

ÜBUNGS-
BOOKLET

No.14

G Österreichischer
Bundesverband für
**GEDÄCHTNIS
TRAINING**


DENKEN MACHT SPASS !



Trainieren Sie mit uns

- WAHRNEHMUNG
- KONZENTRATION
- WORTFINDUNG
- MERKFÄHIGKEIT
- ERINNERUNGS-
VERMÖGEN





**Die Beiträge
in diesem Übungsbooklet
wurden im GT-Grundkurs 2010 (Wien)
erarbeitet:**

Franziska Baresch
Mag. Sylvia Czauser
Mag. Amelie Eichler-Eschenbach
Mag. Henriette Huber
Bruni Klose
Mag. Karin Norz
Renate Peter
Edith Reiter
Regine Willenig-Pfeifer

Weitere Übungen von
Renate Peter
Reingard Sandner
Gregor Schubert

**finden Sie auf unserer Homepage
www.gedaechtnistraining-oebv.at**

Zusammenstellung und Bearbeitung:
Mag. Monika Puck



Inhalt

| | Seiten |
|--|-----------|
| Einleitung _____ | 4/5 |
| Ordnungsübung _____ | 6 |
| Wortfindungsübung _____ | 7 |
| Konzentrationsübung _____ | 8 |
| Kreativitätssübung _____ | 9 |
| Zuordnungsübung _____ | 10 |
| Wortfindungsübung - Brückenwörter _____ | 11 |
| Wortfindungsübung _____ | 12 |
| Wortfindungsübung - Buchstabengerüst _____ | 13 |
| Überlegen - Entscheiden _____ | 14 |
| Merkübung _____ | 15 |
| | |
| Lösungen zu den Übungen _____ | 16 bis 19 |

Herausgeber/für den Inhalt verantwortlich:
© Österreichischer Bundesverband für Lern-, Denk- und Gedächtnistraining
und multimodale biografieorientierte Aktivierung
Haunspergstraße 21, 5020 Salzburg

Layout/Grafik: www.kempf-grafik.at

ALLE RECHTE VORBEHALTEN
Der nicht autorisierte Nachdruck der Übungen ist ausdrücklich verboten!



GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

- ist ein Training mit allen Sinnen, Gefühl und Verstand
 - findet in entspannter Atmosphäre statt
 - kommt ohne Zeitlimits aus
 - verursacht keinen Leistungsdruck
 - erfasst das ganze Spektrum der Hirnleistungen
 - bietet sinnvolles Übungsmaterial mit Alltagsbezug
 - erweitert das Wissen für Denk -und Gedächtnisvorgänge
 - fördert das soziale Miteinander
 - geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein
-
- ▶ zur **Steigerung** der geistigen Fähigkeiten
 - ▶ zur **Erhaltung** der Denk- und Gedächtniskapazität
 - ▶ zur **Reaktivierung** bei bereits eingeschränkten Fähigkeiten
 - ▶ zum **Erlernen** geeigneter Denkstrategien

Geleitet von diesen ganzheitlichen Grundsätzen arbeiten die TrainerInnen des Österreichischen Bundesverbandes!



Der
Österreichische Bundesverband
für
Gedächtnistraining

wünscht Ihnen
viel Spaß
beim **Lösen der Übungen!**



ORDNUNGSÜBUNG

Ober- und Unterbegriffe: Zu den gegebenen Begriffen werden jeweils ein Ober- und mindestens zwei Unterbegriffe gesucht:

Beispiel:

| <i>Oberbegriff</i> | <i>gegebener Begriff</i> | <i>Unterbegriffe (mind. zwei)</i> |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <i>Kleidung</i> | <i>Hose</i> | <i>Unterhose, Badehose, Schihose</i> |

| <i>Oberbegriff</i> | <i>gegebener Begriff</i> | <i>Unterbegriffe (mind. zwei)</i> |
|--------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| | Grün | |
| | Buch | |
| | Klavier | |
| | Nudeln | |
| | Planet | |
| | Ahorn | |
| | Stift | |
| | Bier | |
| | Christentum | |
| | Brille | |
| | Rosen | |
| | Mozart | |

