

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

hier finden Sie Anleitungen zu verschiedenen Gedächtnis- und Konzentrationsübungen:

## Anleitung „Einkaufen ohne Zettel“:

**Wirkung:**

- Erhöht die Gehirndurchblutung,
- unterstützt das Arbeiten mit dem bildhaften Vorstellungsvermögen,
- Verbessert das Langzeitgedächtnis.
- trainiert das Merken und Abrufen von Informationen ohne Papier und Zettel

Ein Bild sagt mehr als 1000 Wörter. Nehmen Sie zum Einkaufen Ihren Körper als Merksystem zu Hilfe. Verbinden Sie die einzukaufenden Bilder mit Ihren Körperteilen.

**Beispiel:** Butter, Milch, Käse, Klopapier, Mehl, Wurst, Eier und Äpfel. **8 Teile**

Verbinden Sie die Lebensmittel mit folgenden Körperteilen:

Ein Stück <b>Butter</b> liegt im Geiste auf dem	<i><b>Kopf</b></i>
Die Tüte <b>Milch</b> hängt am	<i><b>rechten Ohr</b></i>
Der <b>Käse</b> sitzt auf dem	<i><b>linken Ohr</b></i>
Das <b>Klopapier</b> hängt an der	<i><b>Nase</b></i>
Eine Tüte <b>Mehl</b> steht auf der	<i><b>Zunge</b></i>
Eine <b>Wurst</b> liegt um Ihren	<i><b>Hals</b></i>
Ein Paket <b>Eier</b> steht auf der	<i><b>rechten Schulter</b></i>
Eine Tüte <b>Äpfel</b> liegt auf der	<i><b>linken Schulter.</b></i>

Stellen Sie sich das Ganze möglichst intensiv bildlich vor. Decken Sie Liste der Lebensmittel ab. Wenn Sie sie „merkwürdig“ verknüpft haben und das Wort eines Körperteils lesen, kommt Ihnen sofort das Nahrungsmittel wieder in den Sinn. Bekommen Sie alle 8 Teile zusammen?

Wenn Ihnen Ihr Körper als Merksystem nicht gefällt, können Sie auch die Möbel Ihres Wohnzimmers, des Schlafzimmers, die Teile Ihres Autos oder irgendetwas anderes benutzen.

Üben Sie diese Methode ein wenig und bitten Sie einen Freund, Ihnen 10 bildhafte Gegenstände aufzuschreiben. Lernen Sie diese dann auswendig.

Überzeugen Sie sich davon, dass diese Übung in der Praxis funktioniert. Viel Spaß damit.

## Anleitung „Erstellen eigener Puzzles“:

**Wirkung:**

- Erhöht die Gehirndurchblutung,
- stärkt die Konzentration,
- fördert die Fantasie.

1) Nehmen Sie Bilder aus Zeitschriften, Fotos, Kalenderbilder ...

2) Schneiden Sie ein Bild in beliebig viele Teile (5, 10, 15 ...) und stecken Sie sie in einen Briefumschlag

4) Mischen Sie die Umschläge. Ziehen Sie einen heraus und setzen das darin enthaltene Puzzle zusammen.

Viel Vergnügen dabei.

## Anleitung Übung „Wortfetzen“:

**Wirkung:** Erhöht die Gehirndurchblutung,  
macht Spaß,  
stärkt die Konzentration.

Die Übung „Wortfetzen“ ist einfach. Setzen Sie aus den Silben im untenstehenden Rechteck sinnvolle Wörter zusammen.

Damit es etwas leichter ist, sind die Anfangsbuchstaben eines Wortes groß geschrieben.

Beispiele: **A**rbeit  
**B**ahnhof

<b>A</b> r	Tür	Um	klin	<b>B</b> ahn	Bril	stabe
Ku	Ses	Mikro	Hand	ge	Buch	bung
ner	gel	Gur	<b>b</b> eit	<b>h</b> of	le	schrei
fon	tasche	sel	ber	Ord	gel	ke

Aus der Zahlenaufstellung können Sie erkennen, wie viele Wörter zu suchen sind.

