

Informationen zum Kurs „Gehirnjogging und Denksportaufgaben“

Mein Name ist Susanne Sebastian. Ich bin zertifizierte Trainerin für Mentales Aktivierungstraining (MAT) und leite den Kurs „Gehirnjogging und Denksportaufgaben“ seit Herbst 2013. Die mentale, also geistige, Aktivierung steht dabei im Mittelpunkt unserer Übungen. Dabei ist für alle Teilnehmer von Bedeutung: die korrekte Lösung ist nicht so wichtig wie der Weg dorthin. Denn um eine Aufgabe zu bearbeiten, muss das Gehirn oft neue Wege finden; dadurch wird es gefordert und bleibt leistungsfähiger.

Der Kurs selbst findet, wie Sie dem Programm entnehmen können, immer montags statt. Er ist geprägt von einer lockeren, humorvollen Atmosphäre. Die Übungsaufgaben werden von den Teilnehmern mit einem Schmunzeln gelöst und anschließend gemeinsam besprochen.

Da Corona ein Zusammentreffen im größeren Kreis verhindert, möchte ich Ihnen an dieser Stelle – online – Tipps und Übungen für Ihre geistige Fitness zur Verfügung stellen. Vielleicht sehen wir uns ja in einigen Monaten persönlich im neuen Kurs. Ich freue mich darauf!

Ein neuer Tipp, um Ihre grauen Zellen zu aktivieren.

Tipp 3

Schon im letzten Beitrag habe Ihnen eine Aufgabe zum Thema Kreuzworträtsel gegeben. Kreuzworträtsel sind an sich eine gute und unterhaltsame Art, sich die Zeit sinnvoll zu vertreiben. Nach einiger Zeit und einiger Übung jedoch gleicht die Problemlösung eher dem Abrufen von Worten, die man auswendig gelernt hat. Wer kennt nicht die „Lebensgemeinschaft mit drei Buchstaben“ – jeder/jedem von Ihnen wird sofort das Lösungswort „Ehe“ in den Sinn kommen. Ihnen selbst wird dieses Phänomen auch schon aufgefallen sein. Auch schwierigere Begriffe/ Nebenflüsse/ Orte werden Ihnen nach einiger Zeit schneller wieder einfallen. Auf Dauer ist ein normales Kreuzworträtsel also keine große Herausforderung mehr für das GEHIRN. Eine Besonderheit sind dabei Kreuzworträtsel bei denen „um die Ecke“ gedacht werden muss. Hier sollen zur Lösung verschiedene Hinweise verknüpft werden. Dadurch wird das Motto „Der Weg ist das Ziel“ in den Vordergrund gestellt – genau das, was unsere grauen Zellen besonders anregt.

Wenn Ihnen solche Kreuzworträtsel (die man oft in den Magazinbeilagen der großen überregionalen Zeitungen oder Zeitschriften findet) zu schwer erscheinen, dann gibt es für die normalen Rätsel noch einen Trick.

Versuchen Sie die Lösung nicht „normal“ von links nach rechts bzw. oben nach unten zu lösen, sondern beginnen Sie z.B. mit dem Endbuchstaben ganz rechts (bzw. ganz unten) und arbeiten sich bis zum Anfangsbuchstaben (ganz links bzw. ganz oben) vor. Also bei der Angabe „Fluss durch München“ mit vier Buchstaben beginnen Sie mit dem R, dann das A, das S und schließlich das I. So haben Sie das Lösungswort ISAR zwar korrekt eingetragen, aber ich versichere Ihnen, es war etwas schwieriger als üblich... und Ihr Gehirn freut sich!

Im Folgenden finden Sie den Lösungsvorschlag für das Osterrätsel (wenn Ihre Lösung sinnvoll ist, gilt diese natürlich ebenso!)

OSTER-	LAMM	-FELL
OSTER-	NEST	-HOCKER
OSTER-	EI	-GELB
OSTER-	HASEN	-FUSS
OSTER-	FEST	-TAG
OSTER-	FEUER	-ZEUG
OSTER-	MESSE	-STAND
OSTER-	MARSCH	-MUSIK
OSTER-	SCHINKEN	-BROT
OSTER-	GLOCKEN	-TURM
OSTER-	EIER	-FARBE
OSTER-	INSEL	-BEWOHNER
OSTER-	FERIEN	-ZEIT
OSTER	GESCHICHTEN	-ERZÄHLER

Neue Aufgabe:

Versuchen Sie aus jedem Buchstaben des Wortes NEUHADERN ein neues Wort zu finden. Die neuen Worte sollen also mit einem Buchstaben aus NEUHADERN beginnen.

z.B. N für Nachrichten; E für Eislauf usw.

Sie können sich auch ein „Motto“ vorgeben, z.B. „Ich suche nur weibliche (oder männliche) Vornamen“; „Ich suche Obstsorten oder Möbel oder Nachnamen von berühmten Persönlichkeiten (Musiker, Politiker, Maler, Dichter etc)“.

Das ist eine Übung, die Sie auch gemeinsam mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin durchführen können.

Ich kenne übrigens Freunde, die sich dafür auch telefonisch verabreden; erst einigt man sich auf ein Übungswort, dann gibt man sich einen Tag Zeit und vergleicht am Telefon die gefundenen neuen Worte. (je länger das gewählte Wort desto herausfordernder – bei mehreren gleichen Buchstaben muss natürlich immer ein neues Wort gefunden werden!)

Viel Vergnügen!