**Gedächtnistraining – Übungen für Zuhause**

**Übungen für die Konzentration und Erinnerungsfähigkeit**

Dazu nehmen Sie sich immer wieder ein paar Minuten Zeit und aktivieren gezielt Ihr Gedächtnis. Das geht zum Beispiel so: Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich Ihre Zimmer möglichst genau vor.

* Wie sieht die Zimmertür aus?
* Was steht links neben der Tür?

Rekapitulieren Sie immer wieder andere Erinnerungen

* Wo standen Bäume?
* An welchen Geschäften (welcher Name) sind Sie vorbeigelaufen?

**Aus der Tageszeitung z.B. der Passauer Neuen Presse können Sie ein wunderbares Gedächtnisgerät machen. Der Vorteil der Zeitung liegt dabei unter anderem darin, dass in ihr viel mehr Worte stecken, als man normalerweise im Alltag benutzt. Diese Wörter sind Anregungen für spielerische Übungen.**

* Nehmen Sie ein Wort, am besten ein zusammengesetztes Wort( z.B. Bürgerbeteiligung) und suchen Sie versteckte Wörter:

Teil, Tilgung, Teig, Rüge, rege, teile,….; gerne können Sie die Liste den ganzen Tag immer wieder bearbeiten.

* Nehmen Sie ein Wort und machen Sie aus den jeweiligen Buchstaben eine Art "Stadt-Land-Fluss" -Spiel: z.B.: Athen: Städte mit A

Dinge mit T,

Tunwörter mit H

Eigenschaftswörter mit E

Gewässer mit N

Oder auch andere Fragestellungen.

* Nehmen Sie sich einen Artikel vor. Streichen Sie so schnell wie möglich den gleichen Buchstaben aus. (Mit der Zeit werden Sie konzentrierter; Sie sehen den einen Buchstaben schneller; machen weniger Fehler. Erfassen Sie trotz der Konzentration den Text? ( hoher Schwierigkeitsgrad)
* Lesen Sie einen Artikel konzentriert und versuchen Sie später am Tag den Inhalt zu wiederholen, nach ein paar Stunden und dann evtl. nochmal am Abend. Was ist hängengeblieben?
* Suchen Sie bewusst Wörter die Sie nicht kennen, schlagen Sie in einem Lexikon die Bedeutung nach, versuchen Sie das Wort in den Tagesablauf einzubringen. Wissen Sie morgen oder nach 2 Tagen immer noch die Bedeutung?
* Synonyme-Suche. Dabei nehmen Sie ein beliebiges Wort( Auswahl durch ein zufälliges Fingertippen auf einen Artikel) und versuchen nun, möglichst viele Synonyme dazu zu finden. Wenn Ihnen keine mehr einfallen, können Sie ein Synonyme-Wörterbuch zurate ziehen und so gleichzeitig Ihren Wortschatz erhöhen.

Was sind Synonyme? Ein Wort, das einem oder mehreren anderen Wörtern der Bedeutung nach gleich oder zumindest ähnlich( sinnverwandt) ist, sodass beide in einem bestimmten Zusammenhang ausgetauscht werden können. „Gesicht" = Antlitz, Visage, Miene,…

**Tipps**

* Personennamen lassen sich sehr gut merken, wenn man sie mit Bildern verknüpft.

Betrachten Sie dafür diejenige Person, deren Namen Sie sich merken wollen und verbinden Sie mit einer Eigenschaft, (Unruhig; große Augen oder laute Aussprache,….)

Versuchen Sie nun den Namen der betreffenden Person mit dem besonderen Merkmal zu einem Bild zu kombinieren. Prägen Sie sich dieses ein, sagen Sie bei einem Gespräch immer wieder den Namen.

* Einkaufszettel vergessen?

„Bepacken“ Sie sich selbst oder einen Raum.

zum Bespiel: Salat – Kopf/Rechtes Fenster Brot – Bauch/Vorhang Wurst -Knie/Türe

Milch - Brust/Schrank Käse – Hüfte/Lampe Joghurt – Füße/Linke Zimmerecke

Wenn Sie einen Artikel in der Tageszeitung lesen oder sich, wie oben, den Einkaufszettel schreiben, stellen Sie sich die abstrakten Informationen bildlich vor. Werden Daten und Fakten visualisiert und mit konkreten Bildern verknüpft, können sie besser im Langzeitspeicher archiviert und bei Bedarf wieder abgerufen werden. Für unser Gehirn sind Bilder sehr viel einprägsamer als Worte. Je außergewöhnlicher und absurder die Bilder sind, die Sie vor Ihrem geistigen Auge kreieren, desto besser können sie im Langzeitgedächtnis verankert werden

**Mit Verknüpfungsmethoden können Sie Ihre Gedächtnisleistung nachhaltig verbessern.**

***Achtung: Wenn es schwieriger wird, muss sich das Gehirn besser anstrengen, also nicht gleich aufgeben, der Erfolg wird Sie belohnen!***