

## 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

Platzkontrolle .....	22	Olympische Disziplinen suchen .....	31
Wortbrücken bauen .....	23	Konzentriert lesen .....	32
Wortfindungen gespiegelt .....	24	Was fehlt? .....	33
Geheimschrift .....	25	Buchstaben zählen .....	34
Suche in der Wörterkiste .....	26	Wetterregeln erinnern .....	35
Durch die Blume gerechnet .....	27	Einprägen und Nachzeichnen .....	36
Wetterregeln einprägen .....	28	Buchstaben-Kapriolen .....	37
Zahlen-Nachbarn .....	29	Planen Sie Ihren Tagesablauf .....	38
Begriffe und Bilder einprägen .....	30	Lösungen .....	38



## Platz-Kontrolle

Immer wenn Sie drei gleiche Symbole finden, die genau so angeordnet sind wie die drei eingekreisten, dann verbinden Sie diese möglichst schnell.

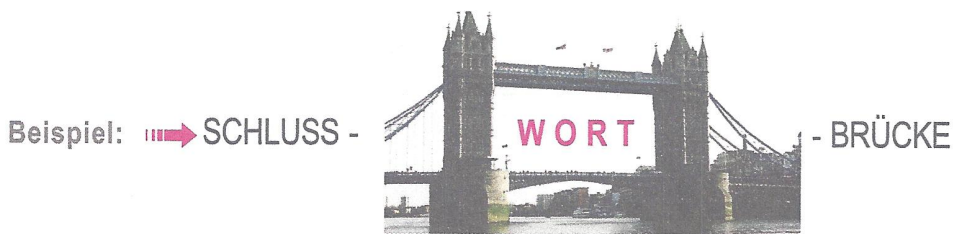

Wie viele solche Kombinationen sind es mit dem Beispiel? → .....





### Wortbrücken bauen

In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl zusammen mit dem Wort davor, als auch mit dem dahinter, ein neues Wort ergeben. Hier entstehen lauter sonderbare Haushaltshelfer!



Sonnen	⇒	1.....	⇐	Herd
Mäuse	⇒	2.....	⇐	Schleuder
Blumen	⇒	3.....	⇐	Deckel
Fenster	⇒	4.....	⇐	Bremse
Wüsten	⇒	5.....	⇐	Sauger
Dienst	⇒	6.....	⇐	Messer
Lebens	⇒	7.....	⇐	Gabel
Zwiebel	⇒	8.....	⇐	Löffel
Körper	⇒	9.....	⇐	Topf
Blut	⇒	10.....	⇐	Zange

Lösungsvorschläge am Ende des Heftes




Bitte schauen Sie nicht gleich bei der Lösung nach, wenn Ihnen ein Wort nicht einfällt. Probieren Sie es lieber später nochmal. Manchmal gibt es auch noch andere Lösungen als die angegebene.



### Wort-Findungen gespiegelt!

Zu den vier Abbildungen gehören vier Begriffe auf den Kärtchen. Sie müssen genau hinschauen, denn diese Wörter sind gespiegelt. Schreiben Sie jeweils die Nummer der Abbildung hinter die vier passenden Wörter.

Beispiel: Zum **Paket** passt das Wort **Schnur**, deshalb steht dort eine **1**.

1 	2 	3 	4 
.. Becher	.. Muster	.. Leiste	
.. Jagd	.. Ban	.. Sendung	
.. Auge	.. Spiel	.. Zucker	
.. Karte	.. Post	.. Schwanz	
.. Loch	.. Schnur <b>1</b>	.. Druck	
	.. Fels		

Lösung  am Ende des Heftes



Bilden Sie zu einem späteren Zeitpunkt noch andere zusammengesetzte Wörter mit KNOPF, WÜRFEL, FUCHS und PAKET. Dabei können diese Begriffe sowohl vorne als auch am Ende stehen.



Übungsschwerpunkt: Kombinationsfähigkeit, Ausdauer



## Geheim-Schrift

Entschlüsseln Sie die Geheimschrift und tragen Sie die richtigen Buchstaben über den Symbolen ein. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

Wo stehen die Wörter  
ROMANE, TOMATE, GRAETE, MONTAG, REITER.....



