

MARC NÖLKE



KOSMOS



NEURO ATHLETIK FÜR REITER

DAS NEURO-RIDER-TRAININGSPROGRAMM

MARC NÖLKE

NEURO ATHLETIK —— FÜR REITER

DAS NEURO-RIDER-TRAININGSPROGRAMM



KOSMOS

Inhalt

4	„Ich spiele mit Gehirnen“
6	WAS IST NEURO-RIDER- TRAINING?
7	Tückische Gehirnerschütterungen
10	Was bewirkt Neuro-Rider-Training?
14	Unser Gehirn macht immer drei Dinge
18	Wahrnehmung von Sicherheit
20	Häufige Bremskraftverstärker
24	Wenn das Nervensystem es übertreibt
26	Verbündete fürs Überleben
28	Die bewegungssteuernden Systeme
41	DAS NEURO-RIDER-TRAINING VORBEREITEN
41	Achtung, aufpassen! Kontra-Indikationen
42	Ohne Ziel ist es schwer, zu treffen
44	Zeitlupe oder Höchstgeschwindigkeit
45	Aufhören, wenn es sich gut anfühlt
47	Treibstoff und Aktivierung
48	TESTEN UND RE-TESTEN
50	Veränderungen mit Brain-Speed
51	Der Ablauf vom Testen der Drills
53	Vorbeuge
54	Vogelscheuche
55	Halber Schnee-Engel
56	Schulterflexion
56	Pistolendrehung
57	Balancetests
61	Hand-Raps
63	Schmerzen
64	Power-Neutral-Reha



66	NEURO-RIDER MOVES
70	Zungendrills
72	Neutraler Stand mit langer Wirbelsäule
74	Isometrische Muskelanspannung
74	Kopfdrills
85	Brustwirbelsäulendrills
88	Lendenwirbelsäulendrills
93	Handdrills
94	Schulterdrills
96	Hüftdrills
99	Beindrills
104	NEURO-RIDER VISION
109	Blickstabilisierung
110	Blickverfolgung
112	Blicksprünge
114	Reflexive Augenbewegungen
116	Schiel-o-Mat



**DAS KOSTENLOSE
EXTRA:
DIE KOSMOS-PLUS-APP
FÜR DIGITALE ZUSATZ-
INHALTE**

Dieses Buch bietet Ihnen weitere Inhalte in Form von Filmen und Vorlagen.

Und so geht's:

1. Besuchen Sie den App Store oder Google Play.
2. Laden Sie die kostenlose App „KOSMOS PLUS“ auf Ihr Mobilgerät.
3. Öffnen Sie die App und laden Sie die Inhalte für „Neuroathletik für Reiter“ herunter. Geben sie hierfür das Code-wort Neuro ein.

Mehr Informationen finden Sie unter plus.kosmos.de

- 119 Augenkreise
 - 120 Peripheres Sehen
 - 122 Nah-Fern-Sprünge
 - 123 Hemmung statt Aktivierung
-

128 ÜBUNGEN FÜRS VESTIBULÄRE SYSTEM

- 131 Sanduhr
 - 134 Riesenrad
 - 135 Vestibulär-okularer Reflex
 - 137 Nein- und Ja-Kopfbewegungen
 - 138 Fersenpreller
 - 138 Achterlauf
-

140 ÜBUNGEN FÜRS ATEMSYSTEM

- 141 Strohhalmatmung
- 142 360°-Atmung
- 143 Bandatmung

- 144 Atemleiter
 - 145 Zwerchfell-Stretch
 - 146 Lufthunger
 - 147 Tütenatmung
-

148 FRAGEN UND ANTWORTEN

- 149 Wie lang, wie oft, wie viel?
 - 151 Sei dein größter Fan
 - 153 Fragen sind gut!
 - 155 Schlusswort
-

156 SERVICE

- 156 Nützliche Adressen
- 156 Zum Weiterlesen
- 158 Register

„ICH SPIELE MIT GEHIRNEN“



Marc Nölke

„Und was machst du so beruflich?“ – diese blöde Party-Frage. Ich habe sie gehasst. Und meistens angefangen, unverständliches Zeug zu blubbern.

