



© unsplash.com



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

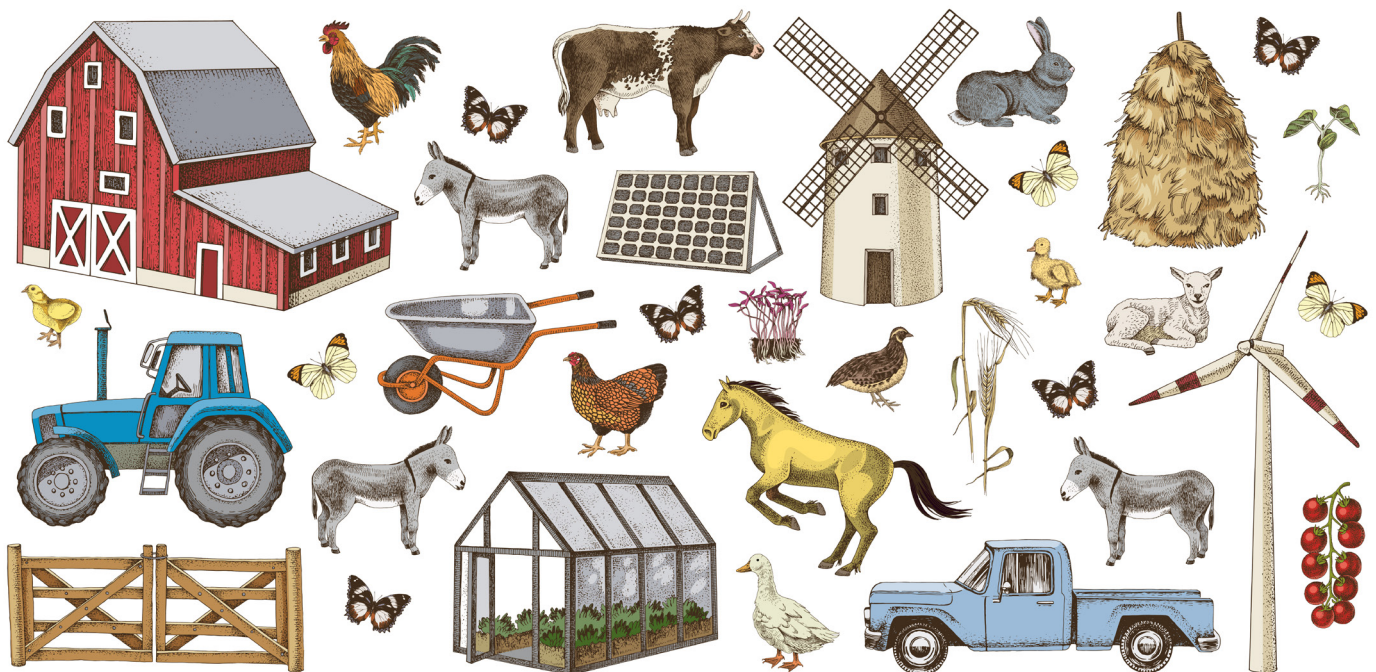
Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

DAS BILD IM KOPF

WIE GUT IST IHR BLICK FÜR DAS DETAIL?

Nehmen Sie sich Zeit und betrachten Sie in Ruhe das Bild: Sehen Sie sich jedes einzelne Objekt sehr genau an. Versuchen Sie sich möglichst viele Dinge einzuprägen. Es kommt auf Ihre Beobachtungsgabe an. Sie haben sich alles genau angesehen? Dann decken Sie das Bild ab, sodass es für Sie nicht mehr sichtbar ist. Jetzt gilt es die anschließenden Fragen nur anhand ihres Gedächtnisses zu beantworten.



shutterstock.com



HEITERES GEDÄCHTNISTRaining.

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

Können Sie folgende Fragen beantworten?

1. Wie viele Esel sind auf dem Bild?
2. In welche Richtung sieht die Kuh?
3. Wie viele Fenster sind am Haus sichtbar?
4. Wo war das gelbe Auto?
5. Wie viele Tiere waren gesamt im Bild?
6. Wie viele Tomaten sind auf der Rispe?
7. Wie viele Schmetterlinge sind sichtbar?

Der Mensch erlebt seine Umwelt überwiegend über die visuelle Wahrnehmung. Das Gehirn hat die Fähigkeit eine kleine Menge an visueller Information (z.B. Bilder, Buchstaben) über eine kurze Zeitspanne zu speichern. Diese Fähigkeit wird als visuelles Kurzzeitgedächtnis bezeichnet und ist ein Teil des Kurzzeitgedächtnisses. In weiterer Folge kann das Gehirn die Informationen, die es vom visuellen Kurzzeitgedächtnis erhalten hat, weiterverarbeiten und im Langzeitgedächtnis abspeichern oder auch einfach vergessen. Im Alltag kommt das visuelle Kurzzeitgedächtnis sehr häufig zum Einsatz (zB. beim Lesen eines Zeitungsartikels oder auch beim Autofahren). Daher ist es sehr ratsam sein visuelles Kurzzeitgedächtnis durch gezieltes Training auf Trab zu halten.