

Inhalt

Einleitung	7
I. Ganzheitliches Hirntraining mit Kopf, Herz und Hand	9
1. Wirkungen des Ganzheitlichen Hirntrainings	10
2. Inhalte des Ganzheitlichen Hirntrainings	13
3. Übungsbeispiele	19
II. Der theoretische Hintergrund	27
1. Daten und Fakten zum Gehirn	27
2. Die geistige Entwicklung des Menschen	31
3. Zwei Gehirnhälften in Harmonie	32
4. Von der Wichtigkeit der rechten Hirnhälfte	35
5. Auch die linke Hirnhälfte will gefordert sein	36
6. Kurzinformationen zu den zwei Hirnhälften	37
7. Phantasie ist wichtiger als Wissen	38
8. Frauen und Männer denken unterschiedlich	40
9. Haben Sie ein gutes Gedächtnis?	41
10. Gedächtnis, was ist das?	44
11. Gedächtnistechniken	45
12. Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis	50
13. Arten des Vergessens	52
14. Entspannung für Körper und Geist	53
15. Gehirntraining und Bewegung	55
16. Richtige Ernährung für mehr geistige Fitness	58
17. Gehirntraining und Gesundheit	61
18. Denken, Lernen und Vergessen im Alter	63
19. Stimmen aus Fachkreisen	64
20. Leistungen berühmter Persönlichkeiten im Alter	68

III. Leitung einer Gruppe	71
1. Motivieren geht über Studieren	71
2. Aller Anfang ist leicht! – Die erste Gruppenstunde	73
3. Kennenlernspiele	75
4. Allgemeine Erwartungen an den Gruppenleiter	76
5. Anregungen für eine gute Kommunikation	79
6. Anregungen für ein angenehmes Trainingsumfeld	80
7. Schwierige Teilnehmer und schwierige Situationen	81
8. Ganzheitliches Hirntraining für Hochbetagte	82
9. Stundenverlauf	83
10. Medien und Trainingsmaterialien	87
11. Seminarabschluß	91
IV. Anhang	93
1. Übungsteil von A – Z	93
2. Merk-Kärtchen	141
Kopiervorlagen für Merkkärtchen	146
3. Spezielle Tips für ein besseres Namensgedächtnis	167
4. Spezielle Tips für ein besseres Zahlengedächtnis	168
5. Strategien gegen die Vergeßlichkeit	168
6. Tips für den Alltag	170
7. Leerlaufzeiten unbekannt	172
8. Gedichte, Rätsel und andere Texte	172
9. Literatur- und Musikempfehlungen	179