

## Adaptives Online-Training

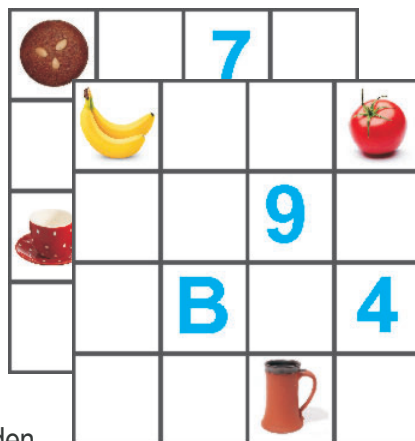
Spielen Sie Schach? Ob Sie nun ein Meister in dieser Disziplin sind, ein mittelmäßiger Dilettant oder nicht einmal die Spielregeln kennen, können Sie doch darüber nachdenken, gegen wen Sie gerne spielen würden. Würden Sie sich Spieler aussuchen, die Ihnen klar überlegen sind? Oder lieber jemanden, der keine Chance gegen Sie hat? Oder einen Gegner auf Augenhöhe, gegen den Sie mal verlieren und mal gewinnen?

Wenn Sie sich für den überlegenen Gegner entscheiden, wird sich Ihr Spaß in Grenzen halten. Eigentlich könnten Sie von Ihrem Gegenüber viel lernen, aber wo soll die Motivation herkommen. Sie haben ja von vornherein keine Chance, mal zu gewinnen.

Entscheiden Sie sich für den klar Unterlegenen, nun dann haben Sie den Triumph des Sieges. Das mag Sie freuen, vielleicht drei- oder viermal. Dann wird es vermutlich eher langweilig für Sie. Was aber ganz sicher ist: Sie können nichts dabei lernen. Sie sind permanenter Sieger, werden aber kein besserer Schachspieler.

Die Entscheidung für einen Gegner auf Augenhöhe würde am meisten Spannung und auch Abwechslung bringen. Mal gewinnt er, mal gewinnen Sie. Im ersteren Fall lernen Sie, was er besser macht, und welche Fehler Sie meiden sollten. Im letzteren Fall erleben Sie Ihre eigenen Stärken und werden dafür belohnt. Die entscheidenden Spielzüge werden Sie sich wahrscheinlich besonders gut einprägen. So haben Sie die Chance, viel zu lernen und immer besser zu werden.

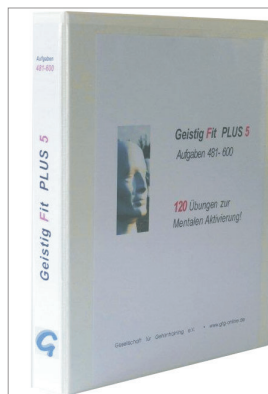
Oft wird Schach als eine Art von Gehirntraining dargestellt. In manchen Schulprogrammen ist dieses Spiel zur geistigen Ertüchtigung



eingeführt. Tatsächlich haben Schach und Gehirntraining vieles gemeinsam. Das gilt auch speziell für die Herangehensweise, wie das eingangs beschrieben wurde. Wie man es sich beim Schach durch die Wahl schwacher Gegner leicht machen kann, so kann man auch beim Gehirn-

training Aufgaben suchen, die sich spielerisch lösen lassen. Das erspart Anstrengung und bringt ein kurzfristiges Erfolgserlebnis. Die Wirkung auf die geistige Fitness dürfte aber gering bleiben, weil das Gehirn gar nicht richtig aktiv werden musste.

Wer seine geistige Leistungsfähigkeit wirksam trainieren möchte, der darf es sich nicht zu leicht machen. Das Gehirn will schon richtig gefordert sein. Dazu braucht es keine komplizierten Denkaufgaben. Es sind im Gegenteil eher einfach an-



### Geistig Fit PLUS 5

**Sammelordner  
mit  
120 Aufgaben**

Zusätzlich zu den Aufgaben in der Zeitschrift *GEISTIG FIT* bietet die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. Übungen zum täglichen Training. 120 Übungen im Großformat sind hier in einem Ringordner zusammengefasst. Umfangreiches Trainingsmaterial, auch für Trainer und Übungsleiter geeignet. 120 Einzelblätter DIN A 4 im Ringordner **Bestellnr. 823 34,95 €**

Gehirnjogger-Zentrale Postfach 11478  
85552 Ebersberg

[www.gehirnjogger-zentrale.de](http://www.gehirnjogger-zentrale.de)

mutende Übungen, die eine starke Aktivierung bewirken. Bei gedruckten Übungen, wie Sie sie in diesem Magazin finden, reguliert sich die Aktivierung durch die Geschwindigkeit der Durchführung. Ein leistungsstarkes Gehirn erledigt die Aufgabe schneller und ist dadurch ebenso ausgelastet wie ein leistungsschwächeres, das langsamer arbeitet.

Online-Trainings bieten oftmals die Möglichkeit der Wahl zwischen unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Jeder kann selbst entscheiden, auf welcher Leistungsstufe er sich sieht. Auf welchem Level er trainieren möchte. Das aber ist ja gerade die Schwierigkeit. Wie erkenne ich, welche Stufe für mich am günstigsten ist. Auf welcher Leistungsstufe das Training im individuellen Fall den größten Effekt hat.

Eine raffinierte Lösung bietet das adaptive Training, wie es auf [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de) zu finden ist. Dieses Programm passt sich während des Trainings ständig der gerade verfügbaren Leis-

tungsfähigkeit an. Je schneller die gesuchten Kombinationen gefunden werden, umso rascher wird die nächste Suchaufgabe gestellt. Je besser die momentane Merkfähigkeit, umso schwieriger werden die Gedächtnisaufgaben. Anders herum werden die Anforderungen wieder etwas reduziert, wenn die Aufgaben nicht mehr bewältigt werden können. Der Schwierigkeitsgrad orientiert sich immer an der individuellen Leistungsgrenze. So wird der Trainierende stets optimal gefordert.

Bei dieser Art von Training kommt es nicht vor, dass man die Übungen mühelos schafft, ohne sich anzustrengen. Im Gegenteil, man ist ständig gefordert. Darin liegt aber auch die Ursache für die besondere Wirksamkeit des adaptiven Trainings. Das wiederholte Ausloten der maximalen Leistungsfähigkeit schafft neue mentale Ressourcen. Man muss schon was tun, wenn man geistig fit bleiben möchte.

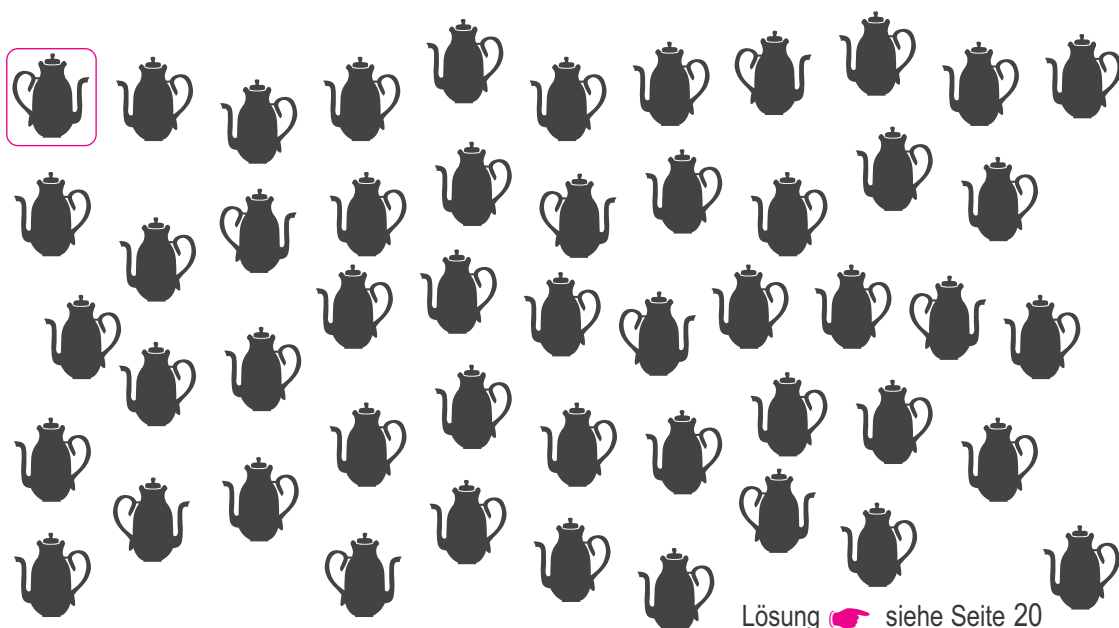


**Übungsschwerpunkt:** *Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit*

**Kaffeekannen suchen**

Hier gibt es Kaffee! Streichen Sie rasch alle Kannen an, die genauso dastehen, wie die erste.

Wie viele sind es mit dem Beispiel? ➡ .....



Lösung ➡ siehe Seite 20