

Mental aktiv

Trainingsbroschüre

Wie viele
Dreiecke sehen Sie?

Jetzt losräteln!

Für Einsteiger

März 2024

**Thema Geistige
Beweglichkeit**

Übungen für die geistige Fitness

Ein Service von
Tebonin®

Mit dieser Übung
trainieren Sie Ihre
geistige Flexibilität
und Ihr Kombinations-
vermögen.

Wörter ergänzen

Finden Sie für jede leere Zeile einen Wortanfang. Das gemeinsame Ende der Wörter ist jeweils vorgegeben.

1

| |
|----------|
| st |
| st |
| st |
| st |
| st |

2

| |
|----------|
| ar |
| ar |
| ar |
| ar |
| ar |

3

| |
|----------|
| pe |
| pe |
| pe |
| pe |
| pe |

4

| |
|----------|
| ig |
| ig |
| ig |
| ig |
| ig |

5

| |
|----------|
| el |
| el |
| el |
| el |
| el |

6

| |
|----------|
| nd |
| nd |
| nd |
| nd |
| nd |

Bei der raschen Suche
trainieren Sie vor allem
die Geschwindigkeit,
mit der Sie Informa-
tionen verarbeiten.

Buchstaben suchen

Suchen Sie in dem Buchstabengewirr so schnell wie möglich der Reihe nach die Buchstaben des Wortes:

FRÜHLING



Nun ist vor allem
Aufmerksamkeit
 gefordert.

Additions-Suchgang

Wenn in den folgenden Zeilen eine **2** oder eine **5** auftaucht, streichen Sie diese durch.
 Zählen Sie gleichzeitig die durchgestrichenen Zahlen zusammen und schreiben Sie
 jeweils die Summe an den Rand daneben. Am Schluss berechnen Sie die Gesamtsumme.

Beispiel → ~~5~~ 3 9 ~~2~~ 3 6 ~~5~~ 4 3 6 → Summe = 12










| | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| 2 | 5 | 3 | 6 | 3 | 9 | 5 | 2 | → | |
| 6 | 7 | 5 | 2 | 4 | 2 | 9 | 7 | → | |
| 3 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | → | |
| 9 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 7 | → | |
| 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 9 | → | |
| 2 | 9 | 5 | 8 | 6 | 2 | 9 | 7 | → | |
| 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 4 | 6 | 2 | → | |
| 5 | 7 | 6 | 3 | 5 | 6 | 3 | 5 | → | |
| 7 | 2 | 5 | 4 | 7 | 9 | 5 | 8 | → | |
| Gesamtsumme | | | | | | | | → | |

Bei der Suche nach Anagrammen fördern Sie Ihre geistige Flexibilität.

Anagramme

Bilden Sie mit den Buchstaben eines jeden Wortes einen neuen Begriff. Sie müssen dazu von jedem Wort **alle** Buchstaben **einmal** verwenden, und es darf kein Buchstabe übrig bleiben!

Beispiel: Aus **HALM** wird  **MAHL**

| | | |
|--------------|---|------------|
| TONNE |  | 1. N |
| REBEN |  | 2. E |
| HASEN |  | 3. S |
| RASEN |  | 4. A |
| NEBEL |  | 5. L |
| STAR |  | 6. R |
| |  | 7. |
| |  | 8. |
| |  | 9. |

Bitte nicht gleich bei der Lösung nachschauen, wenn Sie mal ein Wort nicht finden! Probieren Sie ruhig ein bisschen herum. Es können auch mal andere Lösungen möglich sein! Denken Sie sich zusätzlich selber drei Anagramm-Wörter aus.

Konzentriert lesen

Bei diesem Gedicht von Wilhelm Busch stehen die einzelnen Wörter zwar am richtigen Platz, aber Wort für Wort ist rückwärts geschrieben. Sie müssen deshalb schon besonders genau hinsehen!

niE reltsnük fua med nehoh lieS,
reD tla nedroweg lieWrelttim,
geitS senie segaT mov tsüreG
dnU hcarps: nuN lliw hci netnu nebielb
dnU run hcon kitsanmysuaH nebiert,
saW ruz gnuuadreV gitön tsi.
aD nefeir ella: "O eiw dahcs!
reD retsieM tniehcs hcod darghcanlla



uZ hcawhcs dnu fiets muz
negietseblieS"!
aH! tkned re. seseiD driw hcis negiez!
dnU githcir, he red tkraM nessohcseg,
tbierT re sfua uen eid netla nessoP
hcoH ni eid tful, dnu rawz tim kcülG,
siB fua nie senielk kcihcsegßiM.
rE leif bareh ni reßorg eliE
dnU etkcink hcis eid eluäslebriW.
"reD etla rraN! tzteJ tbielb re mmurk"!
oS treßuä hcis sad mukilbuP.

Der Reihe nach von unten nach oben gelesen verraten Ihnen die roten Buchstaben den Titel dieses Gedichts. ➡

Mit dieser Übung
können Sie Ihr Kurzzeit-
gedächtnis fördern.

Wörter bilden

Prägen Sie sich vom folgenden Wort die Positionen der einzelnen Buchstaben genau ein.
Merken Sie sich also **A =1, U =2, T =3, O =4** ... usw.

