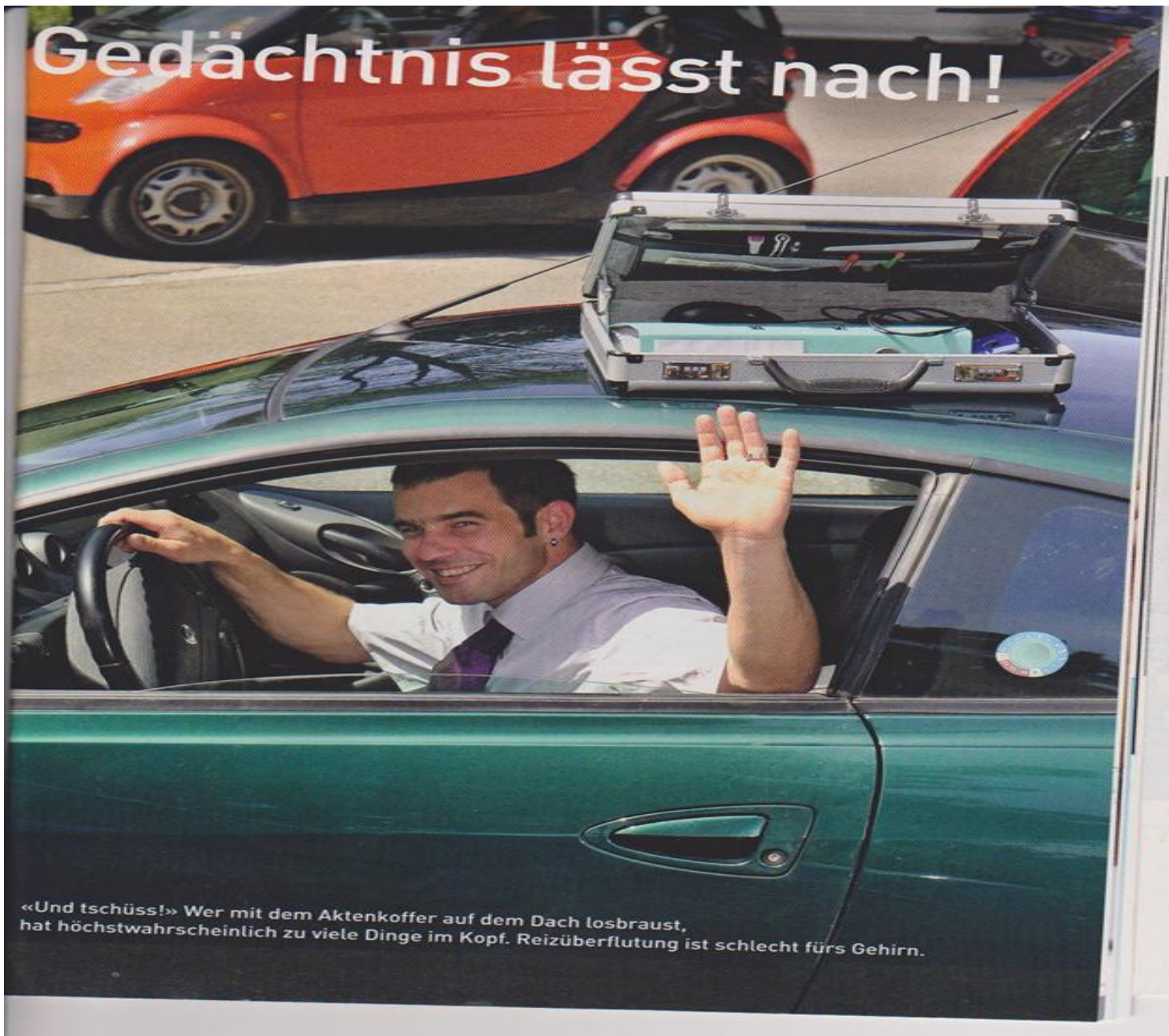


Wunderwerk Gehirn – wie können wir es gut nutzen



18. September 2026

Karin Blattner
zert. Gedächtnistrainerin SVGT



«Und tschüss!» Wer mit dem Aktenkoffer auf dem Dach losbraust,
hat höchstwahrscheinlich zu viele Dinge im Kopf. Reizüberflutung ist schlecht fürs Gehirn.

