

# Ganzheitliches Gedächtnistraining - bringt Denken in Hochform

„Äaahm...“ – jeder kennt diese Situation, man kann sich nicht richtig erinnern, findet das Wort oder den Namen nicht, oder steht einfach ‚auf dem Schlauch‘. Betroffene gibt es in allen Altersklassen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Auf der Basis modernster Forschung entwickelte der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen.

## Das Ganzheitliche Gedächtnistraining hat 12 Trainingsziele:

- **Assoziatives Denken**  
Verknüpfung neuer Informationen mit bereits gespeicherten
- **Denkflexibilität**  
Fähigkeit, auf wechselnde Situationen schnell zu reagieren
- **Fantasie & Kreativität**  
Vorstellungs- oder Einbildungskraft fördern, schöpferische Einfälle anregen
- **Formulierung**  
Einen Sachverhalt oder Gedanken in sprachlich richtiger Form ausdrücken
- **Konzentration**  
Die ungeteilte Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken
- **Logisches Denken**  
Folgerichtiges, schlüssiges Denken aufgrund gegebener Aussagen
- **Merkfähigkeit**  
Die Fähigkeit, Wahrnehmungen kurzfristig und langfristig zu speichern
- **Strukturieren**  
Inhalte nach einem Bezugs- oder Regelsystem aufbauen und gliedern
- **Urteilsfähigkeit**  
Treffen einer Entscheidung nach Abwägen aller bekannten Faktoren
- **Wahrnehmung**  
Etwas bewusst mit einem oder mehreren Sinnen aufnehmen
- **Wortfindung**  
Abrufen von Wörtern aus dem Wortspeicher
- **Zusammenhänge erkennen**  
Neue Informationen in bestehende Wissensstrukturen integrieren und sinnvolle Zusammenhänge herstellen



**Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.**

**Ganzheitliches Gedächtnistraining wird von Schülern und Studenten, von Berufstätigen sowie Hausfrauen und besonders von älteren Menschen sehr geschätzt. Nachweislich beeinflusst es die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz - nicht selten auch zu einem erfolgreicherem und glücklicherem Leben.**

**Alles was investiert werden muss, ist ein wenig Zeit und Freude am Üben. Zusammen mit Freunden, Familie oder in der Gruppe macht es besonders viel Spaß!**

