

Öfter vergesslich?*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



* Bei alterassozierten geistigen Leistungseinbußen.

Für Fortgeschrittene
November 2022
Thema Konzentration

mental-aktiv® Übungsprogramm



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

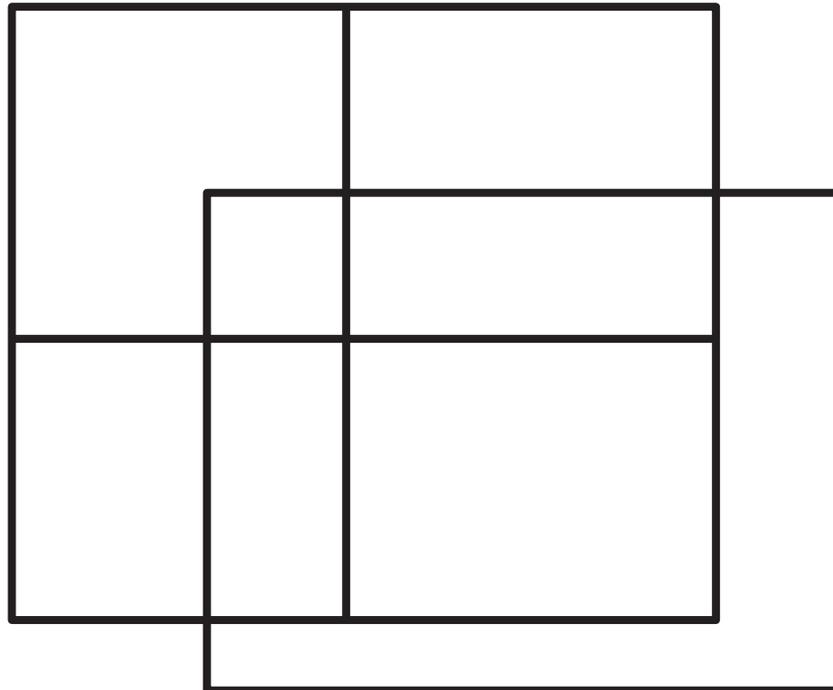
Tebonin®

Nun können Sie 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 →



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.

	E		1
T			
H		F	

U			2
	K	S	
L			

B		J	3
R			
	M		

			1

			2

			3

	V		4
Y	Q		
D		C	

F	R		5
	K		
W		U	

N		S	6
	E	D	
	H		

			4

			5

			6



Stellen Sie nun Ihre geistige Flexibilität auf die Probe!

Wort-Verwandlungen

Aus dem oberen Wort soll Schritt für Schritt das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils **nur einen** Buchstaben verändern, und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein neues sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel:
 Der **MANN**
 verwandelt
 sich zum
WEIB

M	A	N	N
W	A	N	N
W	E	N	N
W	E	I	N
W	E	I	B



1. Wie kommt der **PUDEL** nach **KATAR**?

P	O	D	E	L
K	A	T	A	R

L	E	R	N	E	N
W	E	I	S	E	R

2. Durch **LERNEN**
 wird man **WEISER!**



3. Wer bringt den **MIST** zur **ROSE**?

M	I	S	T
R	O	S	E

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrationsvermögen.

Konzentriert lesen

Diese Sufigeschichte mutet wirklich sehr fremdländisch an. Dabei ist die Reihenfolge der Buchstaben durchaus richtig. Es gibt keine Satzzeichen. Alle Wörter sind willkürlich zerschnitten. Die Teile fangen alle mit großen Buchstaben an. Achtung: großes i = I, großes l = L!

