

Mental aktiv

Trainingsbroschüre

Wie viele
Dreiecke sehen Sie?

Jetzt losräteln!

Für Einsteiger
April 2024

Thema Gedächtnis

Übungen für die geistige Fitness

Ein Service von
Tebonin®

Mit dieser Übung
stärken Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Personen-Gedächtnis

Prägen Sie sich Namen zu den Gesichtern gut ein. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit.
Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab.



Frau
Seidler



Herr
Feldmann



Frau
Kessel



Herr
Brail

Schreiben Sie nun die richtigen Namen unter die Gesichter.



Frau



Herr



Frau



Herr

Hier können Sie Ihr Konzentrationsvermögen stabilisieren.

Konzentriert lesen

Bei diesem Märchentext fehlen alle Satzzeichen und Wortzwischenräume. Das macht das Lesen doch etwas mühsam. Am besten Sie sprechen beim Lesen laut mit und ziehen dabei mit einem Stift nach jedem Wort einen senkrechten Strich. Unten finden Sie dann den korrekten Text .

i n m i t t e n e i n e s g a r t e n s w u c h s e i n r o s e n s t r a u c h d e r
w a r g a n z v o l l e r r o s e n u n d i n e i n e r d a v o n d e r s c h ö n s t
e n v o n a l l e n w o h n t e e i n e l f e r w a r s o w i n z i g k l e i n d a s s
k e i n m e n s c h l i c h e s a u g e i h n s e h e n k o n n t e h i n t e r j e d
e m b l a t t i n d e r r o s e h a t t e e r e i n e s c h l a f k a m m e r e r w a r
s o w o h l g e s t a l t e t u n d h ü b s c h w i e e i n k i n d n u r s e i n
k o n n t e u n d h a t t e f l ü g e l a n d e n s
c h u l t e r n h i n a b b i s z u d e n f u e s s e n
o h e s w a r e i n d u f t i n s e i n e n z i m m e r n
u n d w i e h e l l u n d s c h ö n
w a r e n d i e w a e n d e s i e w a r e n j a d i e
f e i n e n h e l l r o s a r o t e n r o s e n b l ä t t e r



Imitten eines Gartens wuchs ein Rosenstrauch, der war ganz voller Rosen, und in einer davon, der schönsten von allen, wohnte ein Elf. Er war so winzig klein, dass kein menschliches Auge ihn sehen konnte, hinter jedem Blatt in der Rose hatte er eine Schlafkammer. Er war so wohlgestaltet und hübsch, wie ein Kind nur sein konnte, und hatte Flügel an den Schultern, hinab bis zu den Füßen. Oh, es war ein Duft in seinen Zimmern, und wie hell und schön waren die Wände! Sie waren ja die feinen hellrosaroten Rosenblätter.

Der Reihe nach - von unten nach oben gelesen - verraten Ihnen die roten Buchstaben den Namen des Märchenerzählers. 

Bei der Suche nach dem Brückenwort trainieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit.

Wortbrücken bauen

In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses **mittlere Wort** soll sowohl zusammen mit dem Wort davor, als auch mit dem dahinter, ein neues Wort ergeben. Hier entstehen lauter sonderbare Haushaltshelfer!



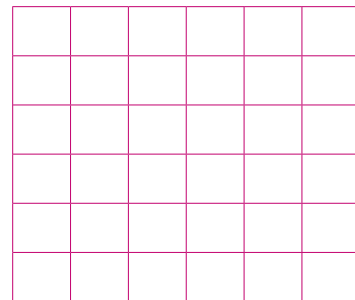
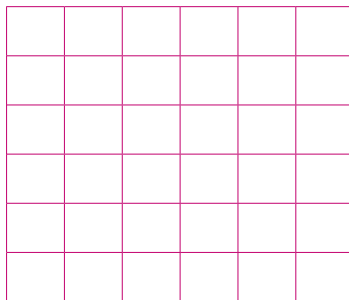
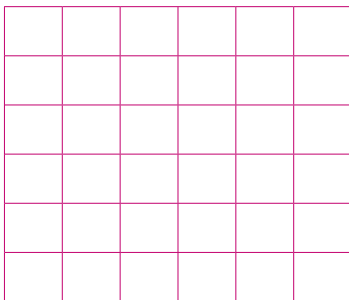
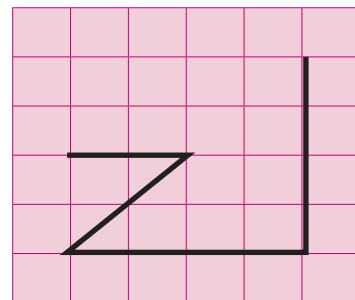
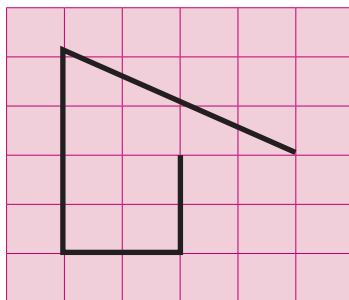
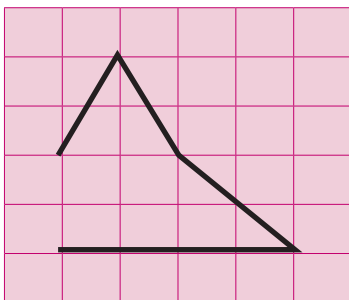
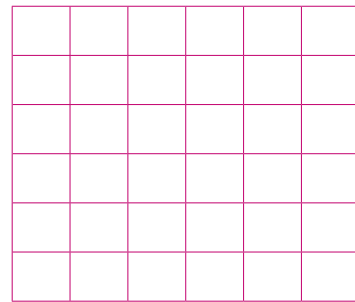
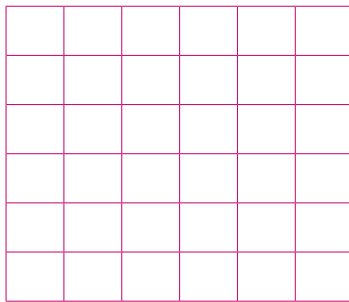
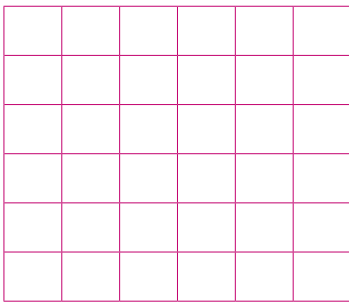
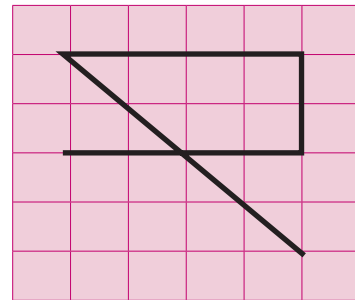
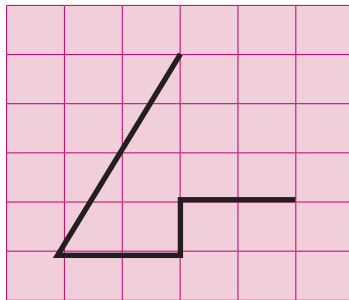
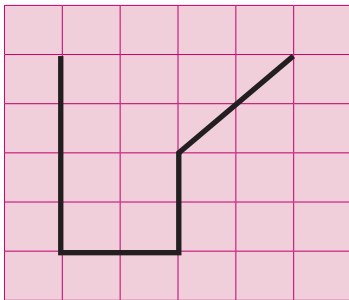
Beispiel: SCHLUSS + **WORT** + BRÜCKE

Sand	⇒	B	←	Herr
Edel	⇒	S	←	Zeug
Rad	⇒	M	←	Tag
Kern	⇒	O	←	Garten
Holz	⇒	O	←	Rohr
Speise	⇒	Z	←	Mann
Kleider	⇒	B	←	Eisen
Winter	⇒	S	←	Band
Spiel	⇒	T	←	Bein
Gold	⇒	F	←	Fang

Mit der Durchführung dieser Übung tun Sie etwas für Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Einprägen und nachzeichnen

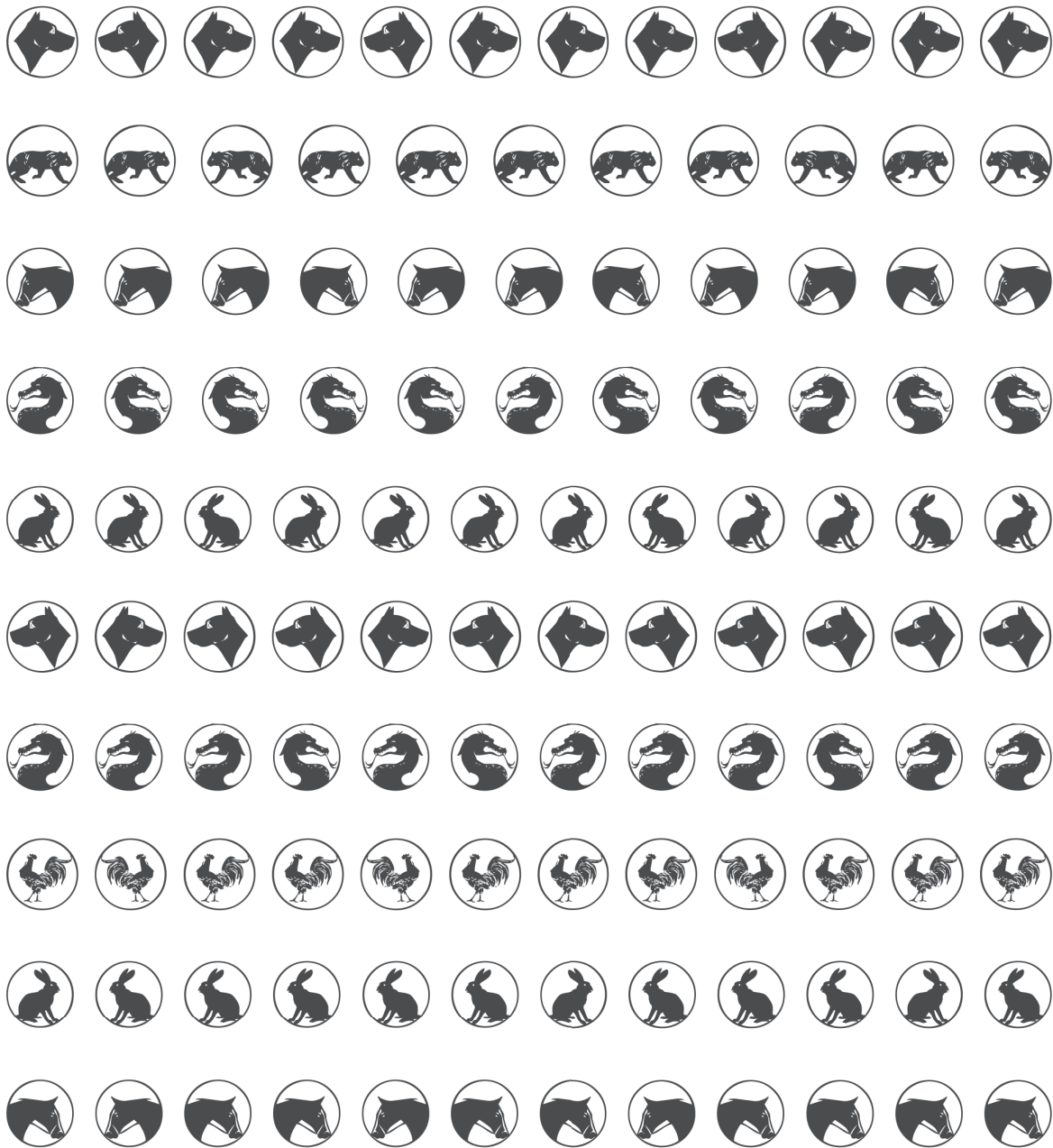
Prägen Sie sich die Figur im ersten Kästchen gut ein. Decken Sie dann die Abbildungen ab. Zeichnen Sie die Figur in das leere Feld darunter. Dann nehmen Sie sich das zweite Kästchen vor. Und so geht es weiter bis zum sechsten Kästchen.



Hier kommt es auf
Schnelligkeit an.

Aus der Reihe getanz

In jeder Zeile schauen drei der Tiere in eine andere Richtung als die übrigen.
Finden Sie rasch die Ausreißer und streichen Sie diese Symbole durch.



Bei der nicht ganz einfachen Suche stärken Sie Ihre mentale Ausdauer.

Ziffernkombination suchen

Gehen Sie die Reihen aufmerksam durch. Immer wenn Sie die markierten Zahlen in dieser Anordnung entdecken, ziehen Sie einen Kasten um diese Kombination. So wie es einmal schon vorgemacht ist.

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

Wie oft kommt diese Ziffernkombination mit dem Beispiel vor? 

Bei dieser Übung
trainieren Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Buchstaben-Muster einprägen

Prägen Sie sich die Anordnung der Buchstaben im ersten Kästchen gut ein. Decken Sie dann das Kästchen ab und tragen Sie im Kästchen darunter die Buchstaben genau an den selben Stellen ein. Und so machen Sie mit den nächsten Kästchen weiter.

