

Ganzheitliches Gedächtnis- training für Berufstätige

Im Ganzheitlichen Gedächtnistraining werden 12 unterschiedliche Hirnleistungen spielerisch und ohne Leistungsdruck trainiert: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und Zusammenhänge erkennen.

Bei den folgenden Übungen liegen die Schwerpunkte auf Logischem Denken, Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität. Diese Hirnleistungen sind Schlüsselkompetenzen, um berufliche Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl an Übungen.

Aufgabe 1: Welcher Wochentag wird hier beschrieben?

Trainingsziele: Konzentration und Logisches Denken

1. Wenn übermorgen Sonntag ist, welcher Tag war dann drei Tage vor vorgestern?
2. Gestern war zwei Tage vor Dienstag. Welchen Tag haben wir heute?
3. In einer Woche ist Samstag, welcher Tag ist zwei Tage nach morgen?
4. Vor vier Tagen war Mittwoch. Welchen Tag haben wir übermorgen?
5. Wenn morgen Donnerstag ist, welchen Tag haben wir dann vorgestern in einer Woche?
6. In sechs Tagen ist Freitag. Welcher Tag war dann vor drei Tagen?

Lösungen

1. heute = Freitag, vorgestern Mittwoch, – drei Tage = Sonntag
2. gestern = Sonntag, heute = Montag
3. heute = Samstag, morgen = Sonntag, + zwei Tage = Dienstag
4. heute = Sonntag, übermorgen = Dienstag
5. heute = Mittwoch, vorgestern = Montag, in einer Woche Montag
6. heute = Samstag, vor drei Tagen = Mittwoch

Aufgabe 2: Wie kommt die Kerze an die Wand?

Trainingsziel: Kreativität

Zur Verfügung haben Sie eine kleine Kerze, eine volle Streichholzschachtel, eine Reißzwecke. Wie schaffen Sie es mit nur diesen Dingen eine brennende Kerze an der Wand zu befestigen?

Lösung: Sie leeren die Streichholzschachtel, zünden die Kerze mit einem Streichholz an, befestigen die leere Schachtel mit der Reißzwecke an der Wand und lassen von der brennenden Kerze Wachs in die Streichholzschachtel tropfen und stellen dann die Kerze in das warme Wachs.

Aufgabe 3: Kreatives Verknüpfen

Trainingsziele: Merkfähigkeit, Fantasie und Kreativität

Um die Merkfähigkeit deutlich zu verbessern, kann man das kreative Verknüpfen einsetzen. Fast allen Mnemotechniken liegt diese Technik zugrunde. Zu Beginn werden 10 Bildkarten (z.B. „Memo Story“, Ravensburger Verlag) in willkürlicher Reihenfolge offen vor den Teilnehmern ausgelegt. Ziel ist es, diese Karten in der vorgegebenen Reihenfolge wiederzugeben. Nun wird von links nach rechts eine Geschichte entwickelt, indem von einer Karte zur nächsten verknüpft wird. Der Abruf der Karten (jeder Teilnehmer notiert die Reihenfolge der Karten auf einem Papier) sollte frühestens nach 30 Minuten erfolgen. Anschließend dürfen die Geschichten erzählt werden.

Aufgabe 4: Wörter rückwärts buchstabieren

Trainingsziel: Konzentration

Um Wörter rückwärts zu buchstabieren, benötigen wir hohe Konzentration. Es empfiehlt sich mit kurzen Wörtern zu beginnen und den Schwierigkeitsgrad langsam zu steigern, indem immer längere Wörter gewählt werden. Diese Aufgabe wird in Kombination mit Bewegung noch herausfordernder. Beispielsweise kann bei Nennung eines Vokals der linke Arm, bei Konsonanten der rechte Arm gehoben werden.

Dr. Michaela Waldschütz
Referentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie