

Lernen lernen



Positive Punkte

Die Übung ist im Stehen oder Sitzen möglich.

- Lege die Fingerspitzen beider Hände leicht auf die Stirnbeinhöcker deiner Stirn. Die beiden Punkte befinden sich etwa in der Mitte zwischen dem Haaransatz und den Augenbrauen.
- Nun schließe die Augen.
- Während der Übung kannst du an etwas denken, dass du dir gut merken willst oder an eine Situation, die dich stresst.
- Halte die Punkte so lange, bis du Erleichterung spürst, mindestens 2 bis 3 min.



Sinn dieser Übung:

- Entspannung
- Überwindung von Gedächtnisblockaden
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Förderung des abstrakten Denkens
- Beruhigung und Zentrierung vor Prüfungen