

Gedächtnis und Konzentration

Kleine Denkpausen

Acht abwechslungsreiche Übungen zum Merken,
Entdecken und Kombinieren.



Eine Übung pro Seite. Viel Platz für Ihre Gedanken.

Für Erwachsene · A4 · Mit vollständigen Lösungen

In Ihrem Tempo. Mit Stift und Papier.

Zeit für eine Denkpause

Wählen Sie eine Übung oder bearbeiten Sie das Heft der Reihe nach.

Kurz beginnen

Nehmen Sie sich ungefähr 5 bis 10 Minuten für eine Übung. Die Zeit ist eine Orientierung; Sie brauchen keine Stoppuhr.

Stift und Abdeckblatt

Drucken Sie in A4 bei 100 % aus. Bei Merkaufgaben decken Sie die Vorlage mit einem zusätzlichen Blatt ab.

Genau lesen

Die Regeln unterscheiden sich von Seite zu Seite. Ein Beispiel zeigt bei einigen Aufgaben, worauf es ankommt.

In Ruhe vergleichen

Lösungen stehen auf den Seiten 11 und 12. Bei offenen Wortaufgaben finden Sie Beispiele; weitere passende Wörter sind möglich.

Ihr Weg durch das Heft

1 Zahlenplätze · 2 Mustervergleich · 3 Zahlenpaare · 4 Linienwege · 5 Wortsuche · 6 Wortpaare · 7 Zeichenkontrolle · 8 Wortverbindungen

Die Aufgaben sind Denkipulse, keine Messung Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Ein Ergebnis ist keine Aussage über Ihre Gesundheit.

Zahlen haben Plätze

Merken Sie sich Zahlen und ihre Positionen.

Betrachten Sie jeweils eine Vorlage etwa 30 Sekunden lang. Decken Sie sie anschließend ab. Tragen Sie die Zahlen im leeren Raster an denselben Stellen ein. Bearbeiten Sie A und B nacheinander.

Vorlage A

2		
	8	
		5

Links: merken und abdecken. Rechts: aus dem Kopf eintragen.

Vorlage B

	4	
7		
	1	

Links: merken und abdecken. Rechts: aus dem Kopf eintragen.

Tipp: Stellen Sie sich eine kleine Geschichte vor, die die Positionen verbindet.

Das richtige Trio

Vergleichen Sie die Reihenfolge der Formen.

Markieren Sie alle Felder, die genau dieselbe Formenfolge wie die Vorlage enthalten. Die Reihenfolge von links nach rechts zählt. Gedrehte oder vertauschte Folgen passen nicht.

Vorlage: ○ △ □

○ △ □	○ △ □	○ △ □	□ ○ △
△ ○ □	○ □ △	○ □ △	○ □ △
□ ○ △	○ △ □	□ ○ △	□ ○ △
○ △ ○	○ △ □	○ △ ○	□ △ ○
○ △ □	○ △ □	○ △ □	○ □ △
○ □ △	○ △ ○	○ △ ○	○ △ □

So viele passende Felder habe ich gefunden: _____

Zusammen zehn

Suchen Sie waagerecht benachbarte Zahlenpaare.

Umrahmen Sie jeweils zwei direkt nebeneinander stehende Zahlen, deren Summe 10 beträgt. Zählen Sie jede passende Nachbarschaft. Zahlen dürfen zu zwei Paaren gehören. Zeilen werden getrennt betrachtet.

Beispiel: 2 8 2 enthält zwei Paare: 2 + 8 und 8 + 2.

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

Paare pro Zeile: ____ / ____ / ____ / ____ / ____

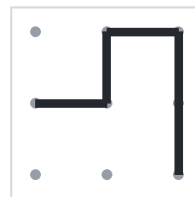
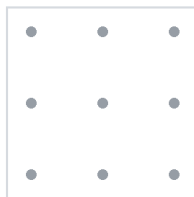
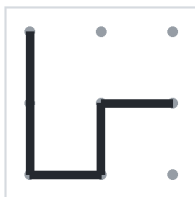
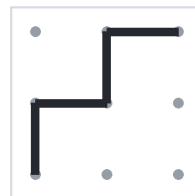
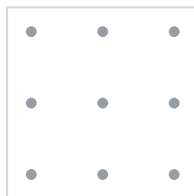
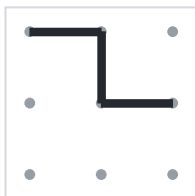
Insgesamt: _____

Linien im Kopf

Prägen Sie sich kurze Wege zwischen Punkten ein.

Betrachten Sie den linken Linienweg eines Paares etwa 20 Sekunden lang. Decken Sie dann die Vorlage ab und zeichnen Sie den Weg im rechten Punktfeld nach.

Bearbeiten Sie die vier Paare einzeln: oben links, oben rechts, unten links, unten rechts.



Der Weg darf an beiden Enden begonnen werden. Entscheidend sind die verbundenen Punkte.

Wörter entdecken

Acht Alltagswörter verstecken sich im Buchstabenfeld.

Suchen Sie die acht Wörter aus der Liste. Alle stehen waagerecht von links nach rechts. Markieren Sie die Wörter im Raster und streichen Sie sie anschließend in der Liste ab.

KARTE · LAMPE · TASSE · RADIO

WOLKE · GABEL · KERZE · APFEL

S	L	K	K	A	R	T	E
D	D	S	T	A	S	S	E
X	R	H	K	E	R	Z	E
L	R	A	D	I	O	H	X
D	G	A	B	E	L	P	G
N	S	Z	A	P	F	E	L
H	V	M	W	O	L	K	E
L	A	M	P	E	H	B	R

Zusatz: Decken Sie die Wortliste ab. Welche Wörter fallen Ihnen noch ein?

Ungewöhnliche Paare

Zwei Wörter lassen sich durch ein Bild verbinden.

Merken Sie sich die sechs Wortpaare etwa 60 Sekunden lang. Stellen Sie sich zu jedem Paar ein ungewöhnliches Bild vor. Decken Sie danach die gesamte Tabelle ab und ergänzen Sie unten die Partnerwörter.

Hafen	Kerze
Garten	Schlüssel
Kino	Apfel
Bahnhof	Brille
Küche	Ball
Balkon	Buch

Bahnhof → _____

Hafen → _____

Balkon → _____

Kino → _____

Garten → _____

Küche → _____

Zum Vergleichen zählt das richtige Partnerwort, nicht die Reihenfolge.

Zeichen unter der Lupe

Gleiche Länge bedeutet nicht gleiche Folge.

Vergleichen Sie in jeder Zeile Original und Kopie. Kreuzen Sie gleich oder verschieden an. Falls die Folgen verschieden sind, markieren Sie jede abweichende Stelle in der Kopie.

Original	Kopie	gleich	verschieden
583927	583927	[]	[]
KLTRMK	KLRTMK	[]	[]
842615	842615	[]	[]
PNNMPN	PNNPMN	[]	[]
739184	739148	[]	[]
ABDBAC	ABDBAC	[]	[]
462873	462873	[]	[]
MTRKLM	MTRKML	[]	[]

So viele Zeichen unterscheiden sich insgesamt: _____

Wörter bauen Brücken

Ein Wort passt auf beiden Seiten.

Setzen Sie jeweils ein Wort aus dem Vorrat in die Lücke ein. Links und rechts muss dadurch ein gebräuchliches zusammengesetztes Wort entstehen. Jedes Vorratswort wird genau einmal verwendet. Beim Zusammensetzen darf ein nötiges Verbindungs-n hinzukommen.

Beispiel: Blumen + TOPF + Erde

Daraus werden Blumentopf und Topferde.

Vorrat: TÜR · FLASCHE · MARKE · SCHUH

BRILLE · TENNIS · SCHIRM · BÜRSTE

- 01 Regen + _____ + Ständer
- 02 Sonnen + _____ + Glas
- 03 Brief + _____ + Sammlung
- 04 Haus + _____ + Griff
- 05 Zahn + _____ + Kopf
- 06 Tisch + _____ + Ball
- 07 Hand + _____ + Fach
- 08 Wasser + _____ + Hals

Vergleichen und verstehen

Zu den Übungen 1 bis 4

01 Zahlen haben Plätze

A: 2 oben links, 8 in der Mitte, 5 unten rechts.

B: 4 oben in der Mitte, 7 in der mittleren Zeile links, 1 unten in der Mitte.

02 Das richtige Trio

Insgesamt 9 Felder. Passende Felder (Zeile, Spalte): (1, 1), (1, 2), (1, 3), (3, 2), (4, 2), (5, 1), (5, 2), (5, 3), (6, 4).

03 Zusammen zehn

Pro Zeile: 5, 3, 4, 4, 4. Insgesamt 20 Paare. Überlappende Paare werden einzeln gezählt.

04 Linien im Kopf

Vergleichen Sie Ihre Zeichnungen mit den Vorlagen auf Seite 6. Die gleichen Punkte müssen verbunden sein. Anfang und Ende können vertauscht werden.

Die Wege als Positionsfolge

Oben links: oben links → oben Mitte → Mitte → Mitte rechts.

Oben rechts: unten links → Mitte links → Mitte → oben Mitte → oben rechts.

Unten links: oben links → unten links → unten Mitte → Mitte → Mitte rechts.

Unten rechts: Mitte links → Mitte → oben Mitte → oben rechts → unten rechts.

Wörter und Zeichen

Zu den Übungen 5 bis 8

05 Wörter entdecken

KARTE: Zeile 1, Spalten 4 bis 8; LAMPE: Zeile 8, Spalten 1 bis 5; TASSE: Zeile 2, Spalten 4 bis 8; RADIO: Zeile 4, Spalten 2 bis 6; WOLKE: Zeile 7, Spalten 4 bis 8; GABEL: Zeile 5, Spalten 2 bis 6; KERZE: Zeile 3, Spalten 4 bis 8; APFEL: Zeile 6, Spalten 4 bis 8.

06 Ungewöhnliche Paare

Bahnhof → Brille; Hafen → Kerze; Balkon → Buch; Kino → Apfel; Garten → Schlüssel; Küche → Ball.

07 Zeichen unter der Lupe

Gleich: Zeilen 1, 3, 6 und 7. Verschieden: Zeile 2 (Stellen 3 und 4), Zeile 4 (Stellen 4 und 5), Zeile 5 (Stellen 5 und 6), Zeile 8 (Stellen 5 und 6). Insgesamt 8 abweichende Zeichen.

08 Wörter bauen Brücken

1. Regenschirm / Schirmständer
2. Sonnenbrille / Brillenglas
3. Briefmarke / Markensammlung
4. Haustür / Türgriff
5. Zahnbürste / Bürstenkopf
6. Tischtennis / Tennisball
7. Handschuh / Schuhfach
8. Wasserflasche / Flaschenhals

Weitere Denkpausen finden Sie auf brain-fit.com.