

Miriam Pereluk

Übungsbuch Nr. 1

Gehirntango

**Gedächtnis-, Konzentrations-
und Entspannungstraining**

Mit über 800 einzelnen Übungen

Miriam Pereluk 

Trainerin in der persönlichen Entfaltung - Schriftstellerin
Sichterheidestr. 45, 32758 Detmold, Tel: 05231/34175, miriam@pereluk.de, www.pereluk.de

miriam@pereluk.de

www.pereluk.de

Copyright 2015

Alle Rechte liegen bei der Autorin.

Weitere Bücher folgen

**Jede einzelne Hauptübung hat zwischen vier und fünfzehn
Zusatzübungen. Es gibt insgesamt mehr als 800.**

**Um meine Bücher für Sie einfacher und erfolgreicher
zu machen, freue ich mich über Rückmeldungen und
Anregungen.**

Wünsche sind stets willkommen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:.....	7
Anleitung "Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit":.....	10
Anleitung "Geheimschriften":.....	12
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	13
20 Wörter, die mit "A" anfangen und mit "N" aufhören (A-N):.....	15
10 Wörter, die mit "Haus" anfangen:.....	17
Eine kleine Entspannungsübung:.....	19
Anleitung "Wortsalat":.....	20
Geheimschrift:.....	21
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	23
Rückwärtsschreiben:.....	25
Anleitung "Kopfrechnen":.....	28
Rückwärtsschreiben:.....	29
Wortsalat:.....	32
Eine Atemübung zur Entspannung:.....	35
Quadratübungen:.....	36
Die letzte Zahl ist 30:.....	36
Spiegelverkehrtes Schreiben:.....	37
Text rückwärts und spiegelverkehrt abschreiben:.....	40
Zahlenstraße:.....	43
Kopfrechnen:.....	45
Die letzte Zahl ist 35:.....	47
Die letzte Zahl ist 25:.....	47
Wörter mit den Vokalen: a, e, i, o, u:.....	48
Zahlenstraße:.....	51
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	53
Spiel zur Verbesserung des Langzeitgedächtnisses:.....	56
Kopfrechnen:.....	57
Zahlensuche:.....	58
Und noch eine Geschichte:.....	59
12 Wörter, die mit „Grund“ anfangen:.....	61

Zahlensuche:.....	63
Zahlensuche:.....	64
Wortsalat:.....	65
Geheimschrift:.....	67
Zahlenstraße:.....	70
Buchstaben sortieren (A-Z):.....	72
Buchstaben sortieren (Z-A):.....	75
Figurenzählen:.....	78
Die Summe "14" suchen:.....	79
Die gefüllte Kalbsbrust "VERBINDUNGSSEIL":.....	81
Platz für eigene Übungen:.....	84
12 Wörter, die mit „Mutter“ anfangen:.....	85
Gehen Sie wieder einkaufen ohne Zettel:.....	87
Zahlensuche:.....	88
Wörter mit zwei, drei, vier und mehr gleichen Buchstaben:.....	89
Wie geht die Reihe weiter?.....	92
Zwei Bilder mit acht Unterschieden:.....	93
Phantasieübung:.....	94
Die letzte Zahl ist "43":.....	97
Geheimschrift:.....	98
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	101
Wörter zu Geschichten verknüpfen:.....	104
Wortsalat:.....	106
Passende Oberbegriffe suchen:.....	109
Buchstaben zählen:.....	111
Wie geht die Reihe weiter?.....	113
Figurenzählen:.....	115
Kopfrechnen:.....	116
Eine kleine Atemübung:.....	118
Figurenzählen:.....	119
Unstimmigkeiten:.....	120
Eine Zahl in einer Reihe suchen:.....	122
Eine kleine Entspannungsübung:.....	124
Die gefüllte Kalbsbrust "HEIMATHAFEN":.....	125

