

"topMENTAL" - Programm und Ziel in einem

Der Name ist neu: topMENTAL. Dahinter stecken die bekannten und bewährten Maßnahmen zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit und psychischen Stabilität, die sich aus der GfG-Tradition entwickelt und herausgebildet haben.

Die SOMECO-Treppe - ein Meilenstein in der GfG-Tradition

Schauen wir zurück: "Gehirn-Jogging" erblickte 1981 das Licht der Öffentlichkeit und wurde ab 1989 mit Gründung der GfG und der folgenden Trainerausbildung einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Aus Gehirn-Jogging wurde dann das "Mentale Aktivierungstraining MAT", welches den Mittelpunkt der SOMECO-Treppe bildet, die seit 1998 die Maßnahmen zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit anschaulich darstellt. Dazu gehören auch wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse über den Zusammenhang von Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit sowie über gehirngerechte Ernährung.

Inzwischen wurde die SOMECO-Treppe entsprechend neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse modifiziert (siehe Seite 11). Auf der Ebene des Mentalen Trainings ist zur Aktivierung (MAT) - gewissermaßen als Gegenstück - das Mentale Relaxations-Training MRT hinzu gekommen.

Der Begriff "Gehirn-Jogging" steht inzwischen für vieles, was zur Verbesserung von Gehirn- und Gedächtnisleistungen angeboten

wird. Und der von GfG-Lern erfundene Begriff hat im Laufe der Zeit in der Öffentlichkeit völlig seine Bedeutung geändert und mit den von der GfG propagierten Maßnahmen zur geistigen Leistungsförderung nicht mehr viel gemeinsam. Zwar stößt man in Veröffentlichungen immer häufiger auf MAT, MRT und Arbeitsspeichertraining, aber die Popularität von Gehirn-Jogging erreichen sie nicht.

Forschung als Basis für gesicherte Trainingsprogramme

Unter GfG-Beteiligung wurden mehrere, teils mehrjährige Studien durchgeführt. Auch in *GEISTIG FIT* wurde über Studien am Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe, an der Grund-



Eva-Marie Gregarek

schule Volkenschwand oder über das Programm "Mental aktives Arbeiten im Beruf" berichtet. Die dabei eingesetzten Trainingsprogramme waren nach dem Baukastenprinzip aufgebaut, enthielten immer MAT-Übungen und auch die körperlichen Komponenten "hirn-

gerechte" Ernährung und Bewegung.

Mit diesen Maßnahmen sollte die geistige Leistungsfähigkeit und psychische Stabilität verschiedener Gruppen verbessert werden: Grundschüler, Gymnasiasten, Azubis, Berufstätige.

Ein Baukasten für mehr geistige Fitness

"topMENTAL" nennt die GfG ihr eigenes Programm, das die GfG-Tradition fortführen soll, wissenschaftlich fundiert die geistige Leistungsfähigkeit und psychische Stabilität unterschiedlicher Zielgruppen zu verbessern. Das Programm beinhaltet die Maßnahmen der

SOMECO-Treppe und arbeitet nach dem Baukastenprinzip: die SOMECO-Treppe der Baukasten, die Stufen die Bausteine. Je nach Bedarf sucht man sich einen Baustein heraus. Warum der neue Name? Die GfG hält die Wortneuschöpfung für notwendig, um sie mit ihren Entwicklungen zu verbinden und sich mit ihrem Programm stärker gegenüber anderen auf dem Markt angebotenen Gedächtnis- und Gehirntrainings abzugrenzen.

"topMENTAL" ist Programm und Ziel in einem: "topMENTAL" nutzen und "topMENTAL" sein.

Eva-Marie Gregarek
Vors. Landesverband Hessen der GfG

Mit dieser Aufgabe trainieren Sie die Fähigkeit der gezielten Verarbeitung von Informationen.

Wörter bilden

Prägen Sie sich die Position der Buchstaben des Wortes MASKENBALL ein. Sie merken sich also 1 = M, 2 = A, 3 = S usw.



M A S K E N B A L L
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Decken Sie dann das Wort und die Platzziffern zu.

Welche Wörter ergeben sich aus den Buchstaben mit den folgenden Nummern?

a) 1- 2 - 3 - 4 = c) 4 - 2- 7- 5 - 10=

b) 7 - 8 - 9 - 10 = d) 3 - 2 - 1- 5 - 6 =

Wenn Ihnen das Abrufen der Buchstaben aus dem Gedächtnis zu schwierig ist, brauchen Sie den oberen Teil nicht unbedingt abzudecken.

Bilden Sie später selber noch möglichst viele Wörter aus den 10 Buchstaben. Pro Wort darf jeder Buchstabe nur einmal verwendet werden!

Aus dem Wort **Nussknacker** (Heft 2010-6) haben Frau Brandmair und Frau Zobel aus München zusammen insgesamt 199 neue Wörter gebildet!



Lösung  auf Seite 13