

Stabiles Trainingsniveau

Beim Gehirntraining gilt der Spruch: „Suchen ist wichtiger als finden“. Es kommt darauf an, das Gehirn richtig in Schwung zu bringen. Es muss gefordert werden, ohne dass Stress aufkommt. Aber ein bisschen Anstrengung darf schon sein. Nur spielerische Beschäftigung bringt kaum Wirkung.

Wie hoch die Trainingsleistung ausfällt, ist für die Wirksamkeit eigentlich nicht wichtig. Gehirntraining sollten wir nicht daran messen, wie gut wir abschneiden. Es zählt die Auseinandersetzung mit der Aufgabe und nicht das Ergebnis. Im Training wollen wir unsere geistige Fitness stärken. Den Erfolg, nämlich die gesteigerte Leistungsfähigkeit, ernten wir im Alltag, indem wir auch höheren Anforderungen gewachsen sind.

Die mentale Fähigkeiten sind im Tagesverlauf nicht immer gleich. Was unser Gehirn momentan zu leisten vermag, hängt von vielen Faktoren ab. Obendrein ist unser Denkkapazität auch noch störanfällig. Gerade waren wir noch richtig gut drauf. Wenn wir aber beispielsweise in Stress geraten, kann unser Leistungsvermögen von einem Moment auf den anderen verloren gehen.

Mit dem Auf und Ab der Hirnleistung schwanken natürlich auch die Trainingsleistungen. Das merkt man auch bisweilen. Mal läuft's wie geschmiert, und gelegentlich geht es nicht so leicht von der Hand. Objektiv sind die Schwankungen aber nur kontrollierbar, wenn es sich um standardisierte Trainings handelt, wie jenes, das die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. auf gfg-online.de anbietet. Nach jeder Trainingssitzung wird als Rückmeldung die

erzielte Anzahl von Trainingspunkten angezeigt.

Das Ergebnis fällt nicht immer gleich aus. Besonders auffällig sind die Tagesschwankungen. So kann man morgens höhere Punktwerte erreichen als mittags. Das ist normal und kein Grund zur Beunruhigung. Auch wenn mal ein zwei Tage das Ergebnis schlechter ausfällt, muss man sich keine Sorgen machen. Übrigens: Wenn Sie regelmäßig trainieren, werden Sie die Erfahrung machen, dass starke Schwankungen seltener werden. Die geistige Fitness wird stabiler.

Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Training der Verarbeitungsgeschwindigkeit

Ist der Ausschnitt rechts in exakt dieser Konstellation im magischen Quadrat vorhanden?

M	R	I	V	E	3
D	0	G	U	S	C
L	Y	T	N	6	Z
H	K	O	Q	1	4
9	P	X	J	F	2
5	8	B	W	7	A

V E 3

Das war leider zu langsam...

Kd.N. Zu

© 1999 - 2016 Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Kurzfristige Schwankungen der Trainingsergebnisse sind meist ohne Bedeutung. Wichtiger ist da schon die langfristige Entwicklung. Eine ständige Abnahme der Werte über Monate könnte auf Prozesse hinweisen, die vom Arzt kontrolliert werden sollten. So könnten frühzeitig eventuelle erforderliche Maßnahmen ergriffen werden.

Noch ein praktischer Hinweis: Die Ergebnisse können unterschiedlich ausfallen, wenn Sie an verschiedenen Laptops, Ipad's oder Smartphones trainieren. Verwenden Sie möglichst immer dasselbe Gerät. So ist gewährleistet, dass die erzielten Ergebnisse auch wirklich vergleichbar sind..

