

INHALT

Einleitung	7
1 Was ist das Ganzheitliche Gehirntraining (GGT)?	9
1.1 Welche Wirkungen hat ein GGT?	11
2 Lern- und Leistungsfähigkeit im Alter	13
2.1 Lernen ist ein lebenslanger Prozess	13
2.2 Studien zur geistigen Leistungsfähigkeit im Alter	18
3 Das Gehirn ist flexibel	20
3.1 Gehirnleistungen und Intelligenz	21
3.2 Nervenzellen & Co.	21
3.3 Zwei Gehirnhälften arbeiten zusammen	24
3.3.1 Die linke Gehirnhälfte	25
3.3.2 Die rechte Gehirnhälfte	26
4 Das Gedächtnis	27
4.1 Gedächtnisstufen	27
4.2 Gedächtnisarten	30
4.3 Was beeinflusst unser Gedächtnis positiv?	31
4.4 Wahrnehmen, Merken und Erinnern	33
4.4.1 Merken mit allen Sinnen	33
4.4.2 Probleme beim Wahrnehmen und Erinnern	34
4.4.3 Ursachen des Vergessens	35
5 GGT in der Praxis	36
5.1 Was ist bei der Vermittlung des GGT wichtig?	37
5.2 GGT für den Einzelnen	37
5.3 GGT in der Gruppe	40
5.3.1 Allgemeine Tipps	41
5.3.2 Tipps zur Vorbereitung und für die ersten Stunden	42
5.3.3 Tipps für kritische Situationen	44

6	Übungen des GGT	47
6.1	Impulse & Erinnerungen	48
6.2	Wahrnehmung & Konzentration	50
6.2.1	Ganzheitliche Wahrnehmung	51
6.2.2	Konzentrationsübungen	52
6.3	Wortspiele	54
6.4	Sprüche & Redewendungen	56
6.5	Lieder	56
6.6	Dichter & Gedichte	57
6.7	Gedächtnis & Kreativität	57
6.8	Fantasie	58
6.8.1	Fantasiereisen	59
6.9	Entspannungsübungen	60
6.10	Wissen & Erfahrung	61
6.11	Bewegung & Pantomime	62
6.12	»Lustaufgaben«	65
7	Materialien für das GGT	66
8	Tipps für eine bessere geistige Leistungsfähigkeit	68
8.1	Allgemeine Tipps für die Teilnehmer	68
8.2	Gedächtnistipps für den Alltag	68
8.3	Tipps für mehr Fantasie & Kreativität	70
9	Große Leistungen älterer Menschen	71
	Literaturverzeichnis	73