

## 10 Übungen zum Gedächtnistraining

---

### **Aufmerksam lesen**

Beim Lesen eines Textes kreist man beispielsweise alle Wörter mit der Endung „eit“ ein. Die Kringelbewegung mit der Hand sorgt dafür, dass das Gehirn zusätzlich stimuliert wird.

### **Neuformung**

Man stellt sich ein Wort im Kopf vor und ordnet dann die einzelnen Buchstaben nach ihrer Stellung im Alphabet. Zum Beispiel: Pforte – E f o p r t. Wichtig ist dabei, dass man hier ohne Stift und Zettel arbeitet. Mit der Zeit kann man längere Wörter wählen.

### **Scrabble im Hirn**

Man versucht, möglichst viele verschiedene Wörter aus den Buchstaben eines Wortes zu kreieren. Zufall ergibt zum Beispiel Zu, Fall, Lauf, Faul usw. Wenn man will, kann man den einzelnen Buchstaben Zahlen zuordnen und dann die neu gefundenen Wörter in der Zahlenverschlüsselung aufschreiben.

### **Visualisierung**

Das assoziative Bauen von bildhaften Brücken im Kopf stimuliert Hirnprozesse und hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge. Um sich zusammengesetzte Wörter – z.B. den Namen des Trainers Kürsteiner – zu merken, stellt man sich einen Mann vor, der auf seinem Stein eine Kür tanzt.

### **Wahrnehmung**

Beim Betreten eines neuen Raumes versucht man, möglichst achtsam viele Details wahrzunehmen. Dann schließt man die Augen und versucht, sich an das Geschehene möglichst vollständig zu erinnern. Vorteil: kann so gut wie überall praktiziert werden.

### **Methode der Orte**

Man wählt zuerst einen Weg aus, an dem gut bekannte und markante Orte liegen, zum Beispiel den Weg zur Arbeit oder zum Bäcker. Dann werden die zu lernenden Informationen durch eine bildliche Vorstellung mit den Orten verbunden. Um die Begriffe abzurufen, geht man gedanklich die Strecke zur Arbeit oder zum Bäcker vom Anfang bis zum Ende durch.

## **Bewegung**

Durch Bewegung bildet das Gehirn ständig neue Synapsen. Körperliche Aktivitäten sind für manche Experten sogar wichtiger für das Gedächtnis im Alter als mentales Training. Ideal ist die Kombination, also etwa beim Laufen, Treppensteigen, Schwimmen oder flotten Spazierengehen etwas auswendig lernen. Gehen Sie doch mal mit dem Hund Gassi und pauken nebenbei die Namen aller bisherigen Bundeskanzler!

## **Gruppendynamik**

Gemeinsam macht Gehirnjogging richtig Spaß und ermöglicht dynamische Bewegungen. Beispielsweise auf einem Bein stehen und reihum eine bestimmte Zahlenfolge aufsagen. Oder im Raum herumlaufen, um an einer anderen Stelle im Stehen eine Merkübung durchzuführen. Dann wieder hinsetzen – aber bloß nicht auf denselben Platz wie zuvor.

## **Bilder statt Zahlen**

Telefonnummern merken und zuordnen: Für jede Zahl erstellt man im Kopf Bilder und verbindet sie so, dass Geschichten entstehen. Beispiel: Paul trägt ein T-Shirt mit einer großen „75“ darauf. Die Vorwahl lautet so 0175. Weiter geht die Reise mit Pauls Auto, also auf 4 Rädern, durch die Nacht (8), während Regen fällt (6, die Form von Regentropfen). Dann dreht Paul eine Runde im Kreis (0) – usw.

## **Zählen im Takt**

Diese Übung steigert die Konzentration. Sie brauchen dazu eine Uhr mit Sekundenzeiger, ein Metronom oder den Timer bzw. eine Metronom-App auf dem Smartphone. Zählen Sie pro Sekunde in Zweisprünge ab 100 rückwärts: 98, 96, 94... Bei jedem Fehler starten Sie von vorne. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad: schneller, in einer Fremdsprache zählen oder in anderen Intervallen (3er-, 4er-Sprünge etc.).