

Gehirnjogging

Gehirnjogging bedarf keines großen Aufwands. Im Gegenteil! **Im Alltag bieten sich genug Möglichkeiten, unser Gehirn zu trainieren.**

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung einfach umsetzbarer Gehirn jogging-Übungen. Fischen Sie sich jene Übungen heraus, die Ihnen am Besten gefallen. **Bauen Sie diese in Ihren Alltag ein.**

Auch **mit einem Partner** lassen sich zahlreiche dieser Übungen durchführen. So können Sie daraus einen kleinen „Wettkampf“ gestalten, was wiederum förderlich für die Motivation sein kann.

Die folgenden Übungen sind für Jugendliche, für Erwachsene bis ins hohe Alter und die meisten auch für Kinder geeignet. Denn bereits bei Kindern kann man das **Interesse wecken, das Gehirn zu trainieren.**

Bei Kindern sollten allerdings vor allem der **Spaß und die spielerische Herangehensweise im Vordergrund** stehen.



1. Buchstaben streichen

Für diese Gehirn jogging-Übung benötigen Sie eine Zeitung oder Zeitschrift, einen Stift und eine Uhr mit Sekundenzeiger. Nehmen Sie sich eine beliebige Seite der Zeitung vor und streichen einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch. Dies **fördert die Konzentrationsfähigkeit** enorm.

Um die Fortschritte bei dieser Übung erkennen zu können, können Sie die benötigte Zeit stoppen und dann beim nächsten Durchgang mit der vorherigen Zeit vergleichen. Im besten Fall verkürzt sich die Zeit, die Sie für eine komplette Seite benötigen.

2. Fingerübung

Diese Übung zum Gehirn jogging ist einfach und überall durchführbar. Hierbei werden Ihre **Koordination und die Konzentration gefördert**. Tippen Sie mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der jeweiligen Hand.

Sie beginnen mit dem Zeigefinger, gehen die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippen dann den gesamten Rückweg bis zum Zeigefinger erneut. Das führen Sie mit der linken und rechten Hand nacheinander durch, um einen niedrigen Schwierigkeitsgrad zu erhalten. Richtig schwierig wird es dann, wenn Sie diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführt und das auch noch in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern.

3. Buchstabieren

Buchstabieren ist eine einfache Gehirn jogging-Übung mit der Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Zunächst denken Sie sich ein langes Wort aus und buchstabieren es von vorne nach hinten. Das Ganze möglichst schnell. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, nehmen Sie das gleiche Wort und buchstabieren es rückwärts. Hierbei wird Ihr **Konzentrationsvermögen gut trainiert**.

4. Rückwärts sprechen

Das Rückwärtssprechen fordert das Gehirn auf ganz besondere Art und Weise. Das **Sprachzentrum** sowie die **Konzentrationsfähigkeit** werden hier auf die Probe gestellt, indem Sie sich einen beliebigen Satz ausdenken und diesen versuchen, rückwärts zu sprechen. Sie beginnen beim letzten Wort und enden beim ersten. Im Laufe der Zeit wird es Ihnen gelingen, immer schneller rückwärts zu sprechen. Eine weitere Herausforderung liegt darin, nicht nur den Satz rückwärts zu sprechen, sondern jedes einzelne Wort.

5. Spiegelverkehrt schreiben

Für diese Übung benötigen Sie ein Blatt Papier und einen Stift. Beginnen Sie nun, einen beliebigen Text zu schreiben. Die Schwierigkeit liegt hierbei darin, dass Sie diesen Text mit der Hand schreiben, die Sie sonst nicht zum Schreiben verwenden. Schwieriger wird es dann, wenn Sie die Wörter spiegelverkehrt schreiben, also Sätze von rechts nach links. Dies **fordert das Gehirn immens und verbessert auch die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften**.

6. Wort sagen, Buchstaben zählen

Diese Gehirnjogging-Übung führen Sie am besten mit einem Partner durch. Einer nennt ein Wort mit möglichst vielen Buchstaben. Der andere Gehirnjogger zählt nun die Buchstaben dieses Wortes und nennt die Anzahl. Besonders, wenn man hier eine bestimmte Zeit vorgibt, ist starke Konzentration gefordert.

7. Auf den Kopf stellen

Das Gehirn wird schon beim Lesen an sich gefordert. Um die Herausforderung zu steigern, versuchen Sie mal, eine **Zeitung oder auch ein Buch auf den Kopf zu stellen** und dann zu lesen.

8. Fünf Wörter, ein Buchstabe

Eine weitere Übung mit Worten ist diese Gehirnjogging-Aufgabe. Es gilt, **einen Satz zu bilden, der aus fünf Wörtern besteht**, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Beispiel: Buchstabe „F“ ergibt den Satz „Fridolin feiert freitags fröhlich Feste“. Sie sollten versuchen, hier

möglichst schnell einen Satz zu bilden, um die Konzentration noch ein wenig mehr zu fordern.

9. Zuhören und wiederholen

Stellen Sie das Radio oder den Fernseher **für genau 5 Minuten sehr leise**. Dann versuchen Sie, alles Gesprochene zu verstehen und es „zeitversetzt“ zu wiederholen. Diese Übung **schult ausgezeichnet das Kurzzeitgedächtnis**. Eine Steigerung gelingt, indem Sie das Ganze auf 10 bis 20 Minuten ausdehnen.

10. Wie viele Schritte?

Diese Übung klingt zwar einfach in der Umsetzung, ist sie aber nicht: Zählen Sie beispielsweise bei einem Spaziergang oder beim Joggen Ihre Schritte. Verzählen Sie sich, beginnen Sie wieder von vorne. Auch hier ist eine **Steigerung des Schwierigkeitsgrades** möglich: Zählen Sie nur jeden zweiten, jeden dritten ... Schritt. Und richtig schwierig wird es dann, wenn Sie sich gleichzeitig mit jemandem unterhalten und die Schritte im Kopf zählen.

11. Hören und zählen

Bei dieser Gehirnjogging-Übung ist **genaues Zuhören erforderlich**. Lauschen Sie einem Gespräch. Es kann auch eine Fernseh- oder Radiosendung sein. Nun gilt es, in diesem Gespräch **bestimmte Wörter herauszufischen und zu zählen**, z. B. alle „aber“, „oder“ etc. Schwieriger wird es dann, wenn Sie auf mehr als einem Wort achten müssen.

12. Zählen, zählen, zählen

Eine weitere Übung, die sich leichter anhört, als sie tatsächlich ist: Sie benötigen dafür eine Uhr mit einer Sekundenanzeige. Dann beginnen Sie in Sekundenintervallen (oder auch in Zwei-Sekunden-Intervallen) zu zählen: in Zweiersprüngen von 100 rückwärts – also 100, 98, 96, ...

Den Schwierigkeitsgrad können Sie variieren, indem Sie die Zeit- und Zahlenintervalle wechseln, oder auch in einer Fremdsprache zählen. Bei jedem Fehler beginnen Sie von vorne.

13. Wörter vermeiden

Wenn man plötzlich für häufig genutzte Wörter ein anderes oder auch Umschreibungen verwenden soll, ist das eine große Herausforderung für unser Gehirn.

Für diese Gehirnjogging-Übung entscheiden Sie sich gleich am Morgen für **ein Wort, das Sie während des Tages nicht gebrauchen wollen**. Das kann beispielsweise das Wörtchen „aber“ sein.

Den langen Tag ohne dieses Wort auszukommen und stattdessen ein anderes oder Umschreibungen zu verwenden, ist äußerst schwierig. Den Schwierigkeitsgrad steigern Sie, indem Sie ein noch häufiger verwendetes Wort wählen, z. B. „ich“, oder auch gleich mehrere.

14. Finger, wechselt euch!

Diese Übung fordert und fördert die **Koordination und die Konzentration**. Hierzu biegen Sie den Zeigefinger, den Mittelfinger und auch den Ringfinger der rechten Hand nach innen in Richtung Handfläche.

An der linken Hand werden Daumen, kleiner Finger und der Ringfinger umgebogen. Nun gilt es, diese Positionen zu wechseln, also die Fingerstellung der einen Hand auf die der anderen zu übertragen und umgekehrt. Es ist erstaunlich, wie anspruchsvoll diese Übung sein kann.

15. Geschichten erfinden

Das Erfinden von Geschichten **fördert Ihre Kreativität**. Diese Übung lässt sich wieder gut mit einem Partner durchführen. Der Partner nennt drei bis fünf Begriffe, z. B. Leberwurst, Elfe, Rennwagen, Schnee, Lasso. Die andere Person muss daraus eine Kurzgeschichte zusammenbasteln, in der diese **Begriffe in der genannten Reihenfolge** vorkommen.

Diese könnte sich dann so anhören: Beim Metzger wurde eine *Leberwurst* von einer *Elfe* gestohlen. Sie flüchtete mit einem *Rennwagen* und weil sie die Kurve nicht schaffte, landete sie

im *Schnee*. Glücklicherweise hatte sie ein *Lasso* dabei und konnte so den Wagen wieder aus dem Schnee ziehen.

16. Das Alphabet in umgekehrter Reihenfolge

Das Alphabet aufsagen, stellt keine große Herausforderung dar. Aber jeden zweiten, dritten, vierten Buchstaben auslassen, ist dann nicht mehr ganz so einfach. Oder das Alphabet rückwärts aufsagen und dabei wieder jeden zweiten Buchstaben auslassen, ist alles andere als einfach

16. Text wiederholen

Für diese Übung benötigen Sie eine Stoppuhr und einen Text. Das kann ein Artikel aus einer Tageszeitung oder Zeitschrift sein, oder auch aus einem Buch, das Sie noch nicht gelesen haben.