WORTFINDUNGSÜBUNG



Schüttelanagramm - Buchstabenchaos: Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Jedes Quadrat beinhaltet ein sinnvolles Wort. Verwenden Sie alle vorhandenen Buchstaben!

| | | |
|---|---|---|
| L | H | B |
| N | A | N |
| D | E | A |

1. _____

| | | |
|---|---|---|
| H | A | B |
| L | E | L |
| E | N | U |

2. _____

| | | |
|---|---|---|
| E | S | U |
| T | Z | A |
| A | K | H |

3. _____

| | | |
|---|---|---|
| F | R | H |
| R | A | D |
| E | R | A |

4. _____

| | | |
|---|---|---|
| R | E | U |
| E | F | E |
| H | W | R |

5. _____

| | | |
|---|---|---|
| E | E | T |
| T | G | O |
| D | K | L |

6. _____

| | | |
|---|---|---|
| S | E | R |
| S | I | N |
| H | A | M |

7. _____

| | | |
|---|---|---|
| K | U | B |
| H | C | S |
| A | L | N |

8. _____

| | | |
|---|---|---|
| W | L | T |
| K | E | E |
| U | G | L |

9. _____



KONZENTRATIONSSÜBUNG

Finden Sie 21 versteckte Nahrungsmittel. Die Wörter sind horizontal, vertikal und diagonal im Raster zu suchen:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| v | f | b | p | f | i | r | s | i | c | h | h | z | i | o | m | c | g | k | l | d | n | e | r | m |
| n | y | s | e | t | z | m | l | d | a | i | n | a | z | n | a | l | e | m | a | q | w | f | t | n |
| g | g | t | z | p | k | w | b | m | c | x | t | s | a | e | t | z | k | a | v | q | t | c | l | m |
| e | d | m | a | r | t | k | b | r | o | m | b | e | e | r | e | n | i | v | l | u | w | a | s | t |
| t | z | k | o | p | v | b | n | r | e | a | t | e | y | s | o | h | r | e | t | i | b | n | m | o |
| r | a | s | e | t | z | n | s | o | r | z | u | o | p | b | s | e | s | t | z | t | r | o | i | n |
| e | a | d | n | m | e | w | e | i | c | h | s | e | l | t | z | d | c | c | h | t | m | e | l | o |
| i | a | d | l | i | z | m | a | d | e | r | t | a | b | g | h | i | h | j | u | e | f | s | a | z |
| d | b | t | d | s | u | i | b | n | o | j | u | f | j | a | e | r | e | i | o | n | g | h | t | d |
| e | f | g | t | u | i | b | n | j | i | c | x | d | e | e | a | d | n | b | n | e | t | z | w | d |
| a | s | e | a | r | t | n | c | g | h | z | u | i | m | b | b | m | k | i | o | l | o | g | e | b |
| e | r | b | s | e | n | w | q | v | d | e | a | a | s | e | g | e | z | u | i | o | b | n | i | m |
| h | h | a | f | e | r | a | e | h | r | e | g | h | r | i | u | t | u | m | v | f | e | r | n | g |
| r | e | o | s | e | n | s | n | m | u | i | i | i | o | f | t | n | g | r | m | s | e | r | t | e |
| e | g | t | z | u | i | e | z | u | i | o | v | t | n | e | k | c | o | h | c | s | i | t | r | a |
| n | d | r | t | z | d | l | h | t | u | i | k | e | p | d | e | r | t | z | h | u | i | l | a | d |
| e | t | z | n | x | v | n | e | b | l | o | k | s | i | a | m | g | t | e | u | i | p | c | u | a |
| d | r | t | z | u | m | u | e | d | i | h | i | m | b | e | e | r | e | n | s | w | e | t | b | m |
| f | g | z | i | s | c | e | g | t | c | a | e | o | r | t | l | r | b | n | g | m | h | u | e | e |
| t | z | i | o | p | e | s | b | s | d | e | r | t | z | u | o | k | h | j | u | i | o | n | n | n |
| v | d | e | r | t | i | s | t | b | f | r | z | p | u | l | n | s | e | r | t | n | g | r | h | l |
| a | e | f | t | z | u | e | i | o | p | m | k | i | l | g | e | e | r | t | z | u | i | v | d | e |
| f | t | n | o | e | w | r | t | z | c | s | a | u | i | o | g | t | z | u | o | b | n | m | i | i |
| j | u | n | g | z | w | i | e | b | e | l | f | r | t | t | z | u | k | l | p | e | a | e | t | r |
| g | e | t | z | u | i | u | i | o | p | o | r | t | e | k | r | u | g | d | l | e | f | e | r | z |