Wie lautet das **sechste** Wort? .....

Lösung am Ende des Heftes



## Suche in der Wörterkiste

Blättern Sie nun zu den Wortbrücken auf Seite 23 zurück. Prägen Sie sich zunächst die Wörter in der grünen Spalte ungefähr zwei Minuten lang ein. Streichen Sie diese dann hier in der grünen Kiste an. Wenn Ihnen zehn Wörter zu viel sind, merken Sie sich halt nur fünf.



Morgen prägen Sie sich die Wörter in der rosa Spalte auf Seite 23 ein und streichen diese dann hier in Kiste 2 an. Denken Sie daran, Begriffe kann man am besten im Gedächtnis abspeichern, wenn man sich damit eine möglichst verrückte Geschichte ausdenkt!





## Durch die Blume gerechnet

Jede Blüte ist nach einem logischen System gewachsen. Finden Sie wie beim Beispiel die einzelnen Rechenschritte von einem Blütenblatt zum nächsten heraus. Dann wissen Sie, welche Zahl am Schluss im weißen Feld stehen muss. Beginnen Sie bei der Zahl mit dem Pfeil zu rechnen.

Beispiel

Flower A: 16, 21, 18, 23, 20, ?

Flower B: 19, 24, 30, 15, 45, ?

Flower C: 24, 15, 28, 11, 17, ?

Flower D: 42, 82, 73, 62, 53, ?

Flower E: 30, 40, 20, 30, 60, ?

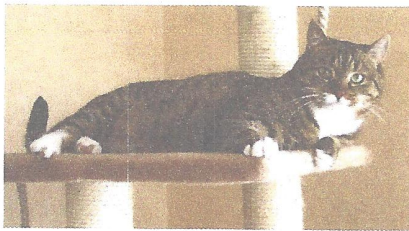
Flower F: 4, 12, 14, 42, 44, ?

Lösung am Ende des Heftes



## Wetterregeln einprägen

Das Wetter im Dezember und Januar war wohl nicht nur bei uns verrückt. Ob die alten Bauernregeln noch gelten? Prägen Sie sich die erste Regel ein und blättern Sie dann weiter zur Seite 35.



1

Sonnt sich die Katz  
im Januar,  
liegt sie am Ofen  
im Februar.

Wenn die Mücken  
spielen im Februar,  
sind die Schafe  
in großer Gefahr.

2



3

Wenn der Maulwurf  
wirft im Februar,  
währt der Winter  
bis zum Mai wohl gar.



Wenn Sie ein gut trainiertes Gedächtnis haben, könnten Sie sich auch gleich zwei Sprüche auf einmal merken!



Übungsschwerpunkt: Konzentration, Ausdauer

## Zahlen-Nachbarn

Immer wenn (wie im Beispiel) zwei schräg übereinander versetzte Zahlen die Summe 11 ergeben, sollen Sie einen Rahmen um diese beiden Zahlen ziehen.

GEISTIG FIT 2014



Heft 1

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

Lösung  am Ende des Heftes

Wie oft ergibt sich auf diese Weise insgesamt die Summe 11?  .....






## Begriffe und Bilder einprägen

Prägen Sie sich jeweils die Symbole und Wörter in einer Reihe ein. Danach blättern Sie weiter auf Seite 33 zur angegebenen Ziffer. Dort können Sie dann Ihr Kurzzeitgedächtnis auf die Probe stellen.

1  Nase  Bahnhof  Wand

Blättern Sie jetzt weiter auf Seite 33 ➡ zu Ziffer 1

2 Geduld  Tomaten  Kalender 




Blättern Sie jetzt weiter auf Seite 33 ➡ zu Ziffer 2

3  Pforte  Georg  Leiter

Blättern Sie jetzt weiter auf Seite 33 ➡ zu Ziffer 3

4 Tochter  Goethe  Tauben 

Blättern Sie jetzt weiter auf Seite 33 ➡ zu Ziffer 4

5 Kantine  Morgen  Fenster 

Blättern Sie jetzt weiter auf Seite 33 ➡ zu Ziffer 5



Leichter geht es, wenn Sie sich mit den sechs Begriffen jeweils eine recht komische Geschichte ausdenken.







