



brainboost

WIE FUNKTIONIERT DAS NEURORACING?

Mit dem NeuroRacing wird die EEG-Technologie und Messung der Gehirnaktivität mithilfe einer modifizierten Carrera-Rennbahn demonstriert. Hierbei werden die Autos beim Auftreten von bestimmten Gehirnaktivitäten, z. B. Entspannung oder Konzentration des Teilnehmers, beschleunigt.

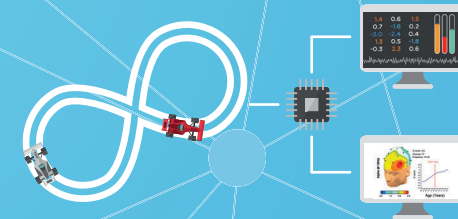
Dieser Showcase mit Spaßfaktor macht die Technologie für Teilnehmer greifbar. Spielerisch wird so ein Bewusstsein für unbewusste Abläufe im Gehirn und den Stand von Brain-Computer-Interfaces gegeben.

WAS IST NEUROFEEDBACK?

Neurofeedback ist eine Trainingsmethode zur Selbstregulation unbewusster Abläufe im Gehirn. Patienten, Führungskräfte, Sportler, Musiker und Studenten profitieren davon. Effekte sind eine Verbesserung der Konzentration, höhere Entspannungsfähigkeit und Selbstwahrnehmung sowie optimiertes Stressmanagement und Schlafqualität.



NEURORACING



brainboost GmbH | Augsburgstraße 4 | 80337 München
www.brainboost.de | info@brainboost.de | Telefon: +49 (0)89 / 3090-8163



better brain. better life.

WARUM WIR UNSER GEHIRN FIT MACHEN SOLLEN

Mentale Stärke bildet das Fundament eines glücklichen und erfolgreichen Lebens. Mentaltraining fördert soziale Kompetenzen und stärkt kognitive Fähigkeiten, Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein sowie das Wohlbefinden. **better brain. better life.**

TECHNIKEN FÜR MENTALES TRAINING

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und ein bewusstes Beobachten des Moments ohne diesen zu bewerten. Dadurch wird selbstbestimmtes Handeln ermöglicht, wodurch die Belastung im (Arbeits-)Alltag deutlich verringert werden kann. Das Bewusstwerden von Reizen, Gedanken und Gefühlen ist der erste Schritt, um mit mehr Klarheit das eigene Handeln zu steuern.



Suche ein paar Alltagssituationen, in denen du bewusst versuchst achtsam zu sein und die Situation ohne Bewertung anzunehmen.

AKTIVITÄT	BESCHREIBUNG
Arbeitsweg	
Kommunikation mit Mitmenschen	
...	
...	

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine Entspannungsübung, die auf Autosuggestion basiert. Dabei wird das Unterbewusstsein durch die eigene Vorstellungskraft beeinflusst. Voraussetzung ist eine ruhige Körperhaltung, in der die Muskeln einen völligen Entspannungszustand annehmen können.



Nimm dir etwas Zeit in einer ruhigen Umgebung. Lege dich hin und sage dir gedanklich vor, wie sich dein Körper, dein Gesicht, deine Augen entspannen. Genauere Anleitungen findest du auf unserer Website: **www.brainboost.de**

MEDITATION

Während einer Meditation wird die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt gerichtet: den Atem, ein Mantra oder eine positive Affirmation. Ebenso ist der Body Scan eine der vielen Formen der Meditation. Dabei wird der Fokus auf das achtsame und schrittweise Durchleuchten des Körpers gerichtet, ohne die Empfindungen zu bewerten und zu analysieren.



Das Ziel ist es, sich dabei von Stress, Sorgen und Schmerzen zu lösen und diese nur zu beobachten. Auf **www.brainboost.de** gibt es unter anderem Audiodateien für angeleitete Body Scan Meditationen, die dich durch den gesamten Ablauf führen.

ROUTINEN ENTWICKELN

„Heute bin ich einfach mit dem falschen Fuß aufgestanden.“ Schon dieser alte Spruch zeigt, wie wichtig der Start in den Tag für das Wohlbefinden ist. Was tut dir morgens gut? Eine kurze Meditation? Ein paar leichte Dehnübungen? Eine entspannte Tasse Kaffee oder Tee?



Nimm dir morgens etwas Zeit nur für dich und spüre die Effekte auf deine Stimmung. Kreiere deine eigene Routine. Hier findest du ein paar Beispiele.

MEINE ROUTINE

Body Scan nach dem Aufwachen
Meditationsübung
Siebertagebuch (3 Dinge der letzten Tage, die für mich ein Erfolg waren)
Überlegung einer positiven Affirmation für diesen Tag
Stretching- und Mobilisationsübungen
Sport (Joggen, Radfahren, Yoga, ...)
Achtsame Tasse Kaffee/Tee