Ziemer&Falke

Schulungszentrum für Hundetrainer

Lektion 01

Skript zum Lernkurs
Schicker Hintern, aber jetzt krieg ihn hoch …

Telefon: +49 (0) 4435 9705990
Mail: *info@ziemer-falke.de*
Web: *www.ziemer-falke.de*
Stand: 19.05.2022

Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
Jörg Ziemer und Kristina Ziemer-Falke
Blanker Schlatt 15 // 26197 Großenkneten

Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die Rechte der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrages, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung, der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder bestimmter Teile davon ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gültigen, gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **4**

Organisation rund um Deinen Kurs **6**

Übersicht und Lernziele **10**

Dein Gehirn **12**

Aufbau des Gehirns 12

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Einleitung

Wir heißen Dich herzlich willkommen zu Deinem neuen Kurs „Schicker Hintern, aber jetzt krieg ihn hoch …“. Eine spannende Zeit liegt vor Dir und wir freuen uns vor allem, dass Du in diesem Kurs jede Menge für Dich selbst tun darfst und erreichen wirst. Also ein Kurs, der für sehr viele wahrscheinlich längst überfällig war. Zu oft vergessen wir bei unserem hektischen Alltag, welche To-dos für unser Ziel wirklich wichtig sind und manchmal sind wir auch einfach nur zu erschöpft, sodass wir die Lernphase lieber verschieben möchten. Die Folge sind Zeitdruck und ein schlechtes Gewissen sowie die eigentliche Unzufriedenheit mit uns selbst.

Du hast nun den ersten Schritt getan und bist dabei, etwas ändern zu wollen – das wärst Du nicht, wenn Du nicht das Gefühl hättest, dass irgendwas in Deinem Leben noch fehlen würde. Sei es Struktur, eine entspannte Prüfungsvorbereitung, geregelte und gesunde Abläufe in Deinem Alltag oder, oder … Was es auch ist, Du möchtest das Thema angehen und Dir Dein Leben vereinfachen.

Mit diesem Kurs erhältst Du Anregungen, Aufgaben, Ideen usw., die Dir kreative Impulse bieten, um Deinem Ziel entspannt näher zu kommen. Ja, strukturiert und entspannt. Darum geht es. Nutze diese Inhalte, um Dir selbst einen Raum zu geben, indem Du viele Dinge ausprobierst und schaust, ob sie in Deinen Alltag passen und Dich so auf Dein bevorstehendes Ziel vorbereiten bzw. wirst Du auch einige Dinge finden, die Du selbst nach dem erfolgreichen Erreichen Deines Ziels beibehalten willst – einfach, weil sie Dich entlasten, Dir guttun und Dich auch zielstrebig an die nächsten (Etappen-)Ziele heranführen.

Der Schicke Hintern ist also nicht nur einfach ein Kurs, bis Du Dein (jetziges) Ziel erreicht hast, sondern er darf Dir auch darüber hinaus ein wichtiger und hoffentlich lieb gewonnener Wegbegleiter sein.

Jörg und ich lieben diesen Kurs. Es steckt viel Wissen darin, dass aber so alltagsnah transportiert wird, dass Du alles ausprobieren kannst. Manches lässt sich sofort umsetzen, manches bedarf Zeit. Einiges klappt sofort, einiges darf sich entwickeln und mit Dir gemeinsam wachsen. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum Jörg und ich den Kurs so lieben. Er ist „zeitlos“. Er lässt sich nicht davon beeindrucken, ob wir in einer Stunde zur Arbeit müssen. Die Übungen sind nicht vom Minutenzeiger abhängig, sondern nur von Dir und Deiner Motivation zum Kurs.

Daher wünschen wir Dir, dass Du diesen Kurs – diese Herausforderung ;-) annimmst und dadurch etwas für Dich tust. Wir würden uns freuen, wenn Du diesen Kurs sehr liebgewinnen wirst, weil er Dir Gutes tut. Du stehst im Mittelpunkt und wir hoffen sehr, dass wir Dir viele Werkzeuge an die Hand geben können, die Dich dazu bringen, dass Du quietschvergnügt, motiviert und mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht motiviert bist, Deine persönlichen Ziele zu erreichen!

