

# Wie fit ist Ihr Gehirn? Der Test

Nicht nur in der Schule, an der Universität oder im Beruf, sondern auch im Alltag benötigen wir unser Gedächtnis und setzen auf seine Fitness. Ob Geheimzahlen, Geburtstage, Namen, Fahrtwege oder der Einkaufszettel – täglich müssen wir uns viele Dinge merken. Der Eine vermag das besser als der Andere. Wie steht es aber um Ihre ganz persönliche geistige Fitness? Der folgende Test mit fünf Aufgaben gibt Ihnen Aufschluss darüber.

**Bevor Sie den Test durchführen noch ein Tipp:**

Stellen Sie während des Tests immer Verbindungen zwischen Dingen, Prozessen und dem Alltag her, um sie besser im Gedächtnis zu behalten. Auch die emotionale Bindung, die Sie diesen geben, ist entscheidend.

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

Und nun testen Sie Ihr Gedächtnis! Viel Spaß!

## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

### 1. Aufgabe: Daten merken

Merken Sie sich die folgenden Familien-Daten. Sie haben dafür 5 Minuten Zeit. Beantworten Sie anschließend die Fragen auf der folgenden Seite.

1. Markus wurde am 7. Juli 2007 geboren.
2. Karin und Klaus heirateten am 1. Mai 2003.
3. Tante Martha starb 1972.
4. Fredi und Martina machten ihre erste Weltreise 1998.
5. Joseph und Karl spielen seit 1981 Schach.
6. Lisbeth wohnt schon seit 25 Jahren nicht mehr in Osnabrück.
7. Wolfgang zog 2006 von Wien nach Köln.
8. Steffi machte vor 2 Jahren ihr Abitur.
9. Axel und Beatrice wohnen seit 3,5 Jahren in ihrem selbstgebauten Haus.
10. Die kleine Mona lernte im Sommer 2006 schwimmen.

## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

1. Wie lang wohnen Axel und Beatrice in ihrem selbstgebauten Haus?

.....

2. Wer wurde am 7. Juli 2007 geboren?

.....

3. Wann machten Fredi und Martina ihre erste Weltreise?

.....

4. Wie lange wohnt Lisbeth schon nicht mehr in Osnabrück?

.....

5. Wer spielt seit 1981 Schach?

.....

6. Wann lernte die kleine Mona schwimmen?

.....

7. Wer zog 2006 von Wien nach Köln?

.....

8. Wann heirateten Karin und Klaus?

.....

9. Wann starb Tante Martha?

.....

10. Wer machte vor 2 Jahren Abitur?

.....

Vergleichen Sie nun, ob Sie alle Fragen richtig beantwortet haben. Für jede richtig beantwortete Frage erhalten Sie 10 Punkte.

Punkte: ..... von 100 Punkten

## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

### 2. Aufgabe: Begriffe merken

Lesen Sie sich folgende Begriffe durch und versuchen Sie, sich alle Begriffe in dieser Reihenfolge zu merken. Nach ca. 1 Minute decken Sie die Begriffe ab und schreiben Sie alle Begriffe auf, die Sie sich merken konnten. Versuchen Sie dabei, die richtige Reihenfolge wiederzugeben.

1. Bleistift
2. Büroklammer
3. Kohlenanzünder
4. Hundehütte
5. Rotkehlchen
6. Fernseher
7. Saatgut
8. Nagellack
9. Rasierklinge
10. Apfelsine

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

Vergleichen Sie nun, ob Sie alle Begriffe in der richtigen Reihenfolge niedergeschrieben haben.

Für jeden richtig wiedergegebenen Begriff erhalten Sie 10 Punkte und 100 Punkte zusätzlich, wenn die Reihenfolge 1-10 genau stimmt.

Punkte: ..... von 200 Punkten

## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

### 3. Aufgabe: Telefonnummern merken

Merken Sie sich folgende Telefonnummern. Sie haben dafür 2 Minuten Zeit.  
Decken Sie anschließend die Zahlen ab und schreiben Sie die Telefonnummern  
aus dem Gedächtnis auf.

