

Inhalt

Die Intelligenz von Donald Trump	3
➤ Aufgabe: Wortverwandlung HACKER-MERKEL	5
Buchbesprechung: Somatische Intelligenz- Hören, was der Körper braucht	6
Der weibliche Altruismus	6
Diabetes kann den kognitiven Abbau beschleunigen	8
Fitness-Tipp: Sich regen	8
Wohlbefinden im Alter: Auch die geistige Gesundheit zählt	9
➤ Aufgabe: Rückwärts zu lesen	10
Wie das Gehirn auf Schlafentzug reagiert.....	11
Gehirnjoggings: So lässt sich das Arbeitsgedächtnis trainieren	12
➤ Aufgabe: Bildersprache	13
Wirkungsoptimiertes MA-Training.....	14
Wie Essen vor Demenz schützen kann.....	15
Auch bei der Arbeit - Durstlöschen mit Leitungswasser	17
Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger wieder verfügbar	19
➤ Aufgabe: Wörter bilden	19
Lehrgänge auf Schloss Zinneberg	20
Lösungen Textteil	20

Übungsteil:

Grundregeln für das Gehirntraining und Übersicht der Aufgaben	21
Übungen	22
Lösungen	46

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, www.gfg-online.de
Jahrgang:	28
Erscheinungsweise:	4 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	Official White House Photo by Shealah Craighead
Druck:	K. Schmidle Druck und Medien GmbH, 85560 Ebersberg
Bezugsbedingungen:	Jahresabonnement: Inland €34,90; Ausland €42,90 Einzelheft €9,50 Für Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. sind Bezugspreis und Versandkosten im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Leserzuschriften:	Auswahl und Kürzung behält sich die Redaktion vor.
Nachdruck:	Der Nachdruck von Aufgaben oder einzelnen Artikeln ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Verlag erlaubt.

Die Intelligenz von Donald Trump

Die Meinungen über die Intelligenz des amtierenden Präsidenten der Vereinigten Staaten sind vermutlich sehr unterschiedlich. Zumindest in Amerika! In Deutschland gibt es da keinen so ausgeprägten Streit. Die Kombination Intelligenz und Trump wird hier nicht ernsthaft diskutiert. Dabei käme es darauf an, was man unter Intelligenz versteht.

Die geistige Leistungsfähigkeit des amerikanischen Präsidenten wird immer wieder in Zweifel gezogen. Er selbst liefert mit seinem Verhalten und noch mehr mit seinen Twitter-Botschaften hinlängliche Angriffsfläche dafür. Gleich bezeichnet Trump sich selbst als genial. Je heftiger die Angriffe sind, umso mehr trumpft er mit überzogenem Eigenlob auf. Eine Taktik die ihm von vielen Personen aus seinem Umkreis zugeschrieben wird.

Einen skurrilen Höhepunkt hat der Streit durch das Enthüllungsbuch "Fire and Fury" von Michael Wolff erfahren. Darin wird die Amtsfähigkeit des Präsidenten mangels geistigen Potentials in Frage gestellt. Gewissermaßen als Erwiderung auf das Buch hat Trump, der sich selbst als "stabiles Genie" sieht, einem Test gestellt. Der völlig kritiklos von sich Überzeugte wollte es seinen Kritikern und der ganzen Welt zeigen, wie toll es um seine Intelligenz bestellt ist.

Jetzt ist es amtlich: Der Militärarzt Ronny Jackson attestierte Donald Trump nach der Testung geistige Fitness. Der Präsident habe von 30 möglichen Punkten volle 30 Punkte erreicht. Was will man mehr? Besser geht's nicht! Die Vereinigten Staaten haben endlich einen Präsidenten mit maximaler Intelligenz. Keine Zweifel mehr?

Eine alte Psychologen-Weisheit besagt, dass Intelligenz das ist, was Intelligenz-Tests messen. Das ist nicht als Witz gemeint. Wollte man Trumps Testergebnis als Beweis für dessen uneingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit heranziehen, aber würde diese Definition wirklich zum Witz gemacht. Das verwendete Testverfahren heißt MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT und wird zur Abgrenzung von Demenzen eingesetzt. Mit diesem Instrument wird also ermittelt, ob eine Person dement ist. Keinesfalls lassen sich damit besondere geistige Fähigkeiten nachweisen.

Aber schauen wir uns den Test mal konkret an. So können Sie selbst abschätzen, wie Sie abschneiden würden. Die Anweisungen (Übersetzung der Redaktion) werden bei der Testabnahme gesprochen. Die Durchführung dauert insgesamt ungefähr 10 Minuten. Mit den einzelnen Fragen werden folgende kognitiven Fähigkeiten geprüft:

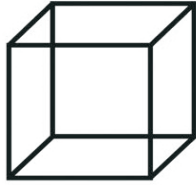
Visuell-räumliche Vorstellung, Benennen von Tiernamen, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Abstraktionvermögen und Orientierung.

○ **visuell-räumliche Vorstellung:**

Tragen Sie die Verbindungspfeile bis zum "E" ein.

→ = 1 Punkt

Zeichnen Sie diesen Würfel nach!



→ = 1 Punkt

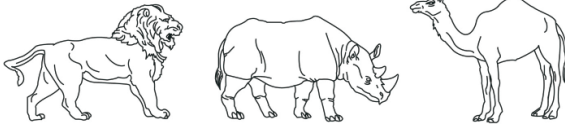
Zeichnen Sie eine Uhr, auf der die Zeiger auf 10 nach 11 stehen!