Es spielt keine Rolle, ob es sich um eine Prüfung oder um Prüfungsängste handelt oder Du endlich das Haus ausmisten willst, Konflikte mit Freunden klären solltest oder anderes – es geht darum, dass Du Dich Deiner Verantwortung für Deine Ziele/Deine Zukunft selbst und gerne stellst. Denk dran, wer die Verantwortung hat, hat die Wahl. Gibt man Verantwortung ab, so gibt man auch die Wahl ab …

Wir wünschen Dir, dass Du immer eine Wahl hast – und diese für Dich nutzt.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

„Beginne mit dem Notwendigen, dann tue das Mögliche und plötzlich wirst du das Unmögliche tun.“ – Franz von Assisi

Lass es Dir gut geht. Wir wünschen Dir viel Erfolg und viel Spaß bei Deinem neuen Lieblingskurs.

Deine Tina und Dein Jörg als auch das gesamte Z&F-Team

PS oder das Kleingedruckte mit großer Wirkung an dieser Stelle: Alle Inhalte dieses Skriptes sind an Menschen gerichtet, die physiologisch und psychologisch gesund sind. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten bzw. Veränderungen verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens! Ziemer & Falke übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Organisation rund um Deinen Kurs

Dieser Kurs ist vielleicht ein wenig anders aufgebaut als die Kurse, die Du ggf. bereits schon von uns kennst. Aus diesem Grund erhältst Du einen kleinen Überblick, sodass Du möglichst bequem zu Hause entspannt beginnen kannst und das Gefühl hast, dass wir alles um Dich herum organisiert haben, damit Du Dich nur noch auf Dich und Deine Wünsche fokussieren darfst.

Wo finde ich was?

Deine Lernplattform unter my.ziemer-falke.de ist Dein sicherer Hafen. Hier findest Du alles rund um Deine Ausbildung. Wir stellen Dir die Skripte, Videos als auch Bonusvideos, Downloads und den Login-Bereich für die Webinare zur Verfügung. Von dort kannst Du alles Wichtige einsehen und Dich beim Support melden, wenn etwas technisch nicht so läuft, wie es sollte.

Stelle Deine Fragen gerne im Forum. Wir und unser Team freuen uns, wenn wir Dich dort begrüßen dürfen. Wir achten auf einen freundlichen und verständnisvollen Umgang miteinander, sodass sich jeder trauen darf, seine Fragen zu stellen.

Lernstress durch zeitliche Accountbeschränkung?

Die Inhalte stehen Dir durch das Herunterladen des Skriptes immer zur Verfügung – daher pfeif bitte an dieser Stelle auf das Datum, an dem Dein Account schließt. Die wichtigsten Werkzeuge werden alle in den Skripten beschrieben, sodass Du diese auch nach den 12 Monaten zur Verfügung hast und immer wieder anwenden kannst. So können wir hoffentlich den ersten Stress nehmen und Du Dich in Ruhe neu strukturieren.

Gib den Übungen eine Chance …

Du bekommst über Deine Plattform drei Skripte von uns. Diese sind gespickt mit Text, Videos und Aufgaben für Dich. Arbeite so viel es geht mit den Skripten. Hierbei liegt der Fokus darauf, dass es nicht darum geht, dass Du die Übung schon „kennst“, weil Du schon davon gehört hast, sondern es gehst darum, dass Du diese ausprobieren sollst – mehrfach, gerne über Wochen. Machen!