Karin Blattner zert. Gedächtnistrainerin
SVGT 2026

VERGESSLICHKEIT

Vergessen ist ein natürlicher Prozess, trotzdem können Gedächtnisfehler ein lästiger Begleiter im Alltag sein.

Das Vergessen kann verschiedene Ursachen haben.

Vergessen ist ein Teil des Erinnerungsvermögens, der zurzeit im Hintergrund steht. Im Vordergrund steht das, was uns im Augenblick interessiert.

Vergessen ist auch Mangel an:

- Interesse**
- Motivation**
- Aufmerksamkeit**
- Konzentration**
- Organisation**

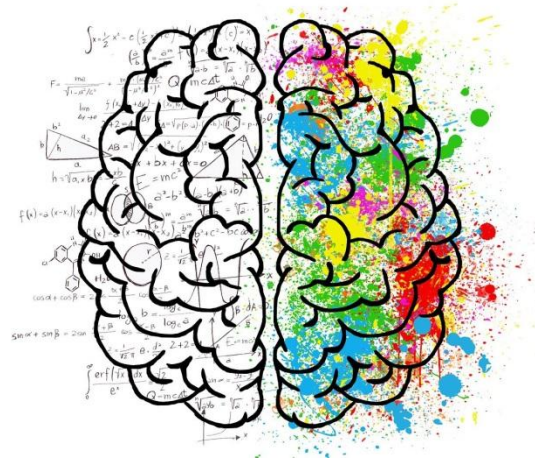
Zum Vergessen und zu Unaufmerksamkeit führen unter anderem:

- **Eile und Zeitdruck**
- **Ablenkung und Zerstreuung**
- **Störungen und Unterbrechungen**
- **Überanstrengung, Müdigkeit und
Schläfrigkeit**
- **Medikamente, Drogen und Krankheit**

GEDÄCHTNIS

Das Gedächtnis umfasst die Fähigkeit, Informationen über sich und die Umwelt aufnehmen, speichern und später abrufen zu können. In der Fachwelt spricht man von den Gedächtnisprozessen Enkodierung, Speicherung und Abruf.

Das Gehirn



Das Grosshirn ist in eine linke und in eine rechte Hälfte eingeteilt. Diese arbeiten übers Kreuz: die linke Gehirnhälfte ist für die rechte Körperhälfte zuständig und umgekehrt. Der sogenannte „Balken“ verbindet die Hirnhälften, damit sie Informationen austauschen können.

Die rechte Gehirnhälfte ist mehr auf Orientierung, Räumlichkeitswahrnehmen und musikalisches Gefühl spezialisiert.

Die linke Grosshirnhälfte ist Sitz von lesen, sprechen, schreiben und rechnen.

Das Gedächtnis wird auf beide Grosshirnhälften verteilt.

GEDÄCHTNIS

Gedächtnis ist die Fähigkeit, über Sinnesstrukturen Informationen aufzunehmen, zu speichern, im Gehirn zu verarbeiten und zu kategorisieren, dort aufzubewahren und bei Bedarf wieder abzurufen.

Individualität, Persönlichkeit, Kultur, Zivilisation, Generation zu Generation, Erfahrungen, Zukunft planen.

- **Sensorische Register**

bewusst wahrnehmen (primäre Hirnrinden) Bruchteil von Sekunden

- **Kurzzeitgedächtnis**

weniger als eine Minute Informationen aufnehmen für kurze Zeitspanne, unmittelbares Halten von Infos

- **Arbeitsgedächtnis**

Halten und Verarbeiten von Infos

- **Langzeitgedächtnis**

**explizite (episodisch, semantisch, perzeptuelles
implizite (priming, prozedurales))**

Funktionen des Gehirns

- **Strukturieren**
- **Visualisieren**
- **Assoziieren**
- **Wiederholen, wiederholen, wiederholen – speichern – wiederholen, wiederholen, etc.**

