

LÖSUNG



 BLAU	 ORANGE	 ROT	 GRÜN	 ORANGE
 GRÜN	 ORANGE	 GRÜN	 GRÜN	 BLAU
 ORANGE	 GRÜN	 ORANGE	 ROT	 GRÜN



HEITERES GEDÄCHTNISTRaining.

Teil 3

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

 BLAU	 ORANGE	 ROT	 GRÜN	 ORANGE
 GRÜN	 ORANGE	 GRÜN	 ROT	 BLAU

INFORMATION:

Bei dieser Konzentrationsübung hat man das Gefühl, man hat einen Knoten im Gehirn. Die Übung sieht auf den ersten Blick sehr leicht aus, aber sie hat es in sich. Diejenigen, die Konzentrationsschwierigkeiten haben, können sich hier ausprobieren. Je schneller man die Übung durchführt, desto schwieriger wird sie. Bei dieser Übung wird im Gehirn bewusst ein Konflikt zwischen automatisierten (Lesen des Wortes) und kontrollierten (Benennen der Farbe) Verarbeitungsprozessen erzeugt.

Gut trainierte, automatisierte Prozesse wie das Lesen verlaufen fast mühelos, während nicht eingeübte Handlungen eine größere mentale Anstrengung erfordern. Daher ist es einfacher, Wörter zu lesen als die zugehörige Eigenschaft der Wörter, in diesem Fall die Farbe, zu benennen. Dieses experimentalpsychologische Phänomen bezeichnet man auch als den Stroop-Effekt, benannt nach seinem Entdecker J. Ridley Stroop.