P		
	G	

	H	
Z		

J		
		W

		M
	U	
		B

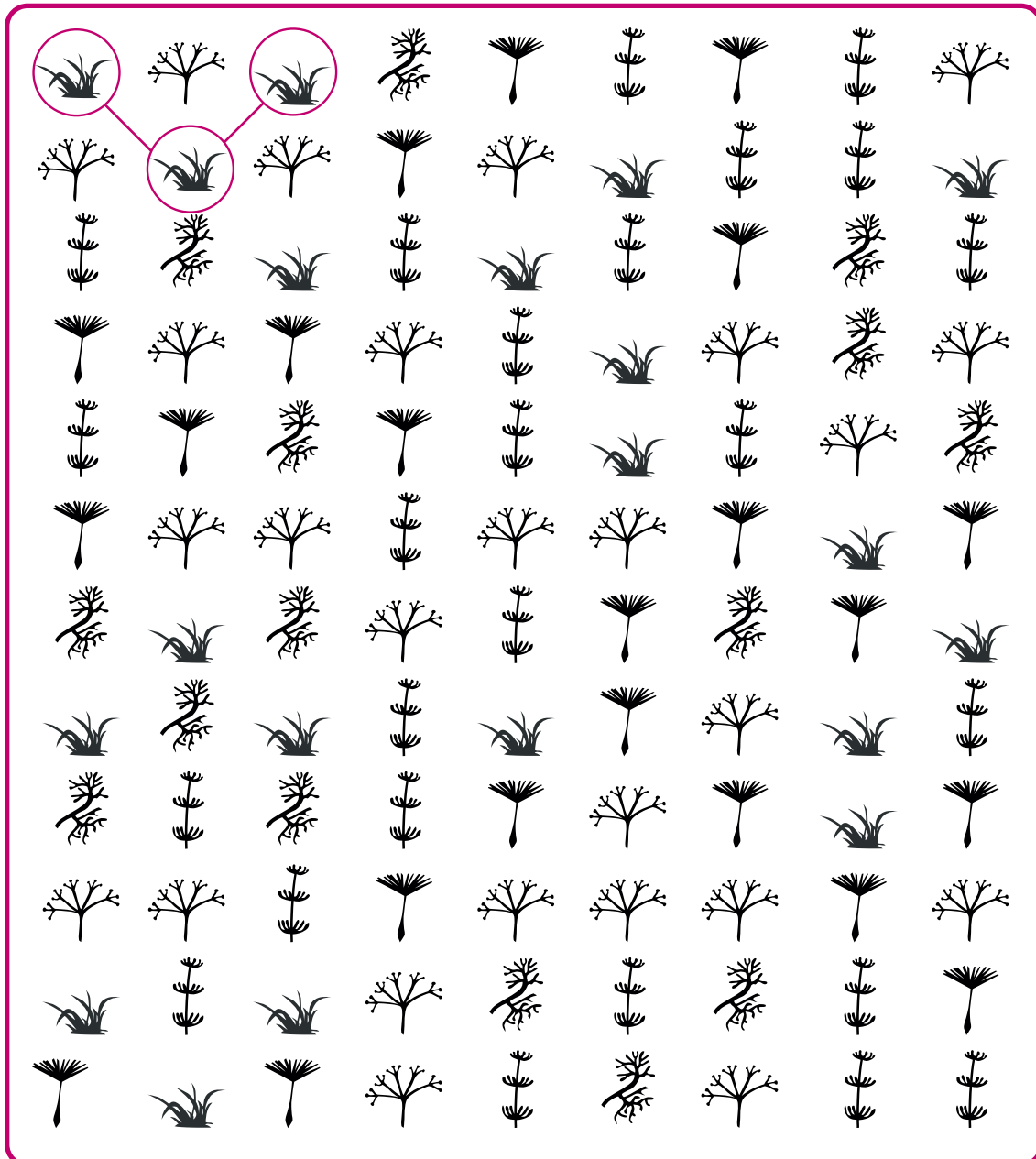
	K	
	Y	
S		

V		
		A
	D	

Jetzt ist Ihre
Aufmerksamkeit
gefragt.

Platz-Kontrolle

Immer wenn Sie **drei gleiche Symbole** finden, die **genau so angeordnet sind** wie die drei roten, verbinden Sie diese möglichst schnell.



Wie viele solche Dreier-Kombinationen sind es mit dem Beispiel? 



- ▶ **Seite 3:** Hans Christian Andersen
- ▶ **Seite 4:** Burg, Stein, Mutter, Obst, Ofen
Zimmer, Bügel, Schuh, Tisch, Fisch
- ▶ **Seite 7:** 16-mal mit dem Beispiel
- ▶ **Seite 9:** 12-mal mit dem Beispiel