

Nicht vergessen....

Abenteuer Gedächtnistraining für 7 Tage

Zusatz

Bleiben Sie zuversichtlich und aktiv. Und scheren Sie immer mal aus Ihren gewohnten Bahnen aus. Suchen Sie neue Wege, indem Sie ab und an noch Dinge zum ersten Mal tun und auch die Straßenbahn- oder Bushaltestelle auf veränderten Pfaden erreichen. Das hilft Ihrem Gehirn, sich immer wieder neu zu organisieren.

Probieren Sie auch mal die folgenden Koordinierungsübungen aus:

- Schreiben Sie mit der rechten Hand ein W in die Luft und mit dem linken Fuß gleichzeitig eine 2. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Wechseln Sie danach.
- Legen Sie die Hände auf Ihren Tisch oder Ihre Beine. Heben Sie den rechten kleinen Finger und danach den linken Ringfinger. Wiederholen Sie mehrmals. Nun tauschen Sie: Heben Sie zuerst den linken kleinen Finger und dann den rechten kleinen Finger. Wiederholen Sie wieder mehrmals. Danach wechseln Sie beide Varianten ab. Versuchen Sie jeweils das Tempo zu steigern.
- Formen Sie mit der linken Hand ein Häschen (als wenn Sie Schattenspiele gestalten wollen), mit der rechten Hand eine leichte Faust. Danach wechseln Sie. Haben Sie bitte Geduld, wenn es anfangs nicht klappt oder sehr lange dauert. Wiederholen Sie die Übung einige Male.