

# Powerbrain - Mentaltraining



## Was ist Powerbrain?

Powerbrain ist ein ausgereiftes und ganzheitliches Mentaltraining für jeden. Das Ziel ist die Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Erwachsenen.

Im Gegensatz zum Gehirntraining, bei dem bestehende Verbindungen genutzt werden, ist unser Ziel die Aktivierung des Gehirns. Dabei werden neue synaptische Verbindungen geschaffen.

## Powerbrain hilft..

- ..Kindern, mit den Leistungsanforderungen in der Schule leichter umzugehen,
- ..Erwachsenen, mit dem Stress im Beruf und Alltag besser zurechtzukommen
- ..Ihre Kraft, Energie und Lebensfreude zu wecken und zu stärken

## Die 7 Phasen der Powerbrain Mentalstrategie

### 1. Leichter verstehen, besser verstanden werden

Durch die Erforschung Ihres bevorzugten Wahrnehmungs-Kanals und die praktische Umsetzung haben Sie eine erfolgreichere Kommunikation mit mehr Verständnis und weniger Konfliktpotenzial.

### 2. Motivation

Spezielle Methoden zur Motivfindung helfen Ihnen zu ergründen, was Sie am meisten motiviert und warum. Daraus können Sie Ziele ableiten, die Sie wirklich erreichen wollen. Die wieder erlangte psychische Ordnung hilft Ihnen dabei, die nötige Energie frei zu setzen.

### 3. Gehirnaktivierung durch Bewegungsherausforderung

Ständig wachsende Bewegungsherausforderungen lassen neue synaptische Verbindungen im Gehirn entstehen, sodass Ihre Auffassungsgabe, Lernfähigkeit und Flexibilität u.v.m. gesteigert werden.

### 4. Mehr Überblick und Weitblick

Durch die Analyse der Augendominanz, das Eliminieren von Blindstreifen und springenden Augen, erweitern Sie Ihr Blickfeld, und gewinnen mehr Übersicht und eine bessere Fokussierung.

### 5. Konzentration auf den Punkt

Die Vermittlung von einfachen Techniken verhilft Ihnen zum richtigen Zeitpunkt die volle Leistungsfähigkeit abrufen zu können.

### 6. Mit Entspannung zur Leistung

Durch individuelle Entspannungstechniken lernen Sie Ihre Leistungs- und Energiepotenziale zu entfesseln.

### 7. Kraft durch Lösen

Blockaden und Ängste – ausgelöst durch Erlebnisse in der Vergangenheit – werden gemeinsam aufgearbeitet und körperliche Reaktionen beseitigt.

## So wirkt Powerbrain in der Schule

- Schnellerer Wechsel von einer Aufgabe zur anderen
- Lösungsweg von Aufgaben wird deutlicher
- Lernen fällt allgemein leichter
- Mehr Selbstbewusstsein
- Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
- Leichteres Umsetzen von Sachaufgaben in Rechnungen
- Schriftbild verbessert sich
- Zeitgleiche Wahrnehmung verschiedener Infos
- Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe
- Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen



Marlies Ellhardt-Kohn - **Powerbrain Trainerin mit Lizenz**

Integriert in unsere bewährten Nachhilfekurse der Schülerhilfe oder auch separat buchbar

