

Mental aktiv

Trainingsbroschüre

Wie viele
Dreiecke sehen Sie?

Jetzt losräteln!

Für Einsteiger
Mai 2024
Konzentration

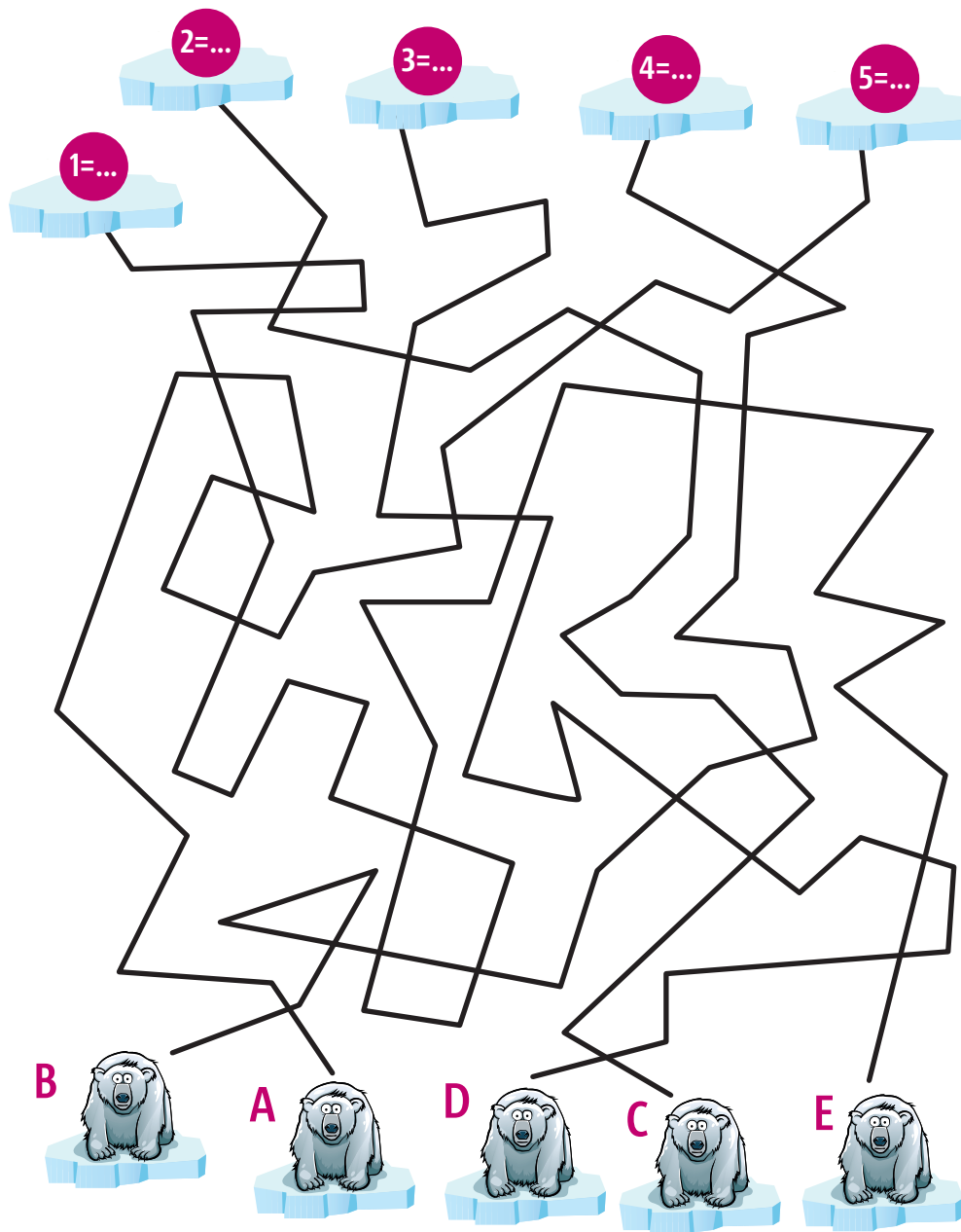
Übungen für die geistige Fitness

Ein Service von
Tebonin®

Mit dieser Übung
trainieren Sie Ihr
Konzentrationsver-
mögen.

Auf den Spuren der Eisbären

Wegen des Klimawandels sind die imposanten Tiere gefährdet. Hier jagen fünf Polarbären im Treibeis Robben. Verfolgen Sie die Linien von oben nach unten, dann wissen Sie, von welcher Scholle die einzelnen Tiere gestartet sind.



Jetzt können Sie
die Schnelligkeit der
mental Abläufe
erhöhen.

Silben zählen

Lesen Sie nun das Gedicht über die Schadenfreude erst mal in Ruhe durch. Zählen Sie dann **möglichst rasch** die unten gefragten Silben.



Weltanschauung

Der Sommer färbt die Äpfel rot,
die Trauben und die Beeren.
Der Mohn in Farbenflammen loht,
sein Leuchten zu entzünden droht
die strahlend gelben Ähren.

Nur Farbenpracht, wohin man schaut,
wohin man hört ein Klingen.
Der weite Sommerhimmel blaut,
in lichten Höhen jubelnd laut
die kleinen Lerchen singen.

Der Maulwurf in der Erde gräbt,
weiß nichts von diesen Dingen.
Er hat das Schöne nie erlebt.
Der Finsterling nach unten strebt
und wühlt nach Engerlingen.

Es findet jeder, wie er kann,
auf seine Art Erbauung.
Schaut man die Welt von oben an –
von unten – so hat jedermann
die beste Weltanschauung.

Wie oft stecken in diesem Gedicht

1. **Er/er** mal 2. **in** mal 3. **an** mal

Nun ist vor allem Ihre Aufmerksamkeit gefordert.

Additions-Suchgang

Wenn in den folgenden Zeilen eine **4** oder eine **6** 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 ~~4~~ 9 ~~6~~ ~~4~~ 3 7 1 ~~4~~ 8 → Summe = 18

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

Von dieser Übung profitiert Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Konzentriert lesen

Bei dieser Fabel ist alles klein geschrieben und alle Satzzeichen und Wortzwischenräume fehlen. So wird das Lesen mühsam. Am besten Sie sprechen beim Lesen laut mit und ziehen dabei mit einem Stift einen Strich zwischen die einzelnen Worte.



eshateinmalso wird gesagt
derlöwemitdemwolfgejagt
dahabensievereinterlegt
einwildschweinstarkundgutgepflegt
dochalsesansverteilingingdünktadasdemwolfeinmisslichding
derlöwesprachwasgrübelstduglaubstduesgehtnichtredlichzu
dortkommtderfuchsermagentscheidenwasjedemzukommtvonunsbiden
gutsagtderwolfdemmsolcheinfreundalsrichter garnichtübelscheint
derlöwewinktdemfuchssogleichherrdoktordaistwasfüreuch
hierdiesesjüngsterlegteschweinbedenkteswohlistmeinundsein
ichfasstesvornergrieffeshintenjetztteiltesunsdochohnefinten
derfuchswareinjuristvonfachsehrein fachspracherliegt diesach
dasvorderteilobvie lobwenigerhältmitfugundrechtderkönig
dirabervetterisegrimg ebührt dashinterteildanimm

Der Reihe nach - von unten nach oben gelesen - verraten Ihnen die roten Buchstaben Titel und Verfasser dieser Fabel.. ➡

Wenn Sie dran bleiben, können Sie viele Wörter finden und Ihre Ausdauer trainieren.

Buchstaben-Kapriolen

Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können in jedem Feld beginnen und Sie dürfen in alle Richtungen lesen: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort nur einmal benutzt werden!

Beispiel: Das Wort **HERD** in den dunklen Feldern.