Dann die Zeit nehmen – am besten mit zwei Minuten beginnen. Lesen Sie in diesen zwei Minuten möglichst viel Text. Ist die Zeit um, versuchen Sie den Inhalt des Gelesenen so weit wie möglich wortgetreu – auch wenn es nur einige Phrasen sind – wiederzugeben. Das ist **eine ausgezeichnete Gedächtnisübung**.

17. So viel wie möglich merken

Die technologischen Fortschritte **ersparen uns heute viel an „Merkarbeit“**. Alles kann man irgendwo abspeichern und schnell abrufen. Die Kehrseite der Medaille: wir werden denkfaul. Das Erinnerungsvermögen nimmt ab.

Deshalb sollten Sie versuchen, sich möglichst viel zu merken: Telefonnummern, Kennzeichen, Passwörter, Codes etc. Natürlich können und sollten Sie „zur Sicherheit“ weiterhin alles abspeichern.

18. Etwas Neues lernen

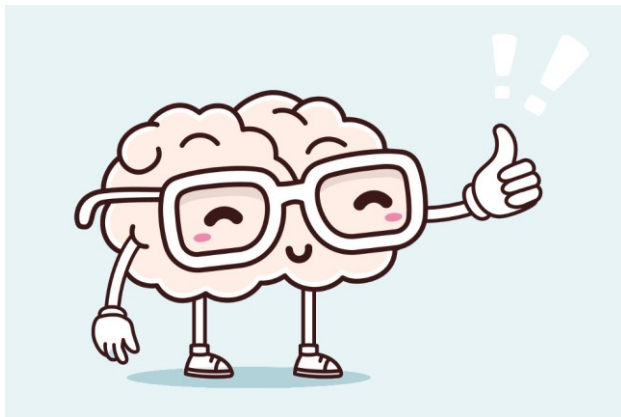
Wenn wir etwas Neues lernen, erweitert das nicht nur unseren persönlichen Horizont. **Mit dem Lernen bilden sich neue Synapsen** (Verbindungswege zwischen den Nervenzellen) im Gehirn, was sich wiederum positiv auf die Gehirnleistung auswirkt.

Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es genug. So bieten Volkshochschulen und andere Lerninstitute ein umfangreiches Programm, aber auch das Internet bietet ausreichend Weiterbildungsmöglichkeiten, beispielsweise Onlinekurse.

20. Schnelle Antworten

Die Übung „Schnelle Antworten“ lässt sich auch leicht in den Alltag einbauen. Sie stellen sich selbst verschiedene Fragen, die Ihren eigenen Alltag und Situationen betreffen, die etwas zurückliegen. Diese Fragen versuchen Sie dann möglichst schnell zu beantworten.

Beispiele: „Was gab es vorgestern zu Mittag?“ oder auch „Welches Geschenk bekam ich vor zwei Jahren von meinem Mann/von meiner Frau zum Geburtstag?“ Hier werden das **Erinnerungsvermögen** und **auch die Konzentration stark gefordert**.



Weitere Informationen finden Sie beispielsweise unter:

- ❖ Apps
 - ✓ Neuronation
 - ✓ Elevate – Braintrainer
 - ✓ Peak – Gehirntraining
 - ✓ Lumosity – Gehirnspiele & kognitive Trainings-App
 - ✓ Memorado
 - ✓ Mental-aktiv
- ❖ Internet
 - ✓ Neuronation.de
 - ✓ Cognifit.com
 - ✓ Bvgt.de
 - ✓ Mental-Aktiv.de
 - ✓ 50plus.de
- ❖ Bücher
 - ✓ Gregor Staub: „Mega Memory + 12 CDs“
 - ✓ Hans J. Markowitsch: „Das Gedächtnis“
 - ✓ Klaus Kolb und Frank Miltner: „Gedächtnistraining“
 - ✓ Bettina M. Jasper: „Brainfitness“ oder „Koordination und Gehinjogging“
 - ✓ Jürgen Petersen: „brainrunning“
 - ✓ Bettina Wisser: „Neue Rätsel für Schlaumeier“
 - ✓ Manfred Eichstädt und Martin Simon: „ Quizbox Gehinjogging“
 - ✓ „my life“ Zeitschrift deutscher Apotheken
- ❖ Weiteres, z.B.: Gruppenangebote
 - ✓ ambulante Ergotherapie (Hirnleistungstraining)
 - ✓ LifeKinetic
 - ✓ Heitere Gedächtnisspiele nach Stengel
 - ✓ Verschiedenste Gesellschaftsspiele, wie Memory, Rome, verrücktes Labyrinth, Hanabi, Qwirkle, etc.