

Renate Wendt

*Jeder Mensch ist individuell*

*- sein Gedächtnis auch !*

unterhaltsame und informative Darstellung des

Speichermodells Gedächtnis Aufbau

eines individuellen Aktivplans

Offene Übungsstunde

Aktiv im Kopf — Aktiv im Leben

## *I. Jeder Mensch ist individuell*

*– sein Gedächtnis auch!*

Diese Erkenntnis ist die Überschrift eines unterhaltsamen Vortrags bei dem Informationen über das „Speichersystem Gedächtnis“ in offene Übungen überfließen, die die Teilnehmer unterhalten und ihnen Spaß machen.

Beispiele aus dem Alltag verdeutlichen die Zusammenhänge, die Zuhörer erkennen sich in geschilderten Situationen wieder, hören, wann Vergessen „normal“ ist und erhalten Hinweise und Tipps für Gedächtnisübungen.

Oft werden Ratschläge zur Erhaltung eines aktiven Gedächtnis in pauschaler Form erteilt, mit der Folge, dass manches nicht möglich oder nicht gewollt ist.

Die Erstellung eines **persönlichen Aktivplans** hilft jedem Anwender, individuell nach seinen Anlagen und Fähigkeiten zu handeln und damit Erfolg zu erzielen.

## *II. Aktiv im Kopf – Aktiv im Leben*

Natürlich wollen ALLE bis ins hohe Alter geistig frisch bleiben und wissen auch, dass Aktivitäten in vielfältiger Art diesen Wunsch unterstützen. Viele Veröffentlichungen und Redebeiträge widmen sich diesem Thema, geben Tipps, machen Vorschläge, wie die geistige Fitness erhalten oder gesteigert werden kann.

Doch oft erlahmen die persönlichen Aktivitäten aus vielfältigen Gründen, denn unsere heutige Zeit ist schnelllebig, die Interessen sind verschieden und das Veranstaltungsangebot fast unübersichtlich.

Wichtig ist, die Antwort auf folgende Fragen zu kennen:

Was leistet das Speichersystem Gedächtnis?

Wie funktioniert die Informationsverarbeitung?

Wie arbeitet die „Mülltrennung im Gedächtnis“?

Welche Ursache haben Funktionsstörungen?

Wie können Denkblockaden positiv genutzt werden?

Wie war doch gleich der Name?

Welche Nahrung braucht das Gedächtnis?

Welche Einflüsse optimieren die Gedächtnisleistung?

Welcher Gehirntyp ist zu erkennen: Eule oder Lerche?

Welche Schwerpunkte werden gesetzt?

### *III. Schwerpunkte*

#### **Konzentrationsübungen**

Konzentration ist wichtig für die Merkfähigkeit, denn ohne Konzentration kann man sich nur schwer etwas „merken“.

#### **Sprach- und Wortschatzübungen**

Gerade in höherem Alter ist es wichtig, die Sprache nicht zu „verlieren“. Sprachübungen holen die Worte hervor, die u.U. lange nicht mehr verwendet wurden. Außerdem ist es wichtig, die eigene Meinung und dem eigenen Willen ausdrücken zu können.

#### **Denkflexibilität**

Verschiedene Übungsarten zu meistern, auch wenn es oft schwierig ist, gibt ein positives Gefühl für die eigenen Leistungsstärke und regen die Bildung von neuen Nervenverbindungen an.

#### **Kommunikation**

Die Kommunikation mit anderen Personen, unabhängig ob in Gruppen, in Gemeinschaften oder im Gespräch mit Bekannten z.B. beim Einkaufen, ist außerordentlich wichtig. Wenn jemand nicht oder nur sehr wenig Gelegenheit hat, mit anderen zu kommunizieren, fehlen oft Anregungen und Impulse von außen und die Gefahr einer Vereinsamung ist möglich.

**SPASS UND UNTERHALTUNG MUSS SEIN  
ERHÖHEN SIE DOCH DIE LEBENSFREUDE  
UND DIE GEISTIGE AKTIVITÄT**

## *IV. Empfehlungen*

Den Teilnehmern der Veranstaltung stellt sich automatisch die

Frage: „Was kann ich tun - was ist für mich richtig?“

An dieser Stelle pauschale Empfehlungen zu geben, ist nicht empfehlenswert, da kein Gedächtnis dem anderen gleicht. Vielmehr sollten die persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten berücksichtigt werden. Beispiel: Wenn jemand nicht gerne tanzt, macht es keinen Sinn, ihm dies zu empfehlen, er wird es nicht tun. Hier spielen die Ausprägungen beider Gehirnhälften eine große Rolle, die bei jedem Menschen individuell sind. Werden Übungen vorgeschlagen, die ihn noch nie interessiert haben und die ihm „nicht liegen“, entsteht Stress und den gilt es vermeiden.

Deshalb ist es für ein erfolgreiches agieren zur „geistigen Frische“ wichtig, dass der interessierte Zuhörer, die Zusammenhänge er kennt, sich überlegt, was für ihn infrage kommt und danach handelt. Hilfestellung leistet hier der [Persönliche Aktivplan](#), dessen Sinn darin besteht, das Vorhandensein eigener Abneigungen und Schwächen aber auch Vorlieben und Stärken bewusst zu machen und gleichzeitig zu motivieren, Vertrautes auszubauen und Neu es zu wagen.

## *V. Aktivplan, sehr persönlich*

### *Was dahinter steckt*

Auf keinen Fall : „Was Unbehagen bereitet“ Auf  
jeden Fall: „Gehirn - Staubwischung!“ Von  
Fall zu Fall : „Trauen Sie sich - nur Mut!“ Bei  
allen Fällen: „Steuern Sie das Tempo!“  
In jeden Fall: „ Spaß muss sein!

### *Was Sie erhalten:*

Einiges sofort - Etwas für zu Hause

### *Was Sie gewonnen haben:*

Neue Erkenntnisse

### *Was Sie mitnehmen:*

Gesprächsstoff für Familienfeiern Lust auf  
etwas Neues

### *Was Sie geworden sind:*

**AKTIV IM KOPF - AKTIV IM LEBEN**

## *Mein persönlicher Aktivplan*

Das habe ich noch nie gerne gemacht:

---

---

---

Das wollte ich tun, habe mich aber nicht getraut:

---

---

---

Das kann ich gut:

---

---

---

---

Das nehme ich mir vor:

bis wann?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



## **Mehr Informationen:**

Frau Renate Wendt

Turmstraße 54

74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon 07142 913 406

Fax: 07142 913 405

E-Mail: [post@Aktives-Leben-Verlag.com](mailto:post@Aktives-Leben-Verlag.com)