MAT-GehirnJogging

Auf den folgenden Seiten finden Sie unterschiedliche Übungen zum Mentalen Aktivierungs Training. Bevor Sie sich den Aufgaben zuwenden, sollten Sie sich nochmal vergegenwärtigen, mit welchem Ziel diese entwickelt wurden. Es handelt sich hier um ein mentales Training, das in erster Linie auf hohe Wirksamkeit ausgerichtet ist. Deshalb werden Sie nicht mit schwierigen Übungen auf die Probe gestellt. Im Gegenteil: es sind gerade meist relativ leichte Übungen, die Sie optimal für schwere Aufgaben im Alltag fit machen.
Sie können die Übungen für Ihren Leistungsstand variieren, wenn Sie die Arbeitsgeschwindigkeit verändern. Kommen Sie Ihnen zu leicht vor, arbeiten Sie schneller. Fallen Sie Ihnen recht schwer, dann nehmen Sie sich dafür einfach etwas mehr Zeit.
Zur Orientierung sind bei den einzelnen Übungen jeweils Wirkungsschwerpunkte angegeben. Das heißt aber nicht, dass mit dieser Aufgabe ausschließlich Konzentration, Aufmerksamkeit, Flexibilität oder Gedächtnis trainiert wird. Sie fördern damit immer Ihre geistige Leistungsfähigkeit insgesamt.

Um möglichst in den vollen Genuss der positiven Wirkung des Trainings zu kommen, sollen Sie **ein paar Grundregeln** beachten:

- Beginnen Sie das Training in einem entspannten Zustand. Wenn Sie gerade etwas aufgeregt sind, versuchen Sie, sich erst zu entspannen. Dazu können Sie beispielsweise eine kurze Passage aus dieser Zeitschrift möglichst langsam lesen.
- Mindestens einmal am Tag sollten Sie mit solchen Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung bringen. Tun Sie das regelmäßig, auch am Wochenende und im Urlaub.
- Das Training sollten Sie nicht zulange ausdehnen. 5 bis 10 Minuten genügen vollauf. Die optimale Wirkung ist dann schon erreicht.
- Die beste Tageszeit ist der Morgen. Wenn Sie noch eine zweite Übungsphase einschieben wollen, kommt am ehesten der frühe Nachmittag in Frage.

Viel Spaß und Erfolg beim Training wünscht Ihnen Friederike Sturm

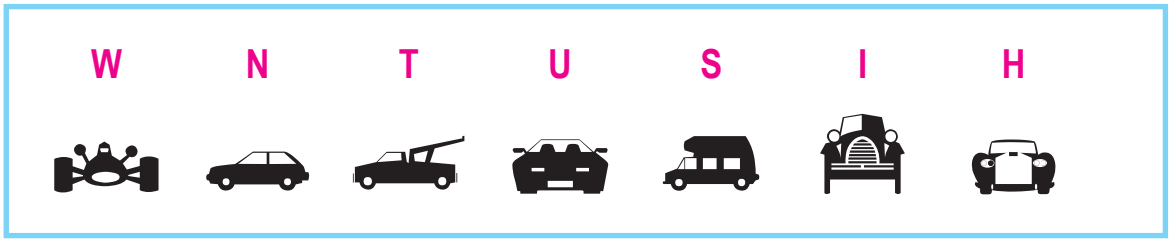
Übersicht der Aufgaben

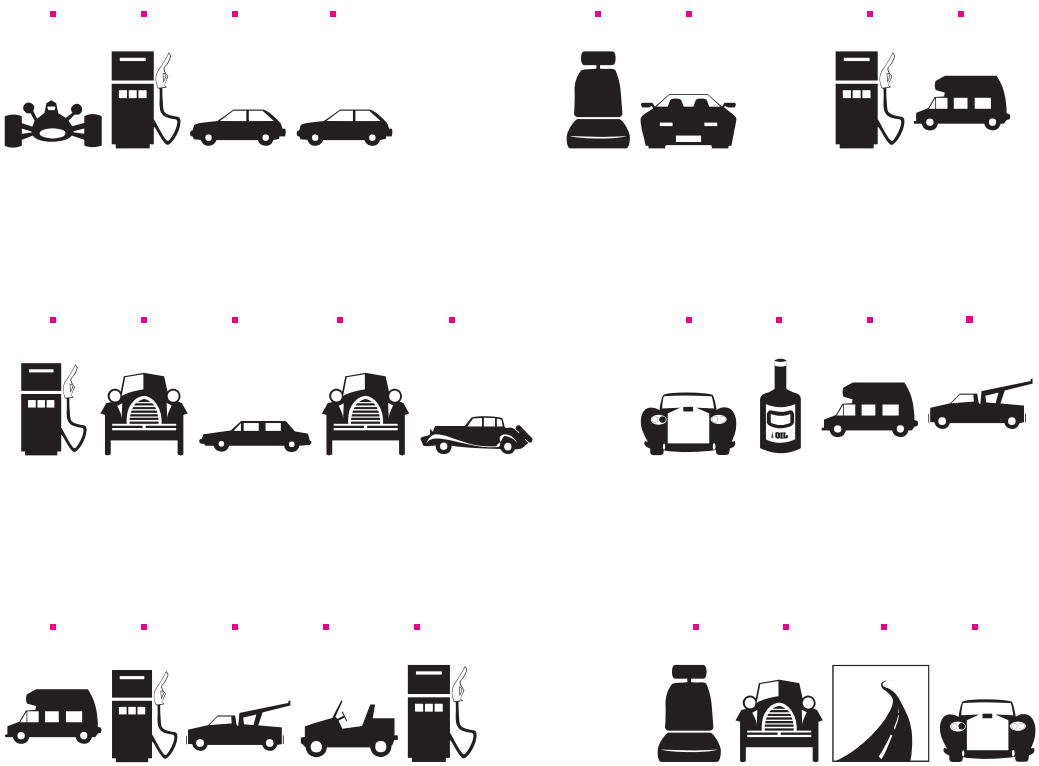
Bildersprache 24
Buchstaben-Sprint 25
Additions-Suchgang 26
Einprägen und nachzeichnen 27
Doppelgänger gesucht 28
K(n)opfrechnen 29
Konzentriert lesen 30
Muster einprägen 31
Geheim-Schrift 32
Wörter an der Schnur 33
Sprichwort-Labyrinth 34
Ordnung im Setzkasten 35
Gespaltener Spruch 36
Links herum oder rechts herum? 37
Muster erinnern 38
Labyrinth-Wörter 39
Buchstaben-Suche 40
Buchstaben-Kapriolen 41
Planen Sie Ihren Tagesablauf 42
Lösungen 42

Mit dieser Aufgabe trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität.

Bilder-Sprache

Ersetzen Sie gleiche Symbole durch gleiche Buchstaben. Ein paar Zeichen sind vorgegeben. Bei den anderen Buchstaben müssen Sie ein bisschen kombinieren. Mit etwas Geduld können Sie dann einen Spruch entdecken.