Wörter im Geiste rückwärts buchstabieren:.....	128
Wieder etwas Kopfrechnen:.....	129
30 Wörter, die mit "G" anfangen und mit "R" aufhören (G – R):.....	131
Wortsalat "Körper":.....	134
Anagramm "Zuckerstange":.....	137
Vorstellungsübung:.....	140
Ein Spiel mit Wörtern:.....	141
Zahlenstraße:.....	142
Nochmals Wörter mit Vokalen: a, e, i, o, u:.....	144
Buchstaben in einer Reihe suchen:.....	147
Zwei Bilder mit sechs Unterschieden:.....	149
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	150
Passende Oberbegriffe suchen:.....	153
Im Geiste buchstabieren:.....	155
Buchstaben zählen:.....	156
Unstimmigkeiten:.....	159
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	161
Buchstaben in einer Reihe suchen:.....	163
Zahlenstraße:.....	165
Zwei Bilder mit sieben Unterschieden:.....	167
Einkaufen ohne Zettel:.....	168
30 Wörter, die mit "B" anfangen und mit "R" aufhören (B – R):.....	169
Zahlensuche:.....	172
Zahlensuche:.....	173
Wörter im Geiste rückwärts buchstabieren:.....	174
Zwei Bilder mit acht Unterschieden:.....	176
Eine kleine Konzentrationsübung:.....	177
30 Wörter, die mit dem zweiten Buchstaben des Vorwortes beginnen:	178
Phantasieübung:.....	181
Bilden Sie aus diesen Abkürzungen kleine lustige Sätze:.....	181
Die letzte Zahl ist "34":.....	184
Was kann ich alles mit einem Stuhl machen?.....	184
Die gefüllte Kalbsbrust "SOFAKISSEN":.....	186

Die Quadrat-Übung mit Buchstaben:.....	189
Die letzte Zahl ist "30":.....	189
Geheimschrift:.....	190
Wortsalat:.....	193
Phantasieübung:.....	195
Die gefüllte Kalbsbrust „FAHRRAD“:.....	198
Kopfrechnen:.....	201
Anagramm “Donnerstag”:.....	203
Eine Zahl in einer Reihe suchen:.....	206
Geheimschrift:.....	208
Wortsalat:.....	210
Platz für Notizen oder eigene Übungen:.....	213
Buchstaben in einer Reihe suchen:.....	214
Die letzte Zahl ist "35":.....	216
Die letzte Zahl ist "25":.....	216
Geheimschrift:.....	217
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	219
Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit:.....	221
Anhang: LÖSUNGEN:.....	223

Einleitung:

Alle Übungen dieses Buches dienen dazu, die Konzentration zu erhöhen, die Durchblutung des Gehirns zu steigern und die Merkfähigkeit zu verbessern. Und bei allem Nutzen sollen sie auch noch Spaß machen.

Wenn Sie etwas erreichen wollen, dann nehmen Sie sich täglich 10 – 15 Minuten Zeit. Es lohnt sich.

Das Gehirn ist ein Organ, das trainiert werden kann wie ein Muskel.

Wenn der Mensch gute oder „Spitzenleistungen“ vollbringen will, braucht er regelmäßige Übung.

Beispiel:

Ein Weitspringer, der im Training ist, springt 6,50 m. Er fährt nun für eine Woche in die Südsee. Danach kommt er ausgeruht und erholt zurück.

Glauben Sie, dass er nach der einen Woche noch 6,50 m weit springen kann?

Da er eine Woche Pause gemacht hat, haben auch seine Muskeln pausiert. Er braucht erst ein paar Tage, um auf seinen alten Leistungsstand zurück zu kommen.

Täglich 10 – 15 Minuten Gehirntraining sind sehr wertvoll für Ihre geistige Leistung. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab. Sie können durch einfache Übungen Ihre Fitness halten oder sogar verbessern.

Bedenken Sie bitte, dass der Mensch im Alter von 16 Jahren auf seinem geistigen Höchstleistungsstand ist. Danach beginnt bereits der allmähliche Abbau unserer Fähigkeiten, den wir allerdings oft erst viel später bemerken.

Ein Tipp, wie Sie mit diesem Buch jahrelang arbeiten und es evtl. an Ihre „Erben“ weitergeben können.

Besorgen Sie sich einen abwischbaren Filzstift und eine Prospekthülle. Schneiden Sie die Hülle an der einen Seite auf, legen Sie dann die Hülle um die Seite, die Sie bearbeiten wollen, und füllen sie mit dem abwischbaren Filzstift aus. Anschließend wischen Sie die Tinte mit einem feuchten Tuch weg, und das Original ist wieder verwendbar.

Sollen Sie bestimmte Buchstaben oder Zahlen zum Einkreisen suchen, zählen Sie bitte alle Zeichen (Buchstaben und/oder Zahlen) durch.

Beispiele Text:

Bitte im nachstehenden Text folgenden Buchstaben einkreisen: den 15., den 19. und den 22ten.

Sollen Sie bestimmte **B**uchstaben oder Zahlen suchen und einkreisen, zählen Sie bitte alle Zeichen (Buchstaben und Zahlen) durch.

Der fünfzehnte Buchstabe ist ein "**m**".

Der neunzehnte Buchstabe ist ein "**B**".

Der zweiundzwanzigste Buchstabe ist ein "**h**".

Beispiele Zahlen:

Bitte durchzählen und folgende Zahlen einkreisen: die 3., die 8., die 15te Zahl.

82		69		84		88
	71		81		87	75
		79			65	91
	80			89		77
86		73			68	
	70		85			72
		90		76		

Die dritte Zahl ist eine "**6**".

Die achte Zahl ist eine "**8**".

Die fünfzehnte Zahl ist eine "**7**".

Anleitung "Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit":

Wenn ich meine Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit z. B. um 5 - 10 % erhöhe, dann kann ich z. B. auch 5 - 10 % schneller denken oder lesen.

Nehmen Sie einen Stift, gehen Sie die Übung zügig Spalte für Spalte durch. Streichen Sie jeweils die gesuchte Zahlen- oder Buchstabenkombination an. Wenn Sie beim zweiten Durchgehen feststellen, dass Sie zu viele Kombinationen übersehen haben, dann machen Sie die nächsten Übungen dieser Art langsamer.

Beispiel:



Hier werden jeweils gleiche Buchstaben in einer Reihe gesucht.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
RE	DD	HI	SW	WP	WK	XL	FF	OD
HW	IM	AI	CG	ZZ	QQ	XW	UU	JJ
IU	ZT	QO	NF	VV	XS	WE	GF	AL
NJ	HH	DR	BV	XQ	YL	OK	HZ	BN
GW	HU	ZZ	ΘΘ	LZ	OB	PÖ	DR	VG
HH	QR	XX	LW	JG	PP	DÖ	NN	MV
XK	OB	SO	NB	ZN	WW	AI	PL	PP
1	2	2	1	2	3	0	3	2

Zur Überprüfung schreiben Sie die Summe der gefundenen Kombinationen unter die Spalten. Wenn Sie diese Aufgabe wiederholen, können Sie gleich feststellen, ob Sie alle Kombinationen gefunden haben.

Wichtig: Gesucht werden jeweils die Zahlen- oder Buchstabenkombinationen, die oben links über der Übung in dem Kästchen stehen.

Hier einige Beispiele für die gesuchten Zahlen- oder Buchstabenkombinationen:



Dieses Zeichen bedeutet, dass Buchstaben- oder Zahlenzwillinge in einer Zeile gesucht werden.



Dieses Zeichen bedeutet, dass zwei gleiche Buchstaben (KK, Bb, 66, 00 ...) oder Zahlen gesucht werden. Die Übung geht über zwei Zeilen.



Die Übung geht über zwei Zeilen. Gesucht werden gleiche Zahlen oder Buchstaben.

Anleitung “Geheimschriften”:

WIRKUNG: Starke Durchblutung des Gehirns,
konzentrationsfördernd.

In der Übung ist jeweils ein Text verschlüsselt worden und der Übersetzungscode abgebildet.

Bei den gesuchten Buchstaben ist hohe Konzentration erforderlich.

Beispiel: Buchstabencode

A	=	Y	M	=	K
D	=	B	R	=	P
E	=	C	S	=	Q
G	=	E	T	=	W
I	=	G	W	=	U

DER TAG IST WARM

BCP WYE GQR UYPK

Lassen Sie sich bei diesen Übungen genug Zeit. Wenn Sie sie ein paar Mal gemacht haben, wird es mit jedem Mal leichter.

Zusatzübungen zur "Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit":

* Addieren Sie die einzelnen Zahlen jeder Zeile im Kopf.

* Addieren Sie die einzelnen Zahlen jeder Spalte im Kopf.

* Nehmen Sie eine oder mehrere Zahlen und ziehen jeweils diese davon ab: 5 (15, 23, 19, 29 ...).

* Setzen Sie für jede Zahl den entsprechenden Buchstaben des ABC ein: (2-3-5 = B-C-E).

* Wie oft kommen diese Zahlen vor?

1:	2:	3:	4:	5:
6:	7:	8:	9:	0:

* Wie oft kommen folgende Zahlen vor?

25:	11:	62:	73:
-----	-----	-----	-----

* Addieren Sie zwei oder mehr Zahlen, damit sie folgende Summe ergeben: „11“, "17", "23" ...

Beispiele: $7 + 4 = 11$ $3 + 7 + 1 = 11$

* Zählen Sie alle Zahlen durch und kreisen folgende ein: die 21., die 29., die 45., die 59., die 62., die 78., die 101., die 111te.

Beispiel: Die einundzwanzigste Zahl ist eine "1".

* Lesen Sie die Zahlen nacheinander durch und unterstreichen jede dritte (vierte, fünfte).

20 Wörter, die mit "A" anfangen und mit "N" aufhören (A-N):

Beispiele: Amen, Armenien, albern, ausrufen, arbeiten ...

Zusatzübungen zu "20 Wörter, die mit "A" anfangen und mit "N" aufhören (A-N)":

- * Schreiben Sie für jeden Buchstaben der von Ihnen gefundenen Wörter den entsprechenden Platz im Alphabet auf: (Aal = 1-1-12).
- * Schreiben Sie alles in kleinen Druckbuchstaben ab und jeden dritten (zweiten, vierten) groß.
- * Sortieren Sie die einzelnen Buchstaben der Wörter nach dem Alphabet aufsteigend (Haus = AHSU).
- * Zählen Sie die Buchstaben jedes einzelnen Wortes.
- * Buchstabieren Sie die Wörter im Geiste rückwärts.
- * Zählen Sie alle Buchstaben durch und kreisen folgenden ein: den 16., den 24., den 32., den 57., den 67ten.

* Schreiben Sie den gesamten Text mit der linken Hand, wenn Sie Rechtshänder sind, mit der rechten Hand, wenn Sie sonst mit der linken schreiben.

* Bilden Sie aus 4 Buchstaben Ihrer Wahl einen kleinen Satz. BSIS = Bert schlief im Sessel.

* Wie oft kommen folgende Buchstaben vor?

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

* Nehmen Sie (jedes) ein Wort und machen die Anagrammübung. Das ist das Umstellen der Buchstaben eines Wortes zu anderen Wörtern mit neuem Sinn. Beispiel Haus: Sau, aus, au, ha, sah.

* Lesen Sie die Wörter durch und unterstreichen jeden dritten (vierten, fünften) Buchstaben.

* Drei Übungen zum Spiegeln von Wörtern/Text: 1. rückwärts und gespiegelt, 2. einfach gespiegelt, 3. nach unten gespiegelt. EULE.
EULE.

EULE EULE EULE

* Wenn vorhanden, unterstreichen Sie die Buchstabenkombinationen: „me“, „ei“, „an“.

10 Wörter, die mit "Haus" anfangen:

1. Hausflur	6. Haus
2. Haus	7. Haus
3. Haus	8. Haus
4. Haus	9. Haus
5. Haus	10. Haus

Zusatzübungen zu "10 Wörter, die mit "Haus" anfangen":

- * Schreiben Sie für jeden Buchstaben der von Ihnen gefundenen Wörter den entsprechenden Platz im Alphabet auf: (Aal = 1-1-12).
- * Schreiben Sie alle Wörter in kleinen Buchstaben ab und jeden dritten (zweiten, vierten) groß.
- * Sortieren Sie die einzelnen Buchstaben der Wörter nach dem Alphabet aufsteigend (Haus = AHSU).
- * Zählen Sie die Buchstaben jedes einzelnen Wortes.
- * Buchstabieren Sie die Wörter im Geiste rückwärts.
- * Schreiben Sie den gesamten Text mit der linken Hand, wenn Sie Rechtshänder sind, mit der rechten Hand, wenn Sie sonst mit der linken schreiben.

* Bilden Sie aus 4 Buchstaben Ihrer Wahl einen kleinen Satz. GNNW = Ging Nina nach Wien?

* Suchen Sie bitte im gesamten Text folgenden Buchstaben und kreisen ihn ein: den 17., den 29., den 31., den 58ten.

* Wie oft kommen folgende Buchstaben vor?

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

* Nehmen Sie (jedes) ein Wort und machen die Anagrammübung. Das ist das Umstellen der Buchstaben eines Wortes zu anderen Wörtern mit neuem Sinn. Beispiel Haus: Sau, aus, au, ha, sah.

* Drei Übungen zum Spiegeln von Wörtern/Text: 1. rückwärts und gespiegelt, 2. einfach gespiegelt, 3. nach unten gespiegelt. EULE.

EULE EULE EULE

* Lesen Sie die Wörter nochmals durch und unterstreichen jeden dritten (vierten, fünften) Buchstaben.

* Wenn vorhanden, unterstreichen Sie die Buchstabenkombinationen: "ur", "ei", "an".

Eine kleine Entspannungsübung:

Wirkung: Stressabbau,
fördert die Konzentration,
bringt ein angenehmes Körpergefühl.

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen.

Atmen Sie ein paar Mal locker ein und aus.

Nun stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem Fluss, in dem reines Licht fließt. Licht ist ein Symbol für Ruhe, Entspannung und Energie.

Wenn Sie mögen, ziehen Sie die Schuhe und Strümpfe aus und lassen Ihre Beine im Lichtstrom baumeln.

Fühlen Sie, wie Ruhe oder Energie durch die Füße in Sie aufsteigt. Bleiben Sie ein paar Minuten bei dieser Vorstellung.

Wenn Gedanken in Ihrem Kopf herumschwirren, die Sie jetzt nicht brauchen können, legen oder werfen Sie sie in das Licht.

Machen Sie die Übung, so lange Sie Lust dazu haben.

Anleitung "Wortsalat":

Wirkung: Fördert die Intuition,
erhöht die Gehirndurchblutung.

Ordnen Sie die Buchstabengruppen zu einem sinnvollen Wort. Es handelt sich jeweils um Hauptwörter / Substantive, ß wird SS geschrieben.

Es gibt 2 Lösungsmöglichkeiten:

1. Über die linke Gehirnhälfte = durch Kombination. Dies dauert im Allgemeinen etwas länger.
2. Über die rechte Gehirnhälfte = Intuition. Dabei können Sie das Gefühl haben, die Lösung des Wortes springt Ihnen buchstäblich ins Auge.

Wenn Sie sich an einem Wort festgebissen haben (linke Gehirnhälfte), machen Sie die Augen zu und atmen ein paar Mal locker ein und aus. Schauen Sie dann erneut auf das Blatt. Wenn Sie durch die kurze Pause in die rechte Gehirnhälfte gekommen sind, wird Sie die Lösung „anspringen“. Wenn nicht, lösen Sie erst einmal alle Wörter, die automatisch kommen.

Beispiele:

AEGU	das gesuchte Wort ist	AUGE
EGRWZ	das gesuchte Wort ist	ZWERG
ABCHU	das gesuchte Wort ist	BAUCH
AKPR	das gesuchte Wort ist	PARK

Die Lösungen sind jeweils im Anhang.

Geheimschrift:

Der folgende Text ist verschlüsselt. Der Lösungscode ist angegeben.
Wie lauten die richtigen Sätze?

Lösungscode:

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

KYPGY	QGRXR	YK	KCCP	SLB
GQQR	CGL	CGQ	CQ	GQR
QAFML	BYQ	TGCPRC.		
UCPLCP	SLB	GQMJBC	QRPCGRCL	
QGAF.	QAFML	KMPECL	DYFPC	
GAFGL	SPJYSZ.			

Zusatzübungen zur "Geheimschrift":

* Setzen Sie für jeden Buchstaben den entsprechenden Platz im Alphabet ein: (Aa1 = 1-1-12).

* Wie oft kommen folgende Buchstaben vor?

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

* Buchstabieren Sie jedes einzelne Wort rückwärts im Kopf.

* Sortieren Sie die Buchstaben jedes Wortes von A – Z (RAD => ADR).

* Nehmen Sie (jedes) ein entschlüsseltes Wort und machen die Anagrammübung. Das ist das Umstellen der Buchstaben eines Wortes zu anderen Wörtern mit neuem Sinn.

Beispiel Haus: Sau, aus, au, ha, sah.

* Lesen Sie den Text durch und unterstreichen jeden dritten (vierten, fünften) Buchstaben.

* Schreiben Sie den gesamten entschlüsselten Text mit der linken Hand, wenn Rechtshänder, mit der rechten Hand, wenn Sie sonst mit der linken schreiben.

* Drei Übungen zum Spiegeln von Wörtern/Text: 1. rückwärts und gespiegelt, 2. einfach gespiegelt, 3. nach unten gespiegelt. EULE.

EULE EULE EULE

* Bilden Sie aus 4 Buchstaben Ihrer Wahl einen kleinen Satz. HEGB = Helga erbt Gerds Bauch.

* Wenn vorhanden, unterstreichen Sie die Buchstabenkombinationen: "me", "ei", "an".

Zusatzübungen zur "Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit":

* Wie oft kommt folgende Zahl vor?

14: 05: 12: 33: 98: 25: 13: 41:

* Addieren Sie die einzelnen Zahlen jeder Zeile und Spalte im Kopf.

* Nehmen Sie eine Zahl und ziehen jeweils folgende davon ab: 6 (12, 3, 17, 29 ...).

* Setzen Sie für jede Zahl den entsprechenden Buchstaben des ABC ein: (2-3-5 = B-C-E).

* Wie oft kommen diese Zahlen vor?

1: 2: 3: 4: 5:
6: 7: 8: 9: 0:

* Addieren Sie zwei oder mehr Zahlen, damit sie folgende Summe ergeben: „11“, "14", "25" ...

Beispiele: $7 + 4 = 11$ $3 + 7 + 1 = 11$

* Zählen Sie alle Zahlen durch und kreisen folgende ein: die 12., die 29., die 41., die 56., die 62., die 78., die 101., die 111te.

Beispiel: Die zwölfte Zahl ist eine "9".

* Lesen Sie die Zahlen nacheinander durch und unterstreichen jede dritte (vierte, fünfte).

Rückwärtsschreiben:

Bitte schreiben Sie die folgenden Wörter rückwärts ab. Diese Übung fördert die Konzentration.

AM STRAND LAG EINE MUSCHEL. SIE GLÄNZTE IN

DER SONNE.

HEUTE NACHT HAT ES GESCHNEIT. SCHNEE-

SCHIPPEN IST ANGESAGT.

UND WENN DU DENKST, ES GEHT NICHT MEHR,

KOMMT IRGENDWO EIN LICHTLEIN HER.

Zusatzübungen zum “Rückwärtsschreiben”:

* Schreiben Sie für jeden Buchstaben der einzelnen Wörter den entsprechenden Platz des Alphabetes auf: (Aal = 1-1-12).

* Schreiben Sie jeden dritten (zweiten, vierten) Buchstaben groß.

* Schreiben Sie den gesamten Text in kleinen Druckbuchstaben ab. Achten Sie darauf, jeden dritten Buchstaben groß zu schreiben.

* Suchen Sie bitte folgenden Buchstaben und kreisen ihn ein: den 57., den 69., den 71., den 88ten.

* Schreiben Sie Wörter rückwärts ab ab. Beispiel: EULE = ELUE.

* Wie oft kommen folgende Buchstaben vor?

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

* Schreiben Sie den gesamten Text in großen Druckbuchstaben ab. Achten Sie darauf, jeden dritten Buchstaben klein zu schreiben.

* Schreiben Sie den gesamten Text mit der linken Hand, wenn Sie Rechtshänder sind, mit der rechten Hand, wenn Sie sonst mit der linken schreiben.

* Bilden Sie aus 4 Buchstaben Ihrer Wahl einen kleinen Satz. GBSS=Gerd bewegte sich schnell.

* Lesen Sie die Wörter durch und unterstreichen jeden dritten (vierten, fünften) Buchstaben.

* Nehmen Sie (jedes) ein Wort und machen die Anagrammübung. Das ist das Umstellen der Buchstaben eines Wortes zu anderen Wörtern mit neuem Sinn. Beispiel Haus: Sau, aus, au, ha, sah.

* Drei Übungen zum Spiegeln von Wörtern/Text: 1. rückwärts und gespiegelt, 2. einfach gespiegelt, 3. nach unten gespiegelt. EULE.

EULE EULE EULE

* Stellen Sie aus den Buchstaben neue Wörter zusammen:

TRAINIEREN IST EINE GUTE ANGEWOHNHEIT.

Beispiel: Ei, sein, Steg, Wein ...

* Wenn vorhanden, unterstreichen Sie die Buchstabenkombinationen: "el", "ei", "an".

Anleitung “Kopfrechnen”:

Wirkung: Erhöhung der Gehirndurchblutung,
konzentrationsfördernd,
macht das Gehirn wach.

Denken Sie gerade: „Das habe ich schon früher nicht gern gemacht“?

Kopfrechnen ist eine hervorragende Methode, das Gehirn vom Rost zu befreien und „Kalk“ abzubauen.

Aufgaben wie 5×5 oder 6×6 sind im Gehirn so tief eingebraunt, dass unsere grauen Zellen sie automatisch wiedergeben, ohne sich anzustrengen.

Nehmen Sie 13×16 oder $252 : 12$ usw. Durch diese Aufgaben kommt unser Gehirn in Wallung und das regelmäßige Üben wirkt sich sehr gut auf unsere geistigen Leistungen aus.

Auch wenn Ihr Kopfrechnen evtl. länger dauert als bei jemand anderem, probieren Sie es aus. Alle Ergebnisse, die mit einer Differenz von ± 5 an die Lösung herankommen, werden anerkannt. Es kommt nicht auf die Richtigkeit an, sondern darauf, dass Sie es überhaupt tun.

Was früher unangenehm war, macht heute vielleicht sogar Spaß. Ich werde unangenehme Dinge nicht ändern. Allerdings kann ich meine Einstellung dazu verändern. Und dann geht vieles besser und einfacher als gedacht.

Probieren Sie es.

Die Lösungen finden Sie jeweils im Anhang.

Rückwärtsschreiben:

Bitte schreiben Sie die folgenden Wörter rückwärts ab. Diese Übung fördert die Konzentration.

ES IST WICHTIG, ALS KLEINES KIND VATER UND

SE TSI

MUTTER ZU HABEN.

HEUTE IST SAMSTAG, UND ES IST BEREITS DUNKEL.

IN DETMOLD IST GERADE ANDREASMESSE.

DER COMPUTER HAT ZWEI LAUTSPRECHER. SIE SIND

ZUR ZEIT NICHT ANGESTELLT.

Zusatzübungen zum “Rückwärtsschreiben”:

* Schreiben Sie den Text nochmals mit linken (rechten) Hand ab.

* Schreiben Sie für jeden Buchstaben der einzelnen Wörter den entsprechenden Platz des Alphabetes auf: (Aal = 1-1-12).

* Schreiben Sie den Text in kleinen Buchstaben ab und jeden dritten (zweiten, vierten) Buchstaben groß.

* Suchen Sie bitte folgenden Buchstaben und kreisen ihn ein: den 57., den 69., den 71., den 88ten.

* Wie oft kommen folgende Buchstaben vor?

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

* Schreiben Sie den gesamten Text in großen Druckbuchstaben ab. Achten Sie darauf, jeden dritten Buchstaben klein zu schreiben.

* Schreiben Sie den gesamten Text mit der linken Hand, wenn Sie Rechtshänder sind, mit der rechten Hand, wenn Sie sonst mit der linken schreiben.

* Bilden Sie aus 4 Buchstaben Ihrer Wahl einen kleinen Satz. DBWG = Der Bulle war groß.

* Nehmen Sie (jedes) ein Wort und machen die Anagrammübung. Das ist das Umstellen der Buchstaben eines Wortes zu anderen Wörtern mit neuem Sinn. Beispiel Haus: Sau, aus, au, ha, sah.

* Schreiben Sie den gesamten Text in kleinen Druckbuchstaben ab. Achten Sie darauf, jeden dritten Buchstaben groß zu schreiben.

* Lesen Sie die Wörter durch und unterstreichen jeden dritten (vierten, fünften) Buchstaben.

* Wenn vorhanden, unterstreichen Sie die Buchstabenkombinationen: "ch", "ei", "an".

* Drei Übungen zum Spiegeln von Wörtern/Text: 1. rückwärts und gespiegelt, 2. einfach gespiegelt, 3. nach unten gespiegelt. EULE.

EULE EULE EULE

* Stellen Sie aus den Buchstaben einer Zeile neue Wörter zusammen: TRAINIEREN IST EINE GUTE ANGEWOHNHEIT.

Beispiel: Niere, sein, Steg, Wein ...