Pfirsich, Melanzani, Quitte, Kirschen, Brombeeren, Knoblauch, Weichsel, Getreide-
ähren, Erbsen, Haferähre, Rube, Artischocken, Weintrauben, Birne, Melone, Him-
beeren, Maiskolben, Haselnusse, Jungzwiebel, Feldgurke, Zwetschken



Wie könnten folgende menschliche Eigenschaften zeichnerisch bzw. grafisch in einer Zeile dargestellt werden?

Beispiel: langweilig =

1.) nett:

2.) musikalisch:

3.) stur:

4.) kreativ:

5.) nervös:

6.) freundlich:

7.) zielstrebig:

8.) launisch:

9.) sachlich:

Weitere Eigenschaften:



ZUORDNUNGSÜBUNG

Ordnen Sie den folgenden Städten die zugehörigen Flüsse zu:

Flüsse: Ganges, Rhein, Donau, Donau, Weichsel, Hudson River,
Isar, Seine, Themse, Nil, Moldau, Tiber, Rhone, Spree

1.) Wien

2.) München

3.) London

4.) Basel

5.) Paris

6.) Budapest

7.) Prag

8.) Rom

9.) Berlin

10.) Avignon

11.) Kairo

12.) Kolkatta (früher Kalkutta)

13.) New York

14.) Warschau

WORTFINDUNGSÜBUNG - BRÜCKENWÖRTER



Finden Sie ein Wort, das als „Brücke“ für die beiden vorgegebenen Wörter dient.
Es sollen zwei sinnvolle, neue Wörter entstehen.

Beispiel: = *Gartenzaun und Zaunkönig*

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



WORTFINDUNGSÜBUNG

Ein Wort kann mehrere Bedeutungen haben. Finden Sie das gesuchte Wort:

Beispiel: Man kann mich hören - aber auch Dinge aus mir formen

Lösung: TON

1.) Ich bin eine Zahl – aber auch ein mystisches Wesen

2.) Jeder Mensch hat mich – ein Schlagzeug kommt selten ohne mich aus –
manchmal bin ich mit Wasser gefüllt

3.) In alten Zeiten war ich Bestandteil eines Kleidungsstückes – im Winter
findet man mich oft auf Bäumen und Sträuchern – erwachsene
Menschen sollten so sein

4.) Wir sitzen auf Blumen, Bäumen und Sträuchern – sind bunt und erfreuen
die Menschen – aber die Polizei mag uns nicht

5.) Niemand möchte es sein – aber jeder Mensch hat es

6.) Man findet mich auf Schiffen – aber auch am Morgen in der Wiese

7.) Jedes Kind hat mich – manche Schrauben brauchen mich

8.) Man kann mich vom Weltall aus sehen – ich bin aber auch im Blumentopf

9.) Ich bin ein Tier – aber manchmal plage ich Menschen am Morgen

10.) Empfindliche Menschen mögen mich nicht – aber man kann mit mir
bequem reisen



Folgende Buchstabengerüste bestehen jeweils aus einer Silbe eines Wortes. Versuchen Sie durch Hinzufügen von Silben (ein – bzw. mehrere Buchstaben) am Anfang und/oder Ende, bzw. Mitte ein sinnvolles Wort zu bilden. Suchen Sie nach Begriffen, die zu einem Orchester gehören.

Beispiel: *ge = Geige*

- 1.) _____ tra _____
- 2.) _____ an _____
- 3.) _____ fe
- 4.) _____ pe _____
- 5.) _____ sau _____
- 6.) _____ a _____
- 7.) _____ lo
- 8.) _____ tsche
- 9.) _____ ri _____
- 10.) _____ mel
- 11.) _____ ke
- 12.) _____ bo _____
- 13.) _____ bu _____
- 14.) _____ lo _____
- 15.) _____ ken
- 16.) _____ flö _____
- 17.) _____ la
- 18.) Ma _____
- 19.) Fa _____
- 20.) Vio _____

Kennen Sie noch weitere: _____



ÜBERLEGEN - ENTSCHEIDEN

Überlegen Sie! Welche Antworten können stimmen? Die verschiedenen Buchstaben ergeben am Schluss ein Lösungswort.

Beispiel: Der höchste Berg der Erde ist der:

A K2 **M** Mount Everest **U** Mount Blanc **F** Lhotse

*Lösung: Buchstabe **M** (Mount Everest)*

1.) Der größte Binnensee der Erde ist der

B Baikalsee **A** Attersee **L** Viktoriasee **D** Kaspisches Meer

2.) Der höchste Wasserfall der Erde ist der

O Salto Angel **Z** Rheinfall **B** Iguazu-Fälle **E** Niagara Fälle

3.) Die größte Insel der Erde ist

L Madagaskar **C** Borneo **R** Neuguinea **N** Grönland

4.) Das größte Meer ist

A Pazifik **W** Atlantik **S** Indischer Ozean **X** Antarktischer Ozean

5.) Der längste Fluss Europas ist

Y Loire **G** Dnepr **U** Wolga **Ü** Rhein

Lösungswort: _____



Versuchen Sie sich folgende Begriffe mittels der Loci-Technik (= Merkmethode des Ortes) zu merken.

Verwenden Sie dafür Orte (Ankerpunkte) im Raum, in dem Sie sich gerade aufhalten (z.B.: Tür, Fenster, Tisch, Stuhl, Bilder, ...). Vergeben Sie die Orte (Ankerpunkte) jeweils nebeneinander liegend – der Reihe nach. „Durchwandern“ Sie im Geist den Raum und „legen“ jeweils einen Begriff an einem Ort ab. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit, um sich den Gegenstand an dem jeweiligen Ort vorzustellen. Je „merkwürdiger“ die Vorstellung ist, desto einfacher werden Sie sich den Begriff merken können.

| <i>Beispiel: Begriff</i> | <i>Ort/Ankerpunkt</i> | <i>Vorstellung</i> |
|--------------------------|-----------------------|--|
| <i>Apfel</i> | <i>Stuhl</i> | <i>großer roter Apfel liegt auf dem Stuhl</i> |

Merken Sie sich folgende Begriffe:

- 1.) Haferflocken
- 2.) Haltbarmilch
- 3.) Schuhputzcreme
- 4.) Butter
- 5.) Emmentaler-Käse
- 6.) Weintrauben
- 7.) Staubzucker
- 8.) Weichspüler
- 9.) Blumenstrauß
- 10.) Tiefkühl-Pizza

Sobald Sie alle Begriffe „verankert“ haben, versuchen Sie auf Seite 19 die gemerkten Begriffe niederzuschreiben. Dafür „gehen Sie den Raum“ im Geist ab und erinnern sich an jedem Ankerpunkt an den jeweiligen Begriff.



LÖSUNGEN



Seite 6: Ordnungsübung

| Oberbegriff | Gegebener Begriff | Unterbegriffe |
|-----------------------|-------------------|---|
| Farbe | Grün | Hellgrün, Giftgrün, Dunkelgrün, ... |
| Druckwerk | Buch | Taschenbuch, Sachbuch, Schulbuch, ... |
| Musikinstrument | Klavier | E-piano, Flügel, Keyboard, ... |
| Teigwaren | Nudeln | Penne, Makkaroni, Fleckerl, ... |
| Himmelskörper | Planet | Erde, Venus, Mars, ... |
| Laubbaum | Ahorn | Spitz-Ahorn, Feld-Ahorn, Berg-Ahorn, ... |
| Schreibgerät | Stift | Bleistift, Farbstift, ... |
| Alkoholisches Getränk | Bier | Pils, Weißbier, Dosenbier, ... |
| Religion | Christentum | Röm.-katholisch, Evangelisch, Orthodox, ... |
| Sehbehelf | Brille | Sonnenbrille, Schibrille, ... |
| Blumen | Rosen | Alpenrose, Blutrose, Seidenrose, ... |
| Musiker | Mozart | Wolfgang Amadeus, Leopold, Nannerl, ... |

