

# Mach mit – Bleib fit!

Das Gedächtnis trainieren mit Angelika Bruns

**Im ganzheitlichen Gedächtnistraining trainieren Sie das Gehirn und besonders die Fähigkeiten, die für das Aufnehmen, Behalten und Erinnern wichtig sind. In dieser Rubrik stellen wir Ihnen verschiedene Ziele des Gedächtnistrainings vor. Natürlich finden Sie immer Übungen zum Ausprobieren.**

## Gedächtnistraining und kreatives Schreiben

aSbtginlml ksjistqzdenn.  
vNdilcohtws rttujn.  
jDkejr tFsrqürhjmihnlg mkrodmsmdt.  
rDhaks iGbrwacs gwoädcphasyt.

Wenn Sie nur jeden 2. Buchstaben lesen, könnten Sie dieses Zitat, das aus dem Zen-Buddhismus stammt, entziffern.

### Zur Abwechslung könnten Sie aber auch einmal selbst schreiben:

Das sogenannte ‚kreative Schreiben‘ ist eine Methode, die den spielerischen Umgang mit der Sprache fördert und Spaß macht. Sie erreichte in den 70er Jahren aus den USA kommend Deutschland. Im ganzheitlichen Gedächtnistraining werden kreative Schreibübungen nicht nur gern gemacht, sie unterstützen auch die Fähigkeit zur Wortfindung, fördern die Denkflexibilität trainieren die fluide Intelligenz.

### Darum schlage ich Ihnen heute vor: Seien sie ruhig einmal einsilbig!

Schreiben Sie in 7 Sätzen eine Kurzgeschichte. Der Anfangssatz lautet: Ruth bringt den Strauß ins Haus.

Und? Ist Ihnen etwas aufgefallen? Jedes Wort in diesem Satz besteht aus nur einer Silbe. Schreiben Sie bitte die übrigen Sätze genauso einsilbig. Und Sie werden merken, es fordert Sie heraus und macht auch noch Spaß. Vielleicht finden Sie ja jemanden, der/die gerne mitschreibt.



#### Angelika Bruns

ist Diplom-Psychologin, Kreativitätstrainerin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin und Kunstgeragogin. Unter anderem bietet Angelika Bruns den Kurs ‚Ganzheitliches Gedächtnistraining 50 plus‘ im CASA Nuvo in Peterswerder und im CASA Vita Oberneuland an. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.gedaechtnistraining-kreativ.de](http://www.gedaechtnistraining-kreativ.de).