„Papa, was machst du denn im Reitstall?“

„Hilfst du den Skispringern, weiter zu springen?“ „Wie nennt man denn deinen Beruf?“

Bei meinem Sohn wusste ich, dass er eine gute Antwort verdiente. Ich gab mir Mühe.

„Ich spiele mit Gehirnen. Ich teste, wo dein Gehirn schlapp ist und wo es zu viel arbeitet.“

„Wo ist meins denn schlapp?“

„Deins ist nicht schlapp – es ist super!“

„Und wenn du was Schlappes findest, was dann?“

„Dann helfe ich den Menschen, eine Übung zu finden, damit der schlappe Teil wieder fit wird. Und dann bringe ich den Menschen so viel bei, bis sie irgendwann so viel wissen, dass sie mich nicht mehr brauchen.“

» Alle Dinge entstehen im Geist,
sind unseres mächtigen Geistes
Schöpfung. «

Siddhartha Gautama, Dhammapada

WARUM ICH DIESES BUCH SCHREIBE

Leistungssport ist ungesund. Mich hat er fast getötet. Mit 18 Jahren stürzte ich schwer durch einen Materialfehler bei den Olympischen Spielen in Albertville. Während meine Teamkameraden im Theatre des Ceremonies die Eröffnung der Winterspiele feierten, lag ich im OP. Innere Verletzungen, Notoperation. Mein Lebenstraum war geplatzt – quasi zusammen mit meiner Milz. Nicht nur plötzlich fehlende Ziele, auch die Verletzungen schlugen zu wie ein Vorschlaghammer. Nur subtiler. Die 20 Zentimeter lange Narbe am Bauch heilte, nicht weiter schlimm. Die heftige Gehirnerschütterung wurde später ein Problem.

Konzentrationsprobleme, tanzende Buchstaben, Kopfschmerzen. Gesundgeschrieben von allen Ärzten, jedoch gefühlt völlig neben der Spur. Der Alltag – ein Chaos: Sogar Autofahren wurde gefährlich. Ich übersah beispielsweise einmal ein Warnschild und schepperte in ein Baustellenloch. Unruhe und Depressionen kamen hinzu und begleiteten mich in den folgenden 20 Jahren. Ich hatte von den Mechanismen meiner Verletzungen und deren Spätwirkungen keinen Schimmer. Hätte ich damals gewusst, was ich heute weiß ... hätte, hätte ... Aber hadern ist sinnlos. Die Reise zurück zu meinem alten Ich hat lange gedauert. Neugier und Hartnäckigkeit haben mir geholfen. Ich durfte die Welt bereisen und von den besten Lehrern lernen. Den verpassten Olympiasieg



Von der Schanze in den Stall

habe ich inzwischen als Trainer erreicht. Alles zu seiner Zeit. Jetzt ist es Zeit, dieses Buch zu schreiben. Alle Reiter sollen wissen, dass das Gehirn das Potenzial hat, zu heilen und dass auf dem Weg dahin Bewegungen besser werden. Bis ins hohe Alter. Deshalb schreibe ich dieses Buch.

Marc Nölke

In diesem Buch spreche ich überwiegend vom Reiter. Ich möchte damit den Lesefluss erleichtern, während ich die Themen anspreche, die für uns alle von Interesse sind, egal welches Geschlecht. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

WAS IST NEURO- RIDER-TRAINING?



„TRAINIERE MAL WAS!“

Ich komme aus einer Reiterfamilie. Die Damen im Stall, ich im Kraftraum. Manchmal durfte ich auch aufs Pferd. Jedes Mal galoppierte ich sofort los – was haben die Frauen geschimpft. Egal.

REITEN IST KEIN SPORT?!

„Ihr macht keinen Sport. Eure Pferde machen Sport. Trainiert mal was!“

„Marc, du hast keine Ahnung! Und überhaupt – wann denn das noch? Wir haben keine Zeit!“

Die Damen wollten es nicht einsehen. Wer interessiert sich schon für die Provokationen eines 13-jährigen? Für mich war es glasklar: Sie könnten besser sein, wenn sie trainieren würden. Und: Das Reiten würde für sie auch sicherer sein. Dieser Gedanke kam mir allerdings erst viel später.

