

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Gedächtnis- und Konzentrationstraining hat seine Ursprünge im Bereich der Rehabilitation, als man erkannte, dass die körperliche Genesung wesentlich schnell von statten geht, wenn die Patienten während der Reha-Maßnahme nicht nur körperlich, sondern auch geistig gefordert werden.

An diese Erkenntnis angelehnt, wurde in den 80-er Jahren Gedächtnis- und Konzentrationstraining entwickelt.

Regelmäßig einmal täglich 5-10 Minuten sind ausreichend, um eine langfristige und nachhaltige Verbesserung zu erzielen.

Übung 1: Streichen Sie im folgenden Text alle „en“ und „in“ an.

Können Sie sich noch erinnern, wie Sie Ihren 8. Geburtstag gefeiert haben? Oder an ihren letzten Kinobesuch? Dass wir uns an so viele entscheidende, prägende, aber auch teilweise komplett unwichtige Dinge erinnern können, haben wir unserem Gedächtnis zu verdanken.

Im Gehirn treffen die über die Sinnesorgane eingehenden Informationen zusammen, werden gefiltert, geordnet und unter Umständen länger gespeichert. Damit unser Erinnerungs-Pool nicht überlastet wird, werden die Daten in verschiedenen Teilen unsers Gehirnes geparkt oder zwischengelagert: Im Sensorischen Gedächtnis (oder Ultrakurzzeitgedächtnis), im Kurzzeitgedächtnis oder im Langzeitgedächtnis

Gehirn und Gedächtnis lassen sich trainieren. Wichtig ist dazu unter anderem der Austausch mit anderen Menschen und entsprechende Anregung. Wer sein Denkorgan fördert und fordert, verbessert damit seine Chancen, geistig fit zu bleiben.

Praxistipp:

Suchen Sie sich in Ihrer Tageszeitung einen aktuellen Artikel und streichen Sie in diesem zum Beispiel alle „e“ oder einen anderen Buchstaben an.

Übung 2: Anagramm:

Bilden Sie aus einzelnen Buchstaben des Wortes
„**Konzentrationstraining**“ mindestens 15 verschiedene Wörter

Beispiele: Ring, in, ein, Netz

Praxistipp:

Suchen Sie sich drei Mal pro Woche ein neues Wort!

Übung 3: Abkürzungen mit drei Buchstaben:

Finden Sie Wörter, die für die genannten Abkürzungen stehen oder
stehen könnten:

Beispiele:

FAZ: **F**rankfurter **A**llgemeine **Z**eitung - **F**ahrzeit - **F**aulenzen

ZDF: **Z**weites **D**eutsches **F**ernsehen - **Z**anderfilet

CDU =

ICE =

ARD =

SPK =

HBF =

SPD =

MTA =

FDP =

RTL =

4. Übung: Wortbrücken

Beispiele:

Apfel – **BAUM** – Stamm

Scheren – **SCHNITT** - Muster

Hand

Dusche

Schnitt

Topf

Schnee

Hemd

Sprudel

Hals

Erbsen

Huhn

Kartoffel

Gurke

Schrank

Schloss

Oster

Brot

Papier

Schnitt

Luft

Garten

Wasser

Tür

Kopf

Tuch

Praxistipp:

Bilden Sie eigene Wortbrücken!

5. Übung

Zeichnen Sie als Rechtshänder **einen Baum mit Ästen und Früchten** mit der linken Hand und als Linkshänder mit der rechten Hand.

6. Übung:

Nehmen Sie eine Zeitungs- oder Buchseite, drehen Sie diese um und lesen Sie zwei Absätze des Textes auf dem Kopf.

7. Übung:

Putzen Sie sich die Zähne mit der jeweils anderen Hand als Sie es sonst tun.