

mental-aktiv[®] Übungsprogramm

Für Einsteiger
Thema Aufmerksamkeit

Öfter vergesslich?*

„Wir tun jetzt schon was
fürs Gedächtnis.“

* Bei alterassozierten
geistigen Leistungseinbußen.



mental-aktiv[®] PRO
Gemeinsam > Weiter > Denken

Buchstaben zählen

Lesen Sie zunächst mal in Ruhe die Fabel vom klugen Esel. Danach sollen Sie die unten aufgeführten Buchstabenkombinationen durchstreichen. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst keine übersehen.



Der kluge Esel

Eines Tages fiel der Esel eines Bauern in den Brunnen. Mitleiderregend schrie das Tier Stunde um Stunde, während der Bauer überlegte was zu tun sei. Zuletzt kam er zu dem Schluss, dass das Tier doch sehr alt sei und dass der Brunnen sowieso aufgefüllt werden müsse, dass es somit nicht der Anstrengung wert sei, den Esel zu retten. Er lud alle seine Nachbarn ein, ihm zu helfen. Und so griffen sie alle zur Schaufel und begannen Erde in den Brunnen zu füllen. Sofort

erkannte der Esel, was da gespielt wurde und schrie herzerreißend. Nach einiger Zeit ließ sein Geschrei zur Verwunderung aller plötzlich nach. Einige Schaufelladungen später schaute der Bauer in den Brunnen hinunter und was er sah, erstaunte ihn sehr. Mit jeder Schaufel Erde, die auf seinem Rücken landete, tat der Esel etwas Erstaunliches: Er schüttelte sie ab und stellte sich darauf. Und sowie der Bauer und seine Nachbarn mehr Erde hinunterschaufelten, so schüttelte er auch diese ab und stieg dabei Schritt für Schritt höher. Nachdem nun einige Zeit vergangen war, erschienen zum Erstaunen aller die Vorderbeine des Esels über dem Brunnenrand – und schließlich sprang das ganze Tier heraus.

Im gesamten Text befinden sich ...

1. mal **ES/es** 2. mal **re?** 3. mal **Sch/sch?**

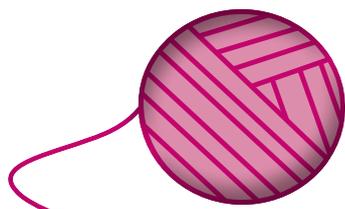


Für Einsteiger Thema Aufmerksamkeit

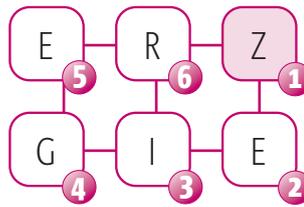
Mit dieser Übung fördern Sie vor allem Ihre geistige Beweglichkeit.

Labyrinth-Wörter

Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben einzelner Wörter aneinandergereiht. Mit ein bisschen Geduld können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.

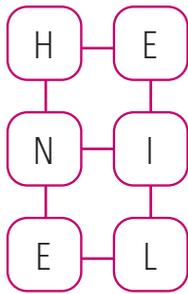


Beispiel

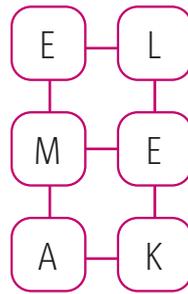


Der erste Buchstabe ist das **Z**.
In der Reihenfolge von 1 bis 6
gelesen entsteht so das Wort

