



Denkathlon® TO GO –Audio-Version: Gebrauchsanleitung für **gemischte** Audio-Pakete

Wie Sie die Inhalte eines gemischten Audio-Paketes für ein unterhaltsames Gehirn- und Gedächtnistraining nutzen können.

Die Datei *Übungsbeschreibungen*

- **Teil A - Die Übungen eines gemischten Audio-Paketes** - Auf der ersten Seite dieser PDF-Datei sehen Sie, aus welchen Übungen die 200 (Pakete 1, 2, 3) oder 250 (Pakete 4, 5) oder 300 Aufgaben (Pakete 6 – 10) des jeweiligen gemischten Audio-Paketes stammen. Steht **1!** bei einer Übungsbeschreibung, so sagt dies, dass es für jede Aufgabe der Übung **nur eine einzige richtige** Lösung oder Antwort gibt. Steht **2!+** bei einer Übungsbeschreibung, so sagt dies, dass es für jede Aufgabe der Übung **mehr als eine richtige** Lösung oder Antwort gibt.
- **Teil B - Die Anzahl Aufgaben der einzelnen Übungen eines Audio-Paketes** - Auf der zweiten Seite dieser PDF-Datei sehen Sie, wie viele Aufgaben aus jeder einzelnen Übung das jeweilige Audio-Paket enthält.
- **Teil C – Die Übungsbeschreibungen** – Auf der dritten Seite dieser PDF-Datei finden Sie das *Inhaltsverzeichnis*, mit dem der Teil C beginnt. Mit dem Inhaltsverzeichnis finden Sie schnell die Beschreibung jeder einzelnen Übung eines Paketes. Teil C enthält auch die Beschreibungen von solchen Übungen, von denen es im jeweiligen Paket keine Aufgaben gibt. Am Ende von Teil C finden Sie den
- **Anhang Kognitive Funktionen und Denkathlon-Übungen** – Hier zeige ich, welche kognitiven Funktionen von welcher Übung besonders angesprochen werden.

Die MP3-Dateien – wie Sie damit üben können

Je nachdem, welches gemischte Audio-Paket Sie gekauft haben, haben Sie jetzt also 200 oder 250 oder 300 MP3-Dateien. Jede MP3-Datei enthält *eine* Aufgabe aus einer der (aktuell) 23 Denkathlon® TO GO-Übungen. *Welche* Übungen sich in *Ihrem* Audio-Paket befinden, sehen Sie auf der ersten Seite der PDF-Datei „Übungsbeschreibungen“.

Am Ende jeder gesprochenen Aufgabe kommt die Aufforderung „**Los geht's!**“.

Direkt danach folgt die nächste Aufgabe. Sie müssen also nach jedem „**Los geht's!**“ die **PAUSE-Taste** drücken, um in Ruhe über die Aufgabe nachdenken zu können und um die Aufgabe zu lösen. Da es für viele Aufgaben viele mögliche Lösungen gibt, werden Sie oft eine

längere „Denkzeit“ zwischen einzelnen Aufgaben haben wollen – was kein Problem ist, da Sie bestimmen, wann die nächste Aufgabe beginnt.

Intelligente Reihenfolge – Die Aufgaben sind im Paket in einer Reihenfolge angeordnet, die ein abwechslungsreiches Training garantiert. Man kann das Training jederzeit unterbrechen und nach einer kurzen Pause oder am nächsten Tag oder Tage später fortsetzen - die Abwechslung bleibt erhalten, es gibt einen fortwährenden Wechsel der Beanspruchung verschiedener kognitiver Funktionen.

Pausen - Eine kurze „Denk“-Pause sollte man nach zwanzig bis dreißig Minuten einlegen, wenn man die kognitiven Aufgaben gleichzeitig mit den körperlichen Aktivitäten absolviert, zum Beispiel beim Walken oder auf dem Heimtrainer. Übt man die kognitiven Fähigkeiten im Wechsel mit körperlichen Fähigkeiten, zum Beispiel beim Zirkeltraining, so pausiert man, wenn man auch das Zirkeltraining unterbricht.

Eigene Mischung mit Musik - Sie können die Denkathlon®-Dateien mit Ihren Musik-Dateien mischen und dann alles im *Zufallsmodus* abspielen; auch auf diese Weise erhalten Sie Abwechslung bei den kognitiven Anforderungen, und Sie hören zwischendurch Ihre Lieblingsmusik. Nicht jede Musik aber unterstützt die kognitiven Leistungen, das sollten Sie wissen! *TIPP: Es gibt Musik, die das Lernen durchaus fördert – bei mir war und ist es Musik von Arnd Stein. Musik mit Texten lenkt mich sehr ab, die Abspeicherung im Langzeitgedächtnis leidet dann. Allerdings kann man die meisten Denkathlon® TO GO-Übungen auch mit leichten Ablenkungen durchführen, eine Ausnahme stellt aber ganz sicher CUBES-W dar, und auch Fleckkanten-Übungen oder Aufgaben von Exakt?GENAU! fallen mit ablenkender Musik eher schwer.*

Tipps zum Ablauf beim Abspielen im Zufallsmodus - Sie sollten mindestens die doppelte Anzahl Musik-Dateien haben wie Denkathlon®-Dateien. Andernfalls werden Sie oft direkt nacheinander zwei oder mehr Denkathlon®-Aufgaben hören, und Sie müssen sich erst einmal die Aufgaben selbst merken, bis das nächste Musikstück kommt und Sie die Aufgaben endlich bearbeiten können; das kann schnell zu viel des Guten sein. Versuchen können Sie es natürlich trotzdem – es ist auf jeden Fall eine ordentliche zusätzliche Anforderung für Ihr Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis!

Nehmen wir an, Sie wissen, dass Sie sich (noch) nicht mehr als eine Aufgabe oder zwei Aufgaben merken können. Wenn jetzt nach der zweiten Aufgabe auch noch eine dritte Aufgabe kommt, ignorieren Sie diese dritte Aufgabe und konzentrieren Sie sich auf die ersten beiden Aufgaben. Kommt dann endlich ein Musikstück, bearbeiten Sie die gemerkten beiden Aufgaben, während die Musik läuft.

Erinnern Sie sich auch noch an die dritte Aufgabe? *Nein?* Das macht nichts.

Sie erinnern sich noch? Alle Achtung!

Kommt nach der dritten Aufgabe immer noch keine Musik sondern eine vierte Aufgabe, so drücken Sie jetzt die PAUSE-Taste und bearbeiten die Aufgaben, die Sie sich merken konnten.

Eigene Mischung mit Dateien anderer Audio-Pakete – In den gemischten Paketen gibt es nur sehr wenige doppelte gesprochene Aufgaben, nämlich bei Übungen, für deren Aufgaben es mehrere verschiedene Lösungen gibt, wie bei *Das Huhn hat zu tun* und *Exakt?GENAU!* oder bei Übungen, deren Aufgaben nur jeweils eine richtige „Lösung“ (besser: einen richtigen *Verlauf*) haben, aber längere Zeit für die Bewältigung in Anspruch nehmen, wie *potzblitz*, *Gipfel?STÜRMER!* und *Tal?FAHRT!*. Deshalb können Sie die Dateien mehrerer gemischter Paket beliebig miteinander kombinieren, beispielsweise hintereinander kopieren; die Indizes der Dateien in den gemischten Paketen sind so gewählt, dass das funktioniert: Die Dateinamen des Paketes Audio.1 beginnen mit 1 bis 200; die Dateinamen des Paketes Audio.2 beginnen mit 201 bis 400, die Dateinamen des Paketes Audio.3 mit 401 bis 600 usw.

Gedächtnishilfen Wenn Sie Gedächtnishilfen wie Papier und Bleistift benutzen wollen, können Sie das natürlich machen, oder Sie lassen die eine oder andere Aufgabe nochmals abspielen – machen Sie es auf die Ihnen angenehme Art und Weise! Je mehr Sie aber nur im Kopf machen, desto mehr wird Ihr Arbeitsgedächtnis gefordert.

Allein oder in der Gruppe? – Die Denkatlon® TO GO-Aufgaben kann man gut für das spielerische Gehirntraining mit einer Gruppe nutzen. Bei den Denkatlon® TO GO-Karten müssen Sie selbst die Aufgaben „komponieren“, bei der Audio-Version wird Ihnen diese Arbeit abgenommen. Lassen Sie die Aufgaben in der gespeicherten Reihenfolge auf einem geeigneten Gerät abspielen und stoppen und starten Sie mit der Fernbedienung Ihres Abspielgerätes die einzelnen Aufgaben, wie es für Ihre Gruppe am besten passt!

© Christian Bosenick • zertifizierter Gedächtnistrainer • Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.