

Willkommen im Programm Memo-Chef - Home !

- **Gedächtnistraining, Kurzzeitgedächtnistraining**
- **Training der akustischen und visuellen Merkspanne**
- **Training des visuellen Arbeitsgedächtnisses**

In die Idee von wechselnden Detektivgeschichten eingebettet, werden wahlweise die visuelle oder die akustische Merkspanne mit Hilfe von Telefonnummern / Zahlen oder Geräuschen / Bildern trainiert. Dabei passt sich die Menge (Schwierigkeitsgrad) jeweils fortlaufend adaptiv an die Leistung an, so dass Über- oder Unterforderungen vermieden werden.

Im Training des Arbeitsgedächtnisses werden Wort- und Bilddarbietungen unterbrochen, und es wird jeweils nach dem letzten Bild/Wort gefragt, das ein bis vier Darbietungen zurückliegen kann. Hier wechselt der Schwierigkeitsgrad innerhalb der Aufgaben.

***** Lautsprecher bitte einschalten!**

*** Die Aufgaben werden hier mit der Maus bearbeitet.

Erläuterungen zum Programm

Benutzerschlüssel:

Nach dem Programmstart sehen Sie 4 Benutzer-Schlüssel.
Wählen Sie hier Ihren Schlüssel durch einen einfachen Mausklick an. Beim ersten Mal tragen Sie bitte Ihren Vornamen ein und schließen Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste ab.
Empfehlung: Betreten Sie von jetzt an stets das Programm durch Anklicken Ihres Schlüssels, so werden Ihre Benutzerdaten und Ergebnisse gespeichert, gesammelt und Sie können Ihre Verlaufsdaten und Ihre Trainingserfolge betrachten bzw. auch ausdrucken lassen.
Für weitere Familienmitglieder finden Sie 3 weitere Schlüssel.

HILFE – Hier erhalten Sie stets Informationen zu den Aufgaben und zu möglichen Anwahlen.

TAGESERGEBNISSE – Hier finden Sie ihre früheren Ergebnisse als Durchschnittswerte und Ihr heutiges Ergebnis gegenübergestellt. Drucken Sie sich Ihre Ergebnisse aus?

DATENEXPORT - Hier können Sie eine Datei erzeugen, die via **EXCEL** den prozentualen Leistungsanteil je Schwierigkeitsgrad auflisten kann. Eine tabellarische Auflistung Ihrer Ergebnisse zeigt dann den genauen Ergebnisverlauf über die verschiedenen Trainingstermine. Hier erfahren Sie mehr Details über Ihre Übungserfolge je Schwierigkeitsgrad. Auf diesem Weg können Sie Ergebnisse auch ausdrucken.

Aufgaben zum Arbeitsgedächtnis:

Türen zu den Aufgaben des Memo-Chefs:

- **Wort-Fahndung - Arbeitsgedächtnis: Wörter**

Obwohl Sie verschiedenen viele Wörter einzeln nacheinander lesen, wird nur nach einem bestimmten Wort gefragt, einem der letzten 4 Wörter! Erkennen Sie es wieder?

- **Bild-Fahndung - Arbeitsgedächtnis: Bilder**

Hier werden Sie nach einem der letzten 4 Bilder gefragt. Erkennen Sie es wieder?

Mit beiden Aufgaben trainieren Sie Ihr Arbeitsgedächtnis. Konzentrieren Sie sich stets auf die aktuellen Ereignisse, versuchen Sie nicht „alles auswendig zu lernen“, denn das ist nicht der Sinn der Übung! Also versuchen Sie bitte nicht die Wörter wie eine Einkaufsliste von Anfang an aufzusagen und innerlich zu wiederholen. **Sie werden wirklich nur nach Wörtern oder Bildern befragt, die innerhalb der letzten 4 Darbietungen zu sehen waren.**

Lesen Sie aufmerksam die Wörter, betrachten Sie aufmerksam die Bilder.

Sprechen Sie die Wörter halblaut aus, auf diese Weise beteiligen Sie Ohr – also Ihr akustisches Kurzzeitgedächtnis.

Die Ergebnisse werden widerspiegeln, dass es leichter ist, sich das „letzte“ Bild oder Wort zu merken, als ein Bild / Wort, dem noch 2 – 3 Teile vor der Anfrage folgten, bevor Sie gefragt werden. Wie leicht lässt sich Ihr Kurzzeitgedächtnis durch neue Reize stören?

Die Auswertung spiegelt Ihre Leistung und Ihre Probleme wider. Sie werden einzelne Fragen als unterschiedlich leicht bzw. schwer erleben, und dies wird abhängig sein von der Anzahl der Ablenker zwischen Darbietung und Abfrage.

Am Ende jeder Übung wird Ihre Leistung in einem Balkendiagramm angezeigt. Gleichzeitig können Sie nun Ihre Leistung ausdrucken lassen: DRUCKEN und natürlich TIPPS lesen.

Aufgaben zur Gedächtnisspanne:

Telefonvermittlung Gedächtnisspanne: Zahlen – lesen / hören

Nur hören – nur lesen - oder hören und lesen?

Wie lang darf eine Telefonnummer sein, damit Sie diese noch korrekt anwählen können?

Die Länge der Telefonnummer variiert mit Ihrer Leistung.

Sie haben die Telefonnummer fehlerfrei eingegeben, wenn der „Memo-Detektiv“ eine Verbindung zu seinem Chef bekommt. Am Ende Ihrer Eingabe erhalten Sie scheinbar eine Telefonverbindung oder sind leider –falsch verbunden.

Memo-Protokoll - Gedächtnisspanne: Bilder/ Geräusche

Nur hören – nur sehen – oder hören und sehen?

Wie viele Bilder oder Geräusche können Sie in der richtigen Reihenfolge erinnern? Die Anzahl der erwarteten Leistung variiert mit Ihrem Erfolg!

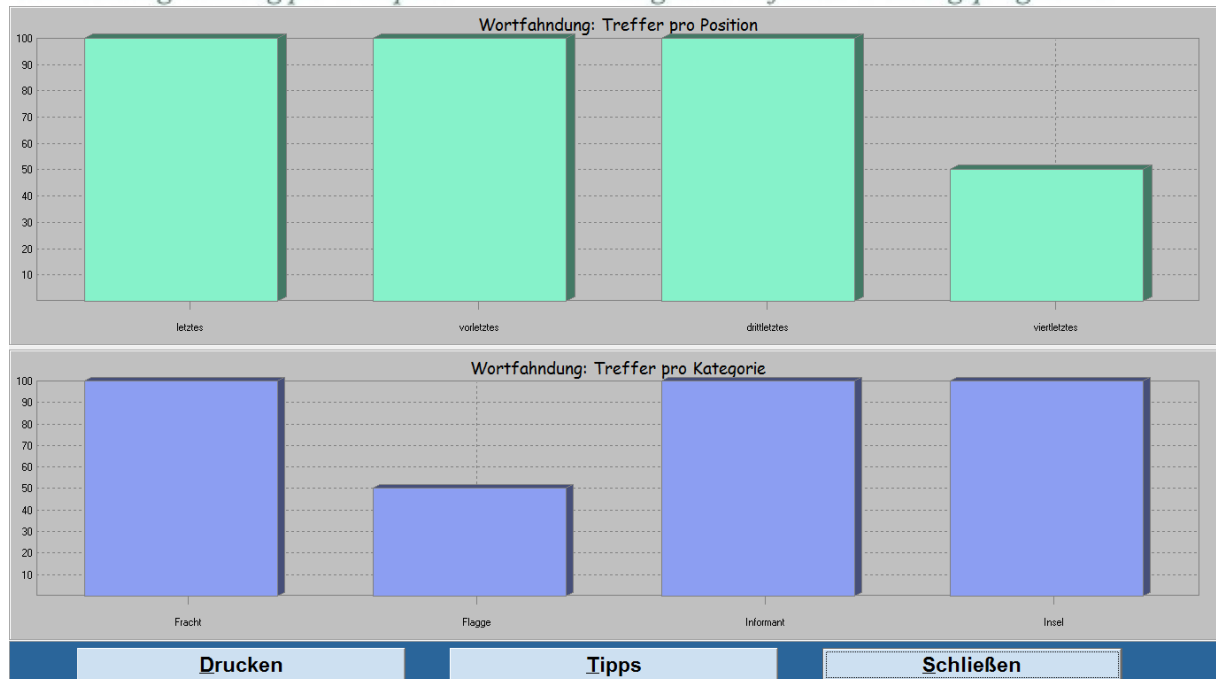
Wie viele Teile können Sie sich in der Richtigen Reihenfolge merken, nachdem Sie sie nur einmal gehört haben? Wie viele Teile können Sie in der richtigen Reihenfolge erinnern, wenn Sie sie nur einmal gesehen haben? Was, wenn Sie diese gleichzeitig hören und sehen können?

**Beim ersten Mal erhalten Sie in der Telefonvermittlung 3 Zahlen.
Das Memo-Protokoll startet dagegen mit nur 1 Bild oder Geräusch.**

Da das Programm in beiden Teilen adaptiv arbeitet, wird die Zahlenfolge oder die Folge der Bilder/ Geräusche – immer länger, solange Sie die Folge korrekt erinnern.

Sobald Fehler anzeigen, dass die Aufgabe zu schwierig wird, schaltet das Programm den Schwierigkeitsgrad zurück, Sie erhalten wieder weniger Teile.

Beispiel – Ergebnisdarstellung in der Wortfahndung – auf der folgenden Seite:

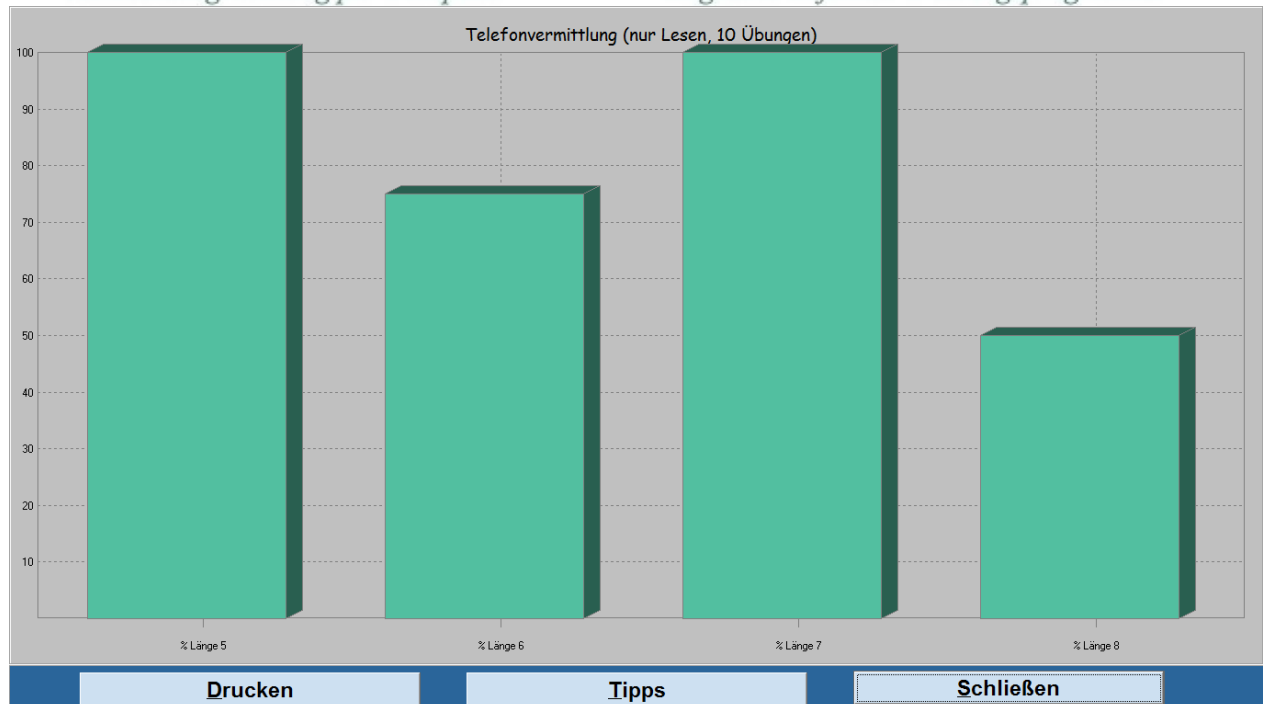


Ab dem nächsten Aufgabenstart kennt das Programm Ihre **sichere Leistung (= 2 Aufgaben hintereinander geschafft)** und beginnt mit Ihrer **individuellen Leistung, minus 1 Teil!**

In der Regel wird die **Aufmerksamkeits- bzw. Kurzzeitgedächtnisspanne von 5 – 9 Items (Wörter, Zahlen, Bilder, Töne)** als gesunde Leistung betrachtet; die **Merkspanne ist begrenzt.**

Wenn Sie also 5 – 9 Teile korrekt erinnern ist das gut, erwarten Sie bitte nicht mehr!
Beispiel für einen kleinen Verlauf – Telefonvermittlung – hier nur mit 10 Übungen.

Wenn Sie stattdessen vorher 20 oder 30 Übungen anwählen zeigen diese Balkendiagramme vielleicht nicht nur Ihre Erfolgskurve, sondern auch wann vielleicht eine Katze gestört hat oder ob sich **Ermüdbarkeit** bemerkbar gemacht hat?



Telefonvermittlung und Memo-Protokoll:

GEDÄCHTNISSPANNE										Telefonvermittlung / Memo-Protokoll	
nur Hören											
Tel. n=0/0			3	4	5	6	7	8			
Memo n=0/0	1	2	3	4	5	6	7	8			
nur Sehen											
Tel. n=0/3			3	4	5	6	7	8			
Memo n=0/0	1	2	3	4	5	6	7	8			
Hören und Sehen											
Tel. n=0/1			3	4	5	6	7	8			
Memo n=0/0	1	2	3	4	5	6	7	8			
Anzahl Übungen: 0 x Telefon (früher 4), 0 x Bilder, (früher 0)											
— Sicheres Ergebnis (heute) — Sicheres Ergebnis (früher) 6 max. Ergebnis (früher)											
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> • Wort-Fahndung / Bild-Fahndung • Telefonvermittlung / Memo-Protokoll </div>											
Drucken				Erklärungen				Zurück			

Diese Ergebnisansicht zeigt wahlweise die Ergebnisse der Wortfahndung / Bild Fahndung oder Telefonvermittlung / Memo-Protokoll an.

Hier in diesem Beispiel hat jemand früher bereits als bestes Ergebnis (8) Zahlen richtig erinnert, im aktuellen Ergebnis – unter „nur sehen“ zwar mal 7 Zahlen gesehen, aber nur einmal richtig erinnert.

Tipp: Variieren Sie bitte zwischen „nur hören“, „nur sehen“ und „hören und sehen“!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß als Memo-Detektiv!

Petra Rigling

Dipl.-Psych.
Dipl. Soz.-Päd.

Herstelleradresse:

Petra Rigling
Petra Rigling Reha-Service
Eiderstr. 56
24943 Flensburg

www.Rigling.de

Credits:

Copyright 2002

Petra Rigling
Petra Rigling Reha-Service

Idee:
Petra Rigling

Vorgänger Programmversion von 1986:
Dr. Ulrich Schäper und Dr. Matthias Wilhelm

Aktuelle Programmversion von 2020:
Firma GEKKO Software GmbH, Mainz
Programm: Michael Wehr, Hans Peter Winkelmann
Grafiken: Michael Rössler

Erstausgabe als Homeversion

Credits zum MEMO-CHEF „Detektivarbeit für Ihr Kurzzeitgedächtnis“ –Homeversion
Copyrights 1997 – Petra Rigling

Idee und Herausgeber: Petra Rigling (Dipl.-Psych., Dipl. Soz.-Päd.)
Programmrealisation: Ralf Reinecke (Dipl.-Psych.)
Technische Assistenz: Eckmar Schmitz, SHEES
Bilder / Graphiken: Sabine Schürenkrämer-Liebchen
Hintergrundbilder: Firma Gekkosoftware, Herr Rössler
Sprecher und Tonaufnahmen: Frank Dreilich
Sprecherin: Petra Rigling
Geräusche: OMNIFIX, Verlag OMNI-Media