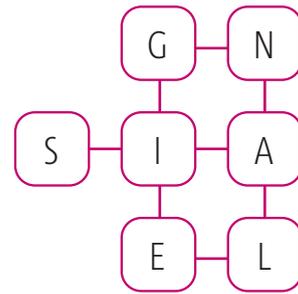
Z-E-I-G-E-R



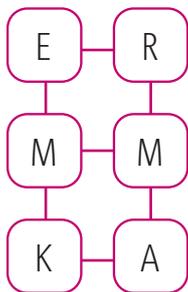
1



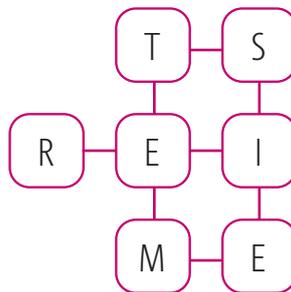
2



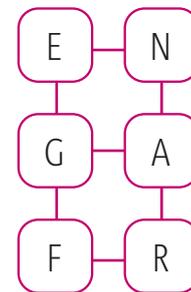
3



4



5



6

3



mental-aktiv[®] PRO
Gemeinsam > Weiter > Denken

Für Einsteiger Thema Aufmerksamkeit

Mit dieser Übung
stärken Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Personen-Gedächtnis

Prägen Sie sich die Namen zu den Gesichtern gut ein. Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab.



Frau
Brenner



Herr
Seibold



Frau
Bergen



Herr
Amann

Schreiben Sie nun die richtigen Namen unter die Gesichter.



