



Gemeinsam kreativ aktiv – wir sind für Sie da!

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Unser Gehirn ist ein komplexes Organ, welches immer wieder neue Herausforderungen benötigt, um sich zu verbessern. Das Gedächtnistraining beinhaltet die Förderung des Körpers, der Seele sowie des Geistes und bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Ein regelmäßiges Training verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, aktiviert den gesamten Organismus und steigert somit das körperliche und geistige Wohlbefinden. Die Gedächtnisleistung lässt sich jedoch nur steigern, wenn das Training abwechslungsreich und interessant gestaltet ist.

Mit gezielten Übungen ist es möglich, viele unterschiedliche Fähigkeiten, die Sie im Alltag und im Berufsleben benötigen, zu verbessern. Beispiele hierfür sind Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Kreativität, Aufmerksamkeit, Strukturieren, logisches Denken und viele andere. Neben gezielten Gedächtnisübungen (in Form von Arbeitsblättern, Kreuzworträtsel o.ä.) sind noch weitere Faktoren wichtig, um Ihr Gehirn auf Hochtouren zu bringen.

Regelmäßige Bewegung und Sport haben einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden. Fordern Sie sich selbst, überfordern Sie sich aber nicht. Damit Ihr Gehirn Leistung erbringen kann, ist es wichtig, auf eine **ausgewogene Ernährung** sowie auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (Wasser oder ungesüßten Tee) zu achten. Durch diese ausgewogene Ernährung (u.a. mit viel Obst und Gemüse) sorgen Sie dafür, dass Ihr Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt wird. Gönnen Sie sich außerdem **regelmäßig Frischluft**, denn eine ausreichende Sauerstoffzufuhr ist wichtig, damit Ihr Gehirn Leistung erbringen kann und beugt Müdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisproblemen vor.

Quelle: www.bvgt.de / www.begabtenzentrum.de



GEDÄCHTNISTRAINING 16

Guten Morgen zum heutigen Gedächtnistraining.

Schön, dass Sie wieder hier sind, um beim heutigen Training mitzumachen. Es gibt zunächst wieder zwei kurze Übungen, um die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften zu aktivieren. Danach sind Sie bereit mit dem Training zu starten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lösen der Aufgaben.

Ihr Kreativ-Team

KLEINE AKTIVIERUNGSÜBUNGEN

Finger tippen

Tippen Sie abwechselnd mit Zeige-, Mittel-, Ring- und Kleinfinger auf die Daumenspitze der jeweiligen Hand. Wenn Sie am kleinen Finger angelangt sind, gehen Sie den Weg wieder zurück und wiederholen diese Übung mit beiden Händen vorwärts und rückwärts mehrmals (ca. 20 Mal). Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie die Übung mit beiden Händen gleichzeitig ausführen und daran anschließend bei gleicher Übung die rechte und linke Hand in unterschiedliche Richtungen bewegen.

Fangen

Nehmen Sie jeweils einen kleinen Gegenstand in jede Hand (z.B. Kieselstein, Murmel, Radiergummi etc). Werfen Sie beide Gegenstände gleichzeitig in die Luft, kreuzen schnell Ihre Arme und versuchen diese wieder aufzufangen. Wichtig hierbei ist, dass Sie nicht die Gegenstände überkreuzt werfen, sondern versuchen, die Hände zum Fangen zu überkreuzen.



ASSOZIATIVES DENKEN

Beim assoziativen Denken werden Gedankenverbindungen hergestellt. Es findet eine Verknüpfung neuer Informationen mit bereits Gespeichertem statt. In der folgenden Übung können Sie dieses trainieren.

Vier Wörter haben ein gemeinsames Bezugswort.

Beispiel:

Vogel Schreibgerät Körpergewichtsklasse Bett	Bezugswort: FEDER
---	-----------------------------

Aufgabe 1:

Obst Auge Pferdemist Strudel	Bezugswort:
---------------------------------------	-------------

Aufgabe 4:

König Zahn Baum Schweden	Bezugswort:
-----------------------------------	-------------

Aufgabe 2:

Avocado Zellen Sonnenblume Kirsche	Bezugswort:
---	-------------

Aufgabe 5:

Reiter Nikolaus Kater Schuhe	Bezugswort:
---------------------------------------	-------------

Aufgabe 3:

