

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Ein Einblick

Vortrag von Bettina Verrier am 1.10.2013 in Müllheim (Kurzfassung)

Gedächtnistraining – wozu?

Ganzheitliches Gedächtnistraining zielt darauf ab, die Gedächtnisleistung zu optimieren.

Regelmäßiges Gedächtnistraining steigert die Konzentration und Merkfähigkeit.

Ganzheitliches Gedächtnistraining

- ▶ **Speichermedium Gehirn**
- ▶ **Genaueres Wahrnehmen/Konzentration**
- ▶ **Merktechniken**
- ▶ **Trainingsziele**

1

Das Gehirn in Zahlen

- 2 % der Körpermasse
- 20% des Energiebedarfs
- ca. 1,5 kg Gewicht
- über 100 Milliarden Nervenzellen
- 5,8 Millionen km Nervenbahnen

Unsere Gedächtnisspeicher

- der sensorische Speicher = Ultrakurzzeitgedächtnis (UKZG)
- der Arbeitsspeicher = Kurzzeitgedächtnis (KZG)
- der Langzeitspeicher = Langzeitgedächtnis (LZG)

Die Aufnahmekapazität des Kurzzeitgedächtnisses ist auf 7 +/- 2 Informationseinheiten beschränkt. (Miller, 1956)

Durch die Bildung von „chunks“ kann die Kapazität erweitert werden. (Beispiel: 1949 52 89)

Trainingsziel Wahrnehmung

Etwas bewusst mit einem oder mehreren Sinnen aufnehmen

Übung: Was befindet sich auf der Rückseite eines 10-Cent-Stücks? (Das Brandenburger Tor)

Trainingsziel Konzentration

Die ungeteilte Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken

Übung: Fingergymnastik

Mnemotechniken

Mneme (griechisch) = ‚Gedächtnis‘ Mnemotechnik ist die Kunst, das Einprägen von Informationen durch besondere Merkhilfen zu erleichtern.

Bildhafte Verknüpfung

Vorübung für weitere Merktechniken: Zwischen zwei Begriffen wird eine Verbindung hergestellt, z.B. *Holzbrücke + Kinderwagen*.

Mithilfe von kreativen Bildern kann man sich auch Namen besser merken.

Beispiele: Herr Schäfer - Herr Kawak - Frau Torlitz

Weitere Tipps: Namen bewusst registrieren und wiederholen.

2

Zahlen

Beispiel für Merktechnik: Zahlen durch Anfangsbuchstaben ersetzen

0	Nu		5	F
1	E		6	Se
2	Z		7	Si
3	D		8	A
4	V		9	Ne

Wie merken Sie sich Ihre Geheimzahl?

Beispiel: 8 6 5 5 *Alle Seeleute fingen Fische.*

Zwei alte Ameisen empfehlen singend viel Nervennahrung. = Goethes Geburtsdatum

Ganzheitliches Gedächtnistraining - 12 Trainingsziele

Wahrnehmung

Konzentration

Merkfähigkeit

Wortfindung

Formulierung

+ Entspannung

Assoziatives Denken

Logisches Denken

+ Bewegung

Strukturieren

Urteilsfähigkeit

Fantasie und Kreativität

Denkflexibilität

Zusammenhänge erkennen

Literatur

Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT), gut vernetzt?!, Idstein 2007

BVGT, Einblick, Idstein 2004

Karsten, Erfolgsgedächtnis, München 2002

Schloffer, Prang, Frick-Salzmann, Gedächtnistraining, Theoretische und praktische Grundlagen, Heidelberg 2010

Schneider/Hitzig, Das Business-Gedächtnistraining, Hannover 2011

Spitzer, Lernen, Heidelberg 2006

Kontakt: Bundesverband Gedächtnistraining <http://www.bvgt.de/>

Bettina Verrier bettina.verrier@t-online.de