Lerntypen

- **Visueller**
Bild, lesen, schreiben, beobachten
- **Auditiver**
hören, vortragen, Gespräch
- **Haptischer**
anfassen, experimentieren, eigenes Tun
- **Kognitiver**
überlegen, analysieren

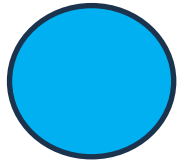
Nank

hic

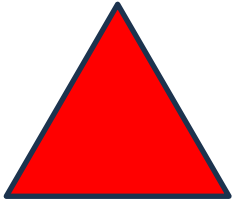
mnie

Ghrien

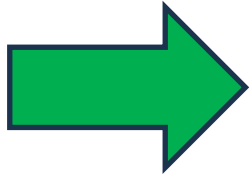
teianerirn?



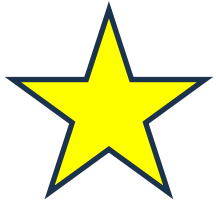
Regelmässiges Training kann zu mehr Konzentration, Kreativität zu schärferer Wahrnehmung und zu mehr Gedächtnisleistung führen.



**Das Gedächtnis liebt die
Herausforderung, die
Abwechslung und das Neue.**



**Ein fittes Gehirn schenkt
Selbstvertrauen.**



Regelmässiges Training kann zu mehr Konzentration, Kreativität zu schärferer Wahrnehmung und zu mehr Gedächtnisleistung führen.

Trainingsformen

Konzentration

**Konzentration ist die
ungeteilte Aufmerksamkeit
auf eine Tätigkeit zu lenken.**

Wahrnehmung

Wahrnehmung ist der Prozess der Informationsaufnahme (Sinnesorgane) und Informationsverarbeitung von Reizen aus der Umwelt.

Merkfähigkeit

Merkfähigkeit ist die Fähigkeit, aufgenommene Informationen über einen gewissen Zeitraum im Gedächtnis zu behalten und wieder abrufen.

z.B.

- Langzeitgedächtnis**
- Kurzzeitgedächtnis**

Aufmerksamkeit

**Begeisterung auslösen, eigene
Erfahrung mitteilen**

Sprache

**Die Sprache ist das wichtigste
Kommunikationsmittel.
Sprachverständnis, sprachliche
Ausdrucksfähigkeit und
Wortfindungen werden in
Kursen gepflegt und geübt.**

Logisches Denken

Logisches Denken ist folgerichtiges, schlüssiges Denken aufgrund gegebener Sachverhalte und ist wichtig bei der Lösung von Problemen.

Räumliches Vorstellungsvermögen

**Ist die Fähigkeit, in der
Vorstellung räumlich zu
sehen und zu denken und ist
z.B. wichtig für das
Abschätzen von
Entfernungen.**

Fantasie

- **Das sind wichtige Eigenschaften, die im Alltag beim Denken, Sprechen, Planen und Entscheiden benötigt werden.**
- **Ältere Menschen können davon profitieren, wenn sie sich regelmässig geistig fordern.**
- **Das Gehirn in der Gruppe zu Trainieren bringt soziale Kontakte.**
- **Kursangebote für ganzheitliches Gedächtnistraining werden bei der Pro Senectute, Volkshochschulen oder Freizeitwerkstätten durchgeführt.**

Gedächtnistraining fördert:

- **Aufmerksamkeit durch Übungen zur Wahrnehmung über die Sinne.**
- **Geistige Aufnahmefähigkeit durch gezielte Übungen zur Konzentration.**

- **Merkfähigkeit durch Vermitteln und üben von Gedächtnis- und Lernstrategien z.B.**
 - **Mnemotechnik**
 - **Schlüsselmethode**
 - **Ketten-Methode**
 - etc.**

STRATEGIEN

INNERE

- **Wiederholen**
- **Kraft der Bilder**
- **Verknüpfen**
- **Ordnen**

ÄUSSERE

- Agenda**
- Pinnwand**
- Checklisten**
- Post-it**
- Tagebuch**
- i-Phone**

LAUT VORLESEN

eiD eiseoP sed snesieR

LIEBLINGSORT

Jeder Teilnehmer benennt seinen Lieblingsreiseort.

