

Ursula Oppolzer

Verflix,
das darf ich nicht vergessen!

Band 3

Fitnesstraining für die grauen Zellen
30-Tage-Training: nur 10 Minuten pro Tag
Plus Audio-CD mit zusätzlichen Übungen

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-455-3

Die Autorin: Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geographie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Mehr als 20 Jahre war sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 1999 arbeitet die erfolgreiche Sachbuchautorin (Schwerpunkt: Gedächtnis, Konzentration, Lernen) wieder als Realschullehrerin.

Fragen oder Kritik bitte an den Verlag oder an: ursulaoppolzer@gmx.de.

Originalausgabe

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Illustration DSP Zeitgeist GmbH
Illustrationen
im Innenteil: DSP Zeitgeist GmbH, Antje Bohnenstedt
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	6
Verflixt, wer war's denn gleich?	8
Graue Theorie der grauen Zellen	10
Tipps und Strategien für den Alltag	19
Gedächtnistechniken	25
Verflixt, das darf ich nicht vergessen!	
30 Tage spielerisch das Gedächtnis trainieren	36
Lösungsteil.	186
„Der phantasievolle Weg zum guten Gedächtnis“	
Übungsaufgaben zum Mitmachen	
(Text der beiliegenden CD)	237
Literaturverzeichnis	241
Notizen	243

Vorwort

„Schreiben Sie doch ein Buch!“ Mit diesem Satz hat es vor einigen Jahren angefangen. Nun gibt es bereits 10 „Verflix-Bücher“ und Sie halten gerade die dritte Folge von „Verflix, das darf ich nicht vergessen!“ in Händen.

Dieser dritte Band ist ebenso aufgebaut wie die beiden ersten Bände und bietet mit seinem Trainingsprogramm für 30 Tage wieder eine Fülle von Übungen und Anregungen für geistige Aktivitäten, die auch diesmal nicht nur Ihr Gehirn in Schwung bringen, sondern Sie auch möglichst oft zum Lachen verführen wollen.

Auch hier geht es um sehr unterschiedliche Aufgaben für ein fantasievolles und heiteres Fitnessstraining, das nur 10 bis 15 Minuten pro Tag in Anspruch nimmt.

Sie finden Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen, Wortspiele und Redewendungen, Dichter- und Gedichterraten, Fantasie- und Kreativaufgaben, Wissensfragen und vieles mehr.

Während Sie in meinem Buch „Verflix – Die 50er Jahre“ viel über den Zeitgeist, über Politik und Alltag des Nachkriegsjahrzehnts erfahren, können Sie mit diesem Band Ihr Allgemeinwissen u. a. zu den Themen Ernährung, Farben, Biologie und Geschichte erweitern.

Neu in diesem Buch:

- eine Erläuterung des „Ganzheitlichen Gedächtnistrainings“,
- eine ausführliche Beschreibung mehrerer Gedächtnistechniken,
- neue wichtige Informationen für ein besseres Gedächtnis,
- eine Übersicht über die Leistungen berühmter Persönlichkeiten im Alter.

Diesem Buch liegt eine CD bei, die auf unterhaltsame Weise Gedächtnisübungen zum Mitmachen vorstellt. Die Texte können Sie auch nachlesen (Seite 237).

Ideal ist diese CD, wenn das Lesen Sie im Moment vielleicht zu sehr anstrengt oder wenn Sie einfach gerne hörend – z. B. entspannt auf der Couch liegend – Ihr Gedächtnis trainieren möchten.

Viel Spaß!

Ihre

Ursula Oppolzer

Verflixt, wer war's denn gleich?

Informationen für ein besseres Gedächtnis

Gehören Sie auch zu den Menschen, die manchmal oder sogar öfter etwas vergessen, einen Namen nicht parat haben, eine Telefonnummer neu nachschauen müssen, ihre Brille oder ihren Schlüssel suchen?

„Wer war's denn gleich, Sie wissen doch!“, schreibt Eugen Roth in seinem Gedicht „Die Vergesslichen“. Gerade Namen sind für viele Menschen ein Problem. Aber auch das Zahlengedächtnis, die immer neu nachzuschauenden Telefonnummern, vergessene Geburtstage oder ständig verlegte Schlüssel oder Brillen machen so manchem zu schaffen.