Als Skispringer wusste ich: Wenn du Faxen machst, nicht bereit und warm bist, nicht fit oder mit den Gedanken woanders bist, dann wirfst du dich schnell selbst von der Schanze. Und beim Reiten ist es nicht anders. Nur hier wirft dich das Pferd und nicht die Schanze.

Sowohl äußere Umstände als auch eigenes Verschulden oder eine Kombination aus beidem können zu Unfällen führen. Aber: Skispringer beherrschen ihren Körper perfekt. Auf Pferden reiten weltweit Menschen, denen grundlegende Basisfähigkeiten fehlen. Sie können ihren Körper präzise durch den Supermarkt bewegen – aber nicht durch Extremsituationen. Die Unfallgefahr steigt, weil diese Menschen weniger gut auf unerwartete Störungen reagieren können.

Ich sehe das Bild meiner Mutter im Krankenhaus: Der Oberarm völlig zertrümmert,

von Drähten durchzogen und aufgehängt an Gewichten am Krankenhausbett. Das Gesicht blau und grün geschwollen. Hätte sie den Sturz vermeiden können ...?

„Trainiere mal was...!“ Zu spät. Es ist schade, wenn man etwas aufgeben muss, das man liebt. Es stirbt ein Stück Identität. Ich kenne das.

TÜCKISCHE GEHIRN-ERSCHÜTTERUNGEN

Bam! Die zwei Pfund Gelee in deinem Kopf schleudern wie ein Pudding in der Schüssel hin und her. Danach ist die Gehirnfunktion manchmal kurz gestört.

„Wie heißt du? Welcher Tag ist heute? Welches Jahr haben wir? Ist dir übel?“

Obwohl Symptome vorhanden sind, zeigen bildgebende diagnostische Verfahren wie Computer- oder Magnetresonanztomographie in der Regel keine Befunde. Das Tückische: Eine Kettenreaktion von Stoffwechselreaktionen und Entzündungen bringt das Gehirn in eine Energiekrise, die mehrere Wochen anhalten kann.

Die Folge: Das Gehirn verändert sich langsam. Ebenso tückisch: So langsam, dass der Patient die Symptome nicht mehr mit der Gehirnerschütterung in Verbindung bringt. Seltsame Dinge passieren – und du weißt nicht, warum (Pearce u. a. 2015; Giza und Hovda 2014; Simpson-Jones und Hunt 2019).

Immer müde. Der Puls ruckzuck durch die Decke, Angst, du brauchst eine Brille. Kopfschmerzen. Schwindel. Noch schlimmer: zwei oder drei Jahre später kommt die Parkinson-Diagnose. Nicht ungewöhnlich, der Zusammenhang ist bewiesen (Gardner u. a. 2018; Abu Talh u. a. 2017; Delic u. a. 2020). Reiter gehören zur Risikogruppe unter den Sportlern. Wie Rugbyspieler, Abfahrtskiläufer, Motorrad- und Autorennfahrer. Aber weißt du, wie fit diese Sportler sind? Und wie hart sie trainieren? Deshalb erholen sie sich meist wieder recht gut. Reiter nicht. Reiter leiden lange. Und die meisten Reiter wissen nichts von möglichen Spätfolgen.

PRÄVENTION

In Deutschland gibt es 2,32 Millionen Reiter (Studie IPSOS Marktforschung, 2019). Davon sind 840 000 regelmäßig aktive Reiter und 1,48 Millionen Gelegenheitsreiter. Wie viele Gehirnerschütterungen sind das pro Jahr? Wie viele reiten mit Spätfolgen durchs Leben?

Prävention ist nicht sexy. Ist schon klar. Was wäre, wenn du durch das unfallverringern-de Training auch noch besser wirst und mit mehr Spaß reiten könntest? Was wäre, wenn dein Pferd dafür Danke sagen würde, wenn es das könnte?



GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN BEI REITERN

Eine US-Studie befragte 115 Reiter: Alle Teilnehmer hatten schon einen Sturz sowie mehrere Symptome einer Kopfverletzung erlebt. 44 % gaben an, mindestens einmal eine Gehirnerschütterung erlitten zu haben. Sie berichteten von folgenden Symptomen (Kuhl u. a. 2014), alle Angaben in %:

Nackenschmerzen 63,8 %	Kopfschmerzen 56,4 %
Schwindel 43,6 %	Schlechtes Gleichgewicht 27,7 %
Konzentrationsschwäche 24,5 %	Bewusstseinsverlust 23,4 %
Müdigkeit 23,4 %	Gereiztheit 23,4 %
Gefühl der Verlangsamung 20,2 %	Taubheit/Kribbeln 19,1 %
Gefühl, geistig benebelt zu sein 17,0 %	Gedächtnisprobleme 17,0 %
Lichtempfindlichkeit 16,0 %	Übelkeit 16,0 %
Verschwommenes Sehen 14,9 %	Geräuschempfindlichkeit 13,8 %
Schläfrigkeit 12,8 %	Erbrechen 10,6 %
Klingeln in den Ohren 10,6 %	Amnesie 10,6 %
Traurigkeit/Depression 8,5 %	Schlafprobleme 8,5 %



Eine vibrierende Einwegzahnbürste am Oberarm verbessert die Wahrnehmung des Arms, sodass die Reiterin ihn besser steuern kann.



Die Ganganalyse ist ein unverzichtbarer Test, der dem Trainer viele Hinweise gibt.

WAS BEWIRKT NEURO-RIDER-TRAINING?

Du kannst mit Neuro-Rider-Training gezielt an bestimmten Themen arbeiten oder es allgemein zur Verbesserung deiner gesamten Leistungsfähigkeit einsetzen.

- Koordination und Feinabstimmung der Hilfengebung
- Körpersymmetrie
- Kopfhaltung
- Handhaltung
- Angst in bestimmten Situationen
- Unpassende/nicht hilfreiche Emotionalität
- Unangemessene emotionale Reaktionen
- Rhythmusschwierigkeiten
- Hüftschiefstand
- Schulterschiefe
- Fokus und Konzentration

KEIN „ONE SIZE FITS ALL“-TRAINING

Ich weiß, du willst einen Plan, um deine Probleme zu lösen. Alle wollen Pläne. Vorgefertigte Pläne lassen sich gut verkaufen. Und für manche Menschen funktionieren Pläne auch. Für einen großen Teil aber auch nicht. Für viele Menschen funktioniert selbst der beste, nach den aktuellsten wissenschaftlichen Kenntnissen und mit reichlich Erfahrung von Experten gespickte Trainingsplan nicht. Nada. Niente. Wie kann das sein?

Du denkst: Tja, nicht richtig durchgezogen. Willenskraft gefehlt. Nicht consequent. Stimmt. Aber ganz so einfach ist es auch nicht. Unsere Gehirne und Körper ähneln sich, sind im Detail aber genauso individuell wie unsere Fingerabdrücke. Denn wir haben

alle unterschiedliche Leben gelebt, haben unterschiedliche oder gar keine Trainings-erfahrungen gemacht, ernähren uns unterschiedlich, haben unterschiedliche Hormon-spiegel und verschiedene Verletzungen erlitten, Unfälle erlebt, Krankheiten besiegt. All das hat unser Nervensystem geprägt. Führt man sich das vor Augen, so sollte klar werden, dass ein und derselbe Trainingsplan oder ein und dieselbe Übung natürlich nicht für alle Menschen gleich gut funktionieren kann.

Du bekommst keinen Plan hier. Sorry. Du bekommst auch keine „magic pill“, die den Job wie von selbst für dich macht. Das passiert zwar bemerkenswert oft, aber ob, wann und wie schnell das geht, ist unmöglich zu sagen, weil es viel zu viele Einflussfaktoren gibt.

Mein Freund Zachariah Salazar hat Kampfsport, Gitarre, Philosophie, Physiologie und Training gelehrt. 40 Jahre lang. Er sagt: *„Die Leute akzeptieren, dass man zehn Jahre braucht, um gut Gitarre spielen zu lernen. Sie akzeptieren, dass es zehn Jahre dauert, um sich einen schwarzen Gürtel in Karate zu verdienen. Sie schnallen, dass man Philosophie nicht in einem Jahr erfassen kann. Wenn es um Fitness und Gesundheit geht, fallen sie auf Pillen und 6-Wochen-Programme rein. Gesundheit und Fitness muss man sich verdienen, so wie man sich einen schwarzen Gürtel in Karate verdient.“*

Sieh dieses Buch bitte als einen Startpunkt. Es ist nicht der schwarze Gürtel. Es ist nicht das 6-Wochen-Programm. Du wirst lernen, bessere Entscheidungen für deine Gesundheit, dein Training und deine Fitness zu treffen.