H 1	E 2	D 4	A
O	R 3	E	N
R	O	B	E
N	D	E	R



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

..... ne
..... ne
..... ne
..... ne
..... ne

2

..... ber
..... ber
..... ber
..... ber
..... ber

3

..... ie
..... ie
..... ie
..... ie
..... ie

4

..... ge
..... ge
..... ge
..... ge
..... ge

5

..... on
..... on
..... on
..... on
..... on

6

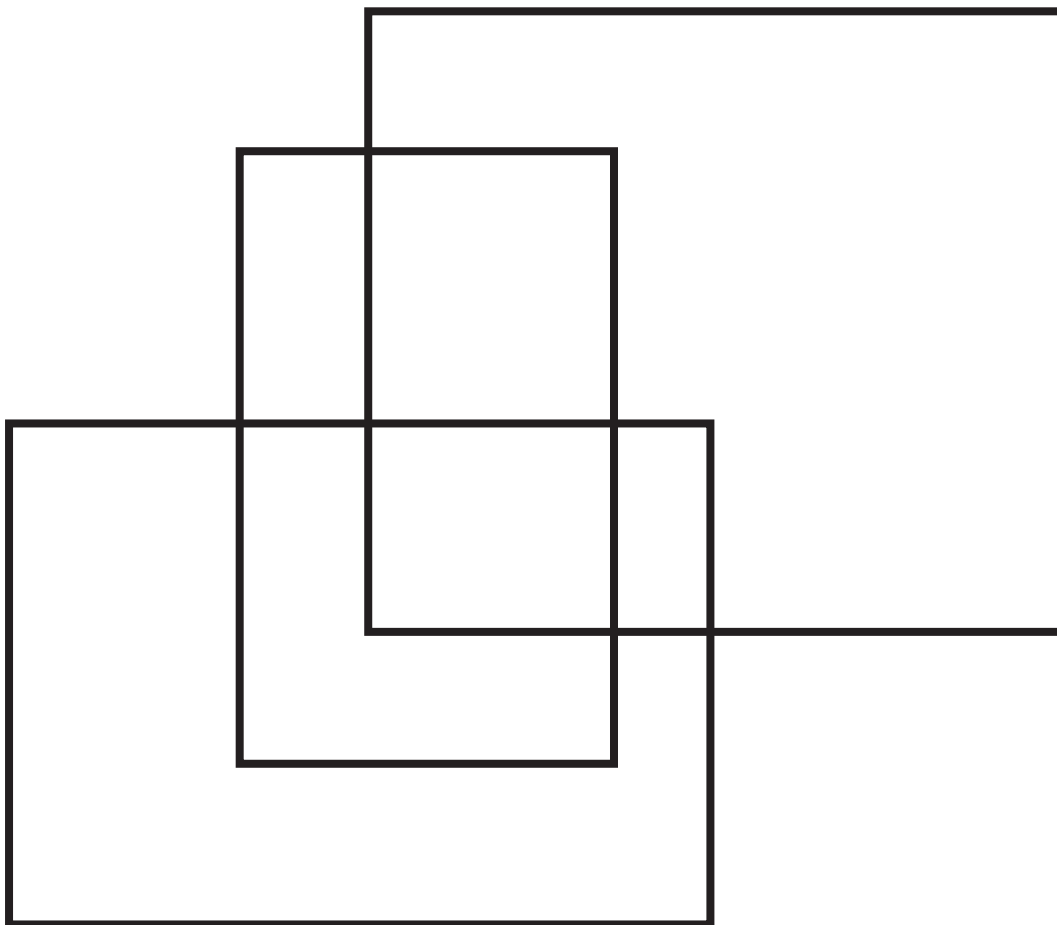
..... el
..... el
..... el
..... el
..... el

Nun können Sie wieder Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken.

Vierecke zählen

Wie viele Vierecke stecken in dieser Zeichnung? Schätzen Sie zuerst mal wie viele es denn ungefähr sein könnten. Und dann stellen Sie die genaue Anzahl fest.

Geschätzte Vierecke →



Gezählte Vierecke →

Mit dieser Übung
fördern Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Einkaufszettel

Prägen Sie sich die Produkte auf dem Einkaufszettel ungefähr eine Minute lang gründlich ein und decken ihn dann ab.



➡ Zählen Sie jetzt laut in 4-er-Schritten von **4** bis **40** und schreiben Sie dann auf, was Sie sich alles gemerkt haben.

.....

.....

.....

.....



- ▶ **Seite 2:** 1E, 2C, 3D, 4B, 5A
- ▶ **Seite 3:** 19-mal **Er/er**, 16-mal **in**; 8-mal **an**
- ▶ **Seite 4:** Gesamtsumme = 136
- ▶ **Seite 5:** Die Teilung, Wilhelm Busch
- ▶ **Seite 8:** 9 Vierecke