„Mit zunehmendem Alter wird man eben vergesslicher“, heißt es dann oft entschuldigend oder resignierend. Wissenschaftler jedoch behaupten: Erinnerungsfähigkeit und Denkvermögen sind keine Frage des Alters, sondern des Trainings und der richtigen Behandlung der grauen Zellen. Erst jenseits der Achtzig kommt es zu altersbedingten Abbauerscheinungen des Gehirns.

20–30 Prozent aller 80-jährigen Menschen schneiden bei Intelligenztests ebenso gut ab wie Personen zwischen 30 und 40 Jahren. (Zeitschrift „Gehirn und Gesundheit“)

Ein reicher zur Verfügung stehender Wortschatz und die damit verbundene Sprachgewandtheit sowie eine emotionale Bereit-

schaft, sich mit anderen Menschen auseinanderzusetzen, sind eine wesentliche Voraussetzung für die geistige Leistungsfähigkeit im Alter.

Geistig rege Menschen

- sind stets offen für neue Dinge, sind im positiven Sinne neugierig,
- lieben Gespräche und Geselligkeit,
- besitzen eine große Toleranzfähigkeit,
- sind flexibel,
- stecken sich Ziele und streben sie konsequent an.

„Es scheint so, dass ein selbstbestimmtes Leben, das Aufmerksamkeit, Entscheidungsfähigkeit und Kombinationsgabe erfordert, die Synapsen funktionsfähig und das Gehirn plastisch erhält.“ (Zeitschrift „Gehirn und Gesundheit“) Stress und Einsamkeit führen zum geistigen Abbau im Alter, Stresssituationen schwächen das Immunsystem und machen bestimmte Gehirnbereiche einsatzunfähig.

Bei zu geringer Beanspruchung wird unser Gehirn wie ein Muskel schlapp und faul.

„Wer rastet, der rostet!“

Wenn Sie regelmäßig Ihre grauen Zellen aktivieren,

- fallen Ihnen Namen, Begriffe oder Zahlen viel schneller ein,
- können Sie neue Informationen fest und sicher speichern,
- sind Sie in neuen Situationen flexibel und können schneller reagieren,
- haben Sie viele Erfolgserlebnisse und dadurch mehr Selbstvertrauen.

*Wer möchte nicht ein gutes Gedächtnis besitzen
und sich in Alltag und Beruf auch an Kleinigkeiten erinnern?*

Mit einem regelmäßigen, richtigen Training, sinnvollen Merktechniken, effektiver Entspannung, Bewegung und Ernährung können Sie Ihre grauen Zellen spielend leicht fit halten.

Graue Theorie der grauen Zellen

*Unser Gehirn ist kein statisches Gebilde,
sondern sehr dynamisch.*

Denken Sie viel, werden viele Neuronen miteinander verknüpft und Sie denken erfolgreicher. Sind Sie denkfaul oder zu routiniert, bilden sich die Verbindungen (Synapsen) zurück, Ihr IQ sinkt.

Durch ein **tägliches ganzheitliches Gedächtnis-Fitness-Programm** steigern Sie Ihren Intelligenzquotienten und damit Ihre Denk- und Merkfähigkeit um bis zu 20 Prozent. Der IQ ist also keine feststehende Größe, sondern in einer genetisch vorgegebenen Spannbreite veränderbar.

So wie ein Krankenhausaufenthalt oder ein Faulenzerurlaub von nur drei Wochen Ihren IQ um mehrere Punkte sinken lässt, so können Sie ihn durch ein regelmäßiges Fitness-Programm in die Höhe klettern lassen.

Wussten Sie, dass Sie mit 99 Jahren noch mit denselben Gehirnzellen denken werden, die Sie bereits als Säugling genutzt haben? Gehirnzellen sind zwar erneuerbar, aber nur in einem begrenzten Maße und arbeiten mit zunehmendem Alter immer langsamer. Deshalb sollten sie besonders gut gepflegt und geför-

dert werden. Stress (Leistungs- und Termindruck, Lärm, Hektik ...) ist der Feind Nummer 1 für Konzentrations- und Merkfähigkeit. Versuchen Sie, ihn durch ausreichende Bewegung und Entspannung so weit wie möglich abzubauen.