## Konzentriert lesen

Bei diesem Text eines unbekanntes Verfassers sind alle Worte willkürlich zerschnitten und es gibt weder Satzzeichen noch eine korrekte Groß- oder Kleinschreibung. Am besten Sie lesen den Text laut.

### LeeretASSE



Einest Ages Kamei Neschü Lerin Zumme Ister Siehat  
Teschon Sov Ielv Onde Mweis Enmann Gehör Tdass  
Sieunb Eding Tbei Ihmst Udier Enwoll Tesie Hatte  
Ihrbün Delgesch Nürt Undw Arden Berg Hina Ufgek  
Ommen Wassi Ezweit Agefuss Marsch Gekost Ethat  
Tealsdi Ejungef Raube Imme Istera Nkams Ass Der  
Imlot Ussit Zaufd Embode Nund Trankte Esiebe Grüs Steihn Übers  
Chwän Glich Under Zählt Eihmw Assie Schonal Lesge Lernt Hatt  
Edann Batsie Ihnbei Ihmwei Terler Nenzu Dürf Ender Meister Läch  
Eltefr Eundli Chund Sagtek Ommin Einem Monatwi Eder Vondi  
Eserant Wortver Wirrtg Ingdie Jungef Rauzu Rückin Stal Siedis Kutie  
Rtemit Freun Denund Bekannt Endarüb Erwar Under Meist Ersie  
Wohlzu Rückge Schick That Teein Enmon Atspä Terer Klomm Sieden  
Berger Neutund Kamzum Meist Erder Wiederte Etrink Endam Bodens  
Assdies Malerz Ählt Edie Schüle Rinvo Nalld Enhyp Othes Enund  
Vermut Ungendi Esie Undihr Efreun Dedarü Berhat Tenwar Umersi  
Ewohlf Ortge Schick That Teund Wied Erbat Sieihn Beihm Lern Enzud  
Ürfen Dermei Sterläch Eltesie Freund Lichan Undsag Tekom Minei  
Nemmo Natwieder Dies Esspi Elwied Erhol Tesiche Inigem Alenach  
Vielen Verge Blichen Versu Chenm Achte Sichdi Ejungef Rauern  
Eutau Fumzu Demmeis Terzug Ehen.....






Auf Seite 34 finden Sie den kompletten und unverfälschten Text. Sie erfahren, was dem Meister am Verhalten der jungen Frau nicht gefällt.





## Was fehlt?

Von den Wörtern und Symbolen auf Seite 30 sind hier in jeder Zeile nur noch fünf, und das auch noch in anderer Reihenfolge! Schreiben oder zeichnen Sie den fehlenden Begriff in das leere Kästchen. Wollen Sie sich mehr fordern? Dann zählen Sie nach dem Einprägen laut von 1 bis 10 und blättern erst dann weiter zur angegebenen Ziffer auf dieser Seite hier!

1  Bahnhof  Nase 



Blättern Sie jetzt wieder zurück auf Seite 30 ➡ zu Ziffer 2

2 Geduld  Tomaten  Kalender

Blättern Sie jetzt wieder zurück auf Seite 30 ➡ zu Ziffer 3

3  Pforte  Georg 

Blättern Sie jetzt wieder zurück auf Seite 30 ➡ zu Ziffer 4

4 Tauben  Tochter  Goethe

Blättern Sie jetzt wieder zurück auf Seite 30 ➡ zu Ziffer 5

5 Kantine  Morgen  Fenster



## Buchstaben zählen

Ob der Meister die Schülerin wohl aufnimmt? Lesen Sie dazu in Ruhe den vollständigen Text.

Leere Tasse

Eines Tages kam eine Schülerin zum Meister. Sie hatte schon so viel von dem weisen Mann gehört, dass sie unbedingt bei ihm studieren wollte. Sie hatte ihr Bündel geschnürt und war den Berg hinauf gekommen, was sie zwei Tage Fußmarsch gekostet hatte. Als die junge Frau beim Meister ankam, saß der im Lotussitz auf dem Boden und trank Tee. Sie begrüßte ihn überschwänglich und erzählte ihm, was sie schon alles gelernt hatte. Dann bat sie ihn, bei ihm weiterlernen zu dürfen.

Der Meister lächelte freundlich und sagte: "Komm in einem Monat wieder."

Von dieser Antwort verwirrt ging die junge Frau zurück ins Tal. Sie diskutierte mit Freunden und Bekannten darüber, warum der Meister sie wohl zurückgeschickt hatte. Einen Monat später erklomm sie den Berg erneut und kam zum Meister, der wieder Tee trinkend am Boden saß.

Diesmal erzählte die Schülerin von all den Hypothesen und Vermutungen, die sie und ihre Freunde darüber hatten, warum er sie wohl fortgeschickt hatte. Und wieder bat sie ihn, bei ihm lernen zu dürfen.

Der Meister lächelte sie freundlich an und sagte: "Komm in einem Monat wieder."

Dieses Spiel wiederholte sich einige Male. Nach vielen vergeblichen Versuchen machte sich die junge Frau erneut auf, um zu dem Meister zu gehen.....



*Als sie diesmal ankam und ihn wieder Tee trinkend vorfand, setzte sie sich ihm gegenüber, lächelte und sagte nichts. Nach einer Weile ging der Meister in seine Behausung und kam mit einer Tasse zurück. Er schenkte ihr Tee ein und sagte dabei: "Jetzt kannst du hier bleiben, damit ich dich lehren kann. In ein volles Gefäß kann ich nichts füllen."*

Streichen Sie die gefragten Buchstaben durch. Und zwar möglichst rasch.

In der gesamten Geschichte befinden sich .....

1. .... mal **In/in**

2. .... mal **ge**

3. .... mal **Ei/ei**

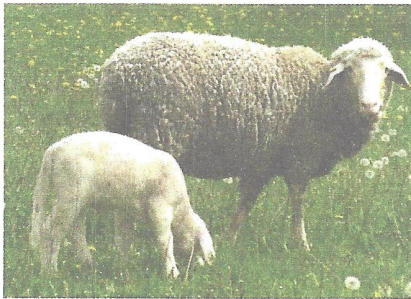
Lösung  am Ende des Heftes



### Wetterregeln erinnern

Hier hat ein heftiger Föhn die drei Verse von Seite 28 kräftig durcheinandergeschüttelt. Suchen Sie der Reihe nach zuerst die Wörter der ersten Regel. Blättern Sie dann zurück, um den zweiten Spruch zu lernen, den Sie auch wieder Wort für Wort zusammensuchen. Genau so machen Sie es noch mit der dritten Wetterregel.

Wenn die Sonnt gar Gefahr Regen sich Maulwurf  
die Februar Mücken im sind wohl bringt Mai



am zum Februar die Januar bis  
Schafe wirft in Februar der  
im Dünger währt Februar

sie großer der Ofen im flüssig Wenn  
Winter im liegt im Katz Jahr spielen fürs

Die übrigen Wörter ergeben in der richtigen Reihenfolge gelesen folgenden Spruch:



.....  
.....

