

## Aus der Wissenschaft

Da das nachfolgend dargestellte Konzept aus Hunderten von wissenschaftlichen Studien hervorging, verzichten wir diesmal auf die sonst übliche Nennung von ein oder zwei Publikationen, die im Rahmen des Mitglieder-Service´ GfG-Mitgliedern angefordert werden können.



Arbeitsspeicher-Management erfordert daher Kenntnisse über den Arbeitsspeicher und seine Förderung. Die Ausbildung der GfG-Trainer ist deshalb zentral auf diesen Bereich ausgerichtet.

### Der Arbeitsspeicher

Der Arbeitsspeicher ist die Zentrale für die Verarbeitung bewusster Information. Er setzt sich aus den beiden voneinander unabhängigen und je nicht weiter zerlegbaren Größen der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und der Merkspanne zusammen.

Gemeinsam mit der geistigen Durchhaltefähigkeit bilden diese Basisfunktionen die wichtigste Grundlage für das Niveau fluider Intelligenzleistungen und die in einer Wissensgesellschaft damit zusammenhängenden relevanten Größen: Erfolg in Schule, Beruf und Alltag (auch Einkommen), Lebensqualität einschließlich Gesundheit und Lebensdauer.

## Gibt es ein effizienteres Konzept für geistige Fitness als das der GfG?

Die Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntaining entwickelten ein Konzept zur Förderung der geistigen Fitness, das immer durchdachter und immer praktischer wurde. Letzteres deshalb, weil die Ergebnisse vieler wissenschaftlicher Studien zeigten, was "schlecht" und was "richtig" ist. "Schlechtes" wurde weggelassen und "Richtiges" weiter verfolgt.

Dabei entstand das nicht nur sehr effektive, sondern auch hoch effiziente Konzept des Arbeitsspeicher-Managements.

### Das Arbeitsspeicher-Management

Wie dem Ausdruck zu entnehmen ist, setzt das Management am Arbeitsspeicher an. Er soll so gesteuert werden, dass langfristige geistige Maximierung und psychische Stabilisierung erfolgen.

Was bedeuten die zwei zentralen Ausdrücke "Effekt" und "Effizienz"?

**Effekt** = Wirkung: Effektiver ist, was stärker wirkt, unabhängig vom Aufwand.

**Effizienz** = Grad des Nutzens im Vergleich zum Aufwand: Bei gleichem Aufwand ist effizienter, was nützlicher ist

### Das Arbeitsspeichertraining

Jemand kann ein Arbeitsspeichertraining mitmachen, ohne seinen Arbeitsspeicher wirklich zu managen. Dies trifft beispielsweise für die meisten Teilnehmer an einem MAT-Kurs zu. Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin sollte hingegen Arbeitsspeicher-Management beherrschen. Denn von ihr oder ihm erwartet man Kenntnisse über die Arbeitsspeicher der Kursteilnehmer und deren Förderung.

Die Aufgabe des Arbeitsspeichertrainings besteht darin, den Arbeitsspeicher einer Person kurz- und langfristig optimal den mentalen Anforderungen anzupassen, ohne psychisch zu destabilisieren, sogar möglichst zu stabilisieren.

Psychische und somatische Einflussgrößen sind dabei in Abhängigkeit vom Ausmaß ihrer förderlichen Wirkung auf den Arbeitsspeicher zu berücksichtigen.

## Module und Einzelelemente für *GEISTIG FIT*-Programme

### klug essen

kohlenhydratreich frühstücken  
und abwechslungsreich essen



### sich viel bewegen

Bewegung während der  
geistigen Tätigkeit



### genug trinken

mindestens 2 Liter pro Tag  
über den Tag verteilt trinken



### gut schlafen

am besten  
6 bis 9 Stunden Schlaf



### sich mental aktivieren

einfache Übungen  
10 Minuten täglich



### mental entspannen

rechtzeitig Pausen  
einschieben



Zum psychischen Trainingsbereich gehören das Mentale Aktivierungs-Training (MAT), die geistige Aktivität, und das Mentale Relaxations-Training (MRT).

- MAT fährt den Arbeitsspeicher hoch
- Geistige Aktivität hält ihn auf einem hohen Niveau
- MRT fährt ihn herunter - zur Entspannung, um Erschöpfungen bis hin zum Burnout vorzubeugen

Die somatischen Einflüsse sind unter dem Gesichtspunkt auszuwählen und in die Lebensführung einzubauen, dass sie die geistige Leistungsfähigkeit ohne Verlust, sogar möglichst mit Zugewinn an psychischer Stabilität fördern. In Bezug auf die Förderung der geistigen Fitness haben sich die Gebiete des Essens und Trinkens, der Bewegung, des Schlafes und der Sinnes-tüchtigkeit als besonders berücksichtigenswert erwiesen.

*GEISTIG FIT*-Programme sollen die Erkenntnisse zum effizienten Arbeitsspeichertraining praktisch umsetzen. Dabei sollen sie auf die konkreten Personen und Umstände bei der Anwendung zugeschnitten sein. Deshalb gibt es anstelle eines generell gültigen *GEISTIG FIT*-Programms viele Realisierungen. Ihnen allen ist gemein, dass sie mentale Übungen enthalten und körperliche Bedingungen herstellen, um den Arbeitsspeicher und die Durchhaltefähigkeit einer bestimmten Person ihrem Zustand und ihrer Absicht entsprechend zu optimieren.

Das weltweit effizienteste Konzept  
für geistige Fitness?

Nach meinem Wissensstand ist das GfG-Konzept des Arbeitsspeicher-Managements das effizienteste geistige Fitness-Konzept der Welt. Oder kennen Sie ein effizienteres? Dann teilen Sie mir dies bitte mit (auf: [kontakt@gfg-vorstand-erlangen.de](mailto:kontakt@gfg-vorstand-erlangen.de)).

Dr. Siegfried Lehr