GNINIARTSINTHCEADEG



**Das menschliche Gehirn ist
enorm anpassungsfähig und
dank seiner Plastizität
lernfähig bis ins höchste Alter.**



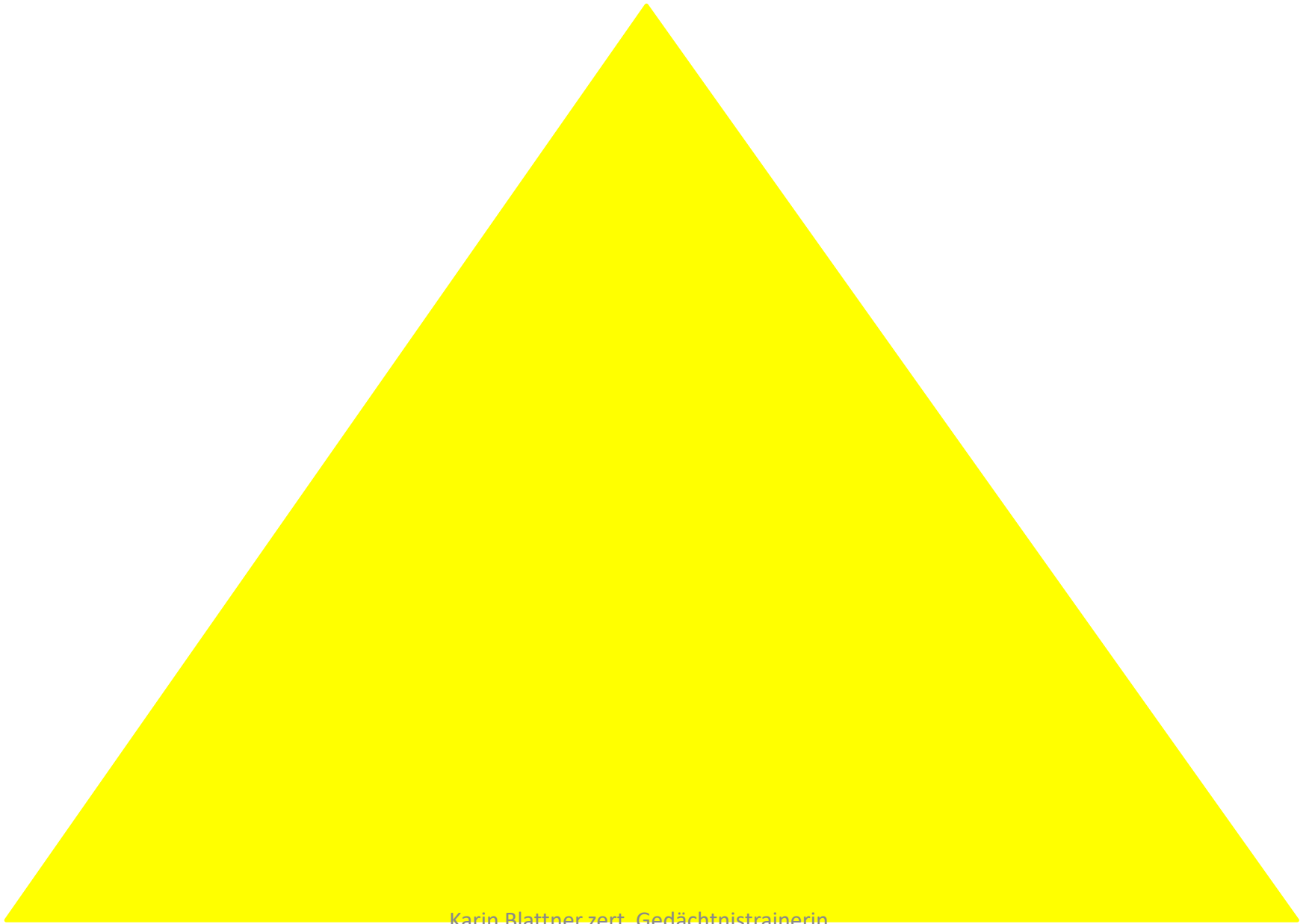
**Genauso wie es sich lohnt,
seine körperliche Beweglichkeit
durch Training zu erhalten, zahlt
es sich noch mehr aus, seine
geistige Wendigkeit zu fördern
und zu steigern.**



**Zu den grundlegenden
Gehirnfunktionen gehören die
Wahrnehmung, das
Gedächtnis und das Lernen.
Diese Funktionen lassen sie
trainieren.**

Gedächtnis-Training

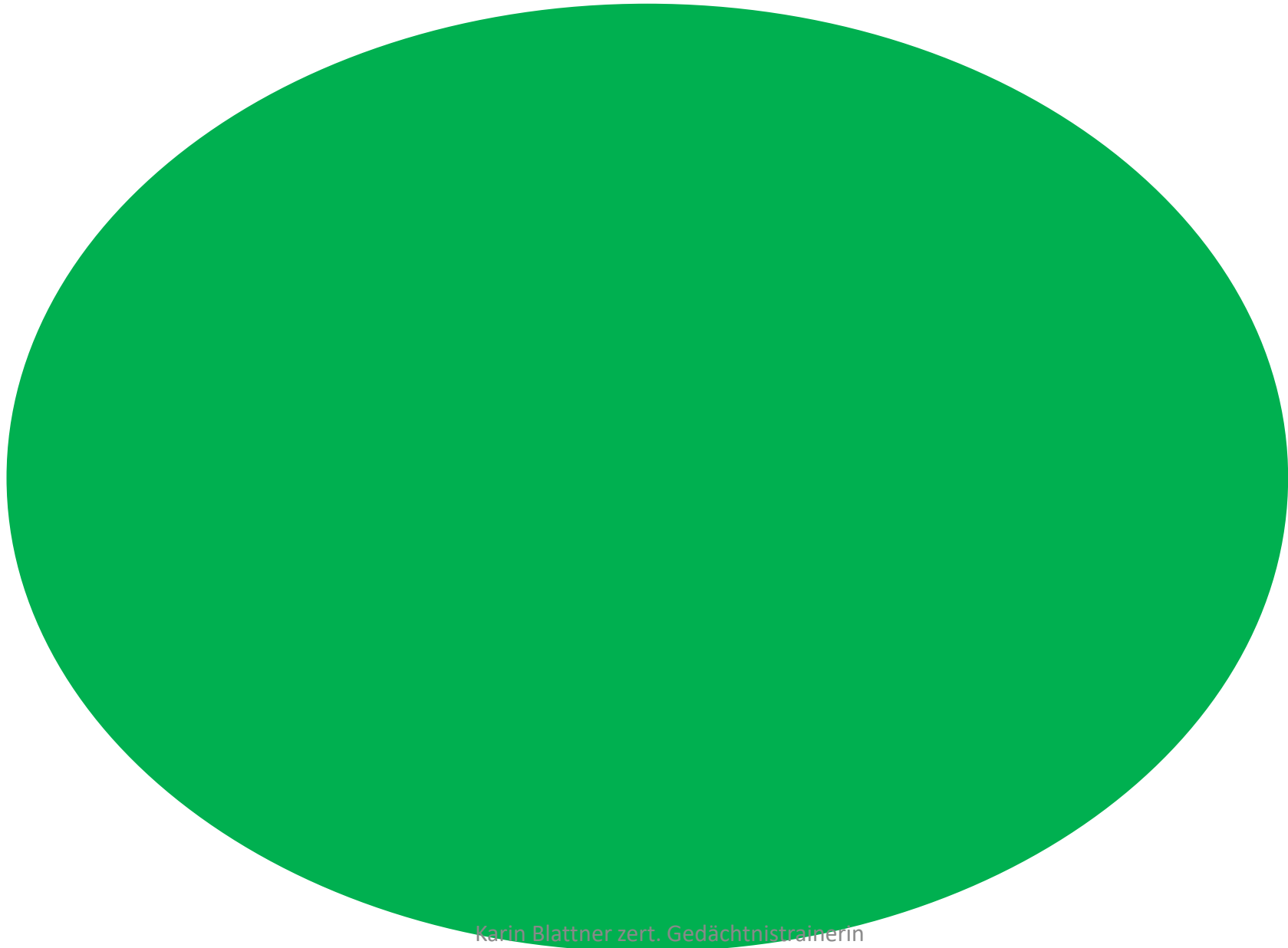
- **Trainiert verschiedene Hirnfunktionen**
- **Steigerung der Flexibilität des Denkens und die Kreativität**
- **Vermittlung von Methoden und Strategien, um Informationen so zu speichern, dass sie bei Bedarf wieder abgerufen werden können**
- **Hilft den Alltag besser zu bewältigen**
- **Anregung zu effizienterem Arbeiten**
- **Förderung von sozialen Kontakten**
- **Gibt Selbstvertrauen**



Karin Blattner zert. Gedächtnistrainerin
SVGT 2026



Karin Blattner zert. Gedächtnistrainerin
SVGT 2026





TRANSFER IN DEN ALLTAG

Zähneputzen mit der ungewohnten Hand.

**Sich vor ein
Schaufenster stellen,
sich die Ausstellungs-
stücke merken, Augen
zu und auswendig
aufzählen.**

**Laut
vorsprechen/sagen,
wo man den
Schlüssel bzw.
Gegenstand hinlegt/-
stellt (falls man
diesen oft verlegt).**

**Namen merken: laut
aufsagen, wiederholen beim
Vorstellen, innerlich immer
wieder wiederholen.
Interesse, Motivation.
Nachfragen.
Oberflächliche Beziehung –
vergessen.**

Autonummern zusammenrechnen - addieren

**Einkaufszettel zu
Hause lassen,
Wörter rückwärts
aufschreiben
z.B.**

torB

rettuB

lettimhcsaW

AG 199 703

077 423 00 22

Achtsamkeit

Neuzeitliches

Neugierde

ANAGRAMM «FARBEN»

TRAININGSFORM: SPRACHE - WORTBILDUNG

F

N

A

E

R

B

B

R

E

A

N

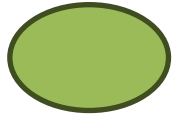
F

Trainingsform: Konzentration, Sprache

**Hxyexyuxytxye
sxycxxyhxyoxyn
gxyexylxyaxycxyhxyt?**

**Die geistige Leistung durch
Bewegung und entspannte,
humorvolle Stimmung in der Gruppe.**

Bewegung



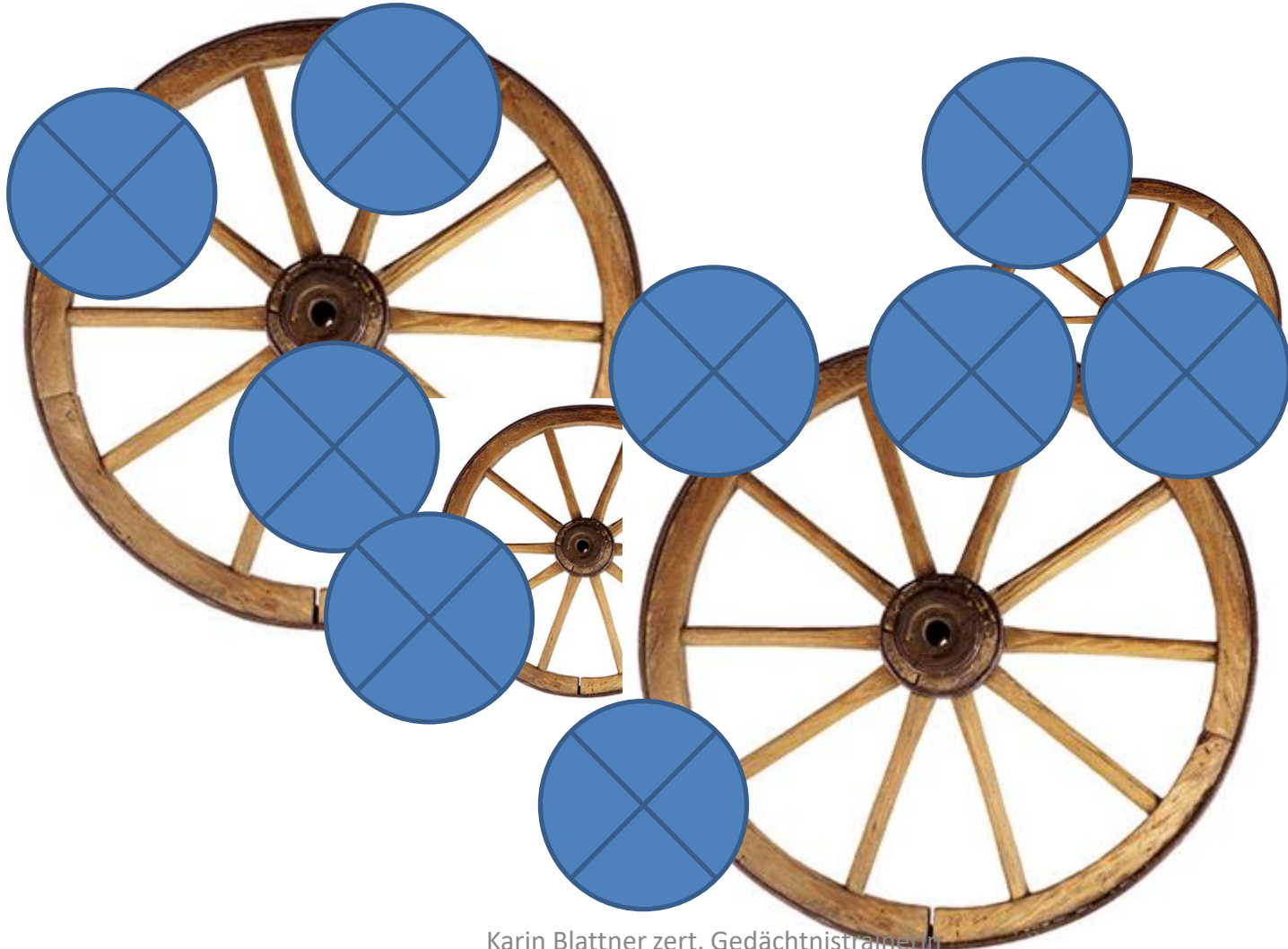
Buchstaben mit Rundungen:
Beide Hände hochstrecken

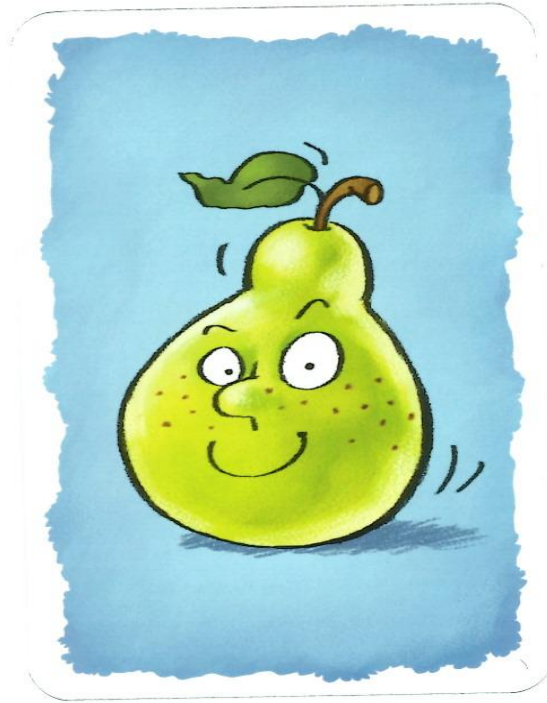


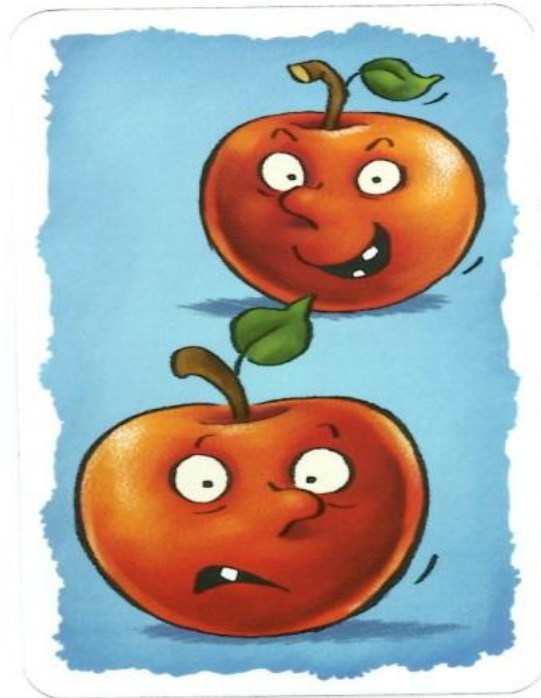
Buchstaben mit Ecken:
Aufstehen

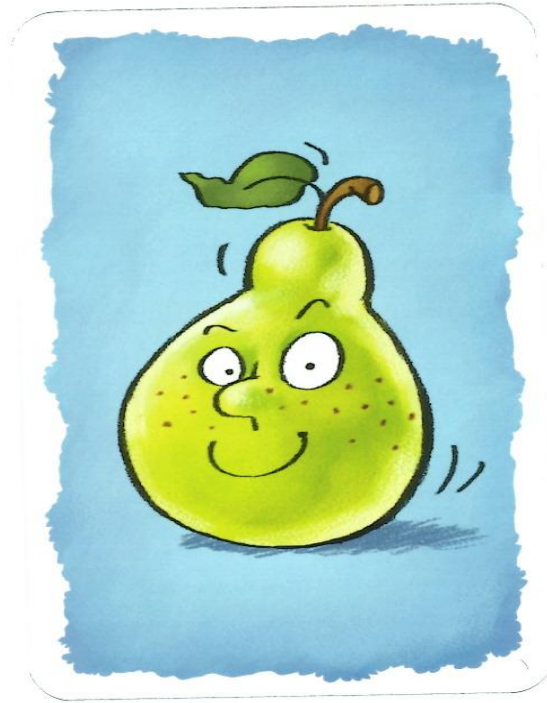
TAGESSCHAU

Wie viele Räder sehen Sie? Blaue? Braune?