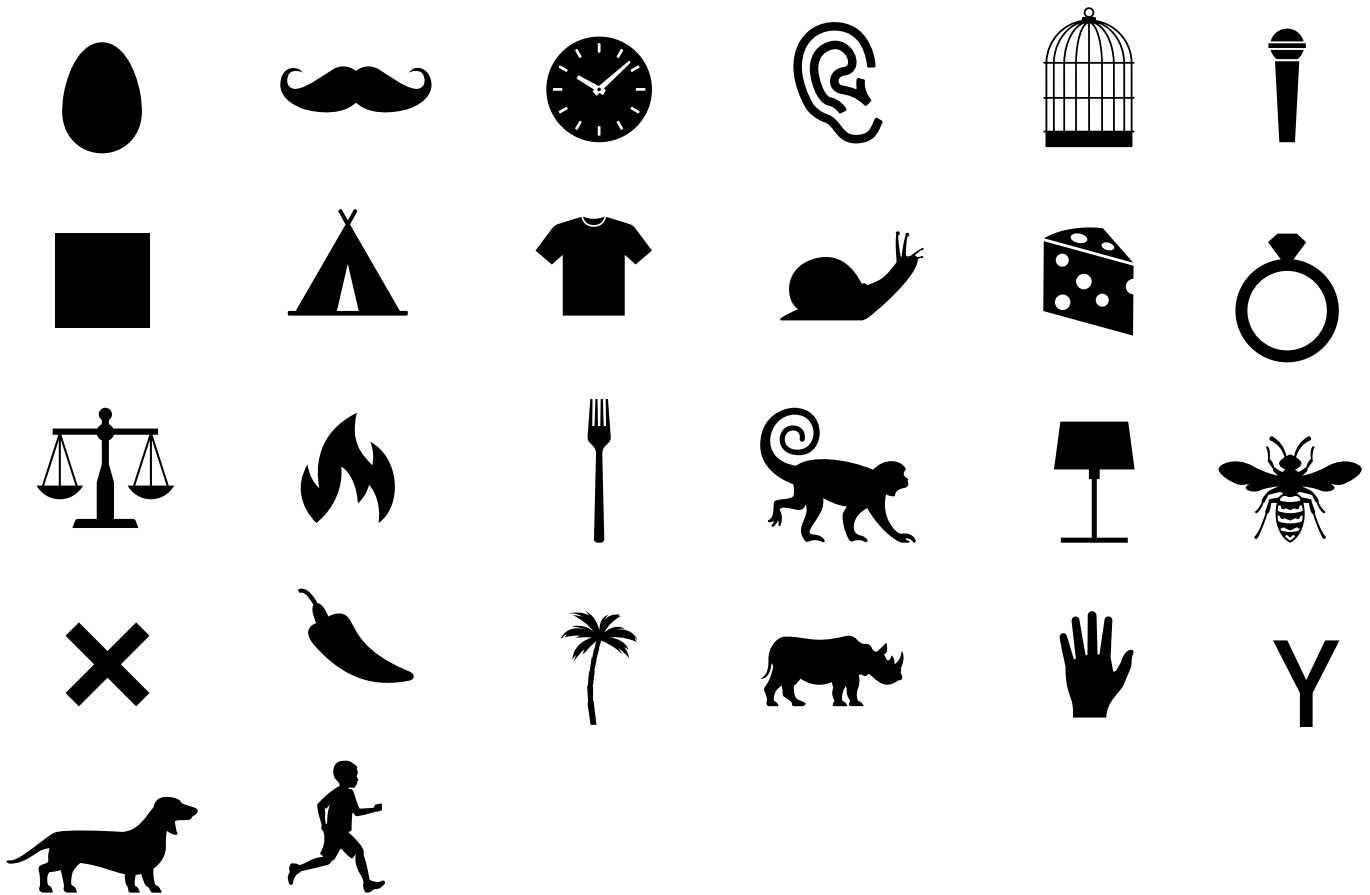
Stock Stich Wabe Kindersendung	Bezugswort:
---	-------------

Aufgabe 6:

Bräutigam Zauberer Motor Kopfbedeckung	Bezugswort:
---	-------------

GEGENSTÄNDE ORDNEN

In der folgenden Übung sehen Sie 26 Gegenstände. Ihre Aufgabe ist es nun, die verschiedenen Gegenstände nach dem Alphabet zu ordnen.



A
D
G
J
M
P
S
V
Y

B
E
H
K
N
Q
T
W
Z

C
F
I
L
O
R
U
X