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

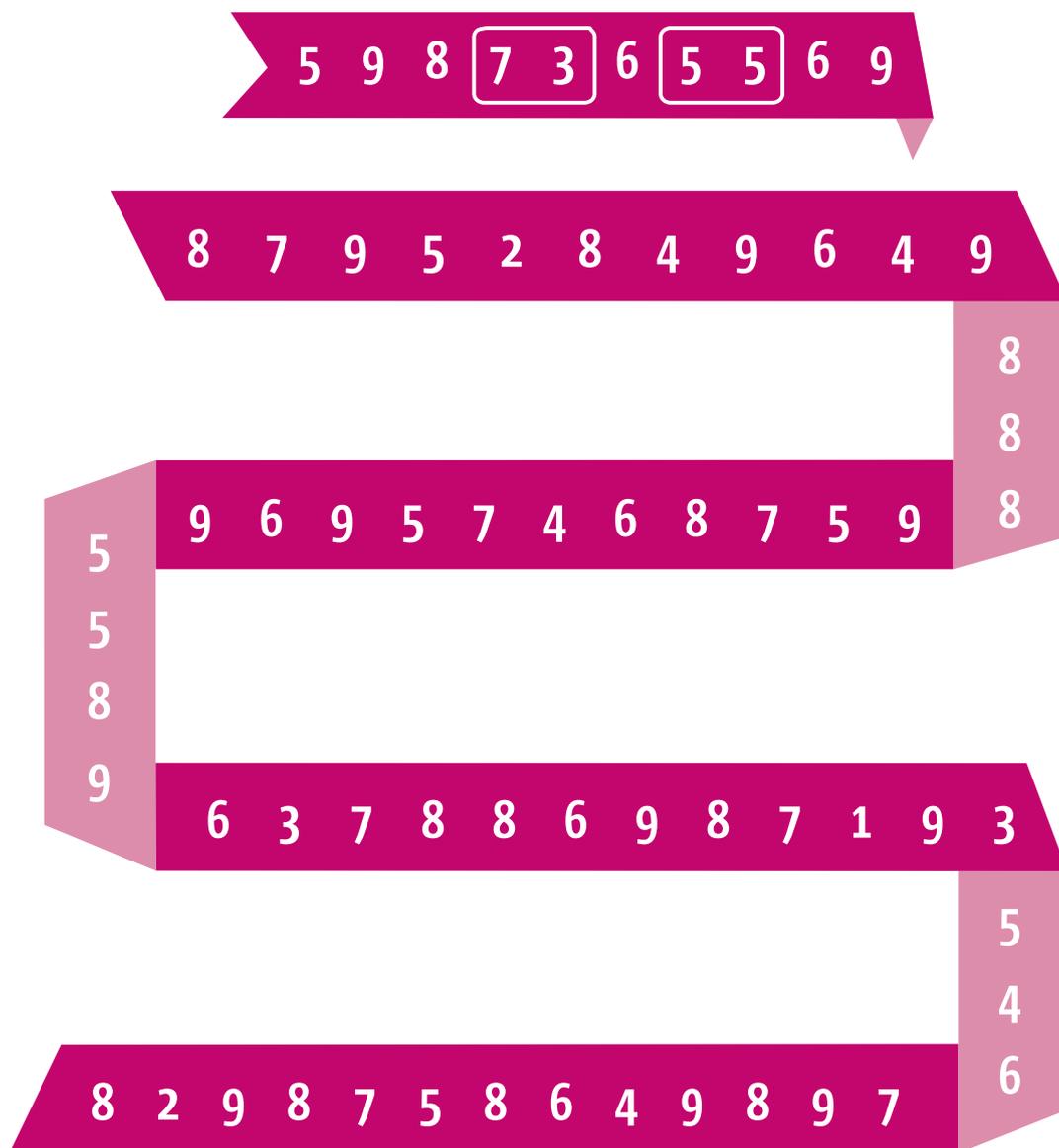


Für Einsteiger Thema Aufmerksamkeit

Mit dieser Übung
fordern Sie Ihre Konzen-
trationsfähigkeit und
Ihre mentale Ausdauer.

Zahlenband

Suchen Sie in diesem Zahlenband, das sich über 4 Zeilen schlängelt, nach der Summe **10**.
Immer wenn 2 unmittelbar aufeinanderfolgende Zahlen die Summe 10 ergeben, rahmen Sie
diese Zahlen ein.



Wie oft haben Sie auf diesem Zahlenband die Summe **10** gefunden? \Rightarrow

5



mental-aktiv® PRO
Gemeinsam > Weiter > Denken

Für Einsteiger Thema Aufmerksamkeit

Hier können Sie nun
Ihr Konzentrations-
vermögen stärken.

Bilder-Parcours rote Linie

Verbinden Sie möglichst rasch alle roten Symbole mit einer durchgehenden Linie und achten Sie darauf, dass Sie keine graue Figur berühren. Zählen Sie dabei gleich mit wie viele Fahrzeuge auf Ihrer Linie liegen.