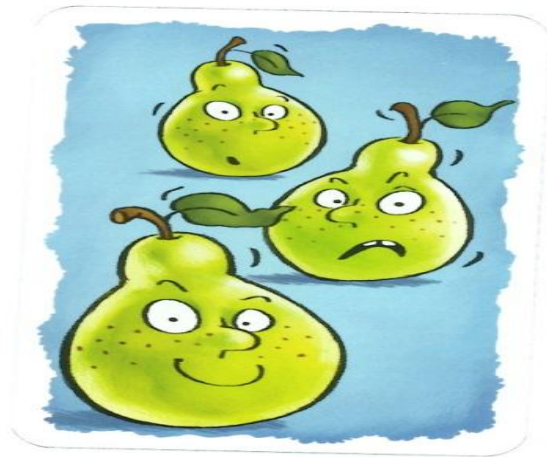




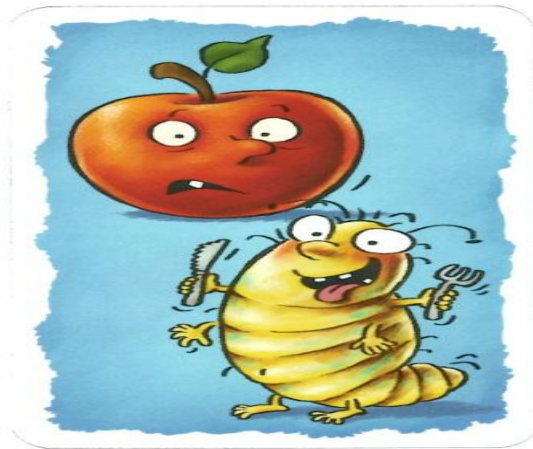












Birnen	7
Äpfel	6
Raupen	4

?

?

?

NEGARF

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



Karin Blattner zert. Gedächtnistrainerin
SVGT 2026