Auch wenn die Fehler von Reitern ähnlich sind...



... die Problemlösungswege sind es meist nicht.



Beweglichkeits-Test: Die Vorbeuge



Balance-Test: Der einbeinige Stand – nach drei Sekunden war dieser Test vorbei.

Ich gebe eine Auswahl an Übungen, sogenannte Drills vor. Welche Übungen für dich die richtigen sind, darfst du selbst herausfinden, in dem du sie austestest. Wie das geht, beschreibe ich dir im Kapitel 2 „Das Herzstück – Testen und Re-Testen“ ab Seite 49. Testen und Re-Testen sind ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses. Bitte gehe mit einer experimentierfreudigen Haltung heran und betrachte es wie ein Spiel.

Alles, was du bisher getan hast, ob Joggen, Stretching, Yoga, Tai-Chi, Tango, Hip-Hop-Dance, Functional-fit, Crossfit, Handball, Fussball, vom Balimo bis zum Franklin-Ball, wirken in bestimmter Weise auf das Nervensystem. Aber ich denke, dass es von großer Wichtigkeit ist, zu verstehen, wie genau deine Werkzeuge auf dein Nervensystem einwirken, warum sie vielleicht hilfreich oder nicht hilfreich sind.

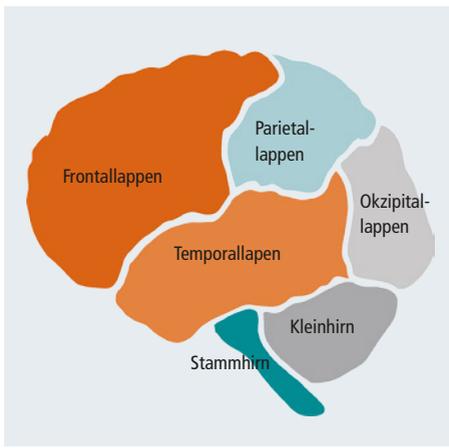
ZIELSETZUNG

Mein Ziel ist, dass du am Ende dieses Buches folgende Dinge gelernt hast:

- Du sollst wissen, welche verschiedenen Reize es überhaupt gibt und wie sie sich unterscheiden.
- Du sollst eine Idee davon bekommen und spüren, wie die wichtigsten bewegungssteuernden Systeme funktionieren, zusammenarbeiten und sich gegenseitig beeinflussen.
- Du lernst, deine eigenen kritischen Probleme und Schwachstellen zu erkennen.
- Du lernst, welche Reize für dich die richtigen sind und kannst selbst entscheiden, wie und womit du dein individuelles Training startest und wie du es inhaltlich gestaltest.
- Du lernst, wie du deine eigenen Probleme lösen kannst.

KDS-EFFEKTE

Ich habe schon viele Reiterinnen und Reiter weinen sehen. Magic Moments: Wenn Kommunikation zwischen Mensch und Pferd reibungslos und entspannt funktioniert, macht das Spaß! Aber neben den



Von außen sichtbare Gehirnbereiche: Die Trennung ist nicht real, alle Bereiche arbeiten zusammen.

Neuro-Rider	Klassisches Training
<i>Lehrt Prinzipien</i>	Lehrt Disziplin
<i>Nach Regeln oder freies Spiel</i>	Meist vorgegebene Abläufe mit linearer Struktur, starre Schemata
<i>Testen und Ausprobieren</i>	Planmäßiges Festlegen von Inhalten vor dem Trainingsprozess
<i>Spaß</i>	Konsequenz
<i>Liefert automatisch ständiges Feedback</i>	Kein Feedback, nur Trainingskontrollen
<i>Permanentes Feedback und permanentes Anpassen</i>	Feedback und Anpassung nur bei gelegentlichen Leistungskontrollen
<i>Variables Verhalten wird gefördert</i>	Planmäßiges Verhalten wird gefordert

direkten Effekten beim Reiten können auch ganz andere Wirkungen durch das Neuro-Rider-Training auftreten. Ich nenne sie die „KDS-Effekte“. Weil meine Klienten und Absolventen von Seminaren immer wieder „Kann das sein“-Fragen stellen, zum Beispiel:

