

Öfter vergesslich?*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



* Bei alterassozierten geistigen Leistungseinbußen.

Für Einsteiger
Juni 2020
Thema Schnelligkeit

mental-aktiv® Übungsprogramm



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Tebonin®

Jetzt erhöhen Sie die Schnelligkeit der Abläufe in Ihrem Denkapparat.

Zahlenspur

Verbinden Sie die Zahlen von **1** bis **45**. Beginnen Sie mit der **1** und gehen vorwärts bis Sie bei der **45** ankommen.

14	20	4	45	29	36
9	40	37	17	19	6
33	11	25	32	28	24
1	35	22	5	13	7
8	10	41	23	16	31
38	26	43	30	42	39
34	2	27	15	18	12
3	21	44			



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 **S = 1, E = 2, I = 3, L = 4 ... usw.**

S E I L B A H N
1 2 3 4 5 6 7 8

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 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 ein Wort zu schwierig erscheint, dürfen Sie die Vorgabe aufdecken.

①
Buchstaben Nr.: 2 - 3 - 1

④
Buchstaben Nr.: 6 - 7 - 8 - 2

②
Buchstaben Nr.: 7 - 6 - 4 - 5

⑤
Buchstaben Nr.: 8 - 6 - 1 - 2

③
Buchstaben Nr.: 1 - 6 - 7 - 8 - 2

⑥
Buchstaben Nr.: 4 - 2 - 3 - 5



Die Bearbeitung dieser Aufgabe erfordert Aufmerksamkeit.

Muster einprägen

Prägen Sie sich die vier Symbole und ihre Position im ersten Kästchen **gut** ein.
 Dann decken Sie es ab und suchen im unteren Teil danach.

a =	b =	c =	d =
e =	f =	g =	h =



Jetzt wird wieder die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung trainiert.

Schmetterlingsjagd

Begeben Sie sich nun auf Schmetterlingsjagd. Streichen Sie **möglichst rasch** der Reihe nach die Buchstabenteile der aufgelisteten Insekten durch.

ADMIRAL • MONARCH • LINDENSCHWAERMER
ERDBEERBAUMFALTER • TRAUERMANTEL
TAUBENSCHWAENZCHEN • PFAUENAUGE



		IR	GE	MO	ER	NSC
		LI	NSC	GE	ERM	HWA
		ER	AUM	AL	TER	NDE
NA	TA	HWA	UBE	ERB	DBE	
TRA	ENZ	MAN	FAL	RCH		
CHEN	TEL	RE	UER	PFA		
UEN	OG	AU	EN	NB	ADM	

Es bleiben noch Teile übrig, die in der richtigen Reihenfolge gelesen ein farbenfrohes Phänomen ergeben



Bei dieser Übung ist geistige Beweglichkeit gefordert.

Puzzle-Spruch

Ein Spruch ist in einzelne Teile zerschnitten und durcheinander geschüttelt.
Er beginnt im großen Kasten.



Der Spruch lautet: **!!!** →
.....
.....



Beim Lesen dieses Textes stärken Sie Ihr Konzentrationsvermögen.

Lesen mit Hindernissen

Bei dieser Fabel von Aesop fehlen alle Satzzeichen und Wortzwischenräume. Das macht das Lesen doch recht mühsam. Am besten Sie sprechen beim Lesen laut mit und ziehen dabei mit einem Stift nach jedem Wort einen senkrechten Strich.



d a s s c h i l f r o h r u n d d e r ö l b a u m
überstärkefestigkeitundruhestrittensichein
schilfrohrundeinölbaumdasrohrwelchesvon
demölbaumdeshalbgetadeltwarddassesaller
stärkeentbehreundleichtvonallenwindenhin
undherbewegtwerdeschwiegundsagtekein
wortnacheinerkleinenweileerhobsicheinhefti
gersturmdashinundhergeschüttelterohrhatte
denwindstößennachgegebenundbliebun
beschädigtderölbaumdagegenwelcher
sichdenwindenentgegengestemmthatte
wurdedurchderengewaltgebrochen

Bei der raschen Suche trainieren Sie vor allem die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen verarbeiten.

Buchstaben suchen

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

Spaziergang

D	A	B	E	I	K	W	
F	U	M	A	R	O		
M	F	U	E	N	A	L	
E	N	Z	K	S	C	E	Q
H	S	M	A	R	T	L	
R	G	A	U	R	Ä	A	
I	L	B	P	B	C		
V	M	B	T	H	T	G	U
E	R	M	U	S	H	R	W



Hier ist mentale Ausdauer gefragt.

Wortbrücken bauen

In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses **mittlere Wort** soll sowohl mit dem Wort davor, als auch mit dem Wort dahinter, ein neues sinnvolles Wort ergeben. Hier dreht sich alles - auf spaßige Weise - um unseren Körper.



Beispiel: SCHLUSS + **WORT** + BRÜCKE

Schokoladen	⇒	1 H.....	⇐	Klopfen
Berg	⇒	2 R.....	⇐	Beschwerden
Knie	⇒	3 S.....	⇐	Wischer
Geiz	⇒	4 H.....	⇐	Wirbel
Fuß	⇒	5 F.....	⇐	Ballon
Hühner	⇒	6 A.....	⇐	Klappe
Knoblauch	⇒	7 Z.....	⇐	Nagel
Hosen	⇒	8 B.....	⇐	Bruch
Augen	⇒	9 W.....	⇐	Fall
Bier	⇒	10 B.....	⇐	Schmerzen





- ▶ **Seite 4:** 1g, 2b, 3a, 4f, 5c, 6h, 7e, 8d
- ▶ **Seite 5:** Regenbogen
- ▶ **Seite 6:** Mit dem Geist ist es wie mit dem Magen: Man kann ihm nur Dinge zumuten, die er verdauen kann.
- ▶ **Seite 7:** Das Schilfrohr und der Ölbaum
Über Stärke, Festigkeit und Ruhe stritten sich ein Schilfrohr und ein Ölbaum. Das Rohr, welches von dem Ölbaum deshalb getadelt ward, dass es aller Stärke entbehre und leicht von allen Winden hin und her bewegt werde, schwieg und sagte kein Wort. Nach einer kleinen Weile erhob sich ein heftiger Sturm; das hin und her geschüttelte Rohr hatte den Windstößen nachgegeben und blieb unbeschädigt, der Ölbaum dagegen, welcher sich den Winden entgegengestemmt hatte, wurde durch deren Gewalt gebrochen.
- ▶ **Seite 9:** 1 Herz, 2 Rücken, 3 Scheiben, 4 Hals, 5 Fessel, 6 Augen, 7 Zehen, 8 Bein, 9 Wasser, 10 Bauch