Es gibt nicht das eine Gedächtnis, das seinen Sitz an einer bestimmten Stelle des Gehirns hat. **Das Gedächtnis ist ein Begriff für unsere Fähigkeit, uns etwas zu merken und es in der entsprechenden Situation wieder abzurufen.**

Trotz intensiver Hirnforschung in den vergangenen Jahren ist der Speicherungsprozess immer noch nicht hundertprozentig geklärt, und es gibt je nach Entwicklungsstand der Forschung immer wieder neue und abgewandelte Modelle.

Der Fachmann unterscheidet 3 Gedächtnistypen:

- den verbalen Gedächtnistyp,
- den visuellen Gedächtnistyp,
- den motorischen Gedächtnistyp.

Er spricht von einem episodischen Gedächtnis, in dem persönliche Daten und selbstgemachte Erfahrungen, die stark mit Gefühlen verbunden sind, gespeichert werden, und dem semantischen Gedächtnis, in dem die Daten der Außenwelt, sprachliche und mathematische Informationen zu finden sind.

Immer wieder geht es beim Merken und Vergessen um das Kurzzeitgedächtnis – in gewisser Weise vergleichbar mit dem Arbeitsspeicher des Computers – und das Langzeitgedächtnis, das alle Informationen enthält, die im Laufe des Lebens fest gespeichert wurden.

Das Kurzzeitgedächtnis lässt mit zunehmendem Alter, mangelndem Training sowie unter Stress enorm nach. Ihm gilt beim Gedächtnis-Fitness-Programm das Hauptinteresse.

Je mehr Sinne beim Wahrnehmen und Speichern eingesetzt werden, desto sicherer der Merkprozess und desto leichter das Abrufen.

Aufmerksamkeit, bewusste Wahrnehmung, Konzentration und Interesse sind wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Merkprozess. Informationen, mit denen Sie sich nicht im Laufe der ersten halben Stunde durch Wiederholung, bildhafte Vorstellung und Eselsbrücken intensiv beschäftigt haben, gehen zunächst verloren und müssen erneut bewusst aufgenommen werden. Wenn Sie wissen, dass Sie eine Information abgespeichert haben, sie Ihnen „auf der Zunge“ liegt, Sie sie aber trotzdem nicht nennen können, dann ist der gesuchte Begriff zwar im Langzeitgedächtnis vorhanden, aber zurzeit nicht abrufbar. Vielleicht sind Sie sehr gestresst, oder es ist sehr lange her, dass Sie diese Information genutzt haben, oder sie ist in einem anderen Kontext gespeichert und daher nicht sofort aufzufinden. Sehr oft fehlt es jedoch an einem gezielten und regelmäßigen Training, an Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen und an Gedächtnistechniken. Der Name, den Sie sich nicht merken können, ist oft nicht in Ihrem Kopf, weil Sie ihn gar nicht richtig aufgenommen haben. Sie haben vielleicht nicht richtig hingehört, nur flüchtig hingeschaut – und schon rutscht die Information weg.

Je mehr Gefühl, desto größer die Merkfähigkeit!

Die Frage: „Haben Sie ein gutes Gedächtnis?“ beantworten die meisten Menschen – ob jung oder alt – nur sehr zögernd oder

mit einem deutlichen „Nein“. Wenn ein Mann jedoch z.B. behauptet, ein schlechtes Gedächtnis zu besitzen, und gleichzeitig sämtliche Fußballergebnisse vom letzten Wochenende weiß oder eine Frau über ihr Gedächtnis klagt, aber alle Verehrer ihrer Freundinnen beim Vor- und Zunamen nennen kann, dann wird deutlich, dass die Gedächtnisleistung sehr abhängig von unserem Interesse und der damit verbundenen Aufmerksamkeit ist. Es sind die unauffälligen, vielen alltäglichen Kleinigkeiten, die uns Probleme bereiten, weil sie gemerkt werden müssen. Dass heißt, dass sie zwar wertvoll sind, aber nicht unser Gefühl ansprechen. Tatsachen, die mit starken – vor allem positiven – Gefühlen verbunden sind, werden meist sofort fest gespeichert.

Jede Information muss drei Hürden nehmen!