- „Ich habe zum ersten Mal wieder eine Nacht durchgeschlafen – kann das sein, dass das auch vom Training kommt?“
- „Ich sehe beim Autofahren am Abend besser, ...“
- „Ich bin irgendwie viel konzentrierter bei der Arbeit, ...“
- „Ich habe seit sechs Wochen keine Migräne mehr, ...“

- „Ich nehme ab, obwohl ich so viel esse wie immer, ...“
- „Meine Psoriasis ist deutlich weniger geworden, ...“
- „Ich bin viel entspannter mit meinem Pferd geworden, ...“
- „Mein Pferd hat keine XYZ-Probleme mehr gehabt, seitdem ich angefangen habe, ...“
- Ich habe das Gefühl, dass ich viel klarer denken kann, ...
- Ich habe gar keine emotionalen Ausbrüche mehr, ...
- ... und viele mehr.

Hey, die Antwort ist „JA!“ Gib deinem Gehirn einen Input, nach dem es sich sehnt – und es ist happy. Wenn es happy ist, dann fluppt alles besser. Erwarte also ruhig ein paar KDS-Effekte und halte Ausschau nach ihnen. Denn wenn du die neuronalen Grundvoraussetzungen für Bewegung entwickelst, dann geht alles leichter im Leben.

UNSER GEHIRN MACHT IMMER DREI DINGE

Die Gehirn-Darstellung ist natürlich sehr vereinfacht, aber im Grunde richtig und nützlich, um das Training zu verstehen und um die Übungen im Buch richtig einzusetzen.

1. DAS GEHIRN EMPFÄNGT INPUT ÜBER DEN KÖRPER UND DIE UMGEGUNG

Diese Inputs kommen von Rezeptoren, also kleinen Messfühlern. Diese Rezeptoren befinden sich in den Schichten der Haut, in unseren Muskeln, Sehnen und Bändern, sogar in den Knochen. Diese Art von Rezeptoren liefern unserem Gehirn Informationen über die Bewegung der Gliedmaßen und ihre Lage zueinander. Wir haben auch

Rezeptoren für chemische Veränderungen im Körper und für Temperaturveränderungen. Beispielsweise verändern wir durch unsere Atmung den pH-Wert unseres Blutes, und diese pH-Wert-Veränderungen steuern wiederum das Atmungssystem. Auf der Netzhaut unserer Augen haben wir Photorezeptoren, die lichtsensibel sind und Input für das visuelle System geben. Und im Innenohr wohnen die Fühler für Schallwellen und die hoffentlich hochsensiblen Sensoren für Beschleunigung und Schwerkraft – die Taktgeber des vestibulären Systems.

2. DAS GEHIRN VERARBEITET UND INTERPRETIERT INPUTS UND ENTSCHIEDET

Wie der Chef einer großen Firma, der permanent die Berichte aus den verschiedenen Standorten und Abteilungen seines Unternehmens auf Vollständigkeit überprüft und auswertet, genauso beschließt das Gehirn anhand der Datenlage und der Datenverarbeitung, was als nächstes getan wird. Das passiert alles „unter dem Radar“ deiner bewussten Wahrnehmung.

