gehirnhälfte (analysiert, detailliert, logisch) besonders aktiv ist. Die folgenden Übungen helfen, beide Gehirnhälften zu synchronisieren. Bei gleichmäßig aktiven Gehirnhälften, denken Sie ganzheitlicher, kombinieren intuitive und logische Elemente miteinander und gelangen so zu einem umfassenderen und effektiveren Denken und Handeln.

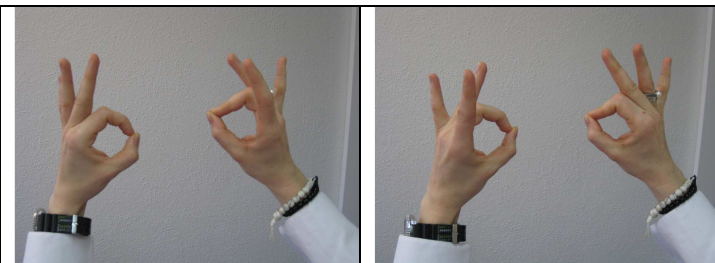
Übung I

Linke Hand: Zeigefinger auf Daumen. **Rechte Hand:** Mittelfinger auf Daumen.

Nun im **Wechsel:**

Linke Hand: Mittelfinger auf Daumen, Rechte Hand: Zeigefinger auf Daumen.

Linke Hand: Zeigefinger auf Daumen, Rechte Hand: Mittelfinger auf Daumen.



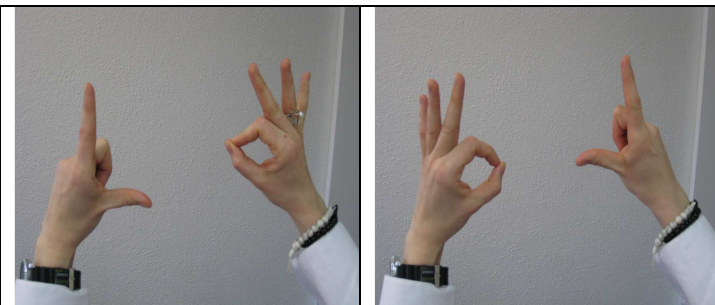
Übung II

Linke Hand: Zeigefinger nach oben, Daumen nach rechts, restl. Finger zur Faust.

Rechte Hand: Zeigefinger auf Daumen.

Nun im **Wechsel:**

Linke Hand: Zeigefinger auf Daumen, Rechte Hand: Zeigefinger hoch, Daumen nach links, restl. Finger Faust. Dann wieder Ausgangsstellung.



Übung III

Rechte Seite:

Der rechte Arm malt einen Kreis **im** Uhrzeigersinn.

Das rechte Bein malt einen Kreis **gegen** den Uhrzeigersinn.

Dann Wechsel auf **Linke** Seite:

Der linke Arm malt einen Kreis **im** Uhrzeigersinn.

Das linke Bein malt einen Kreis **gegen** den Uhrzeigersinn.



Übung IV

Die **linke** Hand geht in einer **senkrechten** Bewegung auf den Kopf und hoch, auf den Kopf und hoch usw.

Die **rechte** Hand malt einen **Kreis** auf den Bauch.

Dann **Wechsel:**

Die **rechte** Hand geht in einer **senkrechten** Bewegung auf den Kopf herunter und wieder hoch, auf den Kopf und hoch usw.

Die **linke** Hand malt einen **Kreis** auf den Bauch.

