



© Nick Fewing, Unsplash



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

Durch wiederholtes Abrufen und Anwenden von Sprichwörtern werden das Langzeitgedächtnis und das Arbeitsgedächtnis gestärkt: Das Gehirn übt, relevante Informationen aus dem Langzeitgedächtnis zu aktivieren, im Arbeitsgedächtnis zu organisieren und korrekt wiederzugeben. Je öfter diese Prozesse aktiviert werden, desto stärker sind die benötigten neuronalen Verbindungen ausgebaut. Es gilt also: Übung macht den Meister!

- Jemand möchte eine Aufgabe erledigen, verschiebt sie aber immer wieder. Später wird die Arbeit dadurch schwieriger oder stressiger.
Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.
- Eine neue Aufgabe wirkt zunächst schwierig und ungewohnt. Doch mit dem ersten Schritt wird es leichter.
Aller Anfang ist schwer.
- Eine Person trainiert regelmäßig und verbessert dadurch ihre Fähigkeiten immer weiter.
Übung macht den Meister.
- Bei einer Arbeit passieren kleine Fehler und Missgeschicke, obwohl sich alle bemühen.
Wo gehobelt wird, da fallen Späne.
- Jemand gibt vor zu helfen, handelt jedoch nicht aus ehrlicher Hilfsbereitschaft, sondern möchte anderen schaden. Am Ende trifft das Problem ihn selbst.
Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.
- Eine Person ist sehr früh am Morgen aktiv und nutzt die Zeit besonders gut.
Morgenstund hat Gold im Mund.
- Jemand erscheint gut gekleidet und macht dadurch einen positiven Eindruck auf andere.
Kleider machen Leute.
- Eine Person ist als Erste an einem Ort und erhält dadurch einen Vorteil gegenüber anderen.
Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.
- Nach vielen Schwierigkeiten gibt es schließlich doch noch ein gutes Ende.
Ende gut, alles gut.