Seite 7: Wortfindungsübung

- | | |
|---------------|---------------|
| 1.) Landebahn | 6.) Goldkette |
| 2.) Heuballen | 7.) Hirnmasse |
| 3.) Hauskatze | 8.) Schulbank |
| 4.) Radfahrer | 9.) Weltkugel |
| 5.) Feuerwehr | |



LÖSUNGEN



Seite 10: Zuordnungsübung

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1.) Wien - Donau | 8.) Rom - Tiber |
| 2.) München - Isar | 9.) Berlin - Spree |
| 3.) London - Themse | 10.) Avignon - Rhone |
| 4.) Basel - Rhein | 11.) Kairo - Nil |
| 5.) Paris - Seine | 12.) Kolkatta - Ganges |
| 6.) Budapest - Donau | 13.) New York - Hudson River |
| 7.) Prag - Moldau | 14.) Warschau - Weichsel |

Seite 11: Zuordnungsübung

- | | | | | | |
|-------------|---------------|---------|------------|----------------|---------|
| 1.) Tier | GARTEN | Zaun | 6.) Liege | STUHL | Lehne |
| 2.) Vor | SPIEL | Karten | 7.) Kiesel | STEIN | Obst |
| 3.) Donner | SCHLAG | Sahne | 8.) Eis | ZAPFEN | Streich |
| 4.) Angst | HASEN | Scharte | 9.) Post | STEMPEL | Kissen |
| 5.) Mineral | WASSER | Tropfen | 10.) Wurst | BROT | Dose |

Seite 12: Wortfindungsübung

- | | | | |
|-----|---------------|------|---------------|
| 1.) | ELF | 6.) | TAU |
| 2.) | BECKEN | 7.) | MUTTER |
| 3.) | REIF | 8.) | ERDE |
| 4.) | BLÜTEN | 9.) | KATER |
| 5.) | ARM | 10.) | ZUG |



Seite 13: Wortfindungsübung - Buchstabengerüst

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 1.) Kontrabass | 11.) Pauke |
| 2.) Triangel | 12.) Oboe |
| 3.) Harfe | 13.) Tamburin |
| 4.) Trompete | 14.) Xylophon |
| 5.) Posaune | 15.) Becken, Glocken |
| 6.) Piano | 16.) Querflöte, Altflöte, Bassflöte |
| 7.) Cello | 17.) Viola |
| 8.) Bratsche | 18.) Marimba |
| 9.) Klarinette | 19.) Fagott |
| 10.) Trommel | 20.) Violine |

Weitere: Horn, Tuba, Orgel, Klavier, Saxophon, Gitarre, Mandoline, ...

Seite 14: Überlegen - Entscheiden

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1.) Kaspisches Meer | Lösungswort: D O N A U |
| 2.) Salto Angel | |
| 3.) Grönland | |
| 4.) Pazifik | |
| 5.) Wolga | |

Seite 15: Merkübung (Welche Begriffe haben Sie sich mit der Loci-Technik gemerkt?)

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



Weitere Übungsbeispiele finden Sie als PDF-Download auf unserer Webseite
www.gedaechtnistraining-oebv.at

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachdenken!

Herausgeber/für den Inhalt verantwortlich:
© Österreichischer Bundesverband für Lern-, Denk- und Gedächtnistraining
und multimodale biografieorientierte Aktivierung
Haunspurgstraße 21, 5020 Salzburg

Layout/Grafik: www.kempff-grafik.at

ALLE RECHTE VORBEHALTEN
Der nicht autorisierte Nachdruck der Übungen ist ausdrücklich verboten!
