



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRAINING.**

Teil 2

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

WENN ES SPRICHWÖRTER ZERREISST...

Hier die sieben Richtigen ...

1. Eine Fahrt ins Blaue machen.
2. Dem Glücklichen schlägt keine Stunde.
3. Gut begonnen ist halb gewonnen.
4. Nicht Besitz macht reich, sondern Freunde.
5. Ehrlich währt am längsten.
6. Kleider machen Leute.
7. Nach Regen kommt Sonnenschein.

INFORMATION:

Fantasie und Kreativität fördern sind Ziele eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings.

Als Kreativität bezeichnet man die kognitive Fähigkeit, originelle (merkwürdige) Ideen, Konzepte oder Lösungen zu entwickeln, die neu, nützlich und oft überraschend sind. Sie beinhaltet das Zusammenführen verschiedener Gedanken, Konzepte oder Erfahrungen auf innovative Weise, um etwas Einzigartiges zu erschaffen.

Wer kreativer werden möchte, muss sein Arbeitsgedächtnis schulen. : Arbeitsgedächtnis und Kurzzeitgedächtnis dürfen nicht synonym verwendet werden. Denn in Ersterem finden alle aktiven Gedankenprozesse statt.

Wichtig: Das Gehirn lässt sich nur trainieren, wenn es regelmäßig gefordert und gefördert wird.