

Gedächtnistraining ist eine Aktivität, die darauf abzielt, das Gedächtnis zu verbessern, die geistige Schärfe zu fördern und kognitive Fähigkeiten zu erhalten oder zu steigern. Es gibt verschiedene Techniken und Übungen, die dabei helfen können, das Gedächtnis zu trainieren. Hier sind einige beliebte Gedächtnistrainingstechniken:

Wiederholung: Wiederholen Sie Informationen laut oder schriftlich, um sie im Gedächtnis zu verankern. Je öfter Sie sich mit den Informationen beschäftigen, desto besser werden sie behalten.

Assoziation: Verbinden Sie neue Informationen mit bereits vorhandenem Wissen oder erstellen Sie mentale Bilder, um die Erinnerung zu erleichtern. Das Verknüpfen von Informationen mit bekannten Personen, Orten oder Gegenständen kann helfen, sich besser daran zu erinnern.

Mnemotechniken: Verwenden Sie spezielle Techniken wie die Methode der Loci, bei der Sie Informationen mit bestimmten Orten in Ihrer Vorstellung verbinden, oder die Verwendung von Akronymen oder Eselsbrücken, um sich an komplexe Informationen zu erinnern.

Rätsel und Denksportaufgaben: Lösen Sie regelmäßig Rätsel, Kreuzworträtsel, Sudoku oder andere Denksportaufgaben, um Ihr Gehirn herauszufordern und Ihre kognitiven Fähigkeiten zu verbessern.

Gedächtnisspiele: Spielen Sie Spiele wie Memory, bei denen Sie sich die Position von Kartenpaaren merken müssen, oder andere Gedächtnisspiele, die speziell zur Verbesserung des Gedächtnisses entwickelt wurden.

Lesen und Lernen: Lesen Sie regelmäßig Bücher, Zeitschriften oder Zeitungsartikel, um Ihr Gedächtnis zu trainieren und neue Informationen aufzunehmen. Lernen Sie auch neue Fähigkeiten oder nehmen Sie an Weiterbildungen teil, um Ihre geistige Flexibilität zu fördern.

Körperliche Aktivität: Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Durchblutung des Gehirns und kann sich positiv auf das Gedächtnis auswirken. Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu treiben oder andere Aktivitäten wie Tanzen oder Yoga auszuüben.

Gesunde Lebensweise: Eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und der Verzicht auf schädliche Gewohnheiten wie Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum können sich positiv auf die Gehirnfunktion und das Gedächtnis auswirken.

Soziale Interaktion: Halten Sie soziale Kontakte aufrecht und nehmen Sie an geselligen Aktivitäten teil. Gespräche, Diskussionen und das Teilen von Erinnerungen mit anderen können das Gedächtnis stimulieren.

Abwechslung und Herausforderung: Fordern Sie Ihr Gehirn regelmäßig heraus, indem Sie neue Aufgaben und Aktivitäten ausprobieren. Die Herausforderung des Gehirns mit neuen Reizen und Erfahrungen kann das Gedächtnis verbessern und das geistige Wohlbefinden steigern.

Die Wiener Ärztin und Gerontologin Dr. Franziska Stengel (1904-1997) beobachtete, dass bei vielen Menschen mit dem Eintritt in den Ruhestand ein Abbau der körperlichen und geistigen Fähigkeiten einhergeht. Auf der Basis dieser Beobachtungen stellte sie ein umfangreiches Repertoire von Spielen mit der Zielsetzung eines dauerhaften geistigen Trainings in lockerer, stressfreier Atmosphäre zusammen.

Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT e.V.) besteht seit 1987 und beruft sich auf diese Erkenntnisse.

Was ist das Ganzheitliche Gedächtnistraining?

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Auf der Basis modernster Forschung entwickelte der BVGT e.V. ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen.

Das Training der kognitiven Fähigkeiten orientiert sich an 12 Trainingszielen:

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

Grundlage des ganzheitlichen Gedächtnistrainings sind die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung.