

Herzlich willkommen zur ersten Einheit Gedächtnistraining. Sie finden unterschiedliche Übungen, die unterschiedliche Ziele verfolgen. Zum Beispiel Wortfindung, Konzentration, logisches Denken ... Bei jeder Aufgabe ist oben rechts erklärt, welche Fähigkeit mit dieser Übung trainiert wird.

Die Übungen sind unterschiedlich schwer. Manche sind ganz einfach und sollen am Anfang helfen, das Gehirn wach zu machen. Ähnlich wie beim Sport geht es um Aufwärmübungen. Die Übungen werden immer schwieriger. Sie sollten nur die Übung machen, die von ihren Anforderungen für Sie richtig ist. Überfordern Sie sich nicht. Es ist gut, wenn Sie Ihr Gehirn etwas anstrengen müssen, aber es ist nicht gut, wenn Sie sich überfordern und den Spaß daran verlieren. **Sie sollten also nicht den Anspruch haben alle Aufgaben zu lösen.** Die Lösungen finden Sie auf einer extra Seite.

Ich hoffe, dass für jede / jeden etwas dabei ist. Auf der letzten Seite finden Sie zusätzliche Übungen, die extra schwer sind und für die TeilnehmerInnen gedacht sind, die noch mehr Herausforderung brauchen. Viel Spaß beim Gedächtnistraining.

<b>Übung 1: Kontraste</b>	<b>Wortfindung</b>
<b>Beispiel:</b> geben-nehmen	
reden- schweigen.....	
lieben-.....	
lachen-.....	
werfen-.....	
suchen-.....	
reinigen-.....	
gewinnen- .....	
aufheben-.....	
Loben-.....	
Importieren-.....	
Festhalten-.....	

**Übung 2: rückwärts lesen**      **Konzentration**

hcslaF thcadeg!  
 nnahoj, reltuB ieb menie netla negiröhrewhcs  
 nefarG, tetraw fua nenies nrreH. slA red sdneba  
 hcan esuaH tmmok, tflih mhi nnahoj sua med  
 letnaM dnu txief esiel: „ aN, du etla ebuat ehcsaLF,  
 tsib lhow redeiw ni red raB tkcoheg dnu tsah tkeS  
 neffoseg?“- „hcslaF, nnahoj, „ tetrowtna red farG.  
 „ hcl raw ni red tdatS dnu ebah nie täregröH  
 tfuakeg.



**Übung 3: Wortergänzung Wortfindung**

Die für die Reihen jeweils zutreffenden Anfangsbuchstaben sollen gefunden werden.

**Beispiel:**...ragen, unst,...ohle, .....elle

**Lösung:** Kragen, Kunst, Kohle, Kelle

Ein gleicher Buchstabe in einer Reihe ist gesucht

.....sagen	.....summen	.....itzen	.....orgen
.....and	.....eute	.....ob	.....ügen
.....arie	.....acht	.....und	.....onokel

zwei gleiche Buchstaben in einer Reihe sind gesucht

Anfang	Anwärter	.....schluss	.....mut
.....griff	.....darf	.....hälter	.....stand
.....laub	.....ne	.....heber	.....teil

drei gleiche Buchstaben in einer Reihe sind gesucht

.....fall	.....samkeit	.....satz	.....wurf
.....iosität	.....bel	.....atorium	.....sus
.....sand	.....waist	.....tiko	.....schlafen

vier gleiche Buchstaben in einer Reihe sind gesucht

.....ein	.....ell	.....ank	.....alt
.....orken	.....räften	.....alken	.....ernen
.....albe	.....erkraft	.....ager	.....elle

**Übung 4: Logische Rätsel logisches denken**

1. Eine Seerose verdoppelt sich täglich. An welchem Tag ist die Oberfläche des Teiches halb bedeckt?
2. Wievielmals müssen Sie die „9“ anbringen, wenn Sie in einem Theater die Stühle von 1 bis 100 durchnummerieren wollen?



**Übung 5: Verwandte gesucht Konzentration, Logisches Denken**

- Die Tochter des Sohnes ist die Enkelin.....
- Die Eltern der Ehefrau sind die.....
- Der Mann der Schwester ist der.....
- Der Bruder des Vaters ist der.....
- Der Sohn des Onkels ist der.....
- Der Bruder des Ehemanns ist der.....
- Die Ehefrau des Sohnes ist die.....
- Die Mutter der Mutter ist die.....
- Die Tochter der Schwester ist die.....

**Anregung für den Alltag**

Bewegung ist für das Gehirn von besonderer Bedeutung. Die meisten Bewegungen machen wir automatisch ohne groß nach zu denken. Um das Gehirn zu trainieren ist es gut angewohnte Bewegungen in den Alltag einzubauen. Führen Sie die Tätigkeit, die Sie normalerweise mit der rechten Hand machen, mit links aus. Z.B. Zähneputzen oder Haare kämmen. Sie werden erstaunt sein, wie schwierig diese einfache Bewegung dann ist. Es fordert Ihr Gehirn heraus.

**Übung 6: Liedanfänge gesucht****Wortfindung**

Von einem Liedanfang werden nur die Konsonanten vorgegeben. Die fehlenden Vokale sollen ergänzt werden

1. Das .Wandern. \_ st .d \_ s .M \_ ll \_ rs. L \_ st
2. W \_ \_ ßt. d \_ , w \_ \_ v \_ \_ l .ST \_ rnl \_ \_ n. st \_ h \_ n
3. D \_ d \_ l \_ \_ gst .m \_ r. \_ m .H \_ rz \_ n
4. D \_ n \_ \_ .s \_ .bl \_ \_
5. \_ m .Br \_ nn \_ n. v \_ r .d \_ m .T \_ r \_
6. W \_ \_ ß \_ .R \_ s \_ n. \_ \_ s .Ath \_ n

**Übung 7: Füllwörter****Wortfindung**

Die gesuchten Füllwörter sollen jeweils zwischen zwei Substantive passen, so dass sich zwei sinnvolle zusammengesetzte Substantive ergeben. Dabei steht das Füllwort am Ende des ersten und am Anfang des zweiten Wortes. Die Füllwörter sind Bezeichnungen für Körperteile

**Beispiel:** Flaschen.....Wirbel

**Lösung:** Flaschen *Hals*..Wirbel

- |                      |                   |         |
|----------------------|-------------------|---------|
| 1. Kohl .....        | <i>Kopf</i> ..... | Tuch    |
| 2. Hühner .....      | .....             | Binde   |
| 3. Enten .....       | .....             | Warze   |
| 4. Fett .....        | .....             | Knödel  |
| 5. Hafen .....       | .....             | Rand    |
| 6. Hasen .....       | .....             | Note    |
| 7. Drachen .....     | .....             | Bahn    |
| 8. Fluß .....        | .....             | Brust   |
| 9. Ring .....        | .....             | Hut     |
| 10. Hunde .....      | .....             | Mark    |
| 11. Knoblauch .....  | .....             | Spitzen |
| 12. Löwen : .....    | .....             | Seide   |
| 13. Waschbrett ..... | .....             | Redner  |
| 14. Rinder .....     | .....             | Saft    |

Geschafft,  
ich hoffe es hat Ihnen Spaß gemacht.

## Extraübungen schwer

### Übung 8: Wochentage:

Konzentration

Es soll herausgefunden werden, welcher Wochentag gemeint ist.

Beispiel: Heute ist Montag. Welcher Tag war drei Tage vor morgen? **Samstag**

1. Wenn übermorgen Donnerstag ist, welcher Tag war dann vorgestern? \_\_\_\_\_
2. Vorgestern in einer Woche ist Sonntag. Welcher Tag war gestern? \_\_\_\_\_
3. Zwei Tage nach übermorgen ist Mittwoch. Welcher Tag war vorgestern? \_\_\_\_\_
4. Vorgestern war zwei Tage vor Samstag. Welchen Tag haben wir morgen? \_\_\_\_\_
5. Der Tag der nach Übermorgen kommt, ist Samstag. Welcher Tag war gestern? \_\_\_\_\_
6. Wenn drei Tage nach morgen Dienstag ist, welcher Tag ist dann heute? \_\_\_\_\_
7. Gestern war Freitag. Welcher Tag folgt nach übermorgen \_\_\_\_\_



NICHT ÜBERFORDERN

logisches denken

### Übung 9: Rätsel

Peter kommt in eine neue Schule und hat schon drei neue Freunde gewonnen.  
"Wie groß sind deine Freunde?" fragt die Mutter ihren kleinen Sohn. Der sagt:  
Gert ist kleiner als Paul, und Paul ist kleiner als Manfred." Wer ist der Größte?

# Lösungen 1

Übung 1: reden - schweigen, lieben - hassen, lachen - weinen, werfen - auffangen, suchen - finden, reinigen - verschmutzen, gewinnen - verlieren, aufheben - hinlegen oder fallenlassen, loben - tadeln oder kritisieren, importieren - exportieren, festhalten – loslassen

Übung 2: *Falsch gedacht* Johann, Butler bei einem alten schwerhörigen Grafen wartet auf seinen Herrn. Als der abends nach Hause kommt, hilft ihm Johann aus dem Mantel und feixt leise: „ Na du alte taube Flasche, bist wohl wieder in der Bar gehockt und hast Sekt gesoffen?“- Falsch, Johann“, antwortet der Graf „ ich war in der Stadt und habe ein Hörgerät gekauft“.

Übung 3:

ein gleicher Buchstabe: sagen, summen, sitzen sorgen / Land, Leute, Lob Lügen / Marie, Macht, Mund, Monokel

zwei gleiche Buchstaben: Anfang, Anwärter, Anschluss, Anmut / Begriff, Bedarf, Behälter, Bestand / Urlaub, Urne, Urheber, Urteil

drei gleiche Buchstaben: Einfall, Einsamkeit, Einsatz / Einwurf, Kuriosität, Kurbel, Kuratorium, Kursus / Versand, Verwaist, Vertiko Verschlafen

vier gleiche Buchstaben: Gestein, Gestell, Gestank, Gestalt / entkorken, entkräften, entkalken, entkernen / Schwalbe, Schwerkraft, Schwager, Schwelle

Übung 4 : Aufgabe 1: Am vorletzten Tag.

Aufgabe 2: 19 Mal

Übung 5: Schwiegereltern, Schwager, Onkel, Vetter, Schwager, Schwiegertochter, Großmutter, Nichte

Übung 6: 1. Das Wandern ist des Müllers Lust..... 2. Weißt du, wieviel Sternlein stehen..... 3. Du, du liegst mir am Herzen..... 4. Donau so blau..... 5. Am Brunnen vor dem Tore..... 6. Weiße Rosen aus Athen.....

Übung 7: 1. Kopf, 2. Augen, 3. Brust, 4. Leber, 5. Becken, 6. Fuß, 7. Blut, 8. Arm, 9. Finger, 10. Knochen, 11. Zehe, 12. Zahn, 13. Bauch, 14. Magen

Übung 8: 1. Sonntag, 2. Montag, 3. Donnerstag, 4. Sonntag, 5. Dienstag, 6. Freitag, 7. Dienstag

Übung 9: Manfred ist der größte