

Was Sie über "Geistige Fitness" wissen sollten

Sie kennen die eine oder andere Quizsendung im Fernsehen wie zum Beispiel "Wer wird Millionär?", "1, 2 oder 3", "Am laufenden Band", "Drei bei Kai" oder "Das fantastische Quiz des Menschen". Wenn Sie im Online-Lexikon Wikipedia das Stichwort "Quizsendung" eingeben, werden rund 50 dieser Sendungen deutscher Fernsehanstalten benannt, teils Serien mit vielen Folgen. Und die Aufzählung ist bei weitem nicht vollständig.

Was macht die Quizsendungen bei Fernsehverantwortlichen so beliebt? Die Gründe dürften sein, dass derartige Sendungen oft mit relativ geringem Aufwand an Personen, Grips und Material herstellbar sind und dennoch fast immer zufriedenstellende Zuschauerquoten bringen. Außerdem wird ihnen vom Publikum positive Wertigkeit zugeschrieben. Denn Quizsendungen werden mit Bildung in Zusammenhang gebracht und gelten deshalb als wertvolle Unterhaltung. Anders als zum Beispiel die Sendung von brutalen Unterhaltungsfilmen oder die Übertragung von Sportarten, die auf körperliche Beeinträchtigungen abzielen wie Boxen.

Unterhaltsam, aber kaum nützlich

Viele Zuschauer finden es offenbar sehr unterhaltsam, wenn sich ein beliebter Moderator mit Gästen in einer lockeren Atmosphäre abmüht, Wissen zu prüfen und dabei die Kenntnisse zu erweitern. Doch die Menge an Wissen, das der Zuschauer im Verlauf einer Sendung an sich prüft und hin und wieder neu hinzu gewinnt, ist nicht viel: pro fünf Minuten vielleicht eine Frage, teils bekannt. Der Rest ist Spannung halten, Unterhaltung.

Gemessen am zeitlichen Aufwand tragen die TV-Quizformate wenig dazu bei,

den persönlichen Wissensstand effizient zu erhöhen. Anspruchsvollere Zuschauer wird es aber mehr stören, dass das hinzugewonnene Wissen in der Regel für das eigene Leben bedeutungslos ist. Insbesondere helfen diese Quizsendungen im Vergleich zu vielen Talkshows kaum, Zusammenhänge zu erkennen, die das Leben durchschaubarer machen. Sie fördern erst recht nicht den Erwerb von Fertigkeiten, die in der persönlichen Lebensführung Vorteile bringen.



Die Alternative: ein nützliches Quiz

Um nicht die Belanglosigkeit der meisten TV-Quiz-Shows zu wiederholen, fragen wir uns: Was will die Bevölkerung und was ist denn im modernen Leben nützlich? Die Antwort geben Repräsentativumfragen und Analysen der gesellschaftlichen Gegenwart. Ein ganz zentrales Thema ist nicht nur für Fachleute, sondern auch für breite Bevölkerungsschichten die "Geistige Fitness". Geistig leistungsfähig zu sein und zu bleiben, rangiert laut Umfragen sogar noch vor der körperlichen Gesundheit.

Die meisten wissen oder ahnen auch, dass sich Geistige Fitness durchaus trainieren lässt. Das Wissen darüber, wie die individuelle Leistungsfähigkeit gestärkt und stabilisiert werden kann, ist schon weit weniger ausgeprägt. Dazu sollte man wissen, auf welchen Grundfunktionen geistige Leistung basiert und wie sie beeinflusst werden können. Voraussetzung ist, Informationen darüber zu verstehen. Das Verständnis beginnt mit dem "richtigen" Gebrauch der Ausdrücke, die im Zusammenhang mit geistiger Fitness von Fachleuten verwendet werden. Sie stam-

men vorwiegend aus der Psychologie, Physiologie und Informationstheorie, worin die meisten Personen, die die Trainingsmöglichkeiten nutzen möchten, nicht ausgebildet sind.

Wer die von Fachleuten verwendeten Ausdrücke nicht eindeutig zuordnen und interpretieren kann, wird viele Mitteilungen darüber nicht eindeutig verstehen. Er wird kaum in der Lage sein, die entscheidenden Informationen adäquat in eigene Worte zu fassen und mit anderen Personen darüber zu diskutieren. Soweit Experten über praktische Anwendungen im Gebiet der geistigen Fitness informieren, ist bei einem mangelhaften Verständnis der von ihnen verwendeten grundlegenden Begriffe zu befürchten, dass man sich eine "falsche" Praxis aneignet.



Das Basisquiz "Geistige Fitness" soll dazu beitragen, die eigenen Vorkenntnisse zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren. Im Gegensatz zum Fernsehquiz ist die Darbietung sehr nüchtern. Dafür ist die Auseinandersetzung mit den Fragen aber nützlich ... und das Mitmachen kann auch Spaß machen.

Dr. Siegfried Lehrl, Präsident der GfG e.V. hat die nachfolgend wiedergegebenen Fragen entwickelt, die Basiswissen zum Thema Geistige Fitness prüfen. Für Personen, die schon über einige Kompetenz auf diesem Gebiet verfügen, bietet Dr. Lehrl auf seiner Homepage www.drlehrl.de einen Fragenkatalog für Fortgeschrittene an.