Viel Spaß beim Zusammensetzen!

## 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.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
RE	ÐÐ	HI	SW	WP	WK	XL	ƦƦ	OD
HW	IM	AI	CG	<del>ZZ</del>	<del>QQ</del>	XW	UU	¶
IU	ZT	QO	NF	<del>VV</del>	XS	WE	GF	AL
NJ	<del>HH</del>	DR	BV	XQ	YL	OK	HZ	BN
GW	HU	<del>ZZ</del>	<del>ΘΘ</del>	LZ	OB	PÖ	DR	VG
<del>HH</del>	QR	<del>XX</del>	LW	JG	<del>PP</del>	DÖ	<del>NN</del>	MV
<del>XK</del>	OB	SO	NB	ZN	<del>WW</del>	AI	PL	<del>PP</del>
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, dass Sie alle Kombinationen gefunden haben.

## Anleitung „Anagramm“:

Die Übung Anagramm ist das Umstellen der Buchstaben eines Wortes zu anderen mit neuem Sinn.

**Wirkung:** Erhöht die Gehirndurchblutung,  
macht Spaß,  
stärkt die Konzentration.

Wenn in dem Wort, hier **Montag**, nur ein n vorkommt, darf in den neuen Worten auch nur eines vorkommen.

**Ausnahmen:** Es gelten Abkürzungen als Stellvertreter für andere Worte. Diese können Buchstaben enthalten, die in Montag nicht vorkommen:

Beispiele: T = Tonne      O = Osten      N = Norden

Suchen Sie auch Abkürzungen und Wörter aus anderen Sprachen, wie z. B. Englisch, Französisch ...

### M O N T A G:

Mit Abkürzungen und Vokabeln aus dem Englischen, Französischen und anderen Sprachen können Sie mehr als 60 neue Worte finden.

A, AG, AG = Silber, Amon, Amt, an, AT, Atom, Aton ...

Gat, Gnom, Goa, Gota, GT (Gütersloh) ...

M, MA (Marburg) mag, MAN (Auto), Mango, Mat, MG, Mona, Monat, MTA (medizinisch technische Assistentin), MTO (Megatonnen) ...

N, NA = Natrium, nag, NAT = Titel, Nato, Noa, Nogat (russ. Fluß), Nota, Not, NT (Neues Testament) ..

O, Om, Oma, Oman ...

T, TA = technische Assistentin, Tag, Tan (Farbe), Tang, Tango, Tao, Tom, Toga, Ton, Tonga ...

Englische Wörter:                    a, ago, an, ant (Ameise), at, go, goat (Ziege), got, ma, man, moan (trauern), no, not, on, to ...

Französische Wörter:                mo, mo (Wort), mat (Most), mont, nom ...

Spanische Wörter:                    toman (sie nehmen) amo (ich liebe dich) ...

Latainische Wörter:                nam = den ...

Holländische Worte: ton (Tonne), nota (Quittung), gom (Radiergummi), nat (naß),  
mot (Motte), mat (Matte, matt), gat (Loch) ...

**!! Diese Übung kann auch gut unterwegs gemacht werden. Sie können sie mit jedem Wort machen.**

**Nur im Kopf, ohne etwas aufschreiben, ist sie besonders gut, um die grauen Zellen fit zu halten. !!**

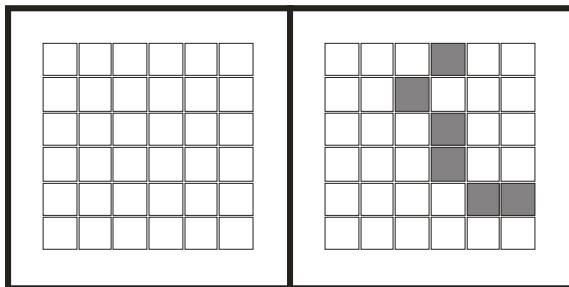
Schreiben Sie jeden Buchstaben auf einen Zettel, dann übt es sich leichter.

M	O	N	T	A	G
---	---	---	---	---	---

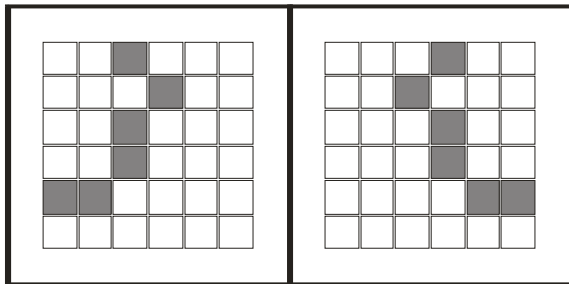
**Anleitung „Quadrate spiegelverkehrt abmalen“:**

**WIRKUNG:** Verbesserung der Konzentration,  
trainiert das bildhafte Vorstellungsvermögen,  
verstärkt die Durchblutung des Gehirns.

Malen Sie die Quadrate spiegelverkehrt ab. Siehe unteres Beispiel.



Beispiel



## Anleitung zu verschiedenen Schreibübungen:

- Wirkung der Übungen:**
- Fördert die Konzentration
  - verbessert die Durchblutung des Gehirns.
  - erhöht das Reaktionsvermögen

### 1. Rückwärtsschreiben:

Schreiben Sie jedes Wort des Textes rückwärts ab.

**Beispiel:**

HEUTE IST SAMSTAG

-----

ETUEH TSI GATSMAS

### 2. Spiegelverkehrtes Schreiben:

Bitte schreiben Sie einen Text tatsächlich spiegelverkehrt ab. Nicht alle Buchstaben werden gespiegelt.

**Beispiel:**

WENN ICH ETWAS WIRKLICH WILL, DANN ERREICHE ICH ES AUCH.

-----

WENN ICH ETWAS WIRKLICH WILL, DANN ERREICHE ICH ES AUCH.

### 3. Rückwärts und spiegelbildliches Schreiben:

Schreiben Sie den Text Wort für Wort rückwärts und spiegelverkehrt ab.

Wenn Sie fertig sind, halten Sie das Blatt gegen das Licht, dann können Sie den Text wieder richtig herum lesen.

**Beispiel:**

HEUTE ABEND BEKOMME ICH GÄSTE.

-----

ETUEH ICH BEKOMME ABEND HEUTE.

Suchen Sie sich Texte aus Zeitung oder Bücher, die Sie abschreiben können.



## Anleitung „Wortsalat“:

Ein Wortsalat sind ganz normale Wörter, deren Buchstaben durcheinander geraten sind.

**Wirkung der Übung:** Fördert die Intuition,  
stärkt die Konzentration,  
macht Spaß,  
erhöht die Gehirndurchblutung.

Es handelt sich jeweils um Hauptworte / 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, befinden Sie sich in der linken Gehirnhälfte. Kommen Sie nicht weiter, machen Sie die Augen zu und atmen ein paar Mal locker ein und aus. Schauen Sie erneut auf das Blatt. Wenn Sie durch die kurze Pause in die rechte Gehirnhälfte gelangt sind, wird Sie die Lösung wieder „anspringen“. Wenn nicht, lösen Sie erst einmal alle Worte, die Sie automatisch bzw. intuitiv erkennen.

Geben Sie nicht zu schnell auf.

### BEISPIELE:

<b>AEGU</b>	das gesuchte Wort ist	<b>AUGE</b>
<b>EGRWZ</b>	das gesuchte Wort ist	<b>ZWERG</b>
<b>ABCHU</b>	das gesuchte Wort ist	<b>BAUCH</b>
<b>AKPR</b>	das gesuchte Wort ist	<b>PARK</b>

## Anleitung "Geheimschrift":

**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

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

B C P R Y E G Q R U Y P K

-----  
D E R T A G I S T W A R M

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