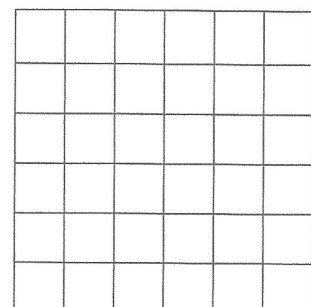
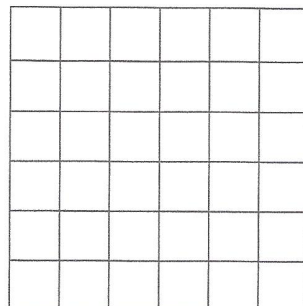
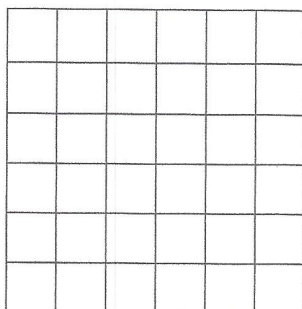
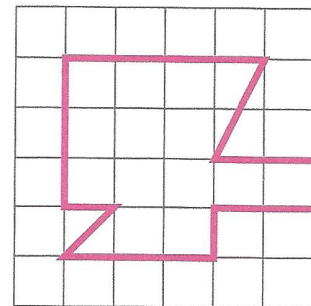
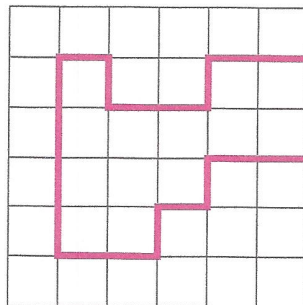
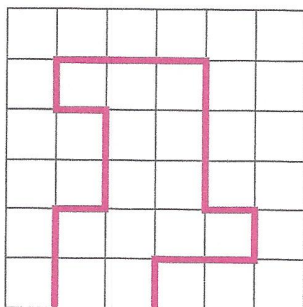
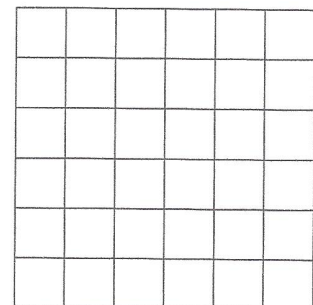
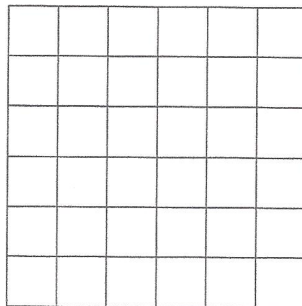
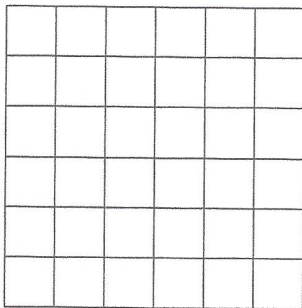
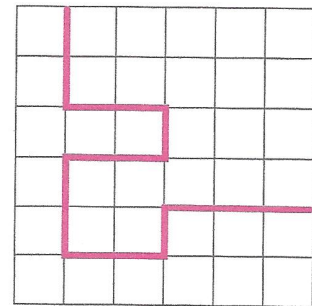
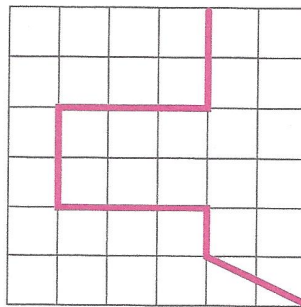
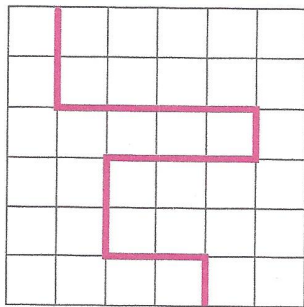


Übungsschwerpunkt: Konzentrationsvermögen, Kurzzeitgedächtnis



### Einprägen und nachzeichnen

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



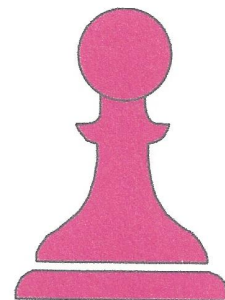


### ..... und zu guter Letzt Buchstaben-Kapriolen

Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können in jedem Feld beginnen. Sie dürfen in alle Richtungen lesen: waagrecht, 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 **SINN** in den grünen Feldern.

S	O	R	T
P	I	N	E
E	A	N	D
T	L	A	U



Viel Spaß bei der Suche! Und geben Sie ja nicht zu früh auf! Versuchen Sie mindestens 10 Wörter zu finden. Sicher schaffen Sie viel mehr. Sie dürfen nach Lust und Laune Wörter bilden, denn es gibt keinerlei Beschränkungen. Sie legen die Regeln für sich alleine fest. Das heißt, hier zählen auch Wörter mit weniger als drei Buchstaben, Begriffe in Fremdsprachen, Abkürzungen, Namen. Alles, was immer Sie auch finden.

## Planen Sie Ihren Tagesablauf

Wenn Sie den Tag mit **Mentalem AktivierungsTraining** 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.