Möchtest Du ganz ehrlich zu Dir sein, so probiere die einzelnen Übungen über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen aus. Erst nach drei Wochen würde Dein Körper eine Gewohnheit daraus machen. Erst, wenn Du nicht mehr über die Übung nachdenken musst und Dein Autopilot arbeitet, wirst Du merken können, dass die Übung integrierbar und hilfreich ist. Vorher merkst Du ggf., dass die Übungen hilfreich sind, aber die eine oder andere muss noch ein wenig durch Deinen Aktivismus in den Tag eingeplant werden. Routine schafft hier Entlastung. Lass Dich nicht entmutigen, versuche es über mindestens drei Wochen und gib Dir eine Chance …

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Eine Motivation gleich zu Beginn, um die drei-Wochen-Regel noch besser nachvollziehen zu können:

Früher sagte man, dass es Disziplin benötigt, um Ziele zu erreichen. Um diszipliniert zu sein, braucht es Willensstärke. Diese zieht dem Körper viel Energie! Heute sagt man, dass Rituale helfen, um Ziele zu erreichen. Tja, und was passiert, wenn der Körper Rituale identifiziert und akzeptiert? Richtig, er stellt auf Autopilot und das spart Energie! Das ist ein ganz gravierender Unterschied. Hältst Du eine neue Gewohnheit mindestens drei Wochen durch, wird Dein Körper diese bald automatisch umsetzen, Energie sparen und Dich entspannter zum Ziel führen, als wenn Du permanent Willenskraft einsetzen musst. Genial, oder?

Sei in diesem Kurs ehrlich zu Dir selbst. Wir sprechen „Randthemen“ an, die wir hier vielleicht gar nicht so individuell und persönlich besprechen können, weil ja jeder sein eigenes Päckchen mit seiner eigenen Persönlichkeit trägt. Aber lies nicht darüber weg. Hast Du beispielsweise schon länger – über vier Wochen – Schlafprobleme, so halte inne und frage Dich, was Du dagegen unternehmen kannst. Es kann sein, dass Dich diese gar nicht gestört haben oder nicht sonderlich auffallen, aber allein schon Schlafentzug mindert Deine Leistungsbereitschaft – von zu viel ungesunder Ernährung, zu wenig Bewegung usw. mal ganz abgesehen. Nimm also auch die Themen drum herum mit auf – und plane sie ein, damit Du/wir sie angehen können.

Echt jetzt, alle Übungen?

Bevor Du anhand der Länge des ersten Skriptes schon denkst, dass Du aus dem Üben nicht mehr herauskommst und Urlaub nehmen musst, damit Du diesen Kurs bewältigen kannst – NEIN, keine Sorge. Du allein entscheidest, welche Übungen Du umsetzt. Wir können und sollten Dir das nicht vorschreiben. Zum einen (das wäre das Können) bist Du die- oder derjenige, die/der am besten über sein Leben und den aktuellen Ist-Zustand Bescheid weiß. Sprich, auch nur Du kannst einschätzen, ob die vorgestellten Übungen, Tipps und Kniffe gerade in Dein Leben und zu Deinem Thema passen oder ob es erst einmal nur interessant ist, diese zu kennen, aber derzeit nicht genügend Anreiz da ist, um sie auszuprobieren, da in diesem Bereich keine Baustelle besteht.

Auf der anderen Seite wollen wir Dir gar nicht sagen, dass Du das tun solltest. Denk an unsere obige Einleitung – Wer die Verantwortung abgibt, gibt die Wahl oder die Macht ab. Diese solltest Du aber tunlichst behalten, damit Du Dein Ziel erreichen kannst. Daher bleibt auch die Verantwortung bei Dir, diese Übungen umzusetzen.

Du entscheidest also, welche Übungen Du ausprobierst und vor allem welche geeignet sind, um Dein Ziel zu erreichen.

Wie sieht denn Dein Skript aus?

Solltest Du Dir das Skript ausdrucken wollen, so empfehlen wir, es zu lochen und mit Heftstreifen zu bündeln. So kannst Du es wie ein Drehbuch immer mal wieder am Tag in die Hand nehmen, durchgehen und die Inhalte ausprobieren. Die Schwierigkeit liegt nicht darin, das Skript zu lesen, sondern immer und immer wieder damit zu arbeiten. Sollte es also im Laufe der Zeit zerknüddelt, mit Kaffeeflecken versehen, mit Post-it‘s beklebt und mit Textmarkerspuren und Notizen aufgefüllt sein, dann

machst Du alles richtig. Lerne, „kämpfe“ und erfreue Dich an Deinem Skript, das Dich unterstützen wird, einige Dinge einfacher zu gestalten.

