

## *Christiane Beier*

Heilpraktikerin  
Bahnhofstraße 12  
21279 Drestedt  
T: 04186-891608  
christiane.beier@ewetel.net

### **Was ist "Gedächtnistraining"?**

Gedächtnistraining beinhaltet die Förderung des Kopfes, des Körpers und der Seele. Das "Ganzheitliche Gedächtnistraining" spricht alle Sinne und vor allem beide Gehirnhälften an.

#### **Gedächtnistraining für beide Gehirnhälften (Hemisphären)**

Während die rechte Gehirnhälfte für künstlerische und intuitive Tätigkeiten zuständig ist, benötigen wir die linke Gehirnhälfte für das analytische Denken.

Die rechte Gehirnhälfte steuert die linke Körperseite. Ihr werden folgende Bereiche zugeordnet:

Musik, Bilder, Farben, Assoziationen, Kreativität, Symbole, Gefühl etc.

Der linken rationalen Gehirnhälfte wird Folgendes zugeordnet:

Zahlen, Analyse, Wörter (geschrieben und gesprochen), Reihenfolgen, Logik, Wissenschaft etc.

Beide Gehirnhälften stehen in enger Verbindung. Dennoch ist eine Gehirnhälfte der anderen häufig überlegen (Dominanz).

Da den beiden Gehirnhälften unterschiedliche Eigenschaften zugesprochen werden, ist es nicht verwunderlich, dass bei einem einseitigen Gedächtnistraining auch nur eine Gehirnhälfte trainiert wird. Fordern Sie Ihr Gehirn z. B. ständig mit Kreuzworträtseln oder Sudoku, sprechen Sie nur die linke Gehirnhälfte an. Damit Ihr Gehirn aber optimal funktionieren kann, sollte auch die rechte Gehirnhälfte trainiert werden.

Gedächtnistraining spricht immer beide Gehirnhälften an.

### **Was bewirkt Gedächtnistraining?**

Gedächtnistraining verknüpft Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit mit Bewegung. Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Gehirnleistung beiträgt - und zwar unabhängig vom Alter und der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden.

Studien haben gezeigt, dass die Lernfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Ältere Menschen lernen in mancher Hinsicht aber anders als die jüngeren. Darauf werden die Übungen im Gedächtnistraining abgestimmt.

## **Gedächtnistraining fördert den Kopf (das Gehirn).**

Beim Gedächtnistraining werden folgende geistige Fähigkeiten trainiert:

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

## **Gedächtnistraining fördert den Körper**

Die Übungen sprechen den Körper über gezielte Bewegungen an, um über diesen Weg eine Verbesserung der Gehirnleistung und eine bessere Verknüpfung zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte zu erreichen (z. B. Koordinationsübungen, Bewegung nach Musik etc.)

## **Gedächtnistraining ist gut für die Seele**

In der Gruppe fördert das Gedächtnistraining darüber hinaus die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. In der Gruppe macht Gedächtnistraining mehr Spaß. Positive Gefühle verstärken den Trainingseffekt. Es geht es nicht darum der Beste zu sein, sondern darum, dass jeder Teilnehmer mit Freude von den Übungen profitiert.

Man ist sein Lebtag nicht zu alt zum Lernen", sagte eine alte Frau.  
Da lernte sie das Hexen! (niederrheinische Bauernweisheit)

