

## die Kopfstütze

Geistig fit und aktiv mit ganzheitlichem Gedächtnistraining

von Gisela Christina Jobst

Frau Jobst, Mitglied im Bundesverband GT und Fachtherapeutin für Hirnfunktionstraining hat mit ihrer Publizierung den Büchermarkt für Fachliteratur „Gedächtnistraining“ bereichert. Nicht nur die Schreibweise des Titels, auch der Titel selber lassen Hilfen und Anregungen vermuten. Und dem ist auch so. Das 72-seitige Buch spricht alle Altersschichten an, ist aufwändig gestaltet und von der Pfarrkirchener Zeichnerin Michaela Adler witzig illustriert. Auffallend ist der gut lesbare Druck auf gelben Seiten, der dem Auge wohl tut.

Die Autorin lässt den Leser erfahren worum es sich beim ganzheitlichen Gedächtnistraining handelt, geht auf die beiden Hemisphären ein, beschreibt Kurz- und Langzeitgedächtnis mit anschaulichen Beispielen.

Bewegung und Ernährung werden ebenso behandelt wie die Musterauflistung eines Speiseplans für den ganzen Tag und ein optimaler Tagestrinkplan. Tipps für das Gehirn werden nicht vergessen und Hinweise auf Emotionen, Namen, Zahlen und Tipps und Trick zum Vokabeln lernen gegeben.

Der interessierte Leser wird, wenn er ausgebildeter Gedächtnistrainer des BVGT ist, vieles Wissenswerte wieder finden aber durch die Sicht und Beschreibung neue Impulse erkennen. Zahlreiche, anschaulich bebilderte und klar umschriebene Übungen verleiten zum sofortigen Lösen und Mitmachen.

Abgerundet wird das Buch durch konkrete Hinweise zu Computerprogrammen, einer gut gefüllten Literaturliste und Kontaktadressen zu Anlaufstellen bei Gedächtnisstörungen.

Ein Sonderteil bringt Übungen für Kinder und zeigt sich einfühlsam in den Beschreibungen von Gedächtniskillern, angstbesetztem Lernen und dem richtigen Umgang mit Hausaufgaben.

Das 20 x 20 cm große Buch für 17,50 € ist sicher eine gute Ergänzung zu den bisherigen Erscheinungen auf dem Büchermarkt, weil es hält, was es verspricht. Es ist auch ein sehr gutes Geschenk für Menschen die sich für ihr Gehirn interessieren oder noch keine genaue Ahnung haben, welchen Schatz sie in ihrem Kopf verwalten.

Bestellt werden kann das Buch unter [die-kopfstuetze@freenet.de](mailto:die-kopfstuetze@freenet.de) oder bei der Verfasserin per Tel: 08571 920562.

Buchbesprechung von Bernd Schumacher, Ausbildungsreferent und 1. Vorsitzender der Regionalgruppe Bayern.