Denk- und Gedächtnistrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Denk- und Gedächtnistrainer*innen unterstützen und begleiten Menschen bei der Verbesserung und Erhaltung ihrer geistigen Fitness. Sie vermitteln Wissen über das Lernen und das Gedächtnis, gesunden Lebensstil und gehirngerechte Ernährung. Zudem erklären sie ihren Kund*innen Übungen, die dabei helfen sollen, das Gehirn zu trainieren. Dabei kann es sich um Rechenaufgaben, das Finden von Wörtern, das Zählen von Figuren oder das Fortsetzen einer logischen Zahlenreihe handeln. Die Aufgaben können variieren. Das Ausführen solcher Denkaufgaben wird oft auch als "Gehirnjogging" bezeichnet.

Denk- und Gedächtnistrainer*innen arbeiten mit Leuten unterschiedlichster Altersstufen zusammen. Im Kinder- und Jugendbereich schulen sie durch spezielle Trainings- und Testaufgaben jene Grundstrukturen des Denkens, die im Unterricht wie auch im Alltag regelmäßig beansprucht werden.

Bei der Erwachsenenbildung und Seniorenbetreuung soll die geistige Beweglichkeit erhalten und trainiert werden. Im Rahmen von Weiterbildungen und der Schulung von allen Gebieten, die für ein besseres Gedächtnis notwendig sind, soll dies erreicht werden.

Zumeist betreuen Denk- und Gedächtnistrainer*innen Einzelpersonen oder Kleingruppen in ihrer eigenen Praxis, in Unternehmen und Organisationen, Krankenhäusern, Schulen und/oder Altenheimen.

Denk- und Gedächtnistrainer*innen stehen bei der Ausübung ihres Berufs unterschiedliche Lehrmethoden zur Verfügung. Eine der ältesten, bereits im alten Griechenland bekannte Methode zur Verbesserung der Gehirnleistung, ist die sogenannte Mnemotechnik, bei der Merkhilfen (Eselsbrücken) in Form von Merksätzen, Reimen, Schemata oder Grafiken entwickelt werden. Sie beinhaltet aber auch komplexere Anwendung, die es z. B. ermöglichen größere Stoffgebiete (ganze Bücher oder tausendstellige Zahlen) leichter zu erfassen und sich diese zu merken.

Eine neuere Variante ist das "ganzheitliche Gedächtnistraining" bei dem auf spielerische Art, ohne Stress die Leistung des Gehirns gesteigert werden soll. Ganzheitlich heißt es deshalb, weil bei dieser Art von Gedächtnistraining auch Körper (Bewegung), Geist und Seele einbezogen werden.

Oberstes Ziel aller Methoden und der dazu gehörigen Übungen ist es folgende Ebenen des Denkens zu verbessern:

- das vernetzte Denken
- das kreative Denken
- das logische Denken
- das Denken in Ebenen
- das besseres Merken
- der Umgang mit Altersphänomenen von Denken und Gedächtnis

Ausbildung

Eine Ausbildung zur/zum Denk- und Gedächtnistrainer*in bietet z. B. der Österreichische Bundesverband für Gedächtnistraining (ÖBV-GT) an. Informationen dazu findest du auf der Website des Bundesverbandes unter Kursangebot.

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft