

GEDÄCHTNISTRAINING

DEN KOPF IN SCHWUNG BRINGEN – SPIELERISCH DAS GEDÄCHTNIS TRAINIEREN

Gedächtnistraining soll vor allem **Spaß machen und den Kopf aktiv halten**. Es geht nicht darum, möglichst schnell oder fehlerfrei zu sein.

Ein gutes Gedächtnis hängt nicht nur vom Training ab. Auch ausreichend Schlaf, Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte und Entspannung unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit.

WARUM GEDÄCHTNISTRAINING WICHTIG IST

Regelmäßiges Training kann dabei helfen,

- die Konzentrationsfähigkeit zu fördern,
- die Aufmerksamkeit zu steigern,
- Informationen besser zu behalten,
- geistig flexibel zu bleiben,
- vorhandene Fähigkeiten zu erhalten,
- Selbstvertrauen und Freude am Denken zu stärken.



Quelle: <https://pixabay.com/de/images/search/gehirn/>

TIPPS FÜR ERFOLGREICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Regelmäßig trainieren: Besser täglich 5 - 10 Minuten als einmal pro Woche 1 Stunde.

Abwechslung: Unterschiedliche Übungen sprechen unterschiedliche Fähigkeiten an.

Mit allen Sinnen lernen: Bilder, Geräusche, Bewegung und Gefühle können das Erinnern unterstützen.

Eselsbrücken nutzen: Reime, Geschichten oder Bilder machen.

Entspannt bleiben: Fehler gehören zum Training dazu. Spaß und Motivation sind wichtiger als Leistung!

MERKSATZ

„Was Spaß macht, bleibt besser im Gedächtnis!“