Basisquiz "Geistige Fitness"

Es ist jeweils nur eine Antwort richtig oder am besten. Bitte diese ankreuzen.

| Kennzeichen | Frage | Antwortmöglichkeiten |
|-------------|--|--|
| A. | Was bedeutet psychisch? | 1) geistig 2) seelisch-geistig 3) emotional |
| B | Wie kann man statt "geistig" noch sagen? | 1) mental 2) emotional 3) gefühlsmäßig |
| C | Das Rechnen ist ein ... | 1) emotionaler Vorgang 2) automatischer Prozess 3) geistiger Prozess |
| D | Sich durch einen Zeitungsartikel zu informieren ist ein .. | 1) emotionaler Vorgang 2) automatischer Prozess 3) geistiger Prozess |
| E | Freude, Trauer, Angst, Ekel usw. sind ... | 1) Gefühle (= Emotionen) 2) Gedächtnisleistungen 3) mentale Vorgänge |

| | | |
|---|---|---|
| F | Psychische Zustände (States) sind ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) verrückte Situationen 2) schnell veränderliche psychische Größen wie das momentane Befinden 3) stabile, überdauernde Eigenschaften |
| G | Persönlichkeitseigenschaften (Traits) sind ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) auffällige Eigenarten eines Individuums 2) schnell veränderliche psychische Größen 3) individuelle und stabile (= überdauernde) psychische Eigenschaften |
| H | Intelligenz setzen viele Wissenschaftler gleich der Fähigkeit ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) zu denken 2) die eigenen Gefühle zu zeigen 3) anderen zu imponieren |
| I | Wer überdurchschnittlich gut logisch oder sprachlich denkt, ein überdurchschnittliches räumliches Vorstellungsvermögen besitzt und besonders rasch Regeln beim Rechnen erkennt, ist ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) sehr emotional 2) sehr intelligent 3) fähig, sehr rasche Entscheidungen zu treffen |
| J | IQ bedeutet ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) Interessenquotient 2) Intelligenzqualität 3) Intelligenzquotient |
| K | Jemand mit dem IQ 100 ist ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) unterdurchschnittlich 2) genau durchschnittlich 3) überdurchschnittlich |
| L | Als günstig hat es sich erwiesen, zwei Intelligenztypen zu unterscheiden. Diese sind die ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) kristalline (= kristallisierte) und fluide (= flüssige) Intelligenz 2) die Klugheit und die Dummheit 3) normal Intelligente und geistig Hochbegabte |
| M | Wenig veränderlich ist bei einer Person das Wissen. Das entspricht im Großen und Ganzen der ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) Klugheit 2) kristallinen Intelligenz 3) fluiden Intelligenz |
| N | Geistige Anregungen sowie biologische Einflussgrößen wie Ernährung, Bewegung oder Schlaf wirken sich in der Regel am stärksten aus auf die ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) Klugheit 2) kristalline Intelligenz 3) fluide Intelligenz |
| O | Die wichtigste geistige Leistungsgröße für Erfolg in der Wissensgesellschaft (Schule, Beruf und Alltag) ist ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) das Gedächtnis 2) die kristalline Intelligenz 3) die fluide Intelligenz |
| P | Die wichtigste geistige Leistungsgröße für Gesundheit und Lebensdauer ist ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) das Gedächtnis 2) die kristalline Intelligenz 3) die fluide Intelligenz |

| | | |
|---|---|---|
| Q | "Die" Schlüsselgröße für die Wissensgesellschaft ist ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) das Gedächtnis 2) die kristalline Intelligenz 3) die fluide Intelligenz |
| R | Betrachtet man den Menschen als Informationsverarbeiter, dann ist seine zentrale Größe für die Verarbeitung bewusster Information ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) der Arbeitsspeicher 2) das Gedächtnis 3) der Wille |
| S | Der Arbeitsspeicher hängt am engsten zusammen mit ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) der kristallisierten Intelligenz 2) dem Gedächtnis 3) der fluiden Intelligenz |
| T | Der Arbeitsspeicher ist ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) besser messbar und trainierbar als Intelligenz 2) wissenschaftlich weniger durchdacht als Intelligenz 3) nichts anderes als das Gedächtnis im umgangssprachlichen Sinn |
| U | Der Arbeitsspeicher setzt sich aus den folgenden beiden Komponenten zusammen ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) Kurz- und Langzeitgedächtnis 2) Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne 3) falsch; er entspricht nur einer Größe, und zwar der Merkspanne |
| V | Wie schnell Sie die folgenden Buchstaben A Z C G M J R T lesen können, hängt vor allem ab von Ihrer | <ol style="list-style-type: none"> 1) Merkspanne 2) kristallisierten Intelligenz 3) Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (= IVG) |
| W | Ein Arbeitsspeichertraining fördert an erster Stelle den ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) den IQ, speziell den der fluiden Intelligenzleistungen 2) das Gedächtnis 3) die Emotionen |
| X | Den Arbeitsspeicher einer entspannten Person auf die maximale Größe zu bringen, ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) geht im Bruchteil einer Sekunde 2) dauert drei bis fünf Sekunden 3) dauert einige Minuten |
| Y | Das Verfahren zur raschen Maximierung des Arbeitsspeichers heißt "MAT". Das bedeutet ausgeschrieben ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) Mentales Aktivierungs-Training 2) Maximales Arbeitsspeicher-Training 3) Minimale Aktivierungs-Tauglichkeit |
| Z | Um Personen im entspannten Zustand anzusprechen, müssen MAT-Übungen ... | <ol style="list-style-type: none"> 1) hohe Anforderungen an die Schnelligkeit stellen 2) leicht beginnen 3) komplex sein |

Die richtigen Antworten finden Sie  auf Seite 15