

Tipps und Tricks beim Namen merken

Das hilft beim Namen merken:



- ✓ beobachten und zuhören
- ✓ aufmerksam und konzentriert sein
- ✓ Namen wiederholen
- ✓ sich Bilder machen im Kopf
- ✓ mit Bekanntem (Personen, Orte etc.) verknüpfen
- ✓ eine Geschichte erfinden
- ✓ den Namen mit besonderen Merkmalen der Person verbinden (Haarfarbe, Nase, Kinn)

Was können Sie für die geistige Fitness tun ?

Vielseitig aktiv sein, u.a.:

- bewegen
- neues Lernen – offen sein
- soziale Kontakte pflegen
- spielen / musizieren / tanzen / schreiben
- genügend Schlaf / Erholungszeit
- positiv denken / Stress vermeiden
- vielseitige Ernährung / genug trinken!