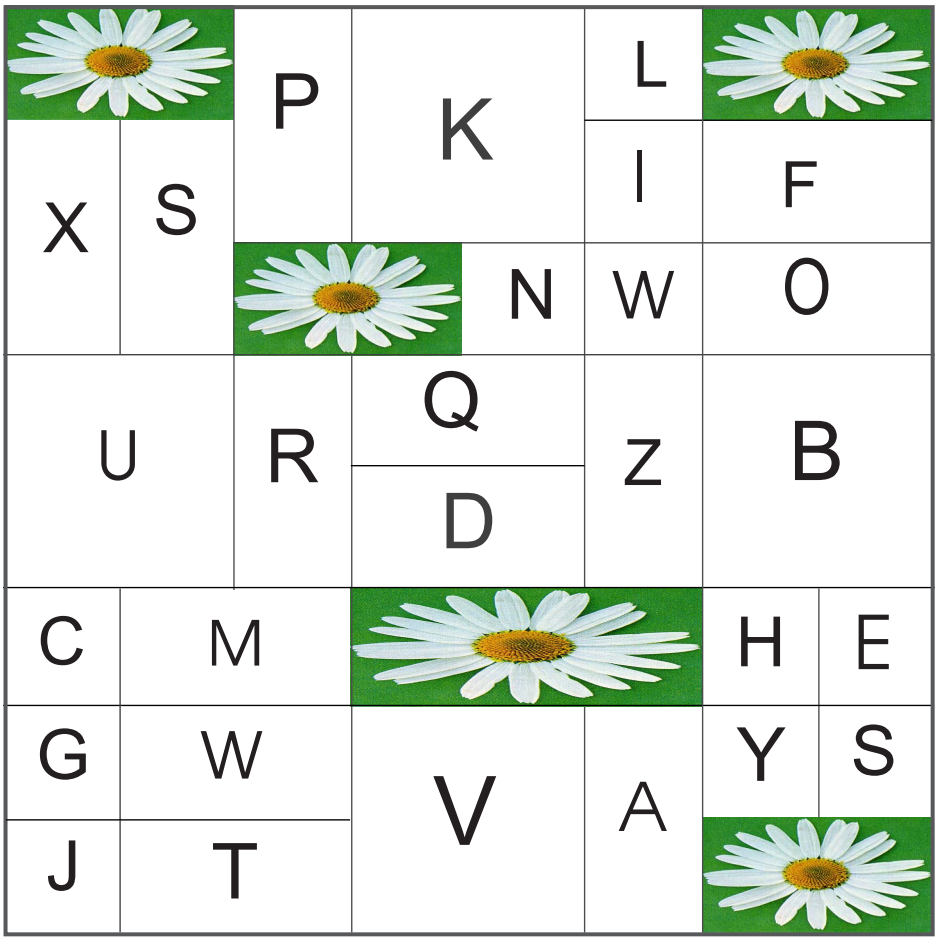


Lösung ☛ am Ende des Heftes

Mit dieser Übung verbessern Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten.

Buchstaben-Sprint

Tippen Sie mit dem Finger oder einem Stift möglichst rasch der Reihe nach auf die Buchstaben des Alphabets.



Welche zwei Buchstaben kommen hier doppelt vor? ➡ .....

Lösung ☛ am Ende des Heftes

Bei dieser Aufgabe fördern Sie vor allen Dingen Ihre Konzentrationsfähigkeit.

GEISTIG FIT 2010

Additions-Suchgang

8
6
4

Suchen Sie Zeile für Zeile nach den 3 vorgegebenen Zahlen. Sobald Sie eine davon finden, streichen Sie diese rasch durch. Gleichzeitig sollen Sie diese durchgestrichenen Zahlen auch noch zusammenzählen und die Summe an den Rand schreiben. Zuletzt ermitteln Sie dann die Gesamtsumme.

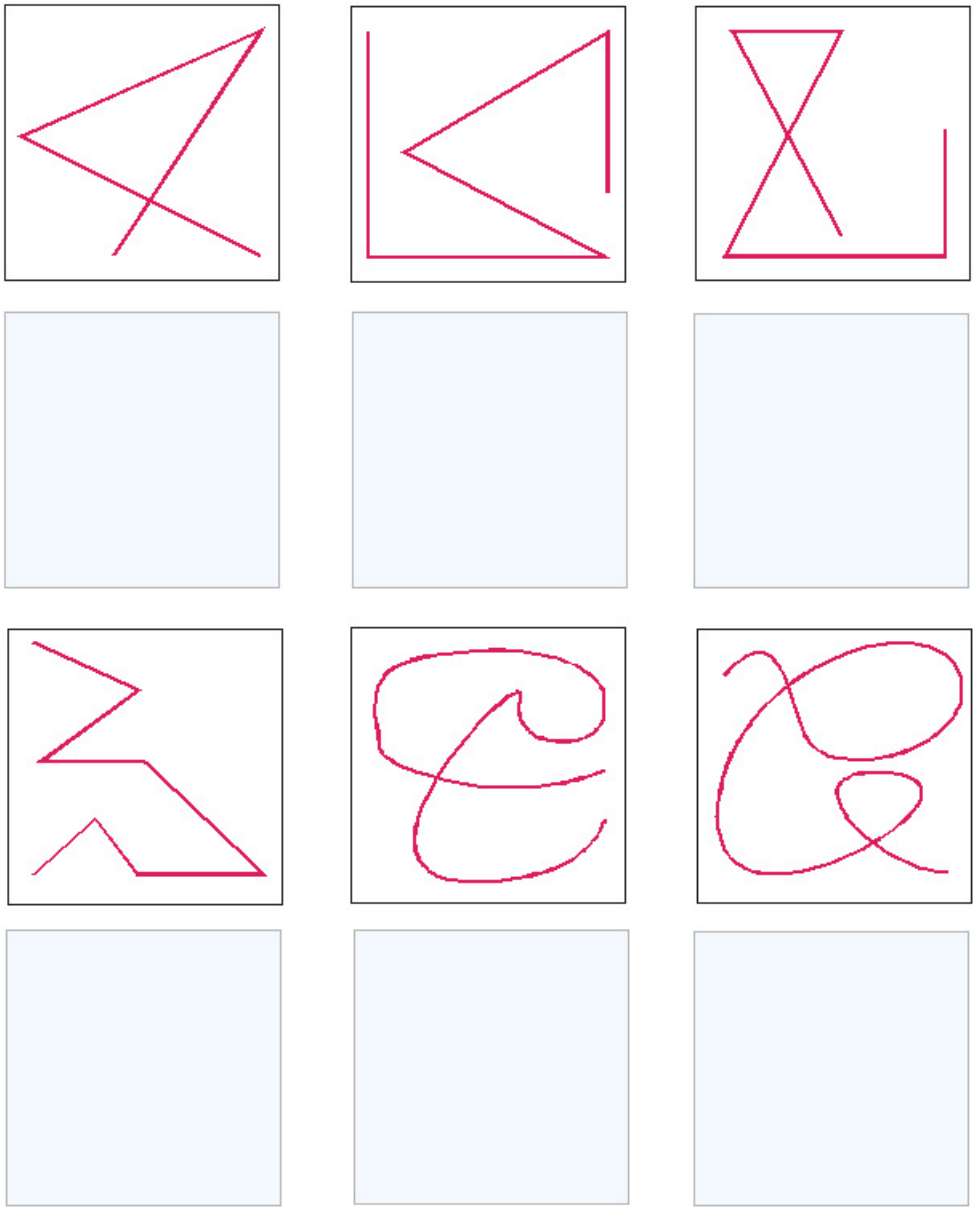
										Summe pro Zeile
3	~~8~~	5	3	~~6~~	5	~~4~~	9	~~4~~	2	22
8	2	5	4	8	9	4	7	6	5	.....
7	3	4	5	6	3	5	6	7	6	.....
2	9	4	8	6	9	8	7	6	5	.....
4	9	7	8	9	4	6	9	5	8	.....
3	9	8	6	5	4	3	6	7	8	.....
4	7	6	9	5	6	3	7	6	9	.....
7	6	5	4	7	6	3	8	5	6	.....
4	7	8	9	4	8	9	7	6	3	.....
									Gesamtsumme	.....

Lösung ☛ am Ende des Heftes

Hier können Sie nun Aufmerksamkeit, Konzentrationsvermögen und vor allen Dingen Ihr Kurzzeitgedächtnis trainieren..

Einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich jeweils eine Skizze ungefähr eine Minute lang ein. Decken Sie dann dieses Kästchen zu. Zeichnen Sie die Linien ohne abzusetzen in die leeren Felder darunter.

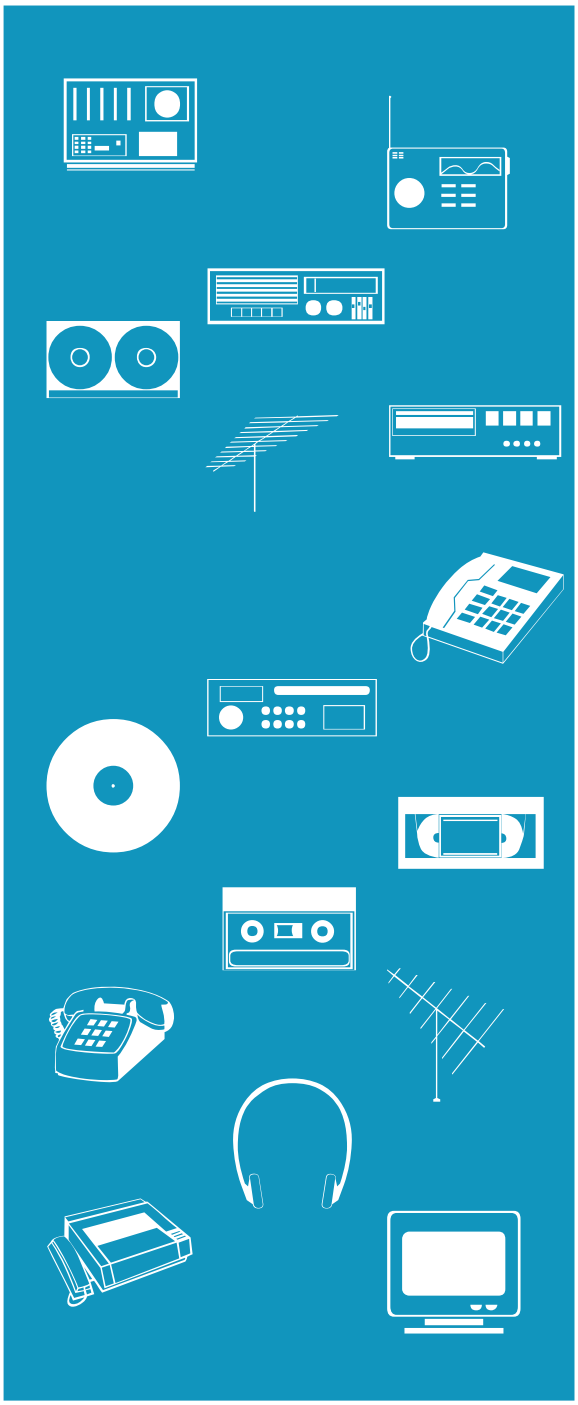


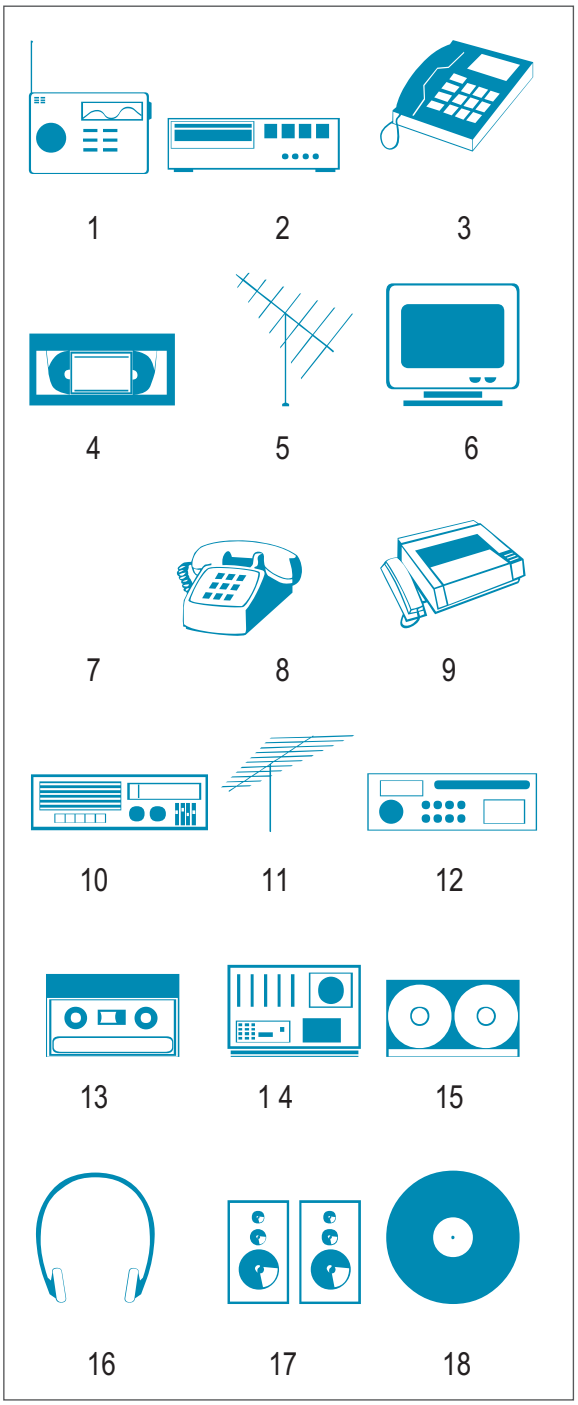
Wenn Ihnen eine Skizze zu einfach zum Einprägen erscheint, dann merken Sie sich gleich zwei. Oder Sie zählen laut von 1 bis 25 bevor Sie zeichnen.

Jetzt könnenSie üben, eine Information für ein paar Sekunden festzuhalten. Das stärkt Ihr Aufnahmevermögen und damit auch das Kurzzeitgedächtnis.

Doppelgänger gesucht

Von jedem Gerät im weißen Feld sollte es das Gegenstück im dunklen Feld geben. Kontrollieren Sie, zuerst mal nur mit den Augen, dann mit einem Stift. Es fehlt die Nummer ➡ .....

