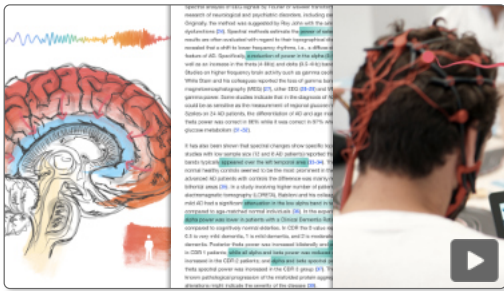


# VIDEO SERIE

# BRAIN TYPES



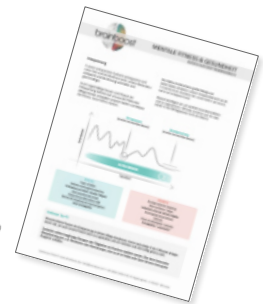
## On Demand Video Serie

6 Videos

5-10 Minuten Dauer pro Video

Untertitel für jedes Video

Handouts mit Zusammenfassung

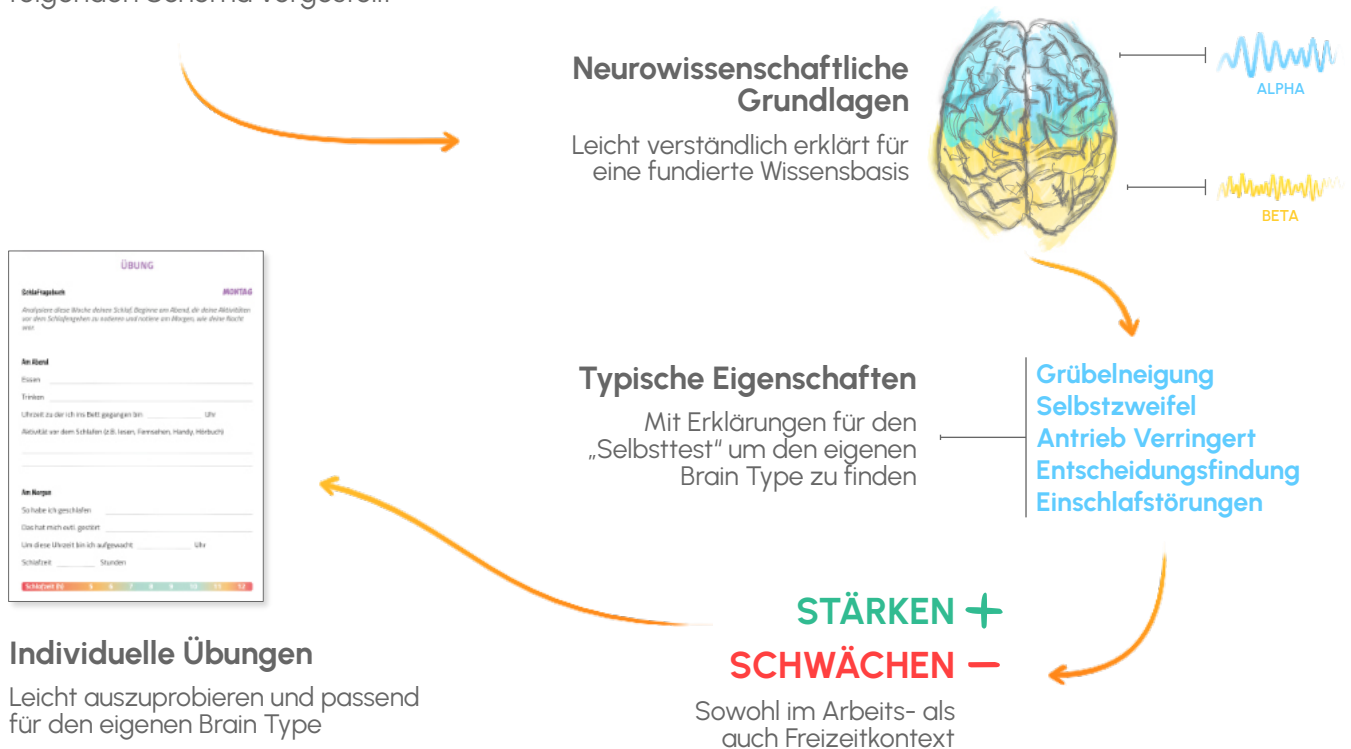


## Den eigenen Brain Type kennen, verstehen und individuell trainieren

Jedes Gehirn ist einzigartig... und trotzdem gibt es einige typische Muster und Verhaltensweisen, die wir bei brainboost zu **Brain Types** zusammenfassen. Ursächlich dafür sind genetische Faktoren aber auch die Prägung und viele Erlebnisse während des Heranwachsendens.

Ein besseres Verständnis des eigenen **Brain Types** hilft Menschen dabei, ihre Stärken und Schwächen gezielter einzusetzen bzw. zu verbessern und mit der gezielten Auswahl von passenden Übungen ein effektives Mentaltraining zu etablieren. Dadurch wird die Mentale Gesundheit gestärkt und erhalten und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert.

In der brainboost Video Serie werden 6 typische **Brain Types** nach dem folgenden Schema vorgestellt



**ÜBUNG**

**Stärkgebucht** **WICHTIG**

Analysiere diese Woche deinen Schlaf. Beginne am Abend, die deine Aktivitäten und dein Schlafverhalten zu notieren und notiere ein Morning, wie deine Nacht war!

**An Hand**

Rücken \_\_\_\_\_  
Treiben \_\_\_\_\_  
Uhrzeit zu der ich ins Bett gegangen bin \_\_\_\_\_ Uhr  
Aktivität vor dem Schlafen (z.B. lesen, Fernsehen, Handy, Hörbuch) \_\_\_\_\_

**An Morgen**

Sich habe ich geschlafen \_\_\_\_\_  
Wie hat mich evtl. gestört \_\_\_\_\_  
Um diese Uhrzeit bin ich aufgewacht \_\_\_\_\_ Uhr  
Schlafzeit \_\_\_\_\_ Stunden

Schlafzeit 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**High Beta**  
Hohe Aktivität  
Kontrollwunsch  
Verkopft  
Rationale Denkmuster  
Tendenz zu Unruhe / Stress

**Frontales Theta**  
Verträumtheit  
Niedriges Aktivitätslevel  
Abdriften  
Hyperfokus Möglich  
Zurückhaltend

**Ausbalanciert**  
Fokussiert / Zielstrebig  
Entscheidungsfreudig  
Kontrolle  
Achtsam / Ruhig  
Empathisch