Derg Ärtne Rund Derlöw Enzahn



Einm Annf Assted Enent Schlus Seine Nschön
Engar Tenanz Ulegen Mitgros Sers Orgf Altbe Reite
Teerz Uerst Denb Oden Vorund Streut Edann Densa
Menvon Zaub Erha Ftenb Lume Nind ieerd Evol
Lerfre Udew Arte Teer Aufd Entag Andem Seines Aata Ufgin Gabe Runt
Erden Viel Enherr Lichen Blume Nwuch Sauch Derlöw Enzah Nent
Schlo Ssenbe Gannd Ermann Denlö Wenz Ahnmit Verschi Edenen
Method Enund Mittel Nzubek Ämpfen Dochk Einers Einerv Ersuch
Ewarer Folgre Ichsom Achte Ersicha Ufdenw Egindi Estad Tums Ichbe
Imhof Gärtñ Erdes König Sratzu Holen Diese Ralte Weisem Annhat
Teins Einem Leben Schonso Manche Nparka Ngelegt Berei Twilli
Gund Gedul Digga Bers Ogleic Hausk Unfta Beral Lemit Teldie Erzurb
Ekäm Pfungd Eslöwen Zahns Vorschl Ughat Tederf Ragen Debere
Itsausp Robierts Osassen Denndi Ebeiden Einegan Zezeits Chweig
Endne Benei Nandern Achein Erweile Schaut Ederal Tegärtñ Erden
Ratlos Enmann Lächeln Danunds Agten Undus Agstdas Salles
Wasichd Irvorg Eschlag Enhaben Ichtsg Enützt Hatdan Ngibte
Surn Oche Inemögl Ichkeit Lered Enlöw Enzah Nzul ieben



Bei dieser Art der Suche nach Wörtern ist flexible und schnelle Informationsverarbeitung erforderlich.

Buchstaben-Kapriolen

Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können in jedem Feld beginnen. 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 **RAST** in den dunklen Feldern.

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



Mit dieser Übung
fördern Sie Ihre
Aufmerksamkeit.

Buchstaben-Kombinationen suchen

Suchen Sie nach der Buchstaben-Kombination in der Lupe. Kontrollieren Sie dazu aufmerksam im Buchstabenblock Zeile für Zeile. Immer wenn Sie genau diese Kombination finden, unterstreichen Sie diese!



r s G d C e R M e G e C o m s C R G e R e G e M C d R s M C K G e
C R s G e M G e k L v R s G d G e R e L M G M R S g o G e g m
g e n R G e C L m o R s G e o m e G e M e l g t S g e m R s g e
o G e d G e M s m g e m G e K g d R s G e G m e R t g e h g e j M
o m R e L w m o G e K M g e L d R s G m k L v G e M o m d C t G e
G d R e R G e G L R s G m o G e M o d R e G o m C L R S d
R m o e R M G e k L G M o L G S D a G e M G m R s G e D o m
e R s g e C l o m s G e M g e L m o G e s R s G e g d m e K g d R e
S o m e d R s G L C G e K M G m G o G m k L v m o R s G e M
e R t L M G e o M G e M R S G e D G K m o Z I G e M s G G
e h M o R G e L G e m e G h G e M l t R s G i n o m e k r R o G e c
R e G m G e M o g t S g e C g e d R G e M o G R s G h k L v G e

→ **GeM** kommtmal vor



Hier ist Konzentrationsvermögen gefragt.

Falsch gespiegelt

Die links abgebildeten Symbole sind auf der rechten Seite auf den Kopf gestellt abgebildet. Ein Symbol davon ist jeweils nicht richtig umgedreht. Finden Sie in jeder Reihe das falsche Kästchen heraus.

A						1	2	3	4
B						1	2	3	4
C						1	2	3	4
D						1	2	3	4
E						1	2	3	4
F						1	2	3	4



Mit dieser Übung
trainieren Sie vor allem
die Geschwindigkeit,
mit der Sie Informa-
tionen verarbeiten.

Der Reihe nach

Tippen Sie so schnell wie möglich immer abwechselnd eine Zahl und einen Buchstaben an.
Und zwar der Reihe nach 1 - A - 2 - B - 3 - C - 4 - D usw.

22
13 O 10 H Y
B D F J 1
M 24
R 9 V
G 26 W Z 16 21
K 18 A 11 C 25 2
17 L 3 14 N 5
19 12 S X 7
6 U 4 23
I 15 E 20 8
P T





- ▶ **Seite 2:** 21 Vierecke

- ▶ **Seite 4:** 1. PUDEL - PUDER - PUTER - PATER - KATER - KATAR
2. LERNEN - LEINEN - LEISEN - WEISEN - WEISER
3. MIST - RIST - ROST - ROSE

- ▶ **Seite 7:** 13-mal

- ▶ **Seite 8:** A3, B4, C2, D3, E4, F2