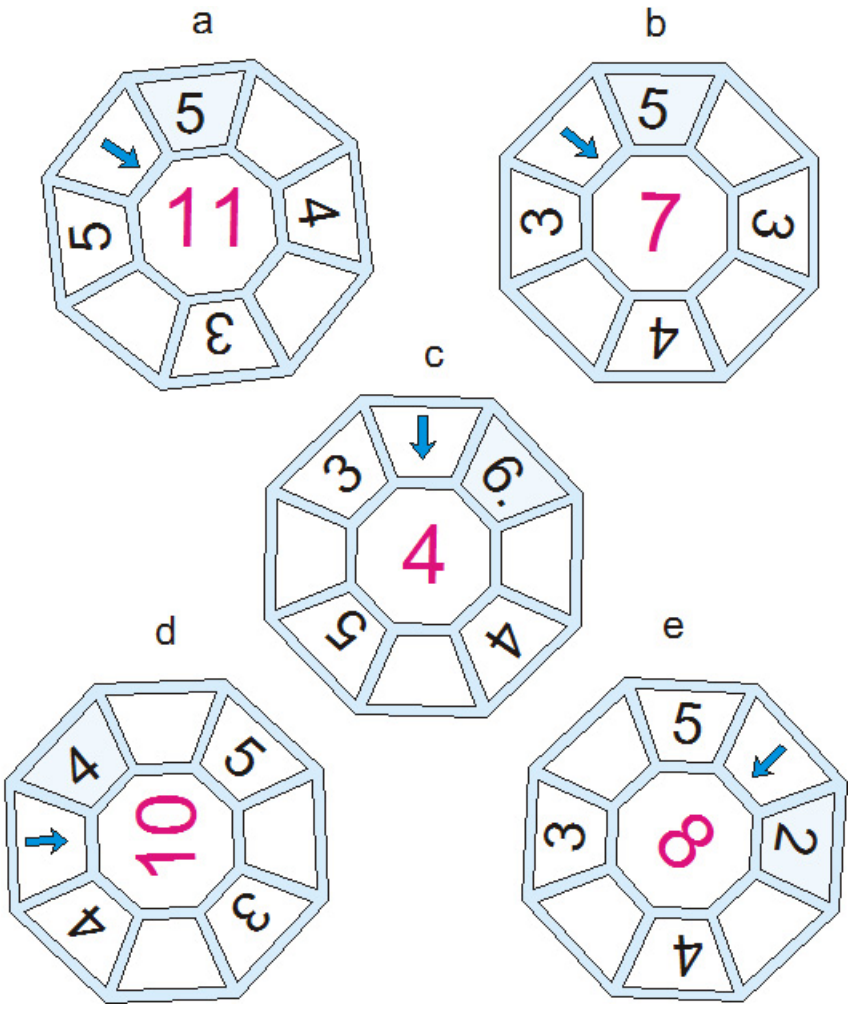




Mit der Suche nach den Rechenzeichen stärken Sie Ihre Konzentration und Ihr Kombinationsvermögen.

K(n)opf-Rechnen

In jedem Drehknopf ist eine Rechenaufgabe im Uhrzeigersinn zu lesen. Aber die Rechenzeichen fehlen leider noch. Tragen Sie diese Zeichen jeweils so in die leeren weißen Felder ein, dass als Ergebnis die Zahl in der Mitte stimmt. Beginnen Sie immer mit der Zahl im blauen Feld.



Lösung ☛ am Ende des Heftes

Nun fördern Sie Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Aufnahme von Informationen. Damit werden auch Ausdauer und Belastbarkeit trainiert.

Konzentriert lesen

Die folgende Geschichte handelt von einem Grafen, der auf seine ganz besondere Weise sehr alt wurde. Der Text ist allerdings recht mühsam zu lesen, weil alle Wörter aneinanderhängen, und große und kleine Buchstaben ganz willkürlich gesetzt sind.

ErverLießniEmalssEinhAusohNesicHvorhEreinehAndvolLbohNen
einzUsteckEnertAtdiEsnicHtetwAumdiEbohNenzukaUennEineR
nahmsiEmiTumsOdieschönStenmoMentEdestaGesbeWusstEr
wahRnehmENunDumsiEbesSerzählLenzUkönNenjeDepOsitiVe

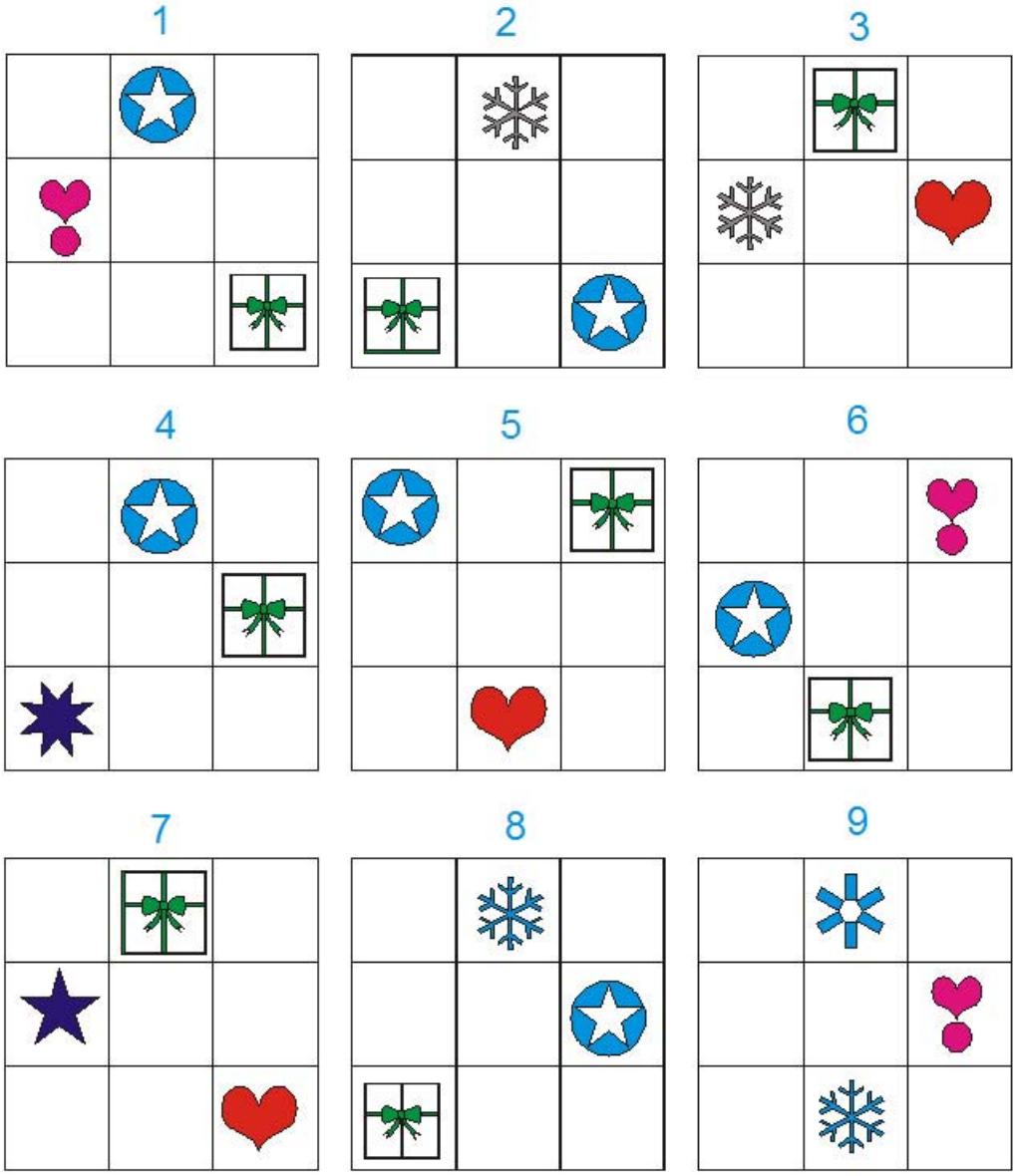
kleiNigkEitdiEertaGsübErerlEbtezUmbEispieL
einenfRöhLichEnplauSchauFdersTraßeeiNe
fein EzigarReeiNenscHattiGenplAtziNdermittA
gshiTzeeiNglaSgutenwEinesfürallEswasdiEsi
nneeRfreuTeließereinEbohnevOnderrEchteNin
diElinkejAckentAschewaNdernmAnchMalwar
EnesgLeicHzweioDerdrEiabeNdssAßerdAnnzuhAuseuNdzählTedie
bOhnEnaUsderlinKentascHeerzeLebriErtedieSeminUtensofühRt
eersicHvoRaugEnwiEvielscHönEsihmAndiesEmtagwiDerfahRen
wArunDerfreUtesicHundsOgaRaneiNemaBendAndeMerbLoßeiN
ebohNezÄhltehAtteeReinEngrundsicHübErdiEsentAgzufReuen

Das Lesen fällt Ihnen leichter, wenn Sie laut mitsprechen und dabei Striche zwischen die einzelnen Wörter setzen. Tragen Sie die blauen Buchstaben der Reihe nach **(von unten nach oben und von rechts nach links gelesen)** in die leeren Kästchen oben ein, dann kennen Sie das Lebensmotto des alten Grafen.
Auf Seite **40** finden Sie den Text nochmal korrekt geschrieben.