Ein Onlinekurs der doppelt punktet, eben weil er online ist.

Dieser Kurs ist ein Onlinekurs. Wir sehen uns nicht in einem festen Raum und besprechen die Übungen „live“ gemeinsam. Auch das ist wichtig für diesen Kurs, Du sollst wissen, dass Du diese zu Hause für Dich erarbeitest. Dennoch ist es uns wichtig, dass Dir klar ist, dass Du nicht alleine bist. Wir sind immer gerne für Dich da. Schreibe uns ins Forum, welche Themen und Fragen Dich beschäftigen und wie wir – oder auch die anderen Teilnehmer – Dir helfen können. Nutze den Austausch in der Gemeinschaft durch das geschlossene Forum. Eine Austauschplattform mit Menschen, die dasselbe Thema berührt, ist oft eine gute Möglichkeit. Auch kannst Du Dir einen „Buddy“ wünschen. Über das Forum kannst Du bereits schon mal schnuppern, wer auch auf der Suche ist und Dein Lernpartner werden möchte.

Übrigens ist das selbstorganisierte Lernen, das nun auf Dich zukommt, genau das, was Du benötigst, um in vielen Bereichen den schicken Hintern hoch zu kriegen … und versprochen, wenn Du uns suchst, sind wir da.

Außerdem sind wir sowieso da, weil Du vier Coaching-E-Mails pro Lektion von uns bekommst. Das ist ein kleiner (Liebes-)Brief an Dich, der Dir hilft, im Thema zu bleiben. Du findest kleine Aufgaben darin, die Dich Deinem Ziel wieder ein wenig näherkommen lassen.

Wir haben schon an Deine Tür geklopft ☺

Wir hoffen, dass unser kleines Willkommenspaket bei Dir eingetroffen ist und der Postbote liebe Grüße bestellt hat. Wir möchten Dir auf der einen Seite mit dem Paket eine Freude machen, zugleich senden wir Dir auch einige Lerntools, die Dich begleiten sollen, während Du Deinen schicken Hintern hochkriegst. Sicherlich wird der Inhalt selbsterklärend sein und einen guten Platz in Deinem Alltag finden. Beim Thema Erfolgstagebuch werden wir im weiteren Kursverlauf noch ein paar Worte dazu verlieren. Beginne aber schon ab heute, Dich mit dem Tagebuch vertraut zu machen. In unserer Vorbereitungsphase haben wir zig verschiedene Tagebücher getestet, vollgekritzelt, ausprobiert, an die Wand geschmissen, in den Arm genommen … – und dann haben wir entschieden, das Tagebuch für Dich selbst zu gestalten, sodass es hoffentlich in Deinen Alltag passt und auch leicht für Dich zu händeln ist.

Probiere das Buch aus. Fülle es jeden Tag. Du brauchst nicht mehr als fünf Minuten, nachdem Du Deine Ziele geplant hast. Du kannst täglich Deine Fortschritte festhalten und Dich in einer gewissen Art im Spiegel betrachten. Führe das Erfolgstagebuch 90 Tage lang – dafür ist es konzipiert – und sieh, wie Du wächst. Du wirst merken, dass es Dir nicht nur dabei hilft, Dein Ziel auf direktem Weg zu erreichen, sondern auch dabei, Deine Selbstwirksamkeit und Dein Selbstbewusstsein zu steigern – und das kann man schließlich immer gebrauchen.

Nun bleibt uns nur noch eins, nämlich Dir viel Spaß, eine aktive Zeit voller Erfolge, Aktivismus und Entspannung zu wünschen. Mögen alle Deine Vorhaben in Erfüllung gehen und viele Deiner Menschen um Dich herum etwas von Deinem Glück abbekommen dürfen.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Nachwehen dieses Kurses

Wir wünschen uns für Dich, dass dieser Kurs Dich nachhaltig bewegt und in Fahrt bringt. Du wirst viele Dinge in Deinem Leben vereinfachen und Dich spannenden Situationen vorbereitet stellen können. Auch wünschen wir Dir, dass Du selbst größere Kreise ziehen kannst. Du wirst nicht nur den Hintern hochkriegen, sondern eben auch Deine Selbstwirksamkeit und Dein Selbstbewusstsein stärken. Du wirst wissen, wann Du zum richtigen Zeitpunkt in Dein Superman- oder Superwoman-kostüm springst und Du wirst für Dich und Deine Mitmenschen Dankbarkeit empfinden und eine große Portion Lebensfreude, Mut und Unterstützung für andere in die Welt tragen. Wir wollen, dass Du glücklich bist.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Übersicht und Lernziele

Bevor wir mit Dir in die unendlichen Weiten des ersten Skriptes vordringen, möchten wir Dir an dieser Stelle einen Überblick zu den drei Skripte geben, sodass Du diese in den Ablauf richtig einordnen kannst.

Im ersten Skript beschäftigen wir uns mit Deinem Gehirn – keine Sorge, wir haben den neurobiologischen Teil nur auf die spannenden Fakten beschränkt, die sich mit dem Themen Lernen, Fehlerteufelchen und psychologische Basics beschäftigen, die wichtig sind, um den Hintern hoch zu kriegen. Anschließend stürzen wir uns ins Getümmel und schauen uns Deine innere Leistungsbereitschaft an, überhaupt lernen oder sich verändern zu wollen. Dann schauen wir uns das eigentliche Ziel an, weswegen Du den Kurs überhaupt machst. Die Themen Motivation, Konzentration, Aufmerksamkeit usw. laufen Dir ebenso über den Weg. Du erhältst wichtige Infos, damit Du Dich Deinem geplanten Ziel gegenüber richtig aufstellen kannst. Wir erarbeiten gemeinsam Deinen Lernplan und werfen einen kritischen Blick auf Dein Zeitmanagement. Du erlernst also die Dinge, die man schnell ändern kann, aber die konsequent und am besten immer umgesetzt werden sollten, sodass sie Dir zu einem langfristigen Nutzen verhelfen.

Im zweiten Skript gehen wir etwas tiefer, nutzen die Tools aus dem ersten Skript und wenden diese an, setzen uns mit Powerlesen/Turbolesen und Entspannungstechniken auseinander und kümmern uns darum, dass wir Dein Gedächtnis auf Trab halten, sodass Deine Pläne Erfolg haben und Du Dein Ziel erreichen kannst.

Im letzten Skript widmen wir uns den Themen Troubleshooting und der kurzfristigen Umorganisation Deiner Planung. Prüfungsängste und Strategien gehen wir gezielt an. Gleichzeitig kommt das Thema Glück, Planung und Achtsamkeit auch nicht zur kurz.

Dir fehlen Themen? Kein Problem: Sende uns eine E-Mail an info@ziemer-falke.de. Schreibe in den Betreff: Für Tina – Wunschvorschlag für den schicken Hintern. Sende uns gerne einen Vorschlag und wir prüfen, ob wir das Thema in dem Kurs noch unterbekommen. Denk dran, Du hast ein Jahr Zugang zum Kurs, da fällt Dir vielleicht noch etwas ein.

Nun geht es aber endlich los und wir werfen einen Blick auf Deine Lernziele.

Deine Lernziele

- Du weißt, was in Deinem Kopf los ist, wenn Du lernst oder wenn Du versuchst, zu lernen.
- Du kannst Lernlöcher mit Humor nehmen, weil Du sie nun erklären kannst.
- Du kannst Ziele definieren und so formulieren, dass sie erfolgreich sein können.
- Du lernst die verschiedenen Phasen Deiner Leistungsbereitschaft kennen.
- Du bekommst die ersten Werkzeuge an die Hand, um die Leistungsbereitschaft zu steigern.
- Du wirst erkennen, dass Lernen an sich nicht so einfach zu erzwingen ist, wie man es sich wünscht. „Ich möchte jetzt lernen und alles Wissen behalten!“. Es wird Dich entspannen, dass Du weißt, dass Lernen ein biopsychosozialer Prozess ist.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