Bewusst wahrgenommene Reize kreisen zunächst ca. 20 Sekunden im sogenannten Ultrakurzzeit- oder Wahrnehmungsgedächtnis, bevor sie im Kurzzeitgedächtnis, dem Arbeitsspeicher, landen. Innerhalb einer gewissen Zeit werden die Informationen so aufbereitet, dass sie anschließend im Langzeitgedächtnis für immer sicher sind. Wenn Sie ständig Ihren Schlüssel oder Ihre Brille verlegen, ist das in der Regel auf ein Konzentrationsproblem und nicht auf ein schlechtes Gedächtnis zurückzuführen.

Positives Denken für ein besseres Gedächtnis

Ziehen Sie nicht die Stirn in Falten, sondern lächeln Sie Ihre Probleme an! Ihre Gesichtsmuskeln haben einen direkten „Draht“ zum Gehirn, signalisieren positive Impulse und freie Bahn für erfolgreiche Lösungen.

Wenn Sie Ihren Kopf in jeder Hinsicht richtig und regelmäßig „füttern“, bedeutet das auch, die für das Gehirn besonders wich-

tigen Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente zu sich zu nehmen. Eine gesunde Ernährung sollte vor allem auch eine gehirngerechte Ernährung sein, und so ergänzen Ernährungstipps unser Gedächtnis-Fitness-Programm.

Auch Tanzen hält geistig fit

Bewegen Sie sich täglich mindestens 10 Minuten pro Tag so intensiv, dass der Kreislauf richtig in Schwung kommt. Machen Sie dabei verstärkt Übungen mit der linken Körperseite, denn da die Nerven im Nacken über Kreuz laufen, stärken Sie so besonders die rechte Gehirnhälfte, die im Alltag oft viel zu kurz kommt. Bewegung intensiviert nicht nur die Durchblutung, sondern senkt gleichzeitig den Adrenalin Spiegel. Sie entspannen sich und können besser merken und erinnern.

„Unser Gehirn ist formbar wie ein Muskel. Bereits 10 Minuten tägliches Hirntraining reichen aus, um einen müden Geist wieder in Schwung zu bringen.“ (Prof. Dr. W. Singer, Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt)

Grundlegende Tatsachen:

Die Speicherung im Kurzzeitgedächtnis braucht mit zunehmendem Alter mehr Zeit und mehrere Wiederholungen.

Das Langzeitgedächtnis wird mit dem Alter besser. Erinnerungen aus der Kindheit werden immer deutlicher.

Gedächtnisprobleme entstehen durch Herz- und Kreislauferkrankungen, nachlassende Leistung der Sinnesorgane, mangelnde Kommunikation, mangelnde Bewegung, falsche Ernährung und vor allem durch mangelnde Aktivierung der grauen Zellen.

Die Nervenzellen unseres Gehirns sind durch ein fantastisches Netz von Leitungen über Schaltstellen (= Synapsen) miteinander verbunden. Wird eine Information verknüpft, bilden sich regelrechte Gedächtnisspuren mit neuen Querverbindungen, die wohl auch noch stofflich durch Moleküle „verankert“ werden. In unserem Kopf gibt es keine starre Ordnung, keine Schubladen. Gedächtnisspuren für eine Information sind über die gesamte Hirnrinde verteilt. Um abgetauchte Begriffe wieder aussprechen zu können, sollte man nicht verkrampt nach ihnen suchen, sondern entspannt und gelassen abwarten. Es kann Minuten, Stunden oder sogar Tage dauern, bis der gesuchte Begriff wieder auftaucht. Beim „Brainstorming“, dem Stürmen durchs Gehirn, erleben wir, wie viele Quersprünge unser Gehirn bei nur einer Information macht. Testen Sie sich! Was fällt Ihnen zu dem Begriff „Rose“ ein? – Duft, Stacheln, blutrote Farbe, Garten, Kavalier, Paris, Moulin Rouge ...

Nicht alles, was im Gedächtnis haften bleibt, muss aktiv verknüpft werden. Manches rutscht ganz leicht und für immer hinein. Dafür sind bereits Anker vorhanden, der Begriff ist besonders „merk-würdig“, oder es werden intensive Gefühle aktiviert.

Dinge, die auffallen, die aus dem Rahmen fallen, die lustig, ja verrückt erscheinen, haben es leicht. Das können für unseren Verstand ganz unwichtige Details sein. Manche Dinge vergessen wir, weil unser „Bauch“, sprich Gefühl, sie nicht für wichtig erachtet oder weil uns die Erinnerung zu sehr schmerzt. Auch ähnliche Dinge, die wir gleichzeitig aufgenommen haben, blockieren die Erinnerung, und natürlich verhindern Denkblockaden bei Stress (Zeitdruck, Überforderung, Lärm, Sorgen, Probleme) das Abrufen gespeicherter Informationen.

Was beeinflusst Ihr Gedächtnis positiv:

- Neugier und Interesse
- Entspannung und Ruhe
- Ausreichend Schlaf
- Viel Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Viel trinken
- Gute Konzentration
- Detaillierte Wahrnehmung
- Bildhaftes Vorstellungsvermögen
- Ein großer Wortschatz
- Regelmäßiges geistiges Training
- Freude und Begeisterung

Wenn Ihnen jemand sagt: „Denken Sie jetzt auf keinen Fall an einen roten Elefanten in einem weißen Himmelbett!“, dann kann er sicher sein, dass Sie sich jetzt einen roten Elefanten in einem weißen Himmelbett vorstellen. Denn aktives, bewusstes Vergessen ist fast unmöglich, da wir uns mit dem zu vergessenen Stoff viel zu sehr beschäftigen und er dadurch erst recht haften bleibt.

Sieben auf einen Streich!**Stärken Sie Ihren Geist spielerisch und umfassend mit:**

- Wahrnehmungsübungen
- Konzentrationsübungen
- Wortspielen
- Gedächtnisübungen
- Fantasie- und Kreativitätsübungen
- Bewegung
- Entspannung

Spielen Sie öfter Gesellschaftsspiele wie z. B. Scrabble, Schach, Memory,

Entspannungsübungen vor und immer wieder während geistiger Anforderungen vermeiden Denkblockaden, öffnen alle Wahrnehmungskanäle und ermöglichen den verstärkten Einsatz der rechten Gehirnhälfte und damit optimales Problemlösen.

Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen führen zu bewussterem Sehen und Hören und damit zu einer besseren Speicherung: Die Aufmerksamkeit wird gesteigert und die Ausdauer verlängert. Vermeiden Sie die häufigsten „Konzentrationskiller“: zu wenig Bewegung, zu viel Fernsehen, zu wenig frische Luft, Lärm und Hektik.

Der Trainingsbereich **Wortschatzerweiterung** lässt Sie immer zur richtigen Zeit das richtige Wort finden, holt versunkene Begriffe und Informationen wieder an die Oberfläche, erhöht die Sprachgewandtheit und erleichtert damit die Kommunikation.

Fantasie- und Kreativitätsübungen sorgen für eine Stärkung der Vorstellungskraft und ein gezieltes Aktivieren der rechten Hirnhälfte, die für ein erfolgreiches Problemlösen hauptverantwortlich ist. Das **eigentliche Gedächtnistraining** intensiviert die Informationsspeicherung und lässt Sie Ihr vorhandenes Wissen schneller und sicherer abrufen. Finden Sie durch entsprechende Übungen heraus, ob Sie ein verbaler, visueller oder motorischer Gedächtnis-Typ sind, so können Sie bewusst Ihre Art zu speichern einsetzen und Ihre Leistungen noch mehr verbessern (siehe Tests in U. Oppolzer, „Das große Brain-Fitness-Buch“).

Sorgen Sie für eine ausgewogene, gesunde Ernährung, denn Ihr Gehirn reagiert besonders empfindlich auf einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen. Trinken Sie mindestens 2 Liter (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure) pro Tag, damit Sie voll leistungsfähig sind. Da das Durstgefühl im Alter nachlässt,

„trocknen“ die Zellen oft regelrecht aus. Geistiger Leistungsabfall und sogar Verwirrheitszustände können die Folge sein. Sie sehen, geistige Fitness ist nicht nur eine Sache des Kopfes, sondern auch des Körpers und – nicht zu vergessen – der Seele.

„Studentenfutter“ für jedes Alter

Nüsse und Mandeln z. B. enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, die das Gehirn braucht.

Wer durch ein ganzheitliches Gedächtnistraining sein Kurzzeitgedächtnis, also seinen Arbeitsspeicher, funktionsfähig hält, braucht sich um die geistige Leistungsfähigkeit im Alter keine Sorgen zu machen.

Bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab!

Jetzt sagen Sie vielleicht: „Ich löse doch täglich Kreuzwörterrätsel, um mein Gehirn zu aktivieren!“ Kreuzwörterrätsellösen ist gut, aber nicht ausreichend. Ihr Gehirn wird durch das Lösen so routiniert, dass es überhaupt nicht mehr gefordert ist. Das merken Sie daran, dass Sie oft gar nicht so schnell schreiben können, wie Ihr Gehirn die Antworten weiß. Außerdem kommt bei Kreuzwörterrätseln nur eine begrenzte Zahl von Begriffen zum Einsatz. Immer wieder die gleichen Informationen werden hervorgeholt. Das Gehirn arbeitet einseitig und automatisch wie am Fließband.

Lesen Sie ausgiebig, lernen Sie eine Fremdsprache, erforschen Sie ein neues Wissensgebiet, musizieren Sie, spielen Sie Scrabble, Memory oder andere Denkspiele.

Alle diese Tätigkeiten aktivieren Ihren Geist, fördern die Bildung neuer Schaltzentralen (= Synapsen) und verbessern so die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnzellen.

Gedächtnistraining mit Freude und Begeisterung

Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass Gedächtnistraining mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird, reicht nicht aus. Die grauen Zellen zu aktivieren, muss Freude machen und darf nicht negativ an Schule erinnern. Es sollte nicht um Leistung gehen, sondern um den Spaß am Denken und Mitmachen.

Wenn uns etwas Spaß macht, sind wir mit ganzem Herzen dabei, Körper, Geist und Seele bilden eine harmonische Einheit. Alltagsprobleme, negative Gedanken und körperliches Missempfinden treten in den Hintergrund. Unser Selbstvertrauen wächst und gibt uns Kraft für den Alltag. **Geistig rege Menschen sind zufriedener, ausgeglichener und weniger krank.**

Tipps und Strategien für den Alltag

Die folgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, einerseits Gedächtnis und Konzentration allgemein zu verbessern und andererseits immer wiederkehrende alltäglichen Situationen, in denen das Gedächtnis plötzlich gefordert ist, zu meistern.

- Stellen Sie sich geplante Termine so bildhaft vor, als seien sie bereits erfolgt.
- Rechnen Sie kleinere Beträge im Kopf.
- Verzichten Sie z. B. auf den Telefonspeicher und benutzen Sie ein Notizbuch.
- Schlagen Sie eine Zeitschrift auf und registrieren Sie möglichst viele Details.

- Achten Sie in Ihrer Umgebung auf ganz bestimmte Formen oder Farben, z. B. auf alles, was rund oder vielleicht gelb ist.
- Versuchen Sie jeden Abend, noch einmal alle Menschen, mit denen Sie am Tag zu tun hatten, vor ihrem geistigen Auge zu sehen und die Namen in Gedanken zu schreiben.
- Hören Sie so oft wie möglich Radiosendungen oder Literatur-CDs und trainieren Sie dabei Ihre Vorstellungskraft.
- Hängen Sie ein „Schwarzes Brett“ neben das Telefon für wichtige Angelegenheiten.
- Schreiben Sie wichtige Gedanken auf kleine Zettel, die Sie in einem Zettelkasten sammeln, oder legen Sie eine Datei im Computer an.
- Entwickeln Sie feste Gewohnheiten, regelmäßige Tätigkeiten und geben Sie jedem Ding einen bestimmten Platz.
- Lassen Sie 5 Minuten pro Tag ganz „verrückte“ Ideen zu.
- Seien Sie neugierig! Interessieren Sie sich für ausgefallene Dinge.
- Vermeiden Sie Routine und gehen Sie öfter mal neue Wege.

Verflixt, wo ist der Schlüssel?

Wenn Sie wieder einmal Ihren Schlüssel oder Ihre Brille suchen, so schimpfen Sie nicht über Ihr schlechtes Gedächtnis. Denn etwas zu behalten ist in der Regel keine Frage der Speichermöglichkeit ihres Gehirns, sondern ein Aufmerksamkeitsproblem. Wenn Sie mit Ihren Gedanken bei irgendwelchen anderen Dingen sind und Ihrem Grips-Computer nicht signalisieren, dass der Schlüsselort wichtig ist, indem Sie den Schlüssel ganz bewusst an einen bestimmten Platz legen, brauchen Sie sich nicht zu wundern, dass der Ort der Ablage gar nicht erst registriert, geschweige denn gespeichert wird.

Wenn Sie nicht mehr wissen, wohin Sie den Schlüssel gelegt haben, gehen Sie in den entsprechenden Raum. Vielleicht haben Sie die Erfahrung schon gemacht, dass plötzlich die Erinnerung wieder da ist. Wir nehmen nicht nur Details – z. B. den Schlüssel – wahr, sondern auch das ganze Drumherum, und dieses Drumherum holt die gewünschte Erinnerung wieder hervor.

Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und gleichzeitig Ihr Gedächtnis und Ihren Wortschatz.

Stellen Sie sich Ihren Schlüsselbund vor und sehen Sie sich, wie Sie durch die Wohnung gehen und ganz bewusst einen der Schlüssel auf den Fernseher im Wohnzimmer legen, einen Schlüssel auf die Kaffeemaschine in der Küche, einen Schlüssel auf Ihr Kopfkissen im Schlafzimmer, einen Schlüssel im Badezimmer auf den Waschbeckenrand und einen Schlüssel auf die Hutablage im Flur.

Machen Sie in einer Stunde noch einmal einen Gedanken-spaziergang durch Ihre Wohnung und prüfen Sie, an welche Schlüsselorte Sie sich erinnern.

Tipps für eine bessere Konzentration:

- Beginnen Sie Ihre geistige Arbeit immer mit einer Entspannungs- und Konzentrationsübung
- Verbessern Sie Ihre Konzentration durch Abwechslung: Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, wenn Sie zwischen passivem Aufnehmen von Informationen und aktivem Handeln bzw. Schreiben immer wieder abwechseln.
- Schalten Sie die Nachrichten oder eine andere Informationssendung ein, und verändern Sie ganz langsam die Lautstärke, bis Sie den Ton gerade noch hören können.

- Versuchen Sie, auf Ihren Spaziergängen ganz bewusst die Geräusche der Natur wahrzunehmen, z. B. das Plätschern eines Baches, das Rauschen der Blätter, das Rascheln des Laubs, durch das Sie gehen ...
- Schreiben Sie öfter Texte mit der linken Hand, wenn Sie Rechtshänder sind.
- Schreiben Sie Überschriften aus Tageszeitungen oder wichtige Sätze rückwärts.
- Eine gute Konzentrationsübung ist es, Texte so schnell wie möglich in eine Ziffernfolge zu verwandeln, um dann später den Text wieder zu entschlüsseln.

Konzentrationsübungen:

- Konzentrieren Sie sich ca. 1 Minute auf einen bestimmten Punkt im Raum und versuchen Sie, nichts anderes wahrzunehmen und an nichts anderes zu denken. Steigern Sie die Zeit von Tag zu Tag um ein bis zwei Minuten.
- Setzen Sie sich vor eine Uhr und versuchen Sie, sich zwei Minuten nur auf die Bewegung des Sekundenzeigers zu konzentrieren. Nichts anderes ist in diesen zwei Minuten wichtig.
- Legen Sie ein Centstück oder einen anderen kleinen Gegenstand vor sich auf den Tisch und versuchen Sie, sich zwei Minuten nur darauf zu konzentrieren. Wenn Sie es geschafft haben, erschweren Sie die Aufgabe, indem Sie das Radio oder den Fernseher einschalten und sich nicht ablenken lassen.
- Zünden Sie eine Kerze an und konzentrieren Sie sich aus einem Abstand von ca. 50 cm **nur** auf das Blau der Flamme, und zwar so lange wie möglich. Am Anfang versuchen Sie es mit einer Minute, dann steigern Sie sich von Mal zu Mal.
- Zeichnen Sie Gegenstände oder Bilder genau ab.