1. 8 1 2 4 9 2 7 0

2. 4 2 1 8 7 3 0 5

3. 6 9 7 2 9 9 4 3

---

1. ....

2. ....

3. ....

Für jede richtig angegebene komplette Nummer erhalten Sie 20 Punkte.

Punkte: ..... von 60 Punkten

## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

### 4. Aufgabe: Kurzzeitgedächtnis

Betrachten Sie bitte folgendes Bild 30 Sekunden lang. Decken Sie anschließend das Bild ab und beantworten Sie folgende Fragen.



1. Wie viele orangefarbene Kissen liegen insgesamt auf den beiden Sofas?

.....

2. Wie viele Dachfenster hat das Zimmer?

.....

3. Welche Farbe hat der Teppich?

.....

Vergleichen Sie nun Ihre Antworten mit dem Bild. Für jede richtig beantwortete Frage erhalten Sie 10 Punkte.

Punkte: ..... von 30 Punkten

## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

### 5. Aufgabe: Kreatives Wortgedächtnis

Finden Sie das jeweilige Mittelwort, welches als Ergänzung sowohl zum linken als auch zum rechten Wort passt.

Beispiel:

Haus

Schuh

Geschäft

Milch

.....

Creme

Korb

.....

Lehne

Obst

.....

Uhr

Feder

.....

Kasten

Haus

.....

Heft

Blatt

.....

Kette

Waffen

.....

Tür

Auto

.....

Druck

Silber

.....

Biskuit

Spezialitäten

.....

Führer

Für jedes von Ihnen gefundene Brückenwort erhalten Sie 10 Punkte.  
Auf der folgenden Seite finden Sie die Auflösung.

Punkte: ..... von 100 Punkten

## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

### Lösung Aufgabe 5

Milch	<b>Fett oder Eis</b>	Creme
Korb	<b>Sessel</b>	Lehne
Obst	<b>Stand</b>	Uhr
Feder	<b>Bett</b>	Kasten
Haus	<b>Aufgaben</b>	Heft
Blatt	<b>Gold</b>	Kette
Waffen	<b>Schrank</b>	Tür
Auto	<b>Reifen</b>	Druck
Silber	<b>Löffel</b>	Biskuit
Spezialitäten	<b>Restaurant</b>	Führer



## Wie fit ist Ihr Gehirn? – Der Test

### Testauswertung

Addieren Sie nun Ihre erreichte Punktzahl über alle Aufgaben.  
Maximal können Sie 500 Punkte erreichen.

Aufgabe 1: ..... Punkte

Aufgabe 2: ..... Punkte

Aufgabe 3: ..... Punkte

Aufgabe 4: ..... Punkte

Aufgabe 5: ..... Punkte

Gesamt: ..... Punkte

### Sie haben erreicht

#### 450 - 500 Punkte

Super! Ihr Gehirn funktioniert prima und Ihr Gedächtnis ist top fit! Um nicht aus der Übung zu kommen, sollten Sie regelmäßig Ihr Gehirn trainieren. Entsprechende Übungen finden Sie auf [www.tetesept.de](http://www.tetesept.de).

#### 300 - 449 Punkte

Bravo! Ihre geistige Fitness ist gut ausgeprägt, lässt sich jedoch weiter steigern. Trainieren Sie 1-mal wöchentlich mit verschiedenen Denksportaufgaben. Entsprechende Übungen finden Sie auf [www.tetesept.de](http://www.tetesept.de).

#### weniger als 300 Punkte

Gute Ansätze, aber Ihnen fehlt die Übung. Trainieren Sie täglich 5 bis 10 Minuten Ihr Gehirn mit verschiedenen Anforderungen zum Thema Gedächtnis, Konzentration und Kreativität. Denken Sie immer gut daran, das Gehirn ist wie ein Muskel und braucht Training, um gut zu funktionieren. Entsprechende Übungen finden Sie auf [www.tetesept.de](http://www.tetesept.de).