



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](http://www.bvgt.de) / [www.begabtenzentrum.de](http://www.begabtenzentrum.de)



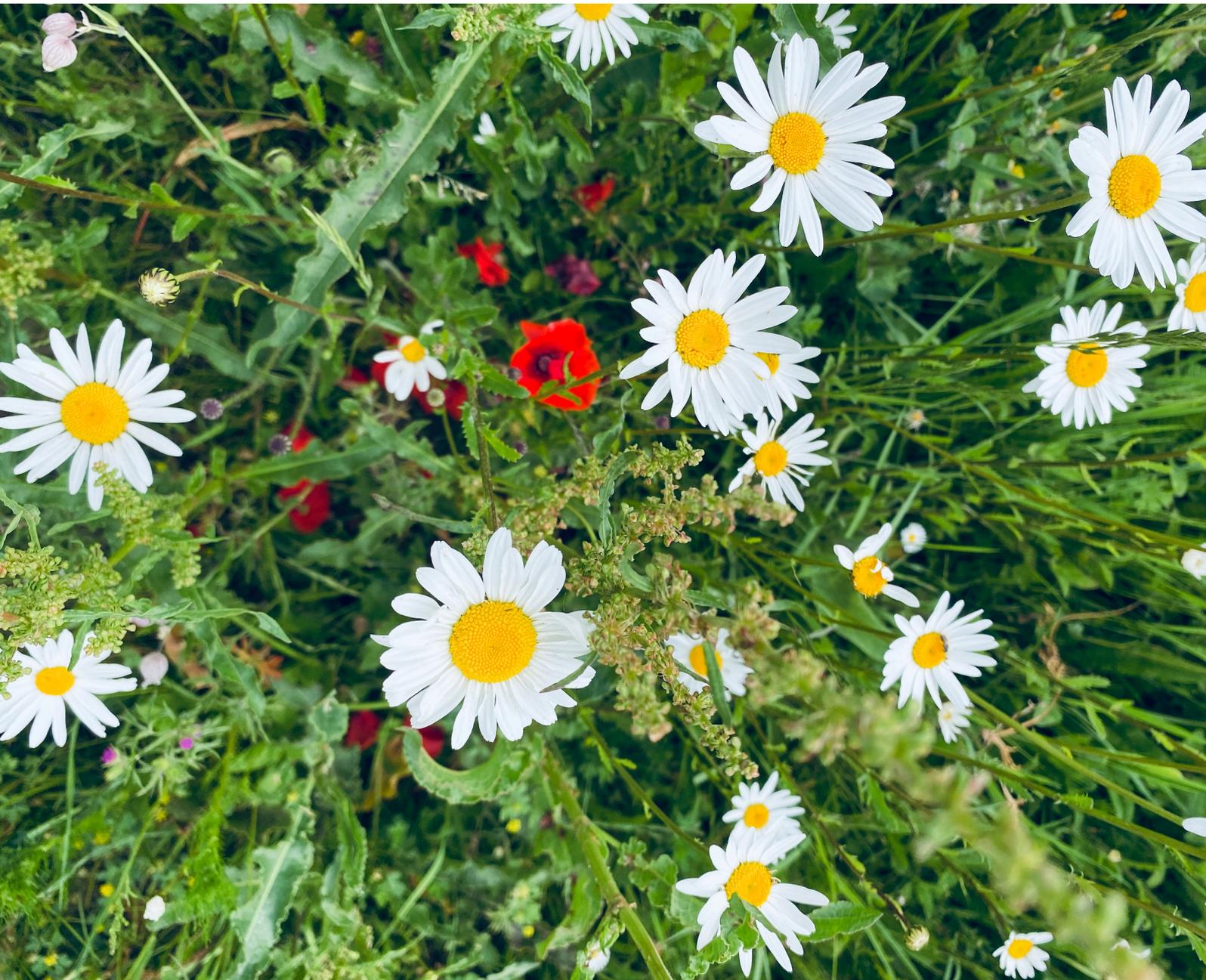
## GEDÄCHTNISTRAINING 18

Guten Morgen und herzlich Willkommen zum Gedächtnistraining,

wir freuen uns, dass Sie bereit für die heutigen Übungen sind. Es startet wieder mit zwei kurzen Aufwärmübungen, um die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften vor dem Training zu aktivieren. Danach kann es losgehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Trainieren,

Ihr Kreativ-Team.



# KLEINE AKTIVIERUNGSÜBUNGEN

## Strecken und Dehnen

Damit unser Gehirn gut mit Sauerstoff versorgt werden kann, ist es eine gute Übung sich regelmäßig zu Strecken und zu Dehnen. Dadurch kann der Atem wieder richtig fließen und wir fühlen uns gleichzeitig wacher und dynamischer. Stellen Sie sich aufrecht hin, hüftbreit mit stabilem Fusskontakt zum Boden. Nun Strecken und Dehnen Sie bewusst Ihre Arme, Beine, Kopf und Wirbelsäule. Spüren Sie vielleicht schon irgendeine Veränderung in Ihrem Körper?

## 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 überkreuz werfen, sondern versuchen, die Hände zum Fangen zu überkreuzen.

## SUDOKU

Sudoku ist ein Zahlenrätsel, bei dem Sie logisches Denken, Ausdauer, geistige Flexibilität, und Konzentration hervorragend trainieren können. Das Spielfeld ist in drei mal drei Blöcke unterteilt und jeder dieser Blöcke besteht aus neun Kästchen. Das Ziel des Spiels ist es, das komplette Spielfeld zu vervollständigen, wobei die vorgegebenen Zahlen von Ihnen nicht verändert werden dürfen und folglich die leeren Kästchen mit Ziffern ausgefüllt werden müssen. Die Ziffern von 1 bis 9 dürfen in jeder Zeile (horizontal), in jeder Spalte (vertikal) und in jedem Block nur einmal vorkommen. Sie haben das Rätsel gelöst, wenn alle Kästchen richtig ausgefüllt sind.

4	1	
		6
2		7

	6	5
		7
4	9	

		7
4	8	
		86

	6	
3		1
	9	

	7	
5		
	4	2

1		
	7	2
3		8

1		8
	2	
6		

6		
	1	8
3		

	2	9
6	4	
	1	

# TEEKESSELCHEN

Teekesselchen sind Wörter mit mehreren Bedeutungen. In der folgenden Übung finden Sie Wörter, die mehr als nur eine Bedeutung haben. Versuchen Sie möglichst viele davon zu finden.

Beispiel:

**Bank** = Sitzgelegenheit, Geldinstitut

**Angel** = .....

**Wirtschaft** = .....

**Becken** = .....

**Bienenstich** = .....

**Brücke** = .....

**Erde** = .....

**Gabel** = .....

**Hering** = .....

**Karte** = .....

**Kiwi** = .....

**Mutter** = .....

**Mühle** = .....

**Pass** = .....

**Ring** = .....