3. DAS GEHIRN PRODUZIERT EINEN OUTPUT

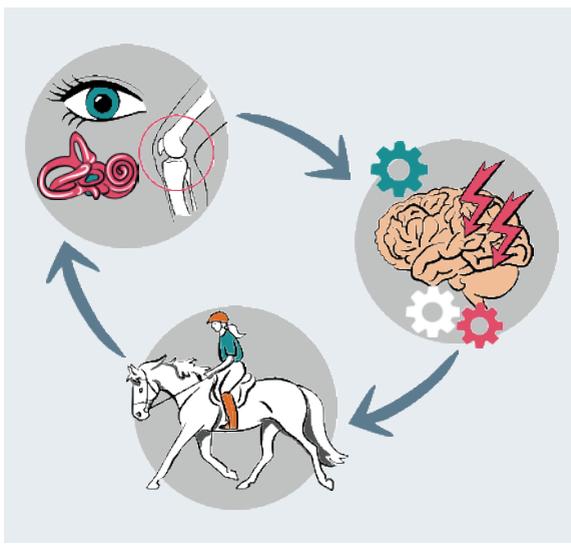
Ein Output kann vieles sein: Eine absichtliche oder unabsichtliche Bewegung in einer bestimmten Qualität, Symmetrie oder Asymmetrie, eine hängende Schulter, ein Wackelkopf beim Reiten, eine schnelle oder langsame, eine kraftvolle oder gehemmte, verkrampfte Bewegung. Ein emotionaler Ausbruch.

Ein Output kann aber auch sein, dass uns etwas weh tut – Schmerzen sind ein Output unseres Gehirns. Auch unsere Verdauung ist ein Output unseres Gehirns. Oder unser Blutdruck. Oder die Ausschüttung von Hormonen und die Funktionen des Immunsystems.

WIE DU REITEST ...

Diese drei Dinge – Input empfangen, Input verarbeiten und interpretieren, Output produzieren – passieren permanent. Sie sind ein sich selbst neu erschaffender Kreislauf. Neue Bewegungen erzeugen neue Inputs, die wiederum empfangen und interpretiert werden, darauf basierend entscheidet das Gehirn wieder, was zu tun ist und produziert wieder einen neuen Output, der wiederum neue Inputs erzeugt und so weiter. WIE du reitest, ist der Output deines Gehirns.

Nun denke mal an dein Reiten. Meist ist es so, dass wir Bewegungen, die wir verbessern möchten, wieder und wieder mit bewusster Anstrengung und bewusster Kontrolle



Unser Gehirn macht immer drei Dinge.



Auch das Pferdegehirn macht immer diese drei Dinge. Einer der Inputs ist der Reiter.

FRAGE DICH

Welche veränderten oder zusätzlichen, besseren Inputs kann ich meinem Gehirn geben, damit es happy ist und einen besseren Output produziert? Das ist eigentlich völlig easy und logisch, oder? Trotzdem sind bisher noch nicht viele Menschen darauf gekommen, die Inputs zu verändern und anzupassen. Dabei ist es ganz einfach. Später zeige ich dir eine Vielzahl von Inputs für die vier wichtigsten Systeme und auch den Weg, wie du hilfreiche Inputs, die deinen Output verbessern, identifizieren kannst: mit der Test/Re-Test-Methode. Vorher aber noch ein paar wichtige Dinge, die du wissen solltest, damit du die Spielregeln und Besonderheiten alle kennenlernst und verstehst.

üben. Wir versuchen also, den Output zu verbessern, indem wir den Output trainieren. Aber ist das sinnvoll? Manchmal, aber wenn sich keine nachhaltigen Verbesserungen

erzielen lassen, sollten wir die Strategie des „mehr vom Gleichen“ ändern und statt dessen überlegen, ob es nicht sinnvoll wäre, die Inputs zu verändern?

ÜBERLEBEN ODER OXER?

Hier kommt der wichtigste Job, den unser Gehirn zu erfüllen hat: Überleben. Es gibt nichts, was unserem Gehirn wichtiger ist, als unser Überleben zu sichern! Nett, oder? Das heißt aber auch: Überleben ist unserem Gehirn wichtiger, als über einen Oxer zu springen oder besonders elegant zu reiten. Oder einen Doppelsalto vom Reck zu machen. Neuronale Spielereien, aber nicht wirklich systemrelevant.

Wir haben einen Haufen Überlebensreflexe, aber keinen Reflex, der uns eine Piaffe reiten lässt. So wichtig ist unserem Gehirn eine Piaffe: Zero. Vielleicht wichtig für dein Ego – den Frontallappen, den Bereich des bewussten Denkens. Für den Rest: Spielereien.



Über ein Hindernis zu springen ist für unser Gehirn kein überlebenssicherndes Verhalten.