

# Gedächtnistraining

Liebe Gedächtnistrainings – Gruppe!

Habt Ihr das Rätsel mit den Würfel herausbekommen? Vielleicht gar nicht so einfach. Es gibt mehrere Lösungsmöglichkeiten.

Lösungsvorschlag:

(die blau markierten Würfel sind zu drehen)

Drehe einen oder mehrere Würfel um 180 Grad, damit die Summe der Augenzahlen stimmt.

Beispiel: der 2. Würfel wird auf den Wert 5 umgedreht, damit die Augenzahl 15 rauskommt.	Summe der Augenzahlen
=	15
=	8
=	8
=	14
=	1
=	3
=	0
=	4

**Und bei der Deutschlandkarte gab es folgende Ergebnisse:**

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. Kiel        | 13. Aachen      |
| 2. Lübeck      | 14. Göttingen   |
| 3. Rostock     | 15. Kassel      |
| 4. Hamburg     | 16. Leipzig     |
| 5. Schwerin    | 17. Erfurt      |
| 6. Bremen      | 18. Dresden     |
| 7. Hannover    | 19. Frankfurt   |
| 8. Berlin      | 20. Saarbrücken |
| 9. Magdeburg   | 21. Nürnberg    |
| 10. Dortmund   | 22. Stuttgart   |
| 11. Düsseldorf | 23. Augsburg    |
| 12. Köln       | 24. München     |

## Heute möchte ich mit Ihnen das Kurzzeitgedächtnis trainieren.

Ich gebe zehn Begriffe, die Sie dann für 3 Minuten versuchen sich einzuprägen. Mal sehen, wie das geht:

Liegestuhl, Kocktail, Autostau, Kornblume, Wäscheberg, Uhr, Badeschlappen, Telefon, Kalender, Osterei.

Und, hat es geklappt? Vielleicht war es noch etwas schwierig für Sie, dann hilft ein kleiner Trick: man verknüpft die Begriffe mit einer Fantasiegeschichte. Diese könnte zum Beispiel folgendermassen lauten: *Ich liege auf meinem Liegestuhl und trinke genüsslich einen Kocktail. Ich bin froh, dass ich nach dem Autostau endlich im Urlaub angekommen bin. Ich schaue auf das Meer und denke dass zu Hause jetzt die Kornblumen am Feldrand blühen. DWenn ich zurück bin werde ich einen riesigen Wäscheberg haben und ständig auf die Uhr schauen, weil so viel zu tun ist. Ich werde unruhig und ziehe meine Badeschlappen an, denn ich will zu Hause anrufen und fragen, ob ich meinen Kalender vergessen habe. Auf dem Weg in mein Zimmer stolpere ich über ein Osterei.*

Haben Sie eine andere Geschichte? Versuchen Sie es mal. Sie werden sehen, wie gut das funktioniert.

Jetzt verbinden Sie doch mal folgende Begriffe:

Rennwagen - Joghurt

Lesezeichen      Kerzenhalter

Computermaus - Banane

Glühbirne – Pommes Frites

Streitgespräch - Apfelsine

Nititzbkock - Rechtschreibung

Quittungsblock - Hutschachtel

Begeisterung – Mayonnaise

Bowlingkugel – Radkappe

Faschingsparty – Kernzeit

Wenn Sie die Begriffe verbunden haben, können Sie die eine Seite abdecken und versuchen, sich an die Begriffe der anderen Seite zu erinnern. Sie werden sehen, wie gut das gelingt.

*Viel Spaß beim Üben!      Ihre Alice Leugermann!*