

---

# BrainXL

## Performance mind-room

### Für ein besseres Leben

---

## Aktives Altern: Kognitive Stimulation mit Hypnose

### Stimulation, Training und Rehabilitation der Gehirnfunktionen bei Erwachsenen, älteren Menschen und Senioren.

Ein besonderes Trainingsprogramm für den Erhalt kognitiver Fähigkeiten und der Prävention der Unselbstständigkeit im Alter.

#### Beschreibung:

„Gute mentale Gesundheit, Autonomie und Kompetenzen bis ins hohe Alter erhalten.“

Dieses validierte Trainingsprogramm zur kognitiven Stimulation und Rehabilitation besteht aus einfachen online verfügbaren Aufgaben und Spielen, die automatisiert und für ältere Erwachsene gut zugänglich sind. Die Aktivitäten, aus welchen diese Spiele bestehen, kombinieren verschiedene therapeutische Übungen, Klassische Rehabilitations- und Lerntechniken, welche die neuronale Plastizität und kognitive Reserve bei Menschen ab 50 Jahren und Senioren stimulieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Stimulations- und Rehabilitationsprozesse in folgenden Bereichen: Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, exekutive Funktionen, Koordination und mehr als 20 Fähigkeiten, welche diese integrieren.

Die Schwierigkeit der Übungen passt sich automatisch an den kognitiven Fortschritt der Erwachsenen und Senioren an, in Abhängigkeit von ihrem Trainingsfortschritt. Die Trainingseinheiten (multi-dimensionale wissenschaftliche Werkzeuge) wurden so perfektioniert, dass sie kontinuierlich die Leistung des Nutzers messen und automatisch die Komplexität und Art der Aufgaben regulieren.

Die verschiedenen neurologischen Rehabilitations- und Simulationsprogramme, welche in dieser Übungsbatterie vorhanden sind, können von jedem Computer oder mobilen Gerät aus abgerufen werden. Sie sind sowohl für gesunde ältere Menschen geeignet, als auch für Menschen, bei denen kognitive Schwierigkeiten bereits vorhanden sind.

#### Trainingsaufbau:

Die Trainings für den kognitiven Erhalt und das aktive Altern sind dafür gedacht die Dinge zu bekämpfen, über welche Personen in voranschreitendem Alter am meisten klagen:

- Prävention kognitiver Verfall
- Vergesslichkeit und Gedächtnisverlust
- Demenz oder Frühstadium von Alzheimer
- Exekutive Fehlfunktion
- Motorische Koordination, Bewegungsausführung und Prävention von Stürzen

- Probleme der zeitlichen oder räumlichen Orientierung
- Erhalt der Sprache und Kommunikation
- Klares Denken und Logisches Schlussfolgern
- Erhalt der visuellen Wahrnehmung, räumlichen Vorstellung und räumlichen Orientierung
- Symptome der Depression

Ein besonderes Trainingsprogramm im Bereich der Psychostimulation und Neurorehabilitation bei älteren Menschen. Alle Aufgaben und Übungen dieses Programms wurden von Experten der Neuroplastizität, Rehabilitation und kognitiven Stimulation entworfen. Dieses wissenschaftlich basierte technische Hilfsmittel in Verbindung mit Hypnose bietet viele Vorteile für Menschen ab 50 Jahren, älteren Menschen und Senioren.

Das Programm für den kognitiven Erhalt und aktivem Altern wurde von einem Teams aus Wissenschaftlern, darunter Neuropsychologen und Experten in Neuroplastizität, entwickelt. Es konnte gezeigt werden, dass die Instrumente der kognitiven Psychostimulation und kognitiven Rehabilitation ermöglichen, die grundlegenden kognitiven Fähigkeiten mithilfe der Neuroplastizität zu aktivieren und stärken.

Durch das Gehirntraining mit diesem führenden Programm im Bereich der kognitiven Intervention und Rehabilitation werden bestimmte Muster neuronaler Aktivität stimuliert. Die wiederholte Aktivierung dieser Muster mithilfe von einfachen klinischen Übungen und validierten Gedächtnistraining-Spielen kann einerseits die existierenden neuronalen Verbindungen stärken und zum anderen dazu beitragen, dass neue Synapsen und neuronale Kreisläufe generiert werden.

Trotz des körperlichen und kognitiven Abbaus der im höheren Alter auftritt, bleiben die Großzahl der Gehirnzellen bis zum Lebensende erhalten. Nutzt man sein Gehirn also aktiv, ist man in der Lage neue neuronale Verbindungen und Wege zu konstruieren. Die Psychostimulation und Neurorehabilitation in unserem Training wurden entwickelt, um das adaptive Potential des Nervensystems zu stimulieren und so dem Gehirn zu helfen, sich strukturellen Veränderungen, Störungen oder Läsionen, bei denen die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt werden, zu widersetzen. Die mentalen Übungen in diesem Training fördern eine kontinuierliche Anstrengung für das Gehirn, was die Anpassungsfähigkeit an die Umgebung erleichtert. Ebenfalls wird es dadurch einfacher die Lebensqualität von Senioren zu modellieren und zu verbessern.

**Wichtig:**

Man muss dabei beachten, dass die Übungen zum kognitiven Erhalt, der funktionellen Stimulation und Rehabilitation nicht darin bestehen, zufällig irgendwelche Aufgaben auszuführen. Es reicht nicht, einzelne mentale Spiele zu spielen. Eine angemessene dynamische Gehirngymnastik benötigt ein therapeutisches Ziel, einen theoretischen Rahmen, eine wissenschaftliche Validierung und eine Regulierung der Übungen. Nur dann kann man sicher gehen, dass das Gehirn die richtige kognitive Stimulation erfährt.

## Trainierte kognitive Fähigkeiten und Bereiche:

Die kognitiven Bereiche sind keine unabhängigen Konstrukte, sondern bestehen aus einer Reihe von kognitiven Fähigkeiten, die untereinander stark zusammenhängen. In der Regel ist im Alter nicht nur eine isolierte kognitive Fähigkeit beeinträchtigt. Meistens zeigt sich eine Kombination von Veränderungen. Das Trainingsprogramm misst bis zu 23 kognitive Fähigkeiten, die im Alter oft beeinträchtigt sind.

- **Aufmerksamkeit**
  - Fokussierte Aufmerksamkeit
  - Geteilte Aufmerksamkeit
- **Wahrnehmung**
  - Visuelle Wahrnehmung
  - Visuelles Scanning
  - Räumliches Vorstellungsvermögen
  - Schätzung
  - Auditiv Wahrnehmung
  - Breite des Gesichtfeldes
- **Gedächtnis**
  - Kurzzeitgedächtnis
  - Auditives Kurzzeitgedächtnis
  - Visuelles Kurzzeitgedächtnis
  - Arbeitsgedächtnis
  - Nonverbales Gedächtnis
  - Kontextuelles Gedächtnis
  - Benennung
  - Wiedererkennung
- **Exekutive Funktionen und logisches Schlussfolgern**
  - Verarbeitungsgeschwindigkeit
  - Planung
  - Kognitive Flexibilität
  - Inhibition
  - Aktualisierung
- **Koordination**
  - Augen-Hand-Koordination
  - Reaktionszeit

Unser wissenschaftlich validiertes Trainingsprogramm ist in der Lage konkrete kognitive Fähigkeiten zu messen, zu trainieren und korrekt zu überwachen.

Individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zur Stimulation der kognitiven Funktionen und zur Verbesserung der Neuroplastizität.

- Revolutionäres kognitives Training , welche die neuesten Entdeckungen über das Gehirn mit fortschrittlichen adaptiven Algorithmen und Datenanalysen kombinieren.
- Patentierte Methode der automatischen Auswahl der besten Übungsreihenfolge für die kognitiven Übungen speziell an jeden Nutzer angepasst.
- Hypnose als kognitiver Verstärker- und Stabilisator um Verbesserungen der Leistungsfähigkeit auch dauerhafte sicherzustellen.

## **Inhalt:**

„Erfolg ist eine kognitive und neuronale Angelegenheit“

### **Was ist Kognition?**

Dieses Wort kommt aus dem Latein cognoscere, was "wissen" bedeutet. Wenn wir über Kognition sprechen, beziehen wir uns normalerweise auf alles, was mit Wissen zu tun hat. In anderen Worten handelt es sich um angesammelte Information, die wir durch Lernen oder Erfahrungen aufgenommen haben.

Die anerkannteste Definition von Kognition ist die Fähigkeit, Information durch Wahrnehmung zu verarbeiten. Es handelt sich um erworbenes Wissen durch Erfahrungen und unsere subjektiven Eigenschaften, die es uns erlauben, all diese Information zu integrieren und unsere Welt zu bewerten und zu interpretieren. In anderen Worten ist Kognition die Fähigkeit, Information, die wir aus verschiedenen Quellen (Wahrnehmung, Erfahrung, Glauben...) erhalten, zu assimilieren und zu verarbeiten und so in Wissen umzuwandeln. Die Kognition umfasst verschiedene kognitive Prozesse wie Lernen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, logisches Denken, Entscheidungsfähigkeit usw., die Teil der intellektuellen Entwicklung und Erfahrung bilden.

In unseren Techniken und Methoden nutzen wir die „Neurowissenschaften“ um die kognitive Leistungsfähigkeit zu messen und zu verbessern. Wir verwenden dabei Tools aus den erfolgreichsten „Gehirntrainingsprogrammen“ die es gibt.

## **Programm:**

### ***Aktives Altern: Kognitive Stimulation mit Hypnose Stimulation, Training und Rehabilitation der Gehirnfunktionen bei Erwachsenen, älteren Menschen und Senioren.***

Gruppen oder Einzeltraining

- **1. Exkurs – kognitive Fähigkeiten (auch für Angehörige und Betreuer):**
  - Wahrnehmung,
  - Aufmerksamkeit,
  - Gedächtnis,
  - Reasoning (schlussfolgerndes Denken) und
  - Koordination sowie
  - mehr als 20 weitere kognitive Fähigkeiten

- **2. Exkurs Hypnose:**
  - Einführung Hypnose
  - Das Unbewusste
  - Trance
  - Methodik
  - Praxisanwendungen
  
- **3. Neuropsychologischer IST-Stand als Basis für ein individuelles Trainingsprogramm**
- Allgemeine kognitive Bewertung:
  - Getestete Fähigkeiten:
    - Arbeitsgedächtnis
    - Aktualisierung
    - Verarbeitungsgeschwindigkeit
    - Visuelles Gedächtnisse
    - und noch weitere 20 kognitiver Fähigkeiten
  - Kognitives Profil
  - Wahrnehmungspositionen
  - Instruktion Trainingsplattform
  - Hypnose I
  
- **4. Trainingsbeginn**
  - 2 – 3 Trainingseinheiten pro Woche 8 – 12 Wochen (Online)
  - Analyse und Auswertungen der Veränderungen
  - Hypnose II

Eine ganze Gehirntrainingseinheit dauert ungefähr 10-15 Minuten und kann immer und überall zu jeder Zeit durchgeführt bzw. gespielt werden. Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche, nach dem Rhythmus, 1 Tag Training, 1 Tag Pause. Wir bleiben in Verbindung und erinnern den Nutzer daran, dass er wieder trainieren sollte.

In jeder Gehirntrainingseinheit finden sich zwei Aufgaben (Gehirnjogging-Spiele) und ein kognitiver Bewertungstest, der die Entwicklung und Verbesserung jeder einzelnen kognitiven Fähigkeit misst.

### **Weitere Dienstleistungen:**

Es werden spezielle Trainingsprogramme für die nachfolgenden Zielgruppen angeboten.

- BrainXL – Business** → kognitives Training mit Hypnose & für Management u. Vertrieb
- BrainXL - Super Kids** → kognitives Training mit Hypnose für Kinder und jugendliche (Schulen)
- BrainXL – Aktives Altern** → Kognitive Stimulation für Erwachsene und Senioren
- BrainXL – Sport** → kognitives Training mit Hypnose für Leistungssportler

Zusätzliche Trainingsprogramme für ADHS, Depressionen, Chemotherapie, Fahrkonzentration, mentales Planen, Schlaganfall, Schlafstörungen, Konzentration, Prüfung ...  
 Weitere Informationen 0650-261-83-35 od. [anderwelt@anderwelt.or.at](mailto:anderwelt@anderwelt.or.at)