- Du lernst die wichtigsten Fakten kennen, die sich während des Lernens in Deinem Gehirn abspielen. Diese benötigst Du für das Verständnis im Umgang mit Dir selbst. Du wirst erklären können, warum manche Lernphasen gelingen, es aber auch dazu gehört, dass Du manche Phasen umgestalten musst.
- Du wirst lernen, wie wichtig Motivation ist und wie sie Dich unterstützen wird. Gleichzeitig lernst Du, wie Du Dich selbst motivieren kannst, um so parallel Deine Lernleistung zu verbessern.
- Bereits in diesem Skript erhältst Du viele Möglichkeiten, wie Du lernst, Dich auf die wirklich wichtigen Dinge zu fokussieren.
- Du wirst Deine Zeit besser einteilen können und parallel dazu Deinen Alltag entspannen können.
- Alle hier gebotenen Hilfsmittel und Übungen solltest Du ausprobieren und mehrere Wochen wirken lassen, sodass sie Dir langfristig eine gute Hilfe sind, um Deine Ziele souverän zu erreichen.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Dein Gehirn

Schauen wir uns das Gehirn näher an. Schließlich wollen wir einiges Lernen und gemeinsam erarbeiten, so kommen wir am Gehirn nicht vorbei. Wir haben uns überlegt, dass es sehr wichtig ist, dass Du verstehst, wie in Deinem Kopf gelernt wird, damit Du Dein Gehirn aktiv bei diesem Prozess unterstützen kannst. Daher haben wir uns bewusst dagegen entschieden, dass wir es an dieser Stelle kompliziert machen oder Begriffe benutzen, die ein Neurochirurg benötigt. Nein, wir beschränken uns darauf, mit Spaß – damit lernt es sich bekanntlich besser – die wichtigsten Dinge festzuhalten, sodass Du einen Überblick bekommst, wie Lernen funktioniert, aber eben auch, wie Du Dein Gehirn auf Spur bringen kannst. Los geht‘s:

Aufbau des Gehirns

Vielen ist das Thema Gehirn oft zu kompliziert, weil es unterschiedlich eingeteilt wird. Manche schauen aus der Medizin auf das Gehirn, manche schauen aus der Anwendung heraus oder auch aus seiner Historie heraus. Da kommt man schon mal durcheinander, wenn ein und derselbe Gehirnteil doch wieder anders beschrieben wird oder mit anderen Gehirnteilen mal in einen Topf geworfen wird und mal nicht.

Wir versuchen es an dieser Stelle so einfach wie möglich zu halten. Jeder, der an dieser Stelle ein Studium der Psychologie, Medizin usw. absolviert hat, vergibt uns bitte die Einfachheit, die wir nutzen. Wir wissen, dass es viiiiiieeeel komplexer ist, aber es geht erst mal nur um das grobe Verständnis.

Anatomisch fallen folgende Bereiche ins Auge: Groß-, Zwischen- und Kleinhirn (Cerebellum), sowie der Hirnstamm. Besonders auffällig und interessant ist die zum Endhirn gehörende Großhirnrinde, der sogenannte (Neo-)Kortex. Sie ist im Laufe der Jahrtausende stark gewachsen und hat sich entwickelt. Ihre Furchen und Windungen lassen an eine Walnuss erinnern. Der Neokortex ist Sitz vieler höherer geistiger Fähigkeiten. Dabei bilden auch hier unterschiedliche Areale im Gehirn sogenannte „Ensembles“, die zeitgleich „feuern“ und somit Verhalten auslösen können.

Manche Areale sind darauf spezialisiert, Sprache zu verstehen, Lebewesen oder Gegenstände zu erkennen und/oder Erinnerungen zu speichern.

Merke!

Keine Region im Gehirn ist allein für bestimmte Fähigkeiten verantwortlich. Hier ist Teamarbeit gefragt. Das Zusammenspiel (deshalb spricht man von Ensembles) ist mehr als wichtig und biologisch sinnvoll. Durch wichtige Schnittstellen/Verknüpfungen von Nervenzellen untereinander kommt es zu Verschaltungen, Verkettungen und Vernetzungen, die auch „überregional“ möglich sind.

Durch ein MRT lässt sich aufzeigen, welche Gehirngebiete miteinander vernetzt sind. Durch eine funktionelle Magnetresonanztomografie, kann sogar zwischen aktiven und nicht aktiven Gehirnregionen unterschieden werden.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Die Untersuchung von Schaltplänen …

Wie Du Dir vorstellen kannst, ist die Entschlüsselung von Schaltplänen für die Neurologen genauso spannend wie die Schatzsuche von Piraten. Derzeit versucht man durch die Erforschung der Schaltkreisen Gehirne einfacher zu untersuchen. Hier halten Mäuse für her, da sie weniger Nervenzellen und Nervenfasern besitzen als Menschen, dennoch haben sie ähnliche Gehirnstrukturen.[1]

Warum können wir lernen?

Sprechen wir vom Gehirn, so reden wir von einer Besatzung von 100 Milliarden Nervenzellen. Das ist eine ordentliche Hausnummer. Diese sind miteinander vernetzt. Diese Vernetzung gelingt durch viele Kontaktpunkte an den jeweiligen Nervenzellen. Vergleicht man das mit einem modernen Computer – so modern, wie Du Dir es nur vorstellen kannst – ist unser Gehirn dennoch leistungsfähiger! Eine grandiose Fähigkeit unseres Gehirns ist die Lernfähigkeit.

Lange galt noch die Aussage, dass das Gehirn irgendwann fertig ist und sich nicht mehr weiterentwickelt. Dies ist in den letzten Jahren widerlegt worden und die Ausrede, dass man zu alt zum Lernen ist, weil sich das Gehirn nicht verändert, zählt nun auch nicht mehr als Ausrede. ☺ Das Gehirn, wie auch jede Zelle im gesamten Organismus, steht in einem ständigen Umbauprozess. Es wird auf- und ab- und umgebaut. Immer so, wie es aktuell nötig ist. Du siehst, es ist jede Menge Bewegung im Gehirn. Durch die Fähigkeit, dass sich das Gehirn ein Leben lang entwickelt und anpasst, ist auch wissenschaftlich unbestritten, dass es lebenslänglich lernen kann. Würde es stillstehen, so würde auch unsere menschliche Entwicklung stillstehen.

Merke!

Du lernst lebenslänglich und bist aufnahmefähig für Neues!

Das Gehirn entwickelt sich weiter …

darüber sind sich alle einig. Was aber von den Wissenschaftlern angezweifelt wird ist, dass Übungen zum Gehirnjogging die allgemeine Leistungsfähigkeit steigern. Das sehen sie kritisch, weil je nach Trainingsmöglichkeit, eben „nur“ einige Bereiche geschult und spezialisiert werden. Das bedeutet: Machst Du also täglich mehrere Sudokus, so trainierst Du sicherlich Deine Sudoku-Technik, die Dir zukünftig hilft, dass Du Sudokus schneller lösen wirst. Aber es kann gut sein, dass Du weiterhin langsam Schach spielst.

Taxifahrer müssen sich gut orientieren und sich Straßen, Strecken und Routen merken. In Untersuchungen fand man heraus, dass Taxifahrer im Laufe der Zeit einen größeren Hippocampus bekommen. Der Hippocampus ist das zentrale „Büro“ im Gehirn für das Ortsgedächtnis.

[1] vgl. „Das Gehirn“, zugegriffen 29. April 2022, https://www.mpg.de/gehirn.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Synaptische Plastizität – Was geschieht, wenn das Gehirn etwas Neues lernt?

Tauchen wir ein bisschen tiefer in das Gehirn, stellen wir fest, dass Lernen an den Synapsen stattfindet. Synapsen sind die Orte, an denen elektrische Signale von einer Nervenzelle auf die andere übertragen werden. Spannend ist, dass Synapsen die Effektivität der jeweiligen Übertragung variieren können. Diesen Effekt nennen die Forscher synaptische Plastizität.

Beim Lernen wachsen auf den jeweiligen Nervenzellen Fortsätze, an deren Ende sich eine Synapse befindet. Wächst die Synapse systematisch und ausgeglichen, bleibt sie auch lange Zeiten stabil.

