

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
2.2 Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alter	15
2.3 Studien zur geistigen Leistungsfähigkeit im Alter	18
3 Das Gehirn ist flexibel	21
3.1 Gehirnleistungen und Intelligenz	22
3.2 Nervenzellen & Co.	22
3.3 Zwei Gehirnhälften arbeiten zusammen	25
3.3.1 Die linke Gehirnhälfte	26
3.3.2 Die rechte Gehirnhälfte	27
4 Das Gedächtnis	28
4.1 Gedächtnisstufen	28
4.2 Gedächtnisarten	31
4.3 Was beeinflusst unser Gedächtnis positiv?	32
4.4 Wahrnehmen, Merken und Erinnern	34
4.4.1 Merken mit allen Sinnen	34
4.4.2 Probleme beim Wahrnehmen und Erinnern	35
4.4.3 Ursachen des Vergessens	36
5 GGT in der Praxis	37
5.2 GGT für den Einzelnen	38
5.3 GGT in der Gruppe	41
5.3.1 Allgemeine Tipps	42
5.3.2 Tipps zur Vorbereitung und für die ersten Stunden	43
5.3.3 Tipps für kritische Situationen	45
6 Übungen des GGT	48
6.1 Impulse & Erinnerungen	49
6.2 Wahrnehmung & Konzentration	51
6.2.1 Ganzheitliche Wahrnehmung	51
6.2.2 Konzentrationsübungen	53
6.3 Wortspiele	55
6.4 Sprüche & Redewendungen	57

6.5	Musik & Lieder	57
6.6	Dichter & Gedichte	58
6.7	Merken & Erinnern	58
6.8	Fantasie	59
6.8.1	Fantasiereisen	60
6.9	Entspannungsübungen	61
6.10	Wissen & Erfahrung	62
6.11	Bewegung & Pantomime	63
6.12	»Lustaufgaben«	66
7	Materialien für das GGT	67
8	Tipps für eine bessere geistige Leistungsfähigkeit	69
8.2	Gedächtnistipps für den Alltag	69
8.3	Tipps für mehr Fantasie & Kreativität	71
9	Große Leistungen älterer Menschen	72
	Literatur	74