Trainieren Sie nun Ihre Fähigkeit, sich Dinge wirksam einzuprägen. Sie stärken damit Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Gedächtnis.

Muster einprägen

Prägen Sie sich die Anordnung und Farben der Symbole in einem Kästchen gut ein. Beginnen Sie mit Nummer **1.** Blättern Sie dann weiter auf Seite **38.** Suchen Sie dort nach dem identischen Muster. Schreiben Sie eine 1 zum Kennbuchstaben des identischen Kästchens.



Wenn Ihnen diese Übung zu einfach erscheint, können Sie versuchen, sich gleich zwei Muster auf einmal einzuprägen!

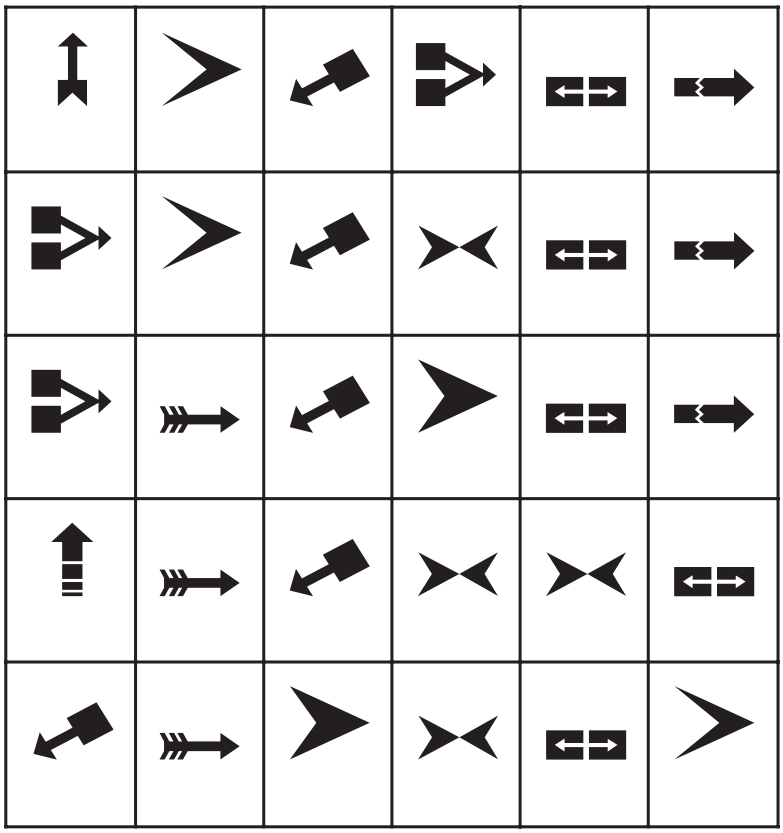
Mit dieser verschlüsselten Aufgabe können Sie Ihre Ausdauer und Ihr Kombinationsvermögen verbessern.

Geheim-Schrift

Hier sind fünf Wörter zu suchen und waagerecht in die Felder einzutragen. Dazu müssen Sie zuerst die Geheimschrift entschlüsseln. Gleiche Zeichen bedeuten gleiche Buchstaben.

Wo stehen die Begriffe

BLASEN • BRATEN • GRABEN • PLATTE



Lösung am Ende des Heftes

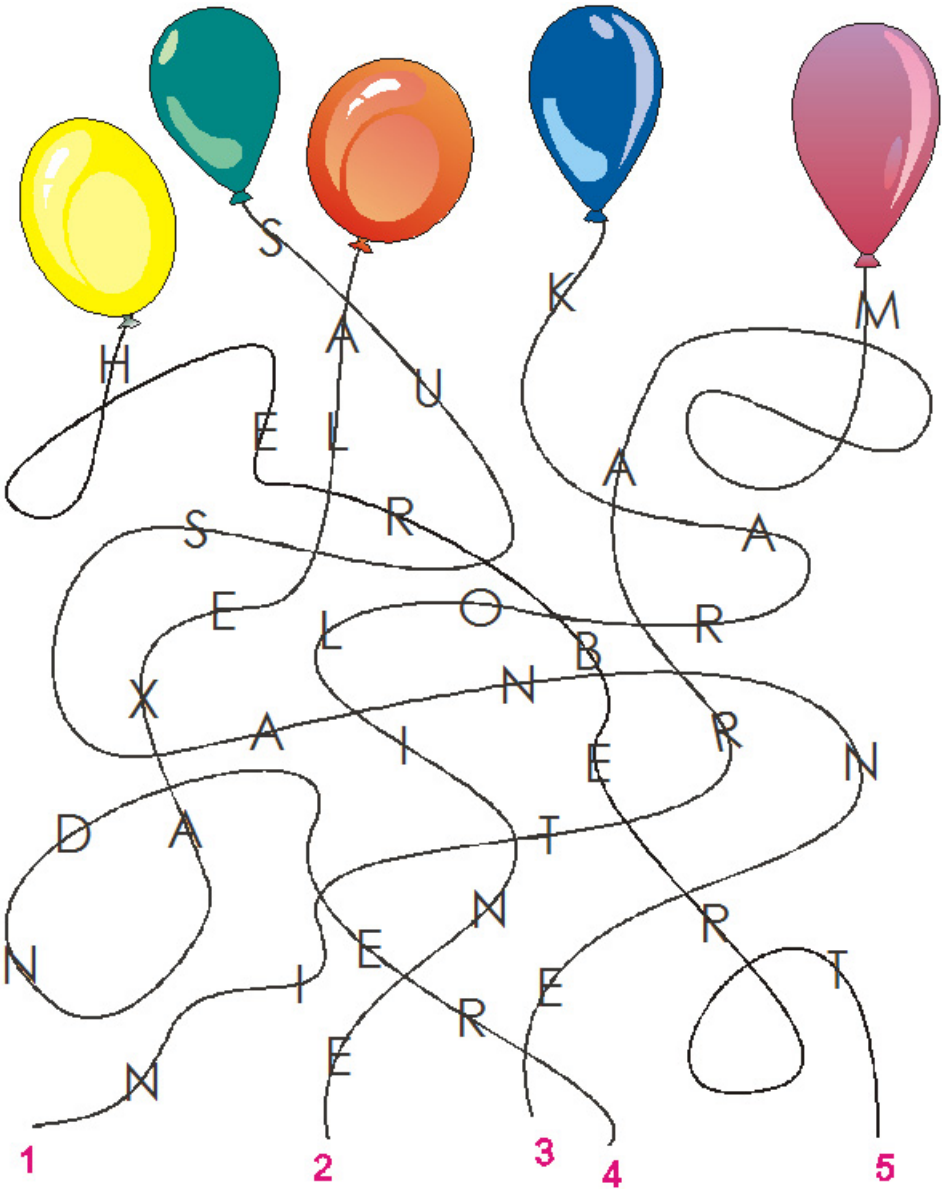
..... und wie lautet das **fünfte** Wort?

Durch Kombinieren finden Sie das fünfte Wort ganz bestimmt auch heraus. Geben Sie nicht zu schnell auf. Und vor allen Dingen schauen Sie nicht sofort nach der Lösung. Nehmen Sie sich diese Seite lieber später nochmal vor.

Auf einfache Art und Weise können Sie mit dieser Übung Ihr Konzentrationsvermögen verbessern.

Wörter an der Schnur

Luftballons fliegen um die Wette. Die Buchstaben an den Schnüren ergeben der Reihe nach von oben nach unten gelesen die Namen der Absender. Verfolgen Sie die Linien zunächst mal nur mit den Augen.



Lösung am Ende des Heftes

1 = ... *2* = ... *3* = ...

4 = ... *5* = ...

Wenn Sie rasch nach der richtigen Schnur suchen, trainieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit.

Sprichwort-Labyrinth

Suchen Sie die hier verborgene Redensart. Sie ist so angeordnet, dass alle Buchstaben der Reihe nach wie an einem unsichtbaren Faden aneinanderhängen. Sie sollen diese unsichtbare Linie durch das Labyrinth finden. Beginnen Sie mit dem blauen Buchstaben.

Lösung am Ende des Heftes

S	A	D	E	W	S	S
L	E	T	L	N	E	O
C	I	D	E	R	G	R
H		T	H	E	F	A
T	E	W	C	R	L	E
E	I	A	I	E	L	T
S	**D**	A	E	W		
T	E	G	L	H		
G	I	E	G	C		
T	D	A	S	S		

Der Spruch lautet: .....

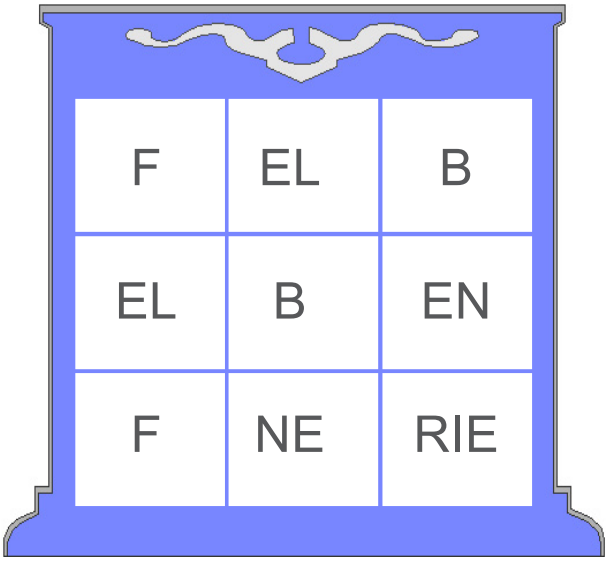
.....

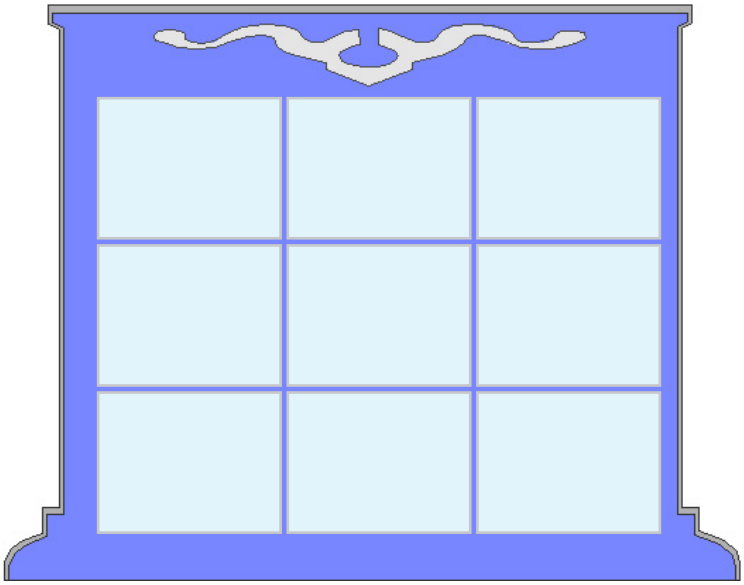
Wenn Ihnen diese Aufgabe zu schwierig ist, dürfen Sie sich zuerst kurz die Lösung am Ende des Heftes anschauen. Begeben Sie sich dann erneut ins Labyrinth auf die Suche nach dem verborgenen Sprichwort.

Hier trainieren Sie sowohl Ihre geistige Flexibilität als auch Ihr Kombinationsvermögen.

Ordnung im Setzkasten

Ordnen Sie die neun Buchstabengruppen vom oberen Setzkasten so in die Felder des unteren Setzkasten ein, dass drei sinnvolle Wörter entstehen. Die drei Wörter müssen jeweils einmal waagerecht von links nach rechts und einmal senkrecht von oben nach unten zu lesen sein.





Lösung am Ende des Heftes

Jetzt wird vor allem Ihre Konzentrationsfähigkeit gefordert und trainiert.

GEISTIG FIT 2010

Gespaltener Spruch

Hier wurde ein Spruch von oben nach unten auf neun Streifen geschrieben. Leider sind dabei acht Streifen vertauscht worden. Nur der erste ist an seinem Platz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
U	E	S	E	R	E	F	L	O
N	L	D	R	A	F	A	E	E
Z	U	I	N	N	U	S	U	R
A	N	E	E	D	E	S	G	N
E	D	V	G	U	H	E	N	E
H	U	I	I	N	L	R	E	R
L	N	E	B	Z	E	U	T	G
I	U	L	T	A	S	N	W	I
G	N	Z	E	E	I	B	E	B
E	Z	U	S	H	N	E	R	T
S	A	O	A	L	D	K	D	E
A	E	F	M	I	I	A	E	S
N	H	T	H	G	N	N	N	A
D	L	V	I	E	U	N	V	M
K	I	E	M	S	N	T	E	S
	G	R	M	T			R	T
	E							
	G							

Lösung am Ende des Heftes

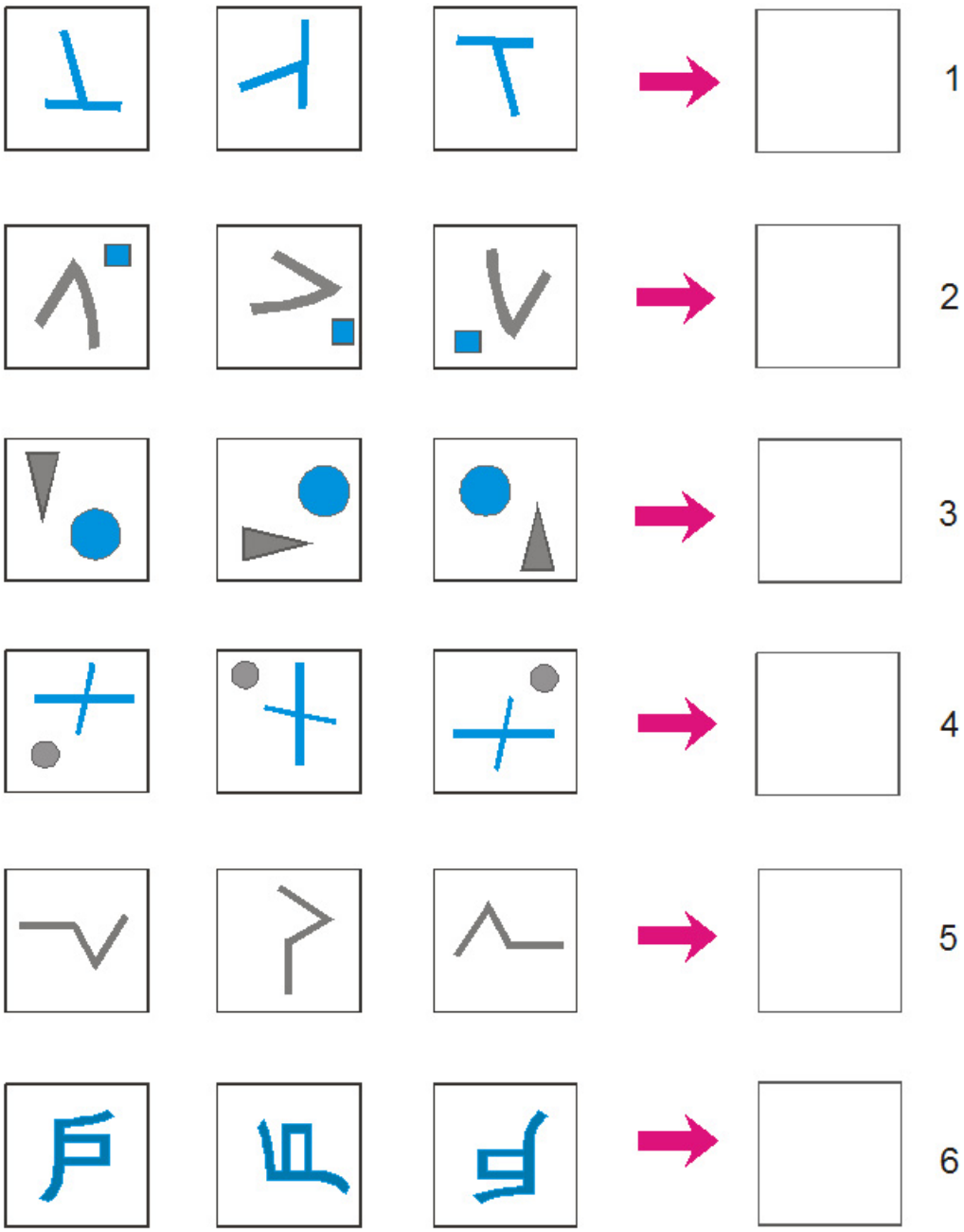
Tragen Sie die Nummern der Streifen in der richtigen Reihenfolge ein:

= 1								

Bei dieser Aufgabe ist räumliches Vorstellungsvermögen gefragt.

Links herum oder rechts herum?

In jeder Zeile verändern sich die Zeichen schrittweise von Kästchen zu Kästchen um 90 Grad. So, als wenn bei der Uhr der Minutenzeiger eine viertel Stunde vor- oder zurückgedreht wird. Finden Sie heraus, in welche Richtung sich die Zeichen drehen. Wie muss das Zeichen in den leeren Kästchen aussehen?.

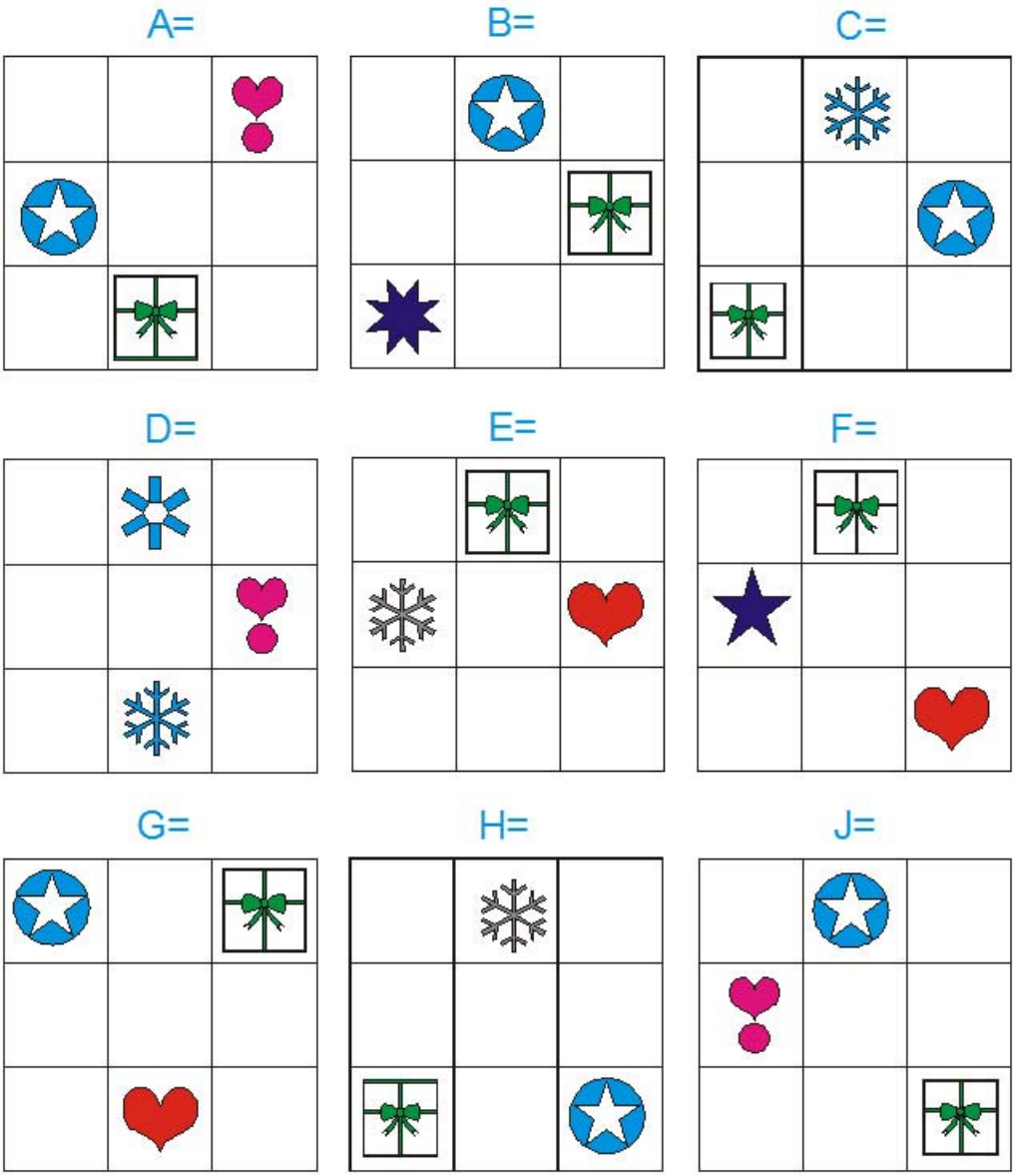


Lösung am Ende des Heftes

Nun können Sie Ihr Erinnerungsvermögen auf die Probe stellen.

Muster erinnern

Wissen Sie noch die Position der Zeichen von Kästchen **1** auf Seite **31**? Dann suchen Sie jetzt danach. Schreiben Sie eine 1 hinter den entsprechenden Buchstaben. Aber Vorsicht, die Reihenfolge ist hier vertauscht! Blättern Sie dann wieder zurück und prägen sich das zweite Kästchen ein und so weiter .....

