

Mach mit – Bleib fit!

Das Gedächtnis trainieren mit Angelika Bruns

Im ganzheitlichen Gedächtnistraining trainieren Sie das Gehirn und besonders die Fähigkeiten, die für das Aufnehmen, Behalten und Erinnern wichtig sind. In dieser Rubrik stellen wir Ihnen verschiedene Ziele des Gedächtnistrainings vor. Natürlich finden Sie immer Übungen zum Ausprobieren.

Trainingsziel: Konzentration

Vieles, was wir unserem ‚schlechten‘ Gedächtnis zuschreiben, sind bei näherem Hinschauen eigentlich Konzentrationsprobleme. Konzentration bedeutet, die Aufmerksamkeit längere Zeit auf etwas zu richten. Das gelingt vielleicht nicht immer. Warum ist das so?

Überforderung, aber auch Unterforderung, wirken sich auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Störungen von außen oder eigene Probleme stören natürlich auch beim ‚Ganz-bei-der-Sache-sein‘. Eine gute Stimmung und Interesse an einer Sache fördern die Konzentration. Suchen Sie sich also etwas aus, das Sie wirklich interessiert, sorgen Sie für eine Situation ohne Ablenkung und wählen Sie, wie kurz oder lang Sie sich konzentrieren wollen.

Und hier wie immer eine kleine Übung zum Thema:

17 leckere Eissorten sind hier versteckt. Können Sie sie finden? Kleiner Tipp: Schauen Sie waagrecht, senkrecht und rückwärts

K	Y	X	G	Z	D	X	K	I	W	I	Y	S
R	N	N	C	E	I	O	G	N	A	M	L	S
H	Y	J	S	Z	K	P	H	R	V	C	W	U
P	W	Z	R	N	V	A	N	I	L	L	E	N
I	Z	I	T	R	O	N	E	A	W	M	L	R
S	A	M	C	I	T	O	X	E	X	F	I	Y
T	W	T	J	O	G	H	U	R	T	A	M	D
A	K	D	R	G	N	O	U	G	A	T	O	A
Z	B	E	E	F	F	A	K	M	P	C	N	T
I	Y	P	Q	F	M	U	R	I	F	R	E	T
E	A	E	O	R	A	N	G	E	E	E	M	E
F	E	F	W	Q	E	B	Y	J	L	M	G	L
O	A	Q	D	N	A	W	C	O	K	A	L	R

Lösung (rückwärts):

Die Eissorten sind :1. EIZATSIP 2. ENORTIZ 3. ELLINAV 4. TRUHOJ 5. EGNARO 6. TAGUON 7. ENOMIL 8. EEFKAK 9. CITOXE 01. LETTAD 11. OGNAM 21. AMERC 31. LEFPA 41. TMIZ 51. IWIK 61. SSUN 71. MUR



Angelika Bruns

ist Diplom-Psychologin, Kreativitätstrainerin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin und Kunstgeragogin. Unter anderem bietet Angelika Bruns den Kurs ‚Ganzheitliches Gedächtnistraining 50 plus‘ im CASA Nuvo in Peterswerder an. Der nächste Kurs beginnt am 19. September. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.gedaechtnistraining-kreativ.de.