

DOWNLOAD

Arbeitsgedächtnis-Training mit RoboMemo (Working Memory-Training)

RoboMemo von Cogmed ist eine einzigartige professionelle Software, deren positive Wirkungsweise auf das Arbeitsgedächtnis und Gehirn durch wissenschaftliche Daten gestützt ist.

Heute weiss man, dass die Grundsteine für ein gutes Gedächtnis - neben den physiologischen Voraussetzungen - Aufmerksamkeit, Motivation, Freude an Erinnerung und Training sind. Noch vor 30 Jahren war man davon ausgegangen, dass das Gehirn statisch und unveränderbar sei. Heute weiss man es besser: Das Gehirn ist plastisch und lässt sich z.B. durch Training verändern. Das gilt auch für das Arbeitsgedächtnis als zentraler Teil des Gedächtnissystems.

Das Gedächtnis kann man hinsichtlich der zeitlichen Merkdauer definieren: sensorisches Ultrakurzzeitgedächtnis (einige hundert Millisekunden), Arbeits- oder auch Kurzzeitgedächtnis (bis etwa 20 Sekunden) und Langzeitgedächtnis (Tage, Monate, Jahre). Das Arbeitsgedächtnis, dient dazu Informationen über eine kurze Zeitspanne im Kopf zu behalten, um diese z.B. im Langzeitgedächtnis abspeichern zu können. Leider ist das Kurzzeitgedächtnis aber auch ausgesprochen störungsanfällig. Manche Wissenschaftler sind der Meinung, dass das Arbeitsgedächtnis Grundlage allen vernünftigen Denkens ist. Die Bedeutung des Arbeitsgedächtnisses für Kognition (Denkfunktionen) und andere geistigen Aktivitäten kann also nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Viele Schwierigkeiten, z.B. im Zusammenhang mit **ADHS, Aufmerksamkeit, Hyperaktivität, Fokussierung, Gedächtnisleistungen, Lernen** oder **Schlaganfällen**, sind auf ein ineffizientes Arbeitsgedächtnis zurückzuführen. Damit sind auch die Leistungen in Schule, Beruf, Sport oder sonst im täglichen Leben beeinträchtigt, wie Anweisungen befolgen, Probleme lösen, Prioritäten setzen, Aufmerksamkeit aufrecht erhalten, Fokussieren, Aufgaben erledigen etc.



Da dem leistungsfähigen Arbeitsgedächtnis in den Denkprozessen eine Schlüsselrolle zukommt, hat Cogmed mit RoboMemo eine wissenschaftliche Software entwickelt, welche systematisch die exekutiven Funktionen mit dem Arbeitsgedächtnis trainiert. **Kinder, Jugendliche** oder auch **Erwachsene** können das „Online-Halten“ und die Gedächtnisleistungen durch dieses regelmässige Training steigern. Zahlreiche Studien in Schweden und in den USA belegen die Effizienz der RoboMemo-Software weit über das fünfwöchige, eigentliche Training hinaus.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Cogmed in Zusammenarbeit mit dem Karolinska Institut und anderen Universitäten zeigen konnte, dass RoboMemo das Arbeitsgedächtnis verbessert und die positiven Effekte über die Trainingszeit hinaus anhalten. Das hat, neben der deutlichen Steigerung der kognitiven Fähigkeiten, eine emotionale Stabilisierung mit einhergehender Reduzierung von Symptomen, Schwierigkeiten und Problemen in Alltag, Schule oder Beruf zur Folge. Die Studien zeigen deutliche Verbesserungen in folgenden Bereichen: Organisieren, Planen, Prioritäten setzen, Verhaltensweisen, Selbständigkeit, Selbstbewusstsein, Umgang mit andern etc.

Da dieses Trainings-Programm sehr anspruchsvoll und anstrengend ist, muss jemand aus dem Umfeld des Trainierenden an fünf Tagen in der Woche für jeweils 30 bis 45 Minuten über einen Zeitraum von fünf Wochen coachen. Während der Trainingswochen werden die Benutzer von mir als offiziellen und qualifizierten Cogmed-Trainer begleitet. (siehe auch separaten RoboMemo-Prospekt)

Wer das RoboMemo-Programm erfolgreich absolviert hat, bekommt dann ein Diplom.

- Arbeitsgedächtnistraining Prospekt bestellen:
info@krisen.ch
- Weitere Infos zu RoboMemo und Cogmed:
www.cogmed.com