

Hannelore Deußing

ALLES KOPFSACHE

Gedächtnistraining mit der Bibel

Mit Gedächtnis-TÜV und Trainingsprogramm

Text- und Abbildungsnachweis:

- Ernährungspyramide mit freundlicher Genehmigung des systemed Verlags, Lünen
- tabellarische Übersicht ab S. 30 aus: Feed Your Brain von Cornelia Andrea Lüthi, Zürich: Orell Füssli Verlag, 2.Aufl. 2002.
- Bibelverse wurden zitiert nach der Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart und nach der Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

© R. Brockhaus Verlag Wuppertal 2006

Umschlag: Ralf Krauß, Herrenberg

Satz: Burkhard Lieverkus, Remscheid

Druck: Jesusbooks, Großburgwedel

ISBN-10: 3-417-24938-4

ISBN-13: 3-417-24938-5

Bestell-Nr. 224 938

INHALT

Vorwort	5
Wo ist das Seepferdchen? Der Bauplan unseres Gehirns	6
Anatomie und Funktionsweise des Gehirns	6
Die Nervenzelle	7
Großhirn.....	9
Zwischenhirn.....	10
Hirnstamm	10
Kleinhirn	10
Das limbische System	11
Beispiele für die Arbeitsweise des Gehirns	12
Wie funktioniert unser Gedächtnis?	17
Was ist Gedächtnis überhaupt?	18
Aufgaben unseres Gedächtnisses	19
Wie werden Gedächtnisinhalte gespeichert?	19
Ultrakurzzeitgedächtnis.....	20
Kurzzeitgedächtnis	20
Arbeitsgedächtnis.....	22
Langzeitgedächtnis	22
Tu dir gut – Wie gehe ich gut mit meinem Gedächtnis um .	24
Vegetatives Nervensystem	24
So entsteht Stress	25
Entspannung.....	26
Brainfood.....	27
Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.....	36
Bewegung	38
Mnemotechniken	42
Loci-Technik.....	42
Begriffe anhand einer Geschichte merken.....	44
Zahlen merken mit Bildsymbolen.....	46
Ziffern-Buchstaben-Methode	48
Merksatzmethode/ Eselsbrücke	48
Namen erinnern.....	48
Mnemotechniken in der Bibel	49

Schafft der Text mich oder schaffe ich ihn?	53
Västeras-Methode	53
Netzplantechnik/Textreduzierung	54
Elemente aus dem Bibliodrama.....	55
Der Gedächtnis-TÜV	56
Auswertung des Gedächtnis-TÜV	58
Das 30 Tage-Übungsprogramm	60
Einleitung zum Übungsprogramm	60
Auflösungen	133
Interessante Internetseiten	153
Literaturverzeichnis	156

DANKSAGUNG

Ich bedanke mich bei allen Freunden und Bekannten
für die persönlichen Gespräche
und fachlichen Diskussionen,
die mich ermutigt
und zur Entstehung des Buches beigetragen haben.

DAS 30-TAGE-ÜBUNGSPROGRAMM

EINLEITUNG

In diesem Programm finden Sie Übungen, die Sie zum Training Ihres Gedächtnisses nutzen können. Sie können aber

Überkreuzbewegungen erhöhen die Durchblutung und damit die Sauerstoffzufuhr. Außerdem verbessern sie die Koordination der beiden Hirnhälften.

auch Aufgaben oder Aufgabentypen nutzen für z.B. einen Einstieg in eine Bibelstunde oder ähnliche Einheiten. Einzelne Übungen eignen sich auch, um sie gemeinsam mit anderen zu lösen und so ins Gespräch zu kommen.

Die Vorschläge bestehen aus folgenden Aufgabentypen:

– Bewegungsübungen (B)

- a. einfaches Durchbewegen
- b. Koordinationsübungen
- c. Überkreuzbewegungen

– Wahrnehmungsübungen (W)

- Tun Sie etwas Ungewohntes und Ihr Gehirn schafft neue Datenautobahnen. Es werden neue neuronale Verbindungen geknüpft. Ziel ist es, das sensorische Gedächtnis zu trainieren.

– Atemübungen (A)

- Atemübungen erhöhen die Sauerstoffzufuhr, fördern die Entspannung und die Konzentration.

– Entspannungsübungen (E)

- aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Übungen beinhalten als **weitere Ziele des Trainings:**

- Förderung von Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, logischem Denken, Kreativität und Phantasie (Visualisierungsübungen).

