
9 essentials by Anat Baniel

Die 9 Grundlagen von Anat Baniel

frei übersetzt von Yvonne Kobler

1

Movement with Attention

Movement is Life. Movement is the language of the brain.
Move often and bring attention to what you feel as you move.
Your brain will form billions of new connections, creating new possibilities and transformation.

Bewegung mit Achtsamkeit

Bewegung ist Leben. Bewegung ist die Sprache des Gehirns.
Bewegen Sie sich oft und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie fühlen,
während Sie sich bewegen.
Ihr Gehirn wird Millionen neuer Verbindungen bilden, neue Möglichkeiten und Transformation kreieren.

2

Slow

Fast, you can only do what you already know.
Slow gets your brain's attention and stimulates the formation of rich neural networks.
Slow way down to learn and master new skills and overcome limitations.

Langsamkeit

Schnell kann man nur tun, was man schon verinnerlicht hat.
Mit Langsamkeit erreichen Sie die Aufmerksamkeit des Gehirns und stimulieren Sie
das Bilden vielfältiger neuraler Vernetzung.
Mit grosser Langsamkeit lernen und meistern Sie neue Fähigkeiten und überwinden Sie Einschränkungen.

3

Variation

Variation is at the heart of learning. Call it play, mistakes, or exploration.
Introduce variation into what you do, and your brain will create new possibilities in your movements,
feelings, thoughts, and action.

Variationen

Variationen sind der Kern des Lernens. Nennen Sie es Spiel, Fehler oder Erkundung.
Bringen Sie Variationen in das was Sie tun, und Ihr Gehirn wird in Ihren Bewegungen,
Gefühlen, Ihrem Denken und Handeln neue Möglichkeiten kreieren.

4

Subtlety

Reduce the force with which you move, think, and act.
Develop greater sensitivity that will enhance your brain's ability
to perceive the finest of differences, and therefore learn.

Feinheit/Sanftheit

Verringern Sie die Anstrengung beim Bewegen, Denken und Handeln.
Entwickeln Sie grössere Sensibilität. Dies wird die Fähigkeit Ihres Gehirns verbessern,
die kleinsten Unterschiede wahrzunehmen und somit auch zu lernen.

5

Enthusiasm

Enthusiasm is a skill you can develop. It is a choice to appreciate and take delight in small things. Enthusiasm amplifies what is important to you and grooves in new learning in your brain.

Begeisterung

Begeisterung ist entwicklungsfähig. Man hat die Wahl, zu wertschätzen und sich an kleinen Dingen zu freuen. Begeisterung verstärkt, was Ihnen wichtig ist und gräbt neues Lernen in Ihr Gehirn ein.

6

Flexible Goals

If you knew how to reach your goal, you'd already be there.
Embrace unexpected steps and mistakes along the way.
With this rich information, you can discover your path to achieving your goal.

Flexible Ziele

Wenn Sie wüssten, wie Sie Ihr Ziel erreichen können, wären Sie schon da.
Nehmen Sie unerwartete Schritte und Fehler auf dem Weg an.
Mit diesen umfangreichen Informationen können Sie Ihren Weg zu Ihrem Ziel entdecken.

7

The Learning Switch

The brain is either in a learning mode—or not.
Stress, fear, and fatigue turn the switch off.
When you are alert and interested, your learning switch is on.
Once on, life becomes a wonderful new adventure.

Der Lernschalter

Das Gehirn ist entweder in einem Lernmodus – oder nicht.
Stress, Angst und Müdigkeit schalten den Lernschalter aus.
Wenn Sie aufmerksam und interessiert sind, ist Ihr Lernschalter eingeschaltet.
Einmal eingeschaltet, wird Ihr Leben zu einem wundervollen, neuen Abenteuer.

8

Imagination & Dreams

With imagination, you can create what has never been there before.
Dreams call us and guide us from our future.
Both of these will elevate you to new heights, transcending your limitations.

Vorstellungskraft & Träume

Mit Phantasie können Sie kreieren, was noch nie da war.
Träume rufen uns und führen uns in die Zukunft.
Beides zusammen wird Sie auf ein neues Niveau heben und Ihre Grenzen überschreiten lassen.

9

Awareness

Awareness is an action; it is the glue of learning.
It's a unique human capacity that can catapult you to remarkable heights.
When you are aware, you are fully alive and present, and your brain is working at its highest level.

Bewusstheit

Bewusstheit ist eine Handlung; es ist der Leim des Lernens.
Es ist eine einzigartige menschliche Fähigkeit, die Sie in bemerkenswerte Höhen katapultieren kann.
Wenn Sie sich bewusst sind, sind Sie ganz lebendig und präsent,
und Ihr Gehirn arbeitet auf dem höchsten Niveau.