

Trainieren im optimalen Leistungsbereich

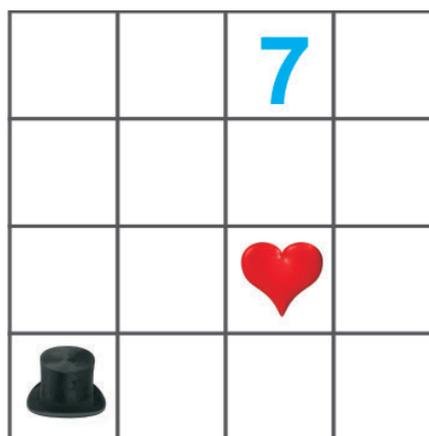
Die Einführung des neuen Online-Trainings auf www.gfg-online.de ist auf großes Echo gestoßen. Die Konzentration auf die Förderung der kognitiven Grundfunktionen, die Verarbeitungsgeschwindigkeit und die Merkspanne, verleihen diesem Training die besondere Wirksamkeit. Machen es zu dem effizientesten der zurzeit verfügbaren Online-Trainings. Wenn dieses klar auf Wirkung ausgerichtete Training so gut angenommen wird, sagt das auch etwas über eine neue Einstellung zum Gehirntraining aus. Gut gestaltete Spiele oder Aufgaben für den Kopf bleiben nach wie vor ein angenehmer und durchaus sinnvoller Zeitvertreib. Mehr und mehr wird aber der Nutzen von ernsthaftem Gehirntraining gesucht und erkannt. Es steigt die Bereitschaft, wirklich etwas für die eigene mentale Fitness zu tun.

Dazu gehört auch die Bereitschaft, sein Gehirn für einige Minuten voll zu fordern. Das heißt, die eigenen Leistungsgrenzen ausprobieren. Aufgaben erfolgreich bewältigen, macht schon Spaß. Wer sich aber damit zufrieden gibt, sich nur Aufgaben zu stellen, die er sicher lösen kann, der fordert sein Gehirn nicht wirklich. Vielmehr geht es darum, herauszufinden, welches Leistungspotential vorhanden ist und wo die Grenzen liegen.

Das Online-Training der GfG orientiert sich immer an der individuellen Leistungsgrenze. Das ist nämlich genau der Bereich, in dem Gehirntraining am meisten Wirkung erzielt. Wenn Sie gerade richtig fit im Kopf sind, verschärft das Training die Anforderung. Nehmen wir ein Beispiel: Schauen Sie sich das obere Quadrat mit den 16 Feldern aufmerksam an. Dann blättern Sie bitte auf Seite 20 und beantworten die Frage, die Sie dort als Fußnote finden.



Und wenn Sie mal weniger gut drauf sind, werden automatisch die Anforderungen abgesenkt. Dann werden Ihnen vielleicht nur 3 Symbole gezeigt, wie Sie es im folgenden Bild sehen. Sich zu merken, wo beispielsweise der Hut platziert war, ist dann vergleichsweise doch recht einfach.



Die Anpassung an das jeweilige Leistungsvermögen hat einen Nebeneffekt: es kommt immer wieder vor, dass man eine Teilaufgabe nicht schafft. Es liegt gewissermaßen im System dieses Trainings, dass man bei den Geschwindigkeits-Übungen immer wieder mal die Lösung nicht schnell genug findet oder bei den Merkspannen-Aufgaben die korrekte Platzierung nicht mehr erinnert wird. Das sollten Sie dann bitte nicht als Versagen interpretieren, sondern als ein Zeichen dafür, dass Sie im oberen Bereich Ihrer momentanen Leistungsfähigkeit unterwegs sind, im optimalen Trainingsbereich.

