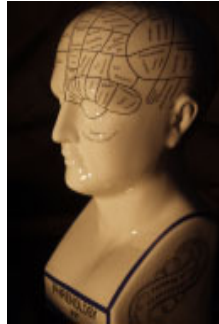


Leser fragen - Experten antworten



Aus dem Kreis unserer Leser erhalten wir viele Anfragen. Wenn mehrere das gleiche Thema betreffen oder wir sie besonders interessant finden, bitten wir unsere Experten in der GfG um ihre Beantwortung. Wir geben jeweils nur Auszüge aus den Anfragen wieder.

Zum Thema:

GfG-Konzept für geistige Fitness unerreich?

Im GEISTIG FIT-Heft 2012-3 (Seiten 7-8) wurde an die Leser die Frage gerichtet: "Gibt es ein effizienteres Konzept für geistige Fitness als das der GfG?". Meine Frage nun: Gab es Reaktionen mit entsprechenden Verbesserungsvorschlägen? Wusste niemand etwas Besseres?

Nach unserer Kenntnis bleibt das GfG-Konzept für geistige Fitness unerreich. Jedenfalls meldete sich niemand mit Verbesserungsvorschlägen.

Dass die Grundlage der GfG-Konzepte die Zweiteilung der Basiskomponenten "Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit" (= IVG) und "Merkspanne" bildet und dass nicht auf eine der beiden Größen verzichtet werden kann, erhält übrigens neue Nahrung. Mit bildgebenden Verfahren in der Hirnforschung wurde vor kurzem sowohl für junge als auch ältere Erwachsene nachgewiesen, dass die beiden Basiskomponenten je eigene Netzwerke im Gehirn haben. Das Training der einen Grundgröße bzw. des einen Netzwerks wirkt sich nicht auf das andere aus.

Deshalb ist es weiterhin sinnvoll, MAT-Übungen mit dem Schwerpunkt IVG-Training und andere mit der Merkspanne durchzuführen

Zum Thema:

GeJoLetra als einfacher Fitmacher und Merkspannentest

Im GEISTIG FIT-Heft 2012-3 (S.22) stellten Sie GeJoLetra für eine simple, aber sehr wirksame MAT-Übung vor. Ich habe es schon mehrfach ausprobiert. Es hat mich selbst tatsächlich jedes Mal aus dem sehr entspannten Zustand in kurzer Zeit auf Touren gebracht.

Diese Übung ist aber für die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Gibt es so was auch für die Merkspanne?

Einfache Regeln für mehr als einen doppelten Zweck

Ja, und Sie können das Spiel für zwei Zwecke durchführen:

- Zur Steigerung des Aktivationsniveaus
- Zum Austesten der Grenzen Ihrer Merkspanne

Das Aktivationsniveau steigern Sie durch Merkspannenübung

Sie brauchen dazu

einen Stapel Karten (GeJoLetra),
ein Notizblatt und
einen Stift zum Schreiben.

- Legen Sie die Joker weg.
- Mischen Sie die Karten gründlich.
- Nehmen Sie den Stapel Karten mit dem

Rücken nach oben in eine Hand, so dass Sie den Buchstaben der Vorderseite nicht sehen.

- d) Ziehen Sie die oberste Karte weg, drehen Sie sie dabei um und schauen Sie sich für etwa eine Sekunde den Buchstaben an. Dann legen Sie die Karte mit dem Rücken nach oben vor sich ab.
- e) Nehmen Sie die nächste Karte vom Stapel, schauen diese an und legen sie rechts neben die andere.
- f) Am Anfang, wenn Sie noch sehr entspannt sind, reichen drei Karten nebeneinander.
- g) Schreiben Sie auf das Notizblatt die drei Buchstaben, die Sie gerade gesehen hatten.
- h) Drehen Sie die drei abgelegten Karten um, um zu prüfen, ob Sie sich die richtige Reihenfolge gemerkt hatten.
- i) Legen Sie dann diese drei Karten zur Seite.
- A) Wenn Sie aus dem schläfrigen oder sehr entspannten Zustand kommen, üben Sie wenigstens fünf Mal mit drei Karten.
- B) Dann steigern Sie sich auf vier Karten.
- C) Falls Ihnen vier Karten noch zu wenig ist, erhöhen Sie auf fünf Karten usw. Sie werden spüren, wie Ihre Unternehmungslust steigt.

Das **Austesten der eigenen Merkspanne** setzt voraus, dass man hierfür schon voll wach ist und nicht erst den Arbeitsspeicher hochfahren muss.

Sie benötigen das gleiche Material wie bei der Merkspannenübung zur Aktivierung.

Beginnen Sie einen Durchgang wie a) bis i) mit drei Karten.

Hierbei haben Sie sicherlich keine Probleme.

Erhöhen Sie nun auf vier Karten. Wenn keine



Schwierigkeiten auftreten, nehmen Sie beim nächsten Mal eine Karte mehr usw.

Sobald es als schwer wahrgenommen wird, bleiben Sie bei der Anzahl an Karten, mit der Sie gerade arbeiten, und testen Sie damit fünf Mal aus, ob sie diese Anzahl beherrschen. Es sollten wenigstens vier der fünf Versuche richtig sein.

Anschließend probieren Sie es einmal mit einer Karte mehr. Falls Sie auch mit der neuen Anzahl wenigstens vier von fünf Versuchen richtig haben, steigern Sie sich noch einmal um eine Karte mehr.

Und schließlich möchten wir noch auf einen zusätzlichen Nutzen aufmerksam machen: Wer regelmäßig übt bzw. sich austestet, fördert die fluide Intelligenz. Der IQ steigt an und es erhöhen sich die Chancen auf mehr Lebensqualität und Gesundheit.