# Peak - Gehirntraining

**Über Peak – Gehirntraining**
Mit der App Peak – Gehirntraining können Nutzer spielerisch ihre kognitiven Fähigkeiten herausfordern und verbessern. Insgesamt stehen 40 verschiedene Spiele zur Verfügung, welche von Neurowissenschaftlern entwickelt wurden.

Mit Peak – Gehirntraining kannst du zahlreiche kognitive Fähigkeiten beanspruchen und trainieren. Die 40 verschiedenen Spiele, welche von Neurowissenschaftlern, Spieleexperten und Kognitionswissenschaftlern entwickelt wurden, trainieren zum Beispiel dein Gedächtnis, deine Koordination oder deine Kreativität. Dir steht außerdem der sogenannte „Couch“ zur Verfügung, welcher individuell auf dich zugeschnittene Trainings auswählt und deine persönlichen Leistungen und Fortschritte verfolgt. Neben Spielen, die dein Gehirn beanspruchen, gibt es auch zahlreiche Spiele, die dein Gehirn entspannen sollen.
**Peak – Gehirntraining: Funktionen**
-Fordere dein Gehirn heraus: In der App Peak – Gehirntraining findest du insgesamt 40 verschiedene Spiele, welche deine kognitiven Fähigkeiten herausfordern bzw. trainieren sollen. Da alle Spiele von renommierten Kognitionswissenschaftlern und Neurowissenschaftlern entwickelt wurden, kann ein effektives Training des Gehirns erzielt werden. Die Spiele fordern zum Beispiel deine Fähigkeiten zur Problemlösung, dein Gedächtnis oder deine Koordination heraus.
-Dein persönlicher Trainer: Eine besondere Funktion der App ist dein persönlicher Trainer „Couch“, welcher individuell auf dich und deine Leistungen zugeschnittene Spiele auswählt. So kannst du dir sicher sein, dass auch wirklich alle kognitiven Fähigkeiten optimal beansprucht und trainiert werden. Der „Coach“ verfolgt außerdem deine Leistungen und Fortschritte, sodass du immer weißt, welche Bereiche du noch trainieren musst.
-Spiele für jede Situation: Die App stellt dir viele Trainings zur Verfügung, welche optimal an bestimmte Situationen und Zeitfenster angepasst wurden. So ist das Training „Kaffeepause“ zum Beispiel optimal für alle geeignet, die ihr Gehirn in kurzer Zeit so gut wie möglich trainieren möchten.
-Entspanne dein Gehirn: Nachdem du dein Gehirn durch zahlreiche Spiele und Trainings herausgefordert hast, findest du in der App auch viele Entspannungsübungen, welche dein Gehirn in einen Entspannungszustand führen sollen.
-Spiele mit deinen Freunden: Zwar kannst du die Spiele nicht mit deinen Freunden zusammen lösen, dafür kannst du aber deine Leistungen mit ihnen vergleichen. Schaut euch eure Gehirnkarten an und seht, wer von euch bisher die besseren Spielleistungen erzielt hat.

Fazit: Mit dem Peak – Gehirntraining kann man spielerisch seine kognitiven Fähigkeiten herausfordern und verbessern. Da alle Spiele von renommierten Neurowissenschaftlern entwickelt wurden, sind alle Trainings besonders effektiv.