Wenn Sie die Übungen als kleine Herausforderung nehmen und ein eigenes Gedächtnistraining durchführen, beachten Sie bitte Folgendes:

- Ein besseres Ergebnis stellt sich ein, wenn Sie die Aufgaben über den Tag verteilt lösen, anstatt sich zu einer bestimmten Zeit an ihnen festzubeißen. Zehn Minuten reichen aus, um die Hirndurchblutung zu erhöhen.
- Je nach Ihren persönlichen Vorlieben können Sie die Aufgaben austauschen oder auch eine Übung, die Ihnen besonders gut tut, erneut durchführen, selbst abwandeln oder eine Aufgabe des gleichen Typs entwickeln.
- Trinken Sie ein oder zwei Glas Wasser vor Beginn Ihrer täglichen Trainingseinheit. Sofern Ihnen nicht einer Erkrankung wegen eine Beschränkung Ihrer täglichen Trinkmenge verordnet wurde, sollten Sie das Trinken eines Glases Wasser zu einem festen Bestandteil Ihres Trainings machen.

*Ein Glas Wasser
bringt die Zellen
in Schwung!*



ÜBUNGSPROGRAMM

1. TAG

Ruheraum (W):

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit.

Schließen Sie Ihre Augen und erspüren Sie Ihr Umfeld.

Lassen Sie sich alle fernen und nahen Eindrücke bewusst werden, und lassen Sie sie dann weiterziehen. Vielleicht nehmen Sie einen Geruch wahr? Vielleicht nehmen Sie ein Geräusch wahr? Behalten Sie die angenehmen Eindrücke.

Vielleicht möchten Sie diese angenehmen Eindrücke mit in den Rest dieses Tages nehmen?

Aufgabe 1: Oberbegriffe finden

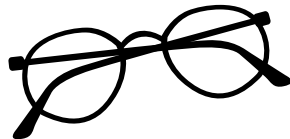
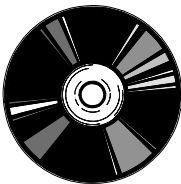
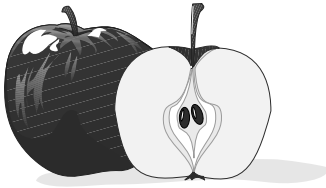
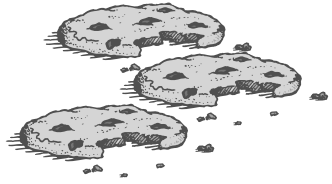
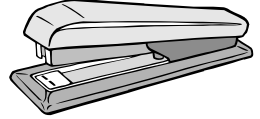
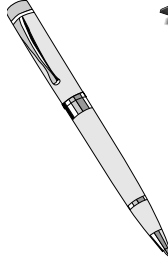
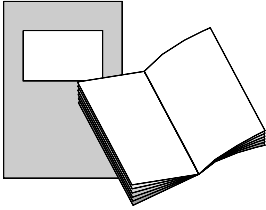
Schauen Sie sich die Bilder auf der rechten Seite genau an. Sie haben eine Minute Zeit. Versuchen Sie sich so viele Gegenstände wie möglich zu merken. Vielleicht hilft Ihnen die Strategie, einzelne Gegenstände zu inhaltlichen Gruppen zusammenzufassen, d.h. Oberbegriffe zu finden.

Aufgabe 2: Verrückte Trennung

Im folgenden Text ist die Trennung der einzelnen Wörter im wahrsten Sinn des Wortes verrückt. Zusätzlich sind alle Satzzeichen gestrichen worden.

Versuchen Sie trotzdem, den Text zu lesen und dabei die sinnvollen Trennungen einzufügen.

Dam alswoll ten ein igele uteih rekin der zuj esu sbrin
gend amit erih nend iehän deaufl egeun dfür sieb etea
berdi ejün gerf uhren siea nund woll tens iewe gschi cken
dasag teje susl asstd ochdi ekin derh inder tsien ichtz
umir zukom mend ennf ürmen schenwi esi esteh tgot
tesne uewel toff enda nnleg teer denk inder nsegn enddi
ehän dea ufun dzo gvo ndor zwei ter.



2. TAG

Überkreuz (B)

Diese Übung können Sie im Gehen oder Sitzen durchführen.

Tippen Sie im Wechsel mit der rechten Hand auf Ihr linkes Knie und anschließend mit der linken Hand auf Ihr rechtes Knie. Wiederholen Sie diese Überkreuzbewegung mehrmals.

Aufgabe 1: Schäfchen zählen

17 Schafe eines Schäfers sollen vorübergehend auf umliegende Herden an drei verschiedene Schäfer verteilt werden.

Einer soll die Hälfte, ein anderer ein Drittel und ein weiterer ein Neuntel bekommen. Wie ist das möglich, ohne ein Schaf in Stücke zu teilen?

Aufgabe 2: Anfang und Ende

Lesen Sie einfach zügig durch. Versuchen Sie nicht, die Buchstaben zurechtzurücken. Anmerkung: Bran und Brendan sind Eigennamen.

*Überrascht?
Unser Gehirn
hat die
Fähigkeit, die
Zusammen-
setzung der
Buchstaben
selbst zu
organisieren.
Wichtig ist als
Orientierungs-
hilfe, dass
Anfangs- und
Endbuchstaben
stimmen.*

Fudnelrcih hsat du mcih
Aus dem Dnkuel der Ncaht
Ans Lhcit des nueen Tgeas ghefürt
Lob sei dir geutr Gtot!
Sgene dseien Tag und alle minee Tgae,
die ich uwtntrees bin zu dir.
Auf slmachen Srtasesn
Kmome ich zu dieenr bgerdeenn Brug.
Süzchte mcih auf dem Meer und auf dem Lnad,
wie du Brendan geütscht hast und Bran.
Egriefe ganz von mir Bistez
Und flütsree dien Wort in mien Ohr.

3. TAG

In Concert (W)

Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie in einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre mit geschlossenen Augen ein Musikstück. Hierzu eignet sich ruhige Instrumentalmusik oder klassische Musik.

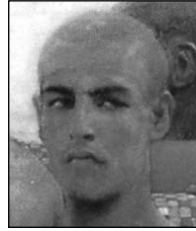
Aufgabe 1: Puzzle

Prägen Sie sich möglichst viele Einzelheiten des Bildes ein. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit. Blättern Sie dann zur nächsten Seite.



Lawrence Alma-Tadema · Die Rettung des Moseknaben

Frage zu diesen beiden Teilen: Wo gehören diese beiden Teile hin? Versuchen Sie ohne umzublättern so genau wie möglich die Position der beiden Teile zu beschreiben.



Aufgabe 2: Verlorene Vokale

Jss wrd n Bthlhm n Jd gbrn, zr Zt, ls Kng Hrds ds Lnd rgrt.
Bld nch snr Gbrt kmn Strndtr s dm stn nch Jrslm nd frgtn:
»W fndn wr dn ngrbrnn Kng dr Jdn? Wr hbn snn Strn
fghn shn nd snd gkmmn, m hm z hldgn.

Welche Buchstaben müssen Sie zum Textverständnis neu einfügen?

4. TAG

5 Sinne (W)

Nehmen Sie sich einen Apfel oder eine andere essbare Frucht. Mit wie vielen Ihrer 5 Sinne können Sie diesen Apfel erfahren? Wie fühlt sich der Apfel an? Wie riecht der Apfel? Wie sieht der Apfel aus? Wie hört sich der Apfel an, wenn Sie ihn aufschneiden oder hineinbeißen? Wie schmeckt er?

Nehmen Sie sich bewusst Zeit und konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Tätigkeit.

Aufgabe 1: Wortversteck

In diesem Wortversteck sind senkrecht und waagrecht folgende Wörter verborgen:

Linsensuppe, Obst, Most, Wild, Feigen, Kraeuter, Olivenöl, Honig, Rosinenkuchen, Weizen, Weintrauben, Mehl, Fladenbrot, Milch

A S D B T J I K F S S X W E F E I G E N
G H T D V H J I K G J Z U O P Ü I U J N
H X D V B N H U E R G E R S F U K A K K
O E F Z U G A P F B O C R H U F K U R R
N A S S D A C H R I L K U H B E K O L O
I D S A M E H L W R I Z U N F N U S S S
G F L A O M E J A K V L R O L L I N R I
G T Z C S S Z K O L E P M V A F L B R N
A T J P T J L I B A N I G I D K I F X E
R T H O N A W I L F O T U R E H U Z A N
F E I L A S R T H W E I Z E N O P W E K
K R A E U T E R H O L M U R B T X S U U
M I L C H R E T W A S D R T R I O K J C
O G W E I N T R A U B E N O O Z T R S H
U H D X V H U O P L Ü H S N T K O P L E
B F Z I P J D W R U O G S Y Z D L O V N
F L A D E N T E W I L D F R H U I B B E
F J U R E D G Z U I W I H S T W D S F R
R F R Z J T D E X G J O Ö H F C F T U E
L I N S E N S U P P E G T U I B X D G P

Aufgabe 2: Bergsteiger

Dies ist eine Konzentrationsaufgabe zur visuellen Wahrnehmung. Bitte lesen Sie den Text.

Geh aus mein Herz
und suche Freund in
dieser schönen
Sommerzeit an deines
Gottes Gärten
Schau an der schönen
Gärten Zier und siehe
wie sie dir und mir
sich ausgedrückt haben