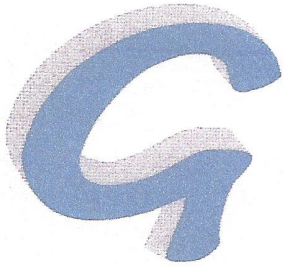
Zum Beispiel:

- ◆ 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 22: 12 mal mit dem Beispiel  
Seite 23: 1 Brand, 2 Dreck, 3 Topf, 4 Scheiben, 5 Staub,  
6 Grad, 7 Weg, 8 Kuchen, 9 Milch, 10 Zucker  
Seite 24: Paket: Karte, Post, Sendung, Schnur  
Würfel: Becher, Spiel, Zucker, Muster  
Knopf: Druck, Auge, Leiste, Loch  
Fuchs: Jagd, Bau, Pelz, Schwanz  
Seite 25:    T    O    M    A    T    E  
              G    R    A    E    T    E  
              M    O    N    T    A    G  
              R    E    I    T    E    R  
              R    O    M    A    N    E  
              N    I    E    R    E    N  
Seite 27:    A:  $16 + 5 - 3 + 5 - 3 + 5 = 25$   
              B:  $19 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 = 54$   
              C:  $11 + 13 - 9 + 13 - 9 + 13 = 30$   
              D:  $82 - 9 - 11 - 9 - 11 - 9 = 33$   
              F:  $4 \times 3 + 2 \times 3 + 2 \times 3 = 132$   
              E:  $60 : 2 + 10 : 2 + 10 : 2 = 15$   
Seite 29: 18 mal mit dem Beispiel  
Seite 31: 34 Schneeflocken  
Seite 34: 1. 24 mal In/in; 2. 19 mal ge; 3. 29 mal Ei/ei  
Achtung: in steckt 10 mal in ein!  
Seite 35: Regen im Februar bringt flüssig Dünger fürs Jahr.





*Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. ist ein gemeinnütziger Verein.  
Ziel der GfG ist es, möglichst vielen Menschen  
die Chance zu geben, sich durch Gehirntraining  
**GEISTIG FIT** zu machen und fit zu bleiben.*

#### **Vorstand der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.**

Dr. Siegfried Lehl, Erster Vorsitzender  
Dr. Lothar Blaha, Wissenschaftliche Akademie  
Eva-Marie Gregarek, Stellvertretende Vorsitzende  
Hauptgeschäftsstelle in Ebersberg

#### **Wissenschaftlicher Beirat**

Prof. Dr. Joannis Benos  
Prof. Dr. Stefan Bleich  
PD Dr. Matthias Brem  
Dr. Bernhard Dickreiter  
Prof. Dr. Ingrid M. Deusinger  
Prof. Adolf Gallwitz  
Dr. Kristian Gerstmeyer  
Prof. Dr. Elmar Gräßel  
Dr. Fritz Jungnickel  
Dr. Roland Kaske  
Prof. Dr. Michael Koller  
Prof. Dr. G. Mehlhorn  
Dr. Ralph-M. Schulte  
Uwe Schröder  
Günter Wagner  
PD Dr. Dr. Volkmar Weiß  
Prof. Dr. Helmut Woelk

#### **Vorsitzende der GfG-Regionalverbände**

Verband Nord (Bremen, Hamburg, Schleswig  
Holstein, Niedersachsen): Petra Jordan  
Verband Ost (Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-  
Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt,  
Thüringen): Ingrid Grube  
Verband Nordrhein-Westfalen:  
Eva-Marie Gregarek  
Verband Mitte (Hessen, Rheinland-Pfalz, Saar-  
land): Eva-Marie Gregarek  
Verband Baden-Württemberg: Mirjam Geier  
Verband Bayern: Wolfgang Geier

#### **Vorsitzende der GfG-Auslandsverbände**

Luxembourg: Edda Peters  
Niederlande: Eveline Plantenga  
Österreich: Monika Schwarz-Annawitt  
Schweiz: Marcel Liechti

Mitglieder und Interessenten können sich  
an die Geschäftsstelle in Ebersberg wenden  
(Kontaktdaten siehe unten) oder an die  
jