

Adaptives Mentales Training

Optimierung der geistigen Leistungsfähigkeit ist nicht nur für die Gesellschaft für Gehirntaining ein zentrales Anliegen. Nach repräsentativen Umfragen ist die mentale Fitness ein vorrangiges Thema, wenn es um die eigene Person und vor allem um die persönliche Zukunft geht.

Für die Pflege und Stärkung der geistigen Fitness wurde aus den Ergebnissen moderner Wissenschaft das Trainingskonzept der Mentalen Aktivierung (MAT) entwickelt. MAT aktiviert den Arbeitsspeicher in unserem Gehirn und macht ihn bereit, sich mit komplexen Anforderungen erfolgreich auseinander zu setzen. Es ist gewissermaßen das Aufwärmtraining, das die Erbringung geistiger Leistung erleichtert. Wenn der Arbeitsspeicher zu wenig aktiviert ist, kann das individuell vorhandene Leistungspotenzial nicht optimal genutzt werden.

Andererseits kann aber auch zu hohe Anspannung mentale Leistung behindern. Deshalb wurde ergänzend das Verfahren der Mentalen Relaxation entwickelt. Mentale Relaxation senkt die innere Anspannung, vermeidet Distress und sichert die psychische Stabilität. Außerdem begünstigt dieses Herunterfahren der Erregung das Auftanken von Energien, um sich mit Freude neuen Aufgaben zuzuwenden.

Mit Aktivierung und Relaxation
die innere Anspannung
optimal steuern.

Der gezielte Einsatz von Aktivierung und Relaxation fördert die fluide Intelligenz, erhöht die mentale Fitness und damit auch die Chancen auf Erfolg in der Schule, im Beruf und im

Alltag. Diese Zusammenhänge sind durch Forschungsergebnisse klar belegt. In *GEISTIG FIT* wurde schon mehrfach über entsprechende Nachweise durch wissenschaftliche Studien berichtet.

Hat man mit Aktivierung und Relaxation die Möglichkeiten zur Förderung der geistigen Fitness schon voll ausgeschöpft? Sicher nicht. In den Anleitungen zum Mentalen Aktivierungs Training wird immer wieder darauf hingewiesen, dass mit dem Hochfahren des Arbeitsspeichers eine Ausgangsbasis geschaffen wird, auf der sich mentale Tätigkeiten mit mehr Freude und mehr Aussicht auf Erfolg durchführen lassen. So wird vorgeschlagen, unmittelbar nach der Aktivierung, sich den Tag zu strukturieren, einen fälligen komplizierten Brief zu schreiben oder andere anspruchsvolle Aufgaben durchzuführen.

Adaptives Training =
Auslastung bis an die
individuelle Leistungsgrenze

Welche konkreten Wirkungen diese mentalen Tätigkeiten auf hohem Niveau auf die weitere Entfaltung der geistigen Leistungsfähigkeit haben, war noch bis vor kurzem weitgehend unbekannt. In der verfügbaren wissenschaftlichen Literatur lagen keine Erkenntnisse darüber vor. Dementsprechend konnten auch keine gesicherten Ratschläge für die optimale Gestaltung dieser Phase entwickelt werden. Diese Lage hat sich durch einige wissenschaftliche Studien völlig verändert, die seit 2009 in der internationalen Literatur erschienen sind.

Heute wissen wir, dass Training im individuellen Grenzbereich der geistigen Leistungsfähigkeit besondere Wirksamkeit entfaltet. Gegenwärtig liegen mehrere wissenschaftliche Studien vor, die nachhaltige Wirkungen auf die fluide Intelligenz belegen, wenn intensive mentale Auslastung zwischen 20 und 35 Minuten

täglich erfolgen. Die Folgen der Erhöhung des fluiden IQ für Erfolg und Lebensqualität sind inzwischen hinreichend bekannt.

Mentales Intensiv-Training in drei Stufen

Unter Einbeziehung der bereits eingeführten Verfahren der Mentalen Aktivierung und der Mentalen Relaxation lässt sich ein Intensiv-Training ableiten, von dem insbesondere langfristig besondere Wirksamkeit erwartet werden kann.



Welche Konsequenzen adaptive mentale Tätigkeiten von unter 20- sowie über 35-minütiger Dauer haben, ist den gut zugänglichen internationalen Publikationen (noch?) nicht zu entnehmen. Bei über 35-minütiger Dauer gilt jedoch weiterhin die Grundregel: Sobald sich Unlustgefühle einstellen, sollte das Training eingestellt und die Anspannung heruntergefahren werden.

Durch viele Studien ist belegt, dass geeignetes Training erhebliche IQ-Steigerungen bei der Mehrheit der Bevölkerung bewirkt - bei Schülern, AZUBIs, Berufstätigen, Personen im Ruhestand. Daraus lässt sich schließen, dass viele Menschen ihre geistigen Leistungspotenziale bei weitem nicht ausschöpfen. Sie vergeben damit viele Möglichkeiten und Vorteile in einer Gesellschaft, in der die geistige Fitness eine Schlüssel-Qualität darstellt. Durch das skizzierte Intensiv-Training unter Nutzung stark fordernder Aufgaben ist es möglich, die vorhandenen Leistungspotenziale in deutlich erhöhtem Maße zu nutzen und darüber hinaus auch noch langfristig zu erhalten.

Der zu erwartende Zusatznutzen für die aktuelle und zukünftige geistige Fitness ist es sicherlich wert, sich immer wieder mal an die eigenen geistigen Leistungsgrenzen heranzuwagen. Sie benötigen dazu auch keine speziellen Aufgaben. Wenn Sie beispielsweise Übungen zur Arbeitsgeschwindigkeit (siehe Seite 31) besonders schnell durchführen und sich zwischendurch keine Pausen erlauben, dann sind Sie schon mittendrin im Adaptiven Mentalen Training.

Dr. Siegfried Lehr
Peter Sturm



Fitmacher Kaffee



Kaffee wird viel getrunken, hat aber keinen guten Ruf. Zu unrecht, wie die moderne Ernährungswissenschaft zeigt. In Maßen genossen (etwa 3-4 Tassen pro Tag) wirkt Kaffee anregend ohne schädliche Nebenwirkung. Kaffee energetisiert den Körper und macht geistig wacher. Zusätzlich werden im Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet, die für Wohlfühl sorgen. Allerdings wirkt Koffein nicht sehr lange. Auch kommt es nicht so sehr auf die Menge an. Deshalb ist es nicht angebracht, nur ein- oder zweimal eine größere Menge Kaffee zu sich zu nehmen. Viel günstiger ist es, öfter mal (alle zwei Stunden) Kaffee zu genießen, dafür aber nur ein kleines Tässchen. Übrigens: Die anregende Wirkung des Koffeins setzt nicht sofort ein, sondern erst nach etwa 15 Minuten.

Fitness-Tipp aus MA-Training Übungsbuch 2 (siehe Einhefter)

FITNESS TIPP