Wie viele Fahrzeuge befinden sich auf der Linie? ■■■→

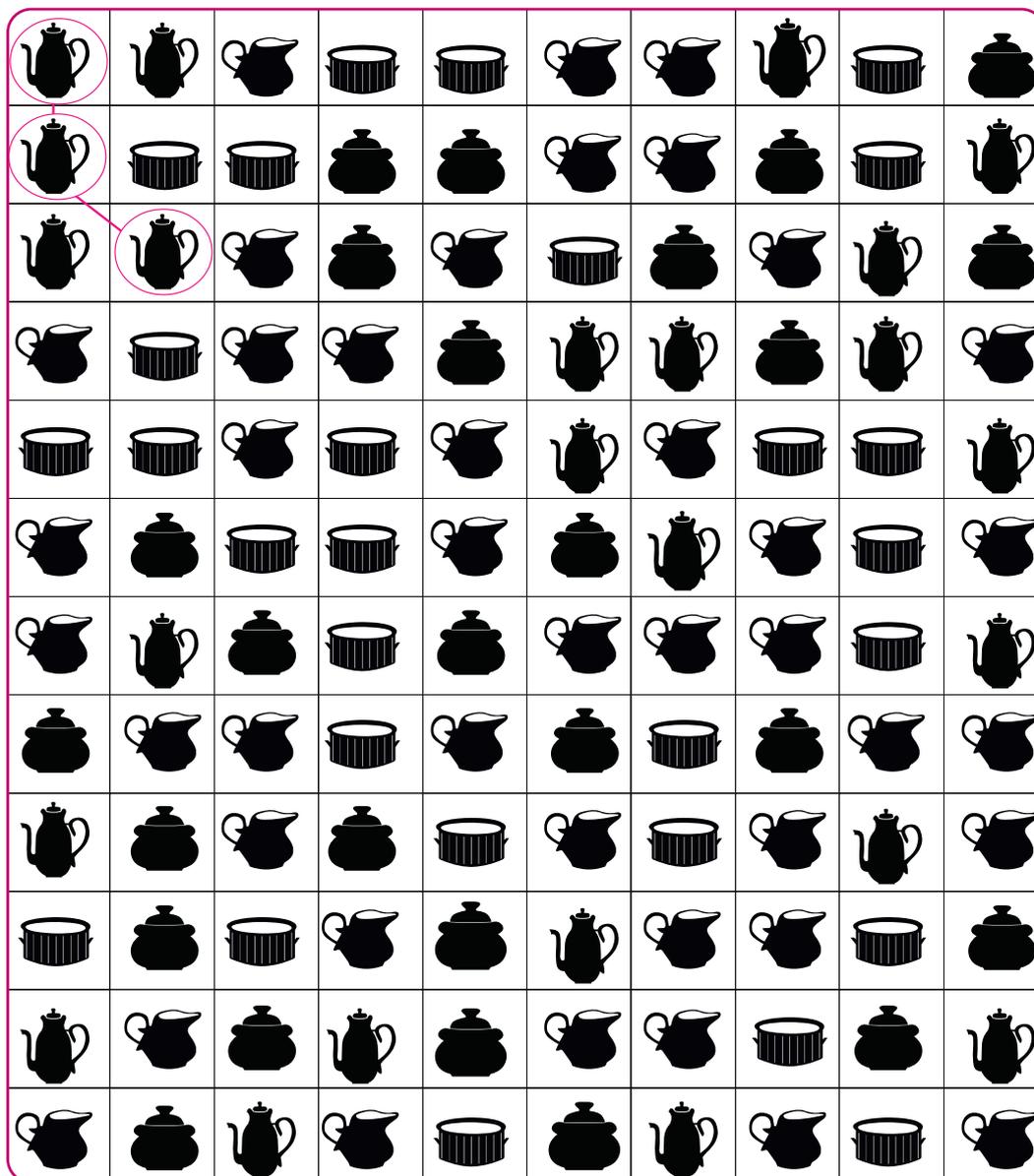


Für Einsteiger Thema Aufmerksamkeit

Mit dieser Übung verbessern Sie die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung.

Platz-Kontrolle

Immer wenn Sie drei gleiche Symbole finden, die **genau so angeordnet** sind wie die drei eingekreisten, dann verbinden Sie diese möglichst schnell. Ein Beispiel ist schon markiert.



Wie viele solche Kombinationen sind es mit dem Beispiel? →

7



mental-aktiv[®] PRO
Gemeinsam > Weiter > Denken

Für Einsteiger Thema Aufmerksamkeit

Jetzt können Sie wieder
Ihre Aufmerksamkeit
trainieren.

Blitze zählen

Kreuzen Sie rasch **alle** Blitze an, die in die gleiche Richtung zucken wie der erste.
Wie viele sind es mit dem Beispiel?



Für Einsteiger Thema **Aufmerksamkeit**

Mit dieser Übung
stärken Sie vor allem
Ihre mentale Ausdauer.

Suche in der Wörterkiste

In beiden Kisten sind 20 Wörter. 19 davon sind in beiden Kisten. Sie sollen in jeder Kiste dasjenige Wort finden, das in der jeweils anderen Kiste nicht vorkommt.



Das Wort  kommt nur in Kiste **1** vor.

Das Wort  kommt nur in Kiste **2** vor.

9

Für Einsteiger Lösungen



- ▶ **Seite 2:** 16-mal **Es/es**; 10-mal **re**; 15-mal **Sch/sch**
- ▶ **Seite 3:** 1 = HEILEN 2 = KAMELE 3 = SIGNALE 4 = KAMMER 5 = MEISTER 6 = FRAGEN
- ▶ **Seite 5:** Die Summe kommt 9-mal vor.
- ▶ **Seite 6:** 16 Fahrzeuge
- ▶ **Seite 7:** 14-mal mit dem Beispiel
- ▶ **Seite 8:** 16-mal mit dem Beispiel
- ▶ **Seite 9:** In Kiste 1 = Kaffee
In Kiste 2 = Tafel