Heute weiß man, dass die Übertragung von Signalen

- verstärkt
- abgeschwächt
- neu entstehen
- komplett gekappt

werden kann. Sprich, Synapsen werden lebenslänglich neu gebildet oder abgebaut. Du siehst, wir sind ein lebenslanger Umbauprozess.

Übrigens: Wenn Verknüpfungen über längere Zeit nicht genutzt werden, bauen sich die betroffenen Nervenzellen ab. Es heißt „Use it or lose it.“ Ein untrainiertes Gehirn baut also immer mehr Nervenverbindungen ab, das gilt für Menschen, aber auch für unsere Hunde gleichermaßen. Oder um es auf Deutsch zu sagen „Wer rastet, der rostet“. Das gilt auch für das Gehirn.

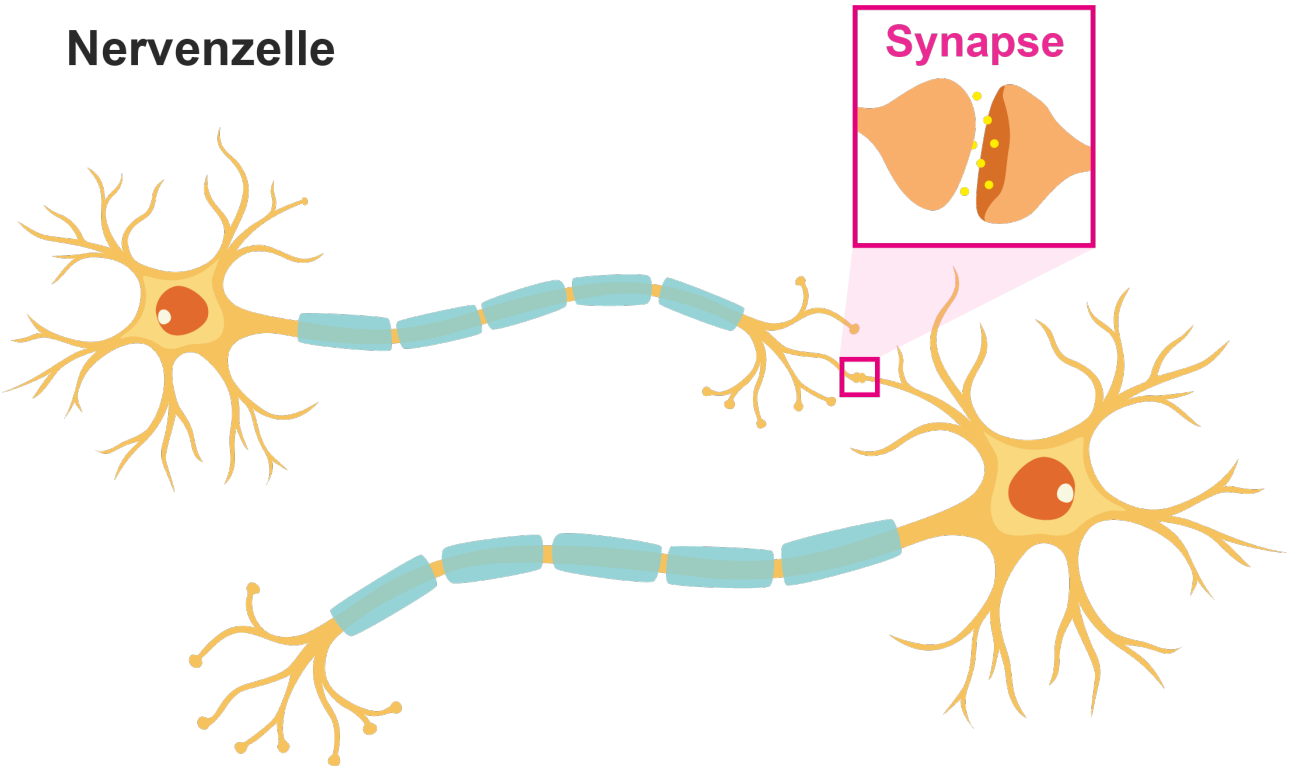

Abbildung 1: Bild von Ziemer & Falke