A U T O R E I F E N
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■■■■■■■■■■ Decken Sie nun das Wort und die Platzziffern ab. ■■■■■■■■■■

Welche Worte ergeben die Buchstaben mit den nachfolgend genannten Ziffern?
Versuchen Sie die Buchstaben möglichst **aus dem Kopf** abzurufen. Wenn Ihnen die
Aufgabe zu schwierig erscheint, dürfen Sie die Vorgabe aufdecken.

a
Buchstaben Nr.: 6 - 7 - 8 - 9 - 5

d
Buchstaben Nr.: 8 - 5 - 1 - 2

b
Buchstaben Nr.: 3 - 4 - 2 - 5

e
Buchstaben Nr.: 4 - 5 - 3 - 9

c
Buchstaben Nr.: 5 - 2 - 8 - 9 - 10

f
Buchstaben Nr.: 8 - 6 - 7 - 9 - 5

Mit dieser Übung
 trainieren Sie vor
 allem Ihre geistige
 Beweglichkeit.

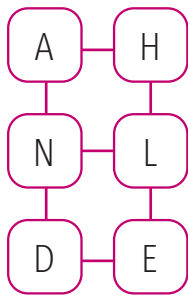
Labyrinth-Wörter

Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben einzelner Wörter aneinandergereiht.
 Mit ein bisschen Geduld können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.

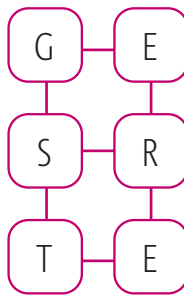


Der erste Buchstabe ist ein **Z**.
 In der Reihenfolge von 1 bis 6
 gelesen entsteht so das Wort

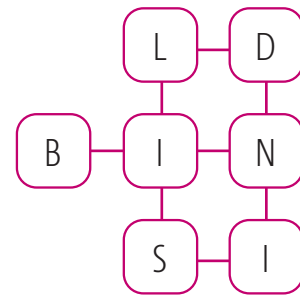
Z-E-I-G-E-R



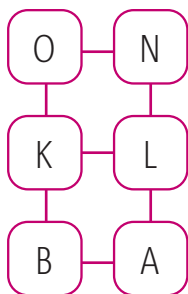
1



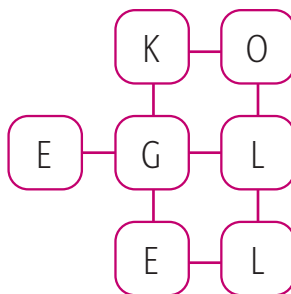
2



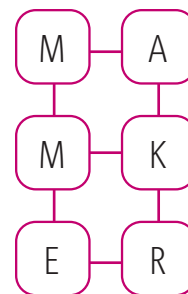
3



4



5



6

Hiermit stärken Sie
Ihre Konzentrations-
fähigkeit.

Zahlen-Wettlauf

Jetzt sollten Sie etwas genauer hinsehen. Suchen und unterstreichen Sie rasch die Zahlen **25** und **36**. Welche dieser beiden Zahlen kommt häufiger vor?



1 2 7 9 3 4 1 9 3 6 8 1 3 2 5 9 1 3 7 2 3 6 4 9
7 2 5 1 2 7 6 1 3 6 5 9 4 6 2 1 6 3 1 7 2 5 7 3 6
1 5 3 6 5 9 1 2 3 9 4 2 5 3 7 1 2 5 1 3 6 7 2
7 2 1 3 6 5 7 2 1 8 5 1 7 3 6 4 1 4 2 1 3 6 7 1 3 7 5 2 5 8 3 1 6 1 5 4 5
2 5 3 1 5 6 2 6 1 4 2 1 9 5 1 3 6 5 3 6 9 2 1 4 5 4 3 4 3 1 2 3 6 7 4
2 4 3 6 1 2 3 1 7 2 5 2 1 9 4 6 7 8 1 4 2 1 3 7 4 5 7 2 2 1 3 6 2 5 4 4 8 2 6
3 6 2 1 0 6 1 3 7 4 2 5 6 9 8 3 6 7 1 6 2 1 6 3 7 8 2 1 1 3 0 3 6 9 3 1 2 5 1
4 3 1 2 2 9 7 8 2 9 1 2 5 2 9 1 2 3 2 5 2 1 3 1 7 2 1 4 2 1 1 3 8 1 2 3 7 1 5 4 7
4 2 7 2 1 3 1 0 3 1 9 8 3 1 5 6 5 3 6 5 4 4 5 2 5 5 1 1 2 3 6 3 8 1 4 6 2 8
5 1 9 1 9 3 1 2 4 1 5 4 5 3 6 2 8 4 1 1 5 4 1 9 3 1 6 6 3 2 1 6 8 2 5 2 3 6
1 9 1 7 1 2 3 6 2 8 6 1 5 3 5 9 2 5 8 2 1 3 6 1 7 8 5 2 4 3 9 1 3 9 5 6
7 3 2 1 3 6 4 2 8 7 1 2 3 2 9 2 1 7 3 6 1 2 4 7 3 1 5 1 7 3 1 2 5 6



- ▶ **Seite 4:** Gesamtsumme = 102

- ▶ **Seite 5:** NOTEN
ERBEN
SAHNE
ARSEN
LEBEN
RAST

- ▶ **Seite 6:** Der alte Narr

- ▶ **Seite 7:** a) EIFER d) FRAU
 b) TOUR e) ORTE
 c) RUFEN f) FEIER

- ▶ **Seite 8:** 1 = HANDEL
 2 = GERSTE
 3 = BILDNIS
 4 = BALKON
 5 = KOLLEGE
 6 = KAMMER

- ▶ **Seite 9:** Die 36 kommt öfter vor.