

Fragen an Annemarie Frick, Ellen Prang und Helga Schloffer:

- ?** *Gedächtnistraining, ist das nicht nur etwas für Rentner und Senioren?*
- !** Die Gehirnentwicklung ist ein lebenslanger Prozess und Gedächtnistraining ist sinnvoll in jedem Alter. Spielerisches Ganzheitliches Gedächtnistraining hebt sich von konkreten Lernzielen und Leistungszwang ab und ist bereits im Kindergarten sinnvoll. Der ganzheitliche Ansatz von Gedächtnistraining fördert die kindliche Entwicklung umfassend. Ein Lern-, Denk- und Gedächtnistraining ermöglicht den Schülern die optimale Nutzung ihres Potentials. Durch das effizientere Lernen erleben die Jugendlichen ihre Schulzeit entspannter und gewinnen dadurch mehr Freizeit und Lebensqualität. Im Berufsleben kämpfen die Menschen gegen Zeitmangel, Informations- und Wissensflut und mannigfachen Überforderungen. Die Teilnehmer an einem Gedächtnistraining wünschen sich daher eine Steigerung ihrer Konzentration und Anleitungen zu Gedächtnis- und Lernstrategien, um effizient mit den täglichen Anforderungen zurecht zu kommen.
- ?** *Warum ist das Thema Gedächtnistraining ihrer Meinung nach gerade so stark präsent in den Medien?*
- !** Seit über 20 Jahren werden im deutschsprachigen Raum Gedächtnistrainings angeboten, mit Erfolg. Durch bildgebende Verfahren beweisen Hirnforscher, wie sich das Gehirn durch Lernvorgänge verändert. Zudem gibt es zahlreiche Studien, die eine Wirksamkeit von Gedächtnistrainings aufzeigen. Damit wird das Thema für die Medien interessant.
- ?** *Was heißt ganzheitliches Gedächtnistraining, was unterscheidet es von anderen Methoden z.B. dem Gehirnjogging?*
- !** Ganzheitliches Gedächtnistraining sieht den lernenden und denkenden Menschen mit seinem Erfahrungshintergrund und seinen Emotionen, eingebunden in die Variablen des Umfeldes. Es wird zudem auf Leistungsdruck und Zeitlimits verzichtet, der Spaß am Denken steht im Vordergrund.
- ?** *Was unterscheidet Ihr Buch von den anderen am Markt erhältlichen Büchern?*
- !** Zurzeit gibt es auf dem Markt kein entsprechendes Angebot.
- ?** *Wie kamen Sie auf die Idee, ein Handbuch Gedächtnistraining herauszugeben, das sowohl Theorie, wie auch Praxis vermittelt?*
- !** Seit 2007 besteht die Partnerschaft „Grenzenlos lernen“ der drei Gedächtnistrainingsverbände aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Es ist das erste gemeinsame Projekt der Partner und richtet sich in erster Linie an ausgebildete Gedächtnistrainer und weiter an Fachpersonen (aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich, die sich im weitesten Sinn mit geistiger Aktivierung auseinandersetzen) und an Interessierte (die erwägen, Gedächtnistraining in Ihrem Arbeitsbereich einzusetzen).
- ?** *Was hat Humor mit Gedächtnis zu tun?*
- !** Lachen befreit und erweitert bereits bestehende Denkmuster. Humor hilft dem Menschen die Betrachtungsebene zu wechseln und viele alltägliche Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
- !** Eine entspannte positive Atmosphäre beim Gedächtnistraining ist weitgehend von Lachen und Humor geprägt. Das betrifft einerseits die Gestaltung der Übungen und deren Inhalt, als auch eine heitere Gelassenheit bei der Bewertung der eigenen kognitiven Leistungen.
- ?** *Gibt es ungewöhnliche Methoden des Gedächtnistrainings, deren Effekt man so nicht erwarten würde?*
- !** Das Ganzheitliche Gedächtnistraining vermittelt nicht nur Gedächtnisstrategien und -techniken. Es fördert neben dem Training aller Gehirnfunktionen vor allem soziale und emotionale Kompetenzen.