

Spaß mit den grauen Zellen

- Geistig fit in jedem Alter - „Geistig fit für JederMann -

„Wo habe ich denn schon wieder meinen Schlüssel hingelegt?“ Kennen Sie das auch? Oder Sie gehen zum Supermarkt, um Butter zu kaufen, kommen mit praller Tasche zurück und haben die Butter vergessen. Ein anderes Mal wollen Sie etwas erzählen, aber was, ist irgendwo in ihren Gehirnwindungen verschwunden.

Dass wir Dinge vergessen, ist ganz normal und auch wichtig. Stellen Sie sich mal vor, wir würden sämtliche Sinneseindrücke, die ununterbrochen auf uns einströmen, bewusst aufnehmen und behalten. Gleichzeitig hören wir hunderte Geräusche, sehen das Auto auf der Straße und die Nachbarin am Fenster, schmecken den Apfel, in den wir gerade beißen, fühlen die Schuhe an den Füßen, tasten mit der freien Hand nach dem Hausschlüssel und überlegen gerade, was für ein Geschenk man für den Geburtstag kaufen soll und noch mehr. Unser Gedächtnis trennt schon direkt die wichtigen von den unwichtigen Informationen. Dinge, die uns interessieren oder mit stärkerer Emotion verbunden sind, können wir leichter behalten, bzw. wandern evtl. vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis.

Jeder Mensch hat seine eigenen Stärken und Schwächen und jeder seine eigene Methode, um sachliche und emotionale Inhalte in seinem Gehirn bewusst oder unbewusst zu speichern. Können Sie Dinge besser behalten, wenn Sie sie sehen oder hören? Oder prägen Sie sich etwas leichter ein, wenn Sie dabei auf und ab gehen? Andere Menschen müssen Dinge riechen oder befühlen, um sich später schneller daran zu erinnern.

Wenn Sie mal ein kleines Kind beobachten, werden Sie sehen, dass es all seine Sinne fortwährend einsetzt. Als Kinder filtern wir noch nicht nach „Können“ und „Nicht-Können“. Wir spielen, haben Spaß und sind neugierig auf die Welt, ständig auf der Suche nach Nahrung für unser Gehirn. Ununterbrochen sind wir mit allen Sinnen beschäftigt und durch alle möglichen geistigen und körperlichen Aktivitäten in Bewegung. Das ist der Schlüssel zu unserem Gedächtnis.

Wenn wir unsere grauen Zellen ständig in Bewegung halten, werden Verbindungen zwischen den Nervenzellen aufgebaut, bei Nicht-Nutzen verkümmern sie. Darum ist es wichtig, unser Gehirn auf Trab zu halten.

Man kann z.B. alleine mit einem Computerspiel oder speziellen Büchern Gedächtnistraining betreiben. Wenn wir 3 Wochen lang jeden Tag das gleiche Programm gespielt haben, ist das, was anfangs neu war für unser Gehirn jetzt Gewohnheit und langweilig. Es braucht ständig neue Nahrung, um fit zu bleiben. Darum ist regelmäßiges, abwechslungsreiches Training wichtig.

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining spielt auch die soziale Komponente eine große Rolle. Die Kommunikation mit anderen kann den Spaß und die positiven Gefühle beim Training noch steigern. Außerdem kann man beim gemeinsamen Austausch von einander Neues lernen oder erfahren.

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining kommen alle Sinne zum Einsatz. Außerdem werden beide Hirnhälften mit einbezogen werden, die linke, die dem Verstand und der Logik zugeteilt wird und die rechte, der die Kreativität und bildhafte Vorstellungskraft zugesprochen wird. Beide sind miteinander verbunden und haben die gleiche Wichtigkeit. Leider wird in unserer heutigen Gesellschaft der linken Hälfte mehr Raum gegeben, als der rechten. Dabei ist durch ständige Verknüpfung der beiden eine optimale Hirnleistung garantiert.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Das Ziel ist es, unsere geistigen, körperlichen und seelischen Funktionen zu aktivieren bzw. zu reaktivieren. Es ist wissenschaftlich belegt, das Gedächtnistraining in Verbindung mit körperlichem Training nicht nur Durchblutung- und Stoffwechselfunktionen des Gehirns verbessern. Es hat auch positive Auswirkungen auf die gesamte psychische und physische Befindlichkeit. Das heißt nicht, dass man ausgedehnte, sportliche Übungen machen muss, sondern kleine Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungselemente in das Gedächtnistraining mit eingebaut werden.

Unsere Kurse sind eingebettet in eine lockere Atmosphäre, mit Spielen und stressfreiem Ausprobieren, wo Wissensdurst, Neugier und Aha-Erlebnisse erfahren werden können. Ein Grundsatz ist:

**Was uns Spaß macht, machen wir gerne;
Mit Humor das Gehirn fordern- nicht überfordern;
Kein Leistungsdruck, der Blockaden hervorruft.**

Die 12 Trainingsziele des ganzheitlichen Gedächtnistrainings sind: **Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Zusammenhänge erkennen, Fantasie & Kreativität, Denkflexibilität.**

Versuchen Sie doch mal, sich diese mit einem Merksatz einzuprägen:

Wissenschaftler können meistens Wahrheiten Freitag Abend logisch strukturieren und ziemlich fehlerlos darstellen.

Hierbei steht immer der erste Buchstabe für den Anfangsbuchstaben eines Trainingsziels. Natürlich ist hier auch Wiederholung wichtig, aber Sie werden merken, dass es einfacher ist, als wenn Sie versucht hätten, sich die einzelnen Ziele ohne Satz zu merken.

Die Übungen unseres Gedächtnistrainings können flexibel auf jede Zielgruppe zugeschnitten werden, daher sind alle Altersstufen angesprochen. Wir empfehlen es allen, die präventiv etwas zur Erhaltung oder Verbesserung der Hirnleistung tun wollen. Aber auch Erwachsene im Berufsalltag sind angesprochen. Gerade im Zeitalter von Handy's, Organizer und Computer. All die Dinge erleichtern uns, Daten zu speichern, machen uns jedoch auch abhängig von ihnen und wir werden „denkfaul“. Haben wir vorher noch die Nummer von unserem Arzt auswendig gewusst, drücken wir jetzt auf den Namen im Speicher. Was aber, wenn das Handy auf einmal kaputt ist?

Immer mehr Betriebe aus verschiedenen Branchen bieten ihren MitarbeiterInnen Kurse im Bereich Gedächtnistraining an. Es nützt auch den Unternehmen, wenn die Beschäftigten u.a. Mnemotechniken beherrschen, wie z.B. die Loci-Methode, Ziffern- und Zahlenmethode, Symbole, Merksätze, Mind Mapping etc. MitarbeiterInnen, die Problemsensitivität und Denkflexibilität besitzen, nach Ansätzen für kreative Problemlösungen suchen und „um die Ecke denken“ sind eigentlich ein „Muss“ für jedes Unternehmen.

Und jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die er gar nicht oder nur unzureichend nutzt. Mit unseren Kursen können wir diesem Potential „auf die Sprünge“ helfen.

Und jetzt probieren Sie doch mal folgende Übung:

Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives denken, Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Zusammenhänge erkennen, Fantasie & Kreativität, Denkflexibilität.

Schauen Sie noch einmal nach oben in den Text und trauen Sie sich einfach, selbst einen Merksatz mit den Anfangsbuchstaben zu entwickeln: Probieren Sie es aus und schicken uns das Ergebnis.

Der „MERKwürdigste“ Satz wird mit der kostenlosen Teilnahme an einem unserer Gedächtnistrainingskurse **prämiiert**.

Sind Sie neugierig geworden und haben Freude an geistiger Beschäftigung?
Dann rufen Sie uns an und erfahren mehr über aktuelle oder individuelle Kurse.
Genauere Informationen zu den einzelnen Kursen entnehmen Sie bitte dem Kursprogramm oder fragen Sie nach.

Ende April starten zwei neue Kurse:

Lassen sie die grauen Zellen tanzen!

Ab 21. April 2009

Das Fitnessprogramm fürs Gehirn in
10 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten:

Dienstags

09:30 - 11:00 Uhr für **alle**, die etwas für ihre grauen Zellen tun wollen.

11:15 - 12:45 Uhr ein Kurs **nur für Männer**, die etwas für ihre grauen Zellen tun wollen.

Ansprechpartner bei ACC KURSE:

Wibke Brandes, ausgebildete Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V., Dipl.-Grafikerin und Niederländisch-Dozentin

Uta Heiermann, ausgebildete Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V., Dipl.-Geographin, Englisch-Dozentin, Bildungsberaterin und Inhaberin von ACC Kurse.

ACC KURSE

Wittener Str. 9

58456 Witten -Herbede

Tel: 0049 (0)2302 - 277220

Fax: 0049 (0)2302 - 9788550

info@acc-kurse.de

www.acc-kurse.de