

Gedächtnistraining für unterwegs und zwischendurch

ABC

mit Obst, Tieren, Vornamen, Städten, Flüssen, mit Menschen, die man kennt oder mit Liedanfängen, Bibelversen ...

Kontrollschilder Auto

Die Buchstaben eines Kantons zu einem Doppelwort formen, Beispiel: ZH: zu-Hause, Zwiebel-Hacker, Zitronen-Hälfte oder BS: Bau-Stelle, Büro-Stuhl ...

Sie kommen z.B. an einer Gelateria vorbei oder warten auf die Bestellung

- Wortkette bilden: Glacékugel, Kugelblitz, Blitzlicht, Lichterkette, Kettenfahrzeug, Fahrzeuglenker, ...
- Adjektive finden, die zu Glacé passen: fein, kalt, erfrischend, cremig, fruchtig, ...
- Glacésorten aufzählen
- Sich an schöne Momente in einer Gelateria erinnern

Schlange stehen, z.B. beim Einkaufen

- Auf Zehenspitzen stellen und wieder ab, Schultern kreisen, Fingerübungen
 - Preise im Kopf zusammenrechnen
 - Danken für alles, was im Einkaufswagen liegt
 - Sich das Land vorstellen, wo die gekauften Früchte oder das Gemüse herkommt
 - Mit den anderen Wartenden ins Gespräch kommen
- ... und plötzlich sind Sie schon an der Kasse ☺ Kassierer anlächeln nicht vergessen!

Zeitung

Mal auf dem Kopf lesen; einzelne Wörter, wie „und“ suchen und markieren.

Aufmerksamkeit steigern

- Augen schließen: was sehe, höre, rieche, schmecke, taste bzw. fühle ich?
- Bewusst wahrnehmen beim Essen: Farbe, Konsistenz, Geschmack, ...
- Rückwärts von 100 auf 1 zählen

Alltagsgegenstände als Training

- Was kann man z.B. mit einem Schraubenzieher machen außer Schrauben drehen?
- Zeichnen Sie ohne Vorlage z.B. ein Zwei-Frankenstück, Schlüssel, Teelöffel, Bank-Karte und vergleichen sie später mit dem Original
- Anagramme bilden (andere Worte mit den Buchstaben eines Wortes finden)
Beispiel H E R I N G:
GEHIRN; RING; IN; HER; REH; NIE; EI; EIN; REIN; GEH

Und ausserdem ...

- Auswendig Gelerntes aufsagen (je nach Situation laut oder leise)
- Statt Navi die Straßenkarte nutzen
- Mal etwas mit der anderen Hand machen: Zähne putzen, Wäsche aufhängen usw.
- Andere Wege als normal wählen, angestammte Sitzplätze tauschen
- Soziale Kontakte pflegen
- Öfter ins Grüne schauen oder gehen; das fördert die Konzentration, Kreativität, Produktivität
- Einkaufsliste in der Tasche verstecken und nur bei Bedarf benutzen
- Sich genügend Bewegung, Sauerstoff, Flüssigkeit, Abwechslung und Pausen gönnen
- Lachen

Christa Gatter, ganzheitliche Gedächtnistrainerin