

Gehirnjogging



DEUTSCH-TO-GO.DE

Jeder Mensch hat in seinem Leben bestimmte Gewohnheiten, so genannte Rituale, die er Tag für Tag genauso durchführt, z.B. morgens zuerst duschen, dann einen Kaffee trinken und dann immer denselben Weg zur Arbeit nehmen. Viele Dinge machen wir automatisch, und das macht unser Leben einfach. Aber unser Gehirn wird dabei leider auch langsam faul.

Damit unser Gehirn fit bleibt, gilt das Motto: „Raus aus der Routine!“ Sie fahren immer denselben Weg mit dem Bus? Dann gehen Sie morgen einmal zwei Haltestellen zu Fuß. Oder machen Sie einmal einen Umweg. Oder nehmen Sie einmal die andere Hand, um sich die Zähne zu putzen. Oder ändern Sie einfach mal die Sitzordnung am Esstisch. Dann muss sich das Gehirn anstrengen.

All das hilft, das Gehirn zu trainieren. Es sind oft diese Kleinigkeiten im Leben, die große Wirkung zeigen.

(135 Wörter)

(In Anlehnung an: http://www.paradisi.de/Freizeit_und_Erholung/Bildung/Gehirntraining/News/73260.php - bearbeitet von Ingrid Plank für: www.deutsch-to-go.de)