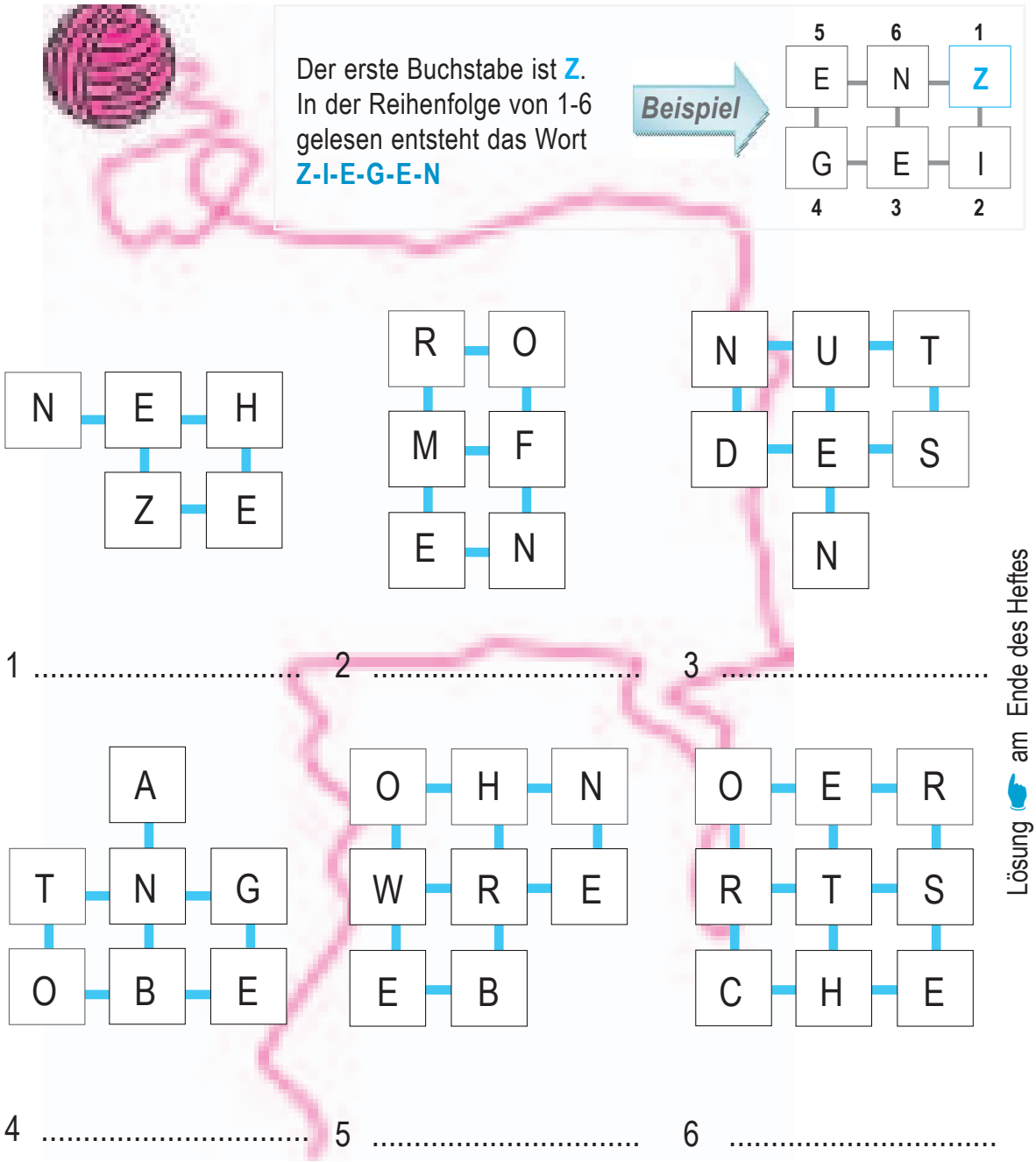


Lösung ☛ am Ende des Heftes

Bei der Suche im Labyrinth trainieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit.

Labyrinth-Wörter

Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben einzelner Wörter aneinandergereiht. Probieren Sie ein bisschen herum, um den Anfang zu finden. Dann können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.



Die rasche Durchführung dieser Aufgabe verlangt Aufmerksamkeit und fördert die mentale Arbeitsgeschwindigkeit.

Buchstaben-Suche

Nun können Sie die Geschichte vom Grafen von Seite **30** nochmal ohne Stolpersteine in aller Ruhe nachlesen. Streichen Sie dann der Reihe nach möglichst rasch die unten gefragten Buchstaben an.

Er verließ niemals sein Haus, ohne sich vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönsten Momente des Tages bewusster wahrnehmen und um sie besser zählen zu können. Jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte, zum Beispiel einen fröhlichen Plausch auf der Straße, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines. Für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends saß er dann Zuhause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war, und er freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, hatte er einen Grund, sich über diesen Tag zu freuen.

1. Wie viele **eu** sind im Text? ➡ ....
2. Wie viele **en** finden Sie? ➡ ....
3. Wie viele **nd** gibt es? ➡ ....

Lösung ☛ am Ende des Heftes

Hier trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität. Zugleich unterstützen Sie auch die Schnelligkeit und Beweglichkeit in der Aufnahme von Informationen.

..... und zu guter Letzt Buchstaben-Kapriolen

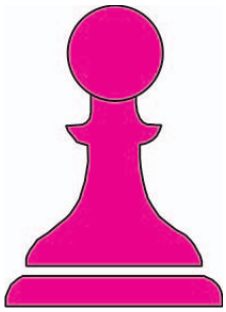
Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können in jedem Feld beginnen. Sie dürfen in alle Richtungen lesen: waagerecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort nur einmal benutzt werden!

Beispiel

Das Wort ➡ **ABT** in den blauen Feldern.

Es zählen nur Wörter ab 3 Buchstaben, keine Begriffe in Fremdsprachen und keine Abkürzungen!

P	1 A	2 B	S
L	3 T	E	R
I	K	M	O
L	U	P	D



Viel Spaß bei der Suche! Und geben Sie nicht zu früh auf! Versuchen Sie, mindestens 10 Wörter zu finden. Vielleicht schaffen Sie mehr als doppelt so viele!
Für alle Kapriolen-Fans: **40** Wörter sind ganz bestimmt zu entdecken.
Wir freuen uns schon auf lange Listen. Entweder per Post an die GfG oder als mail an **redaktion-geistig-fit@vless.de**
Bitte unbedingt Kennwort **Kapriole ABT** angeben. Einsendeschluss ist der 10. 3. 2010

Planen Sie Ihren Tagesablauf

Wenn Sie den Tag mit **M**entalem **A**ktivierungs**T**raining beginnen, kommen Sie richtig in Schwung. Sie sind dann nicht nur im Kopf gleich *'viel besser drauf'!* Nutzen Sie diese Fitness und planen Sie immer gleich nach dem Gehirntraining den weiteren Tagesablauf.

Zum Beispiel:

- Was ist heute alles zu erledigen?
- Muss ich etwas einkaufen?
- Habe ich einen Termin bei einer Behörde oder beim Arzt?
- Erwarte ich Besuch? Habe ich eine Verabredung?
- Sollte ich heute jemand anrufen? Wer hat Geburtstag oder Namenstag?
- Was könnte ich für meine körperliche Fitness tun?
- Wann lege ich eine Ruhepause ein? Womit kann ich mich entspannen?
- Was möchte ich lesen?
- Habe ich mindestens 2 Liter Getränke vorrätig?

Lösungen

Seite 5: Wer andere kennt, ist klug; wer sich selbst kennt, ist weise.
Seite 24: Wenn du es eilig hast, setze dich.
Seite 25: W und S
Seite 26: Gesamtsumme = 250
Seite 28: Nummer 17
Seite 29: a = 5+4-3+5 = 11 b = 5+3-4+3 = 7 c = 6-4+5-3 = 4
d = 4+5-3+4 = 10 e = 2+4-3+5 = 8
Seite 30: DAS LEBEN GENIESSEN
Seite 32: ALSTER
Seite 33: **1** Martin, **2** Karoline, **3** Susanne, **4** Alexander, **5** Herbert
Seite 34: DIE WAAGE GLEICHT DER GROSSEN WELT DAS LEICHTE STEIGT DAS SCHWERE FÄLLT
Seite 35:

NE	B	EL
B	RIE	F
EL	F	EN

Seite 36: Reihenfolge der Streifen: 1-9-5-4-2-6-3-8-7
Unzählige Sandkörner gibt es am Strand, unzählige Sterne gibt es am Himmel und unzählige Gefühle sind in uns, die viel zu oft verleugnet werden. Verfasser unbekannt.
Seite 37:

Seite 38: A6, B4, C8, D9, E3, F7, G5, H2, J1
Seite 39: 1 Zehen, 2 Formen, 3 Stunden, 4 Angebot, 5 Bewohner, 6 Orchester
Seite 40: **1**. 3 mal eu; **2**. 27 mal en; **3**. 9 mal nd