

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

Training für Ihr Gehirn

Jeden Tag müssen wir uns unzählige neue Fakten merken: Termine, Aufgaben, Geburtstage, Telefonnummern, Namen. Diese Informationen werden im Kurz- und Langzeitgedächtnis gespeichert, um sie auch nach Tagen, Monaten und Jahren abrufen zu können.

Oft gehen diese Informationen jedoch verloren – wir erinnern uns nicht mehr. Die eigene Gedächtnisleistung zu verbessern, ist aber nicht schwer. Jeden Tag ein kleine Übung und schon bald steigert sich die geistige Fitness. Versuchen Sie folgende Übungen und Sie trainieren Gedächtnis, Konzentration und Kreativität gleichermaßen.

Halten Sie einen Stift sowie ein Blatt Papier zum Abdecken parat.

Die Auflösung zu den Übungen finden Sie am Ende.

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

1. Aufgabe: Sprichwörtlich denken

Diese Übung aktiviert das Langzeitgedächtnis.

Vervollständigen Sie die folgenden Sprichwörter:

Eine Schwalbe macht

Die Axt im Haus

Wer einmal lügt,

Was Hänschen nicht lernt,

Wer A sagt,

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

2. Aufgabe: Verknüpfungen aktivieren

Diese Übung aktiviert das Langzeitgedächtnis, erweitert zudem auf spielerische Weise den Wortschatz und knüpft neue Netzwerke.

Schreiben Sie für jeden Buchstaben des Alphabets eine Stadt auf, die mit diesem Buchstaben beginnt.

Beispiel: A = Antalya, B = Berlin

Wenn Sie nicht gleich alle Buchstaben besetzen können, lassen Sie die Aufgabe liegen und fahren Sie später fort. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, setzen Sie sich eine Zeitbegrenzung – z. B. 10 Minuten.

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	

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

3. Aufgabe: Zahlengedächtnis

Diese Übung trainiert das Zahlengedächtnis.

Merken Sie sich folgende Zahlen. Sie haben dafür 1,5 Minuten Zeit. Decken Sie dann die Zahlen ab und schreiben Sie anschließend diese Zahlen aus dem Gedächtnis auf.

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

Wiederholen Sie jetzt die Zahlen aus dem Gedächtnis!

1.
2.
3.

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

4. Aufgabe: Begriffe Merken

Diese Übung trainiert insbesondere die rechte Gehirnhälfte.

Merken Sie sich folgende fünf Begriffe. Sie haben dafür 2,5 Minuten Zeit. Danach decken Sie die Begriffe ab und schreiben diese aus dem Gedächtnis auf.

Tipp: Bilden Sie eine Geschichte/einen Film in Ihrem Kopf, um sich die scheinbar unzusammenhängenden Begriffe zu merken.

Fotoapparat

Steckdose

Rose

Hausschuhe

Kartoffelchips

Wiederholen Sie jetzt die Begriffe aus dem Gedächtnis!

1.
2.
3.
4.
5.

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

5. Aufgabe: Verknüpfungen aktivieren

Diese Übung fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Finden Sie die 10 Unterschiede zwischen den beiden Bildern.



10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

6. Aufgabe: Gegenstände einprägen

Diese Übung trainiert die Merkfähigkeit. Gleichzeitig aktiviert und verbindet sie das Kurz- und Langzeitgedächtnis.

Prägen Sie sich die folgenden Gegenstände ein. Sie haben dafür 2 Minuten Zeit. Decken Sie anschließend die Bilder ab und schreiben Sie auf, welche Gegenstände Sie sich merken konnten.



Wiederholen Sie jetzt die Gegenstände aus dem Gedächtnis!

-
- | | |
|---------|----------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |
| 7. | 8. |
| 9. | 10. |

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

7. Aufgabe: Gegenstände zuordnen

Auch diese Übung trainiert die Merkfähigkeit – nun erhöht sich jedoch die Schwierigkeit.

Die Gegenstände haben nun Nummern. Versuchen Sie sich zu merken, welcher Gegenstand welche Nummer hat! Sie haben 5 Minuten Zeit. Decken Sie anschließend die Bilder ab und beantworten Sie die Aufgabe auf der folgenden Seite.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

Geben Sie nun an welcher Gegenstand in welchen Kasten gehört!

6

2

12

9

5

11

3

7

1

10

8

4

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

8. Aufgabe: Namen merken

Diese Übung trainiert das Namensgedächtnis. Merken Sie sich möglichst viele Details der einzelnen Gesichter und bilden Sie Brücken zu den Namen. Dies aktiviert rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen.

Schauen Sie sich diese 6 Fotos an und prägen Sie sich die Namen der jeweiligen Person gut ein. Sie haben hierfür 6 Minuten Zeit. Decken Sie anschließend die Fotos und Namen ab und ergänzen Sie auf der folgenden Seite die Namen der Personen.



Anja Böhm



Karin Wehmann



Karsten Schulze



Laura Sämann



Thomas Brettschneider



Helmut Winkler

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

Bitte ergänzen Sie die Namen der Personen.



.....



.....

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

9. Aufgabe: Reisebeschreibung

Diese Übung fordert Ihre ganze Aufmerksamkeit.

Lesen Sie sich folgende Hotelbeschreibung durch und prägen Sie sich die Details gut ein. Anschließend beantworten Sie bitte die vier folgenden Fragen.

Hotel „Atlantico“

Genießen Sie Ihren Urlaub im Hotel „Atlantico“. Das Hotel ist idyllisch innerhalb einer weitläufigen Gartenanlage gelegen und bietet Entspannung und Erholung unter der spanischen Sonne. Ein großzügiger Swimmingpool mit 150 Sonnenliegen lädt zum Relaxen und Erfrischen ein. Aber auch der Sprung ins Meer ist nicht weit – nur 750 m sind es bis zum hoteleigenen Strand.

Kulinarische Köstlichkeiten, wie frische Meeresgerichte, werden Ihnen im hauseigenen Restaurant „Baba“ serviert. Lassen Sie anschließend den Abend an der „Riixa-Bar“ ausklingen. Die Karte umfasst 70 verführerische Cocktails. Alle 180 Zimmer des Hotels verfügen über Dusche und WC sowie einen eigenen Balkon.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

Wie heißt das Hotel?

.....

Wie weit ist es bis zum Strand?

.....

Wo werden Cocktails serviert?

.....

Wie viele Zimmer hat das Hotel?

.....

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

10. Aufgabe: Buchstaben jonglieren

Diese Übung trainiert Wortschatz und geistige Flexibilität.

Ersetzen Sie in den vorgegebenen Worten jeweils einen Buchstaben, dann wieder einen usw. und finden dadurch neue Wörter. Schreiben Sie nun Ihre Wortfindungen zu den fünf vorgegebenen Worten auf.

Beispiel: BIRKE - Birne - Birte - Borte - Torte - forte - Forke

AMT -

TASCHE -

TURM -

HOSE -

SUPPE -

10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

Lösungen

1. Aufgabe

Eine Schwalbe macht keinen Sommer.

Die Axt im Haus ersetzt den Zimmermann.

Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, auch wenn er dann die Wahrheit spricht.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

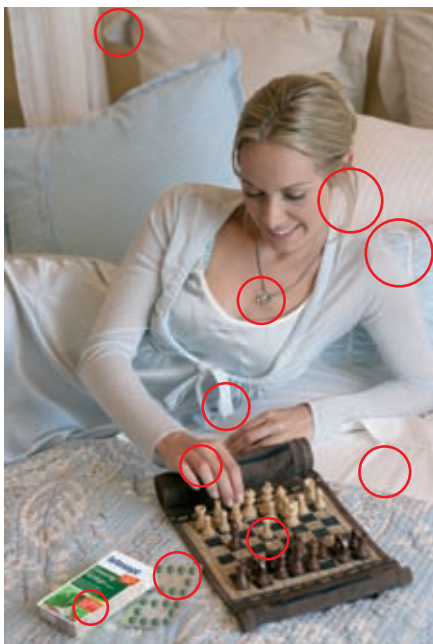
Wer A sagt, muss auch B sagen.

2. Aufgabe

Hier sehen Sie eine von vielen Möglichkeiten, das Städte-ABC zu lösen:

A Antalya	B Barcelona	C Caracas
D Dortmund	E Essen	F Frankfurt
G Genf	H Helsinki	I Idar-Oberstein
J Jena	K Krakau	L Lima
M Minsk	N New York	O Oslo
P Philadelphia	Q Quakenbrück	R Rotterdam
S Straßburg	T Tirana	U Utrecht
V Venedig	W Washington D.C.	X Xanten
Y York	Z Zwickau	

5. Aufgabe



10 Übungen für ein leistungsfähigeres Gedächtnis

Lösungen

10. Aufgabe

Lösungsvorschläge (Sie können auch andere Wörter gebildet haben.)

AMT - Ast - Ost - Ist - iss - ISO - ILO

TASCHE - Lasche - Lusche - Husche - Hasche - Masche

TURM - Wurm - warm - Harm - Harn - Horn - Zorn - Zora - Nora

HOSE - Rose - rase - Nase - Hase - Haxe - Maxe - mixe - Mike

SUPPE - Puppe - wuppe - Wippe - Sippe - nippe - Lippe - Kippe

Tipp: tetesept Ginseng Ginkgo Dragees beugen altersbedingten Leistungsminderungen und Konzentrationsmängeln vor. Informationen finden Sie unter www.tetesept.de.

Ginseng Ginkgo Dragees; Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung gegen altersbedingte Leistungsminderungen und Konzentrationsmängel. Herz-Kreislauf-Tonikum. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält die Zucker Lactose und Sucrose (Saccharose). Packungsbeilage beachten. Merz Consumer Care, 60048 Frankfurt, Mai 2008.

Bildnachweis:
Glühbirne ©iStockphoto.com/BlackJack3D