Umriss → = 1 Punkt

Zifferblatt → = 1 Punkt

Zeiger → = 1 Punkt

○ **Benennen:** Wie heißen diese Tiere?



→ = 1 Punkt für jede korrekte Antwort

○ **Gedächtnis:** Wiederholen Sie diese 5 Wörter:

GESICHT, SAMT, KIRCHE, GÄNSEBLÜMCHEN, ROT

Nach 5 Minuten wird abgefragt, welche Wörter noch erinnert werden

→ = 1 Punkt pro erinnertes Wort

○ **Aufmerksamkeit:** Wiederholen Sie die Ziffern in der korrekten Reihenfolge: 2 1 8 5 4

→ = 1 Punkt

Wiederholen Sie die Ziffern in der umgekehrten Reihenfolge: 7 4 2

→ = 1 Punkt

Sie hören jetzt eine Folge von Buchstaben. Bei jedem "A" klopfen Sie bitte!

F B A C M N A A J K L B A F A K D A A A J A M O V A A B

wenn nicht mehr als 2 Fehler → = 1 Punkt

Sie beginnen bei der Zahl 100 und ziehen immer 7 ab!

93 → = 1 Punkt 93 - 86 → = 2 Punkte 93 - 86 - 79 - 72 → = 3 Punkte

○ **Sprache:** Wiederholen Sie folgenden Satz:

"Ich weiß, dass John heute Hilfe braucht." → = 1 Punkt

Wiederholen Sie folgenden Satz:

"Die Katze versteckte sich immer unter der Couch, wenn Hunde im Raum waren." → = 1 Punkt

Nennen Sie in 1 Minute möglichst viele Wörter, die mit "F" beginnen!

wenn mindestens 11 Wörter genannt → = 1 Punkt

○ **Abstraktion:** Orange und Banane sind Früchte

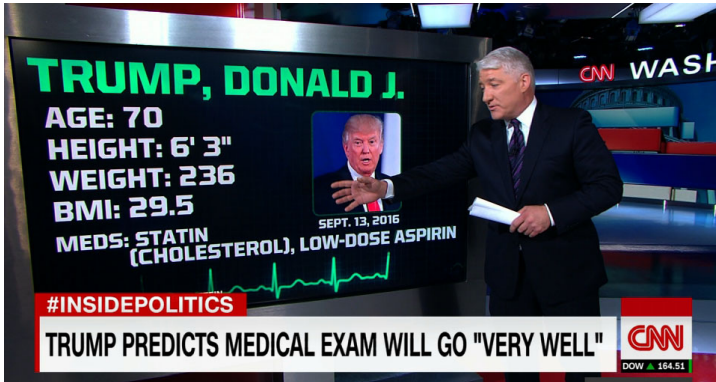
Zug und Fahrrad sind? → = 1 Punkt Uhr und Maßstab sind? → = 1 Punkt

○ **Orientierung:** Nennen Sie das aktuelle Jahr, den Monat, das Datum, den Wochentag!

→ = jeweils 1 Punkt

Wo befinden wir uns: In welcher Stadt? An welchem Ort?

→ = jeweils 1 Punkt



Präsentation der Ergebnisse des Checks auf CNN:
Donald Trump bei bester Gesundheit

Wie viele Punkte hätten Sie wohl erreicht? Wenn weniger als 26 Punkte erzielt werden, gilt das als Hinweis für weitere Untersuchungen zur Abklärung, ob ein dementieller Prozess vorliegen könnte. Falls Sie wie Trump 30 Punkte erreicht hätten, fühlen Sie sich dann als Genie? Vermutlich nicht. Zumindest nicht aufgrund dieses Testergebnisses. Sie haben sicherlich schnell gemerkt, dass es sich hier nicht um einen Test zur Entdeckung von Genies handelt.

Wenn Donald Trump sich dennoch als Genie und noch dazu als stabiles Genie sieht, kann er für sich ein bekanntes psychologisches Phänomen reklamieren: den Dunning-Kruger-Effekt. David Dunning und Justin Kruger wiesen 1999 in einer wissenschaftlichen Studie nach, dass weniger kompetente Personen das Ausmaß ihrer Inkompetenz nicht erkennen können. Sie tendieren dazu, ihre eigenen Fähigkeiten zu überschätzen. Die Forscher sprechen von einer Blindheit gegenüber der eigenen Beschränktheit. Und was erschwerend hinzu kommt, sie sind auch nicht in der Lage, die geistige Überlegenheit anderer zu akzeptieren. Schlimmer noch, sie können sie gar nicht erkennen. Wir wollen nicht darüber spekulieren, was das in Bezug auf Trumps Selbstbild bedeutet.



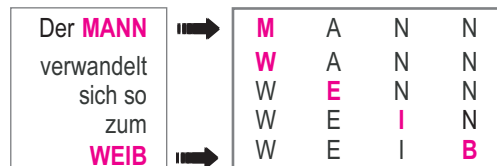
Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität, Wortfindung

Wort-Verwandlung:

Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils nur einen Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt ein sinnvolles Wort entsteht.

H	A	C	K	E	R
M	E	R	K	E	L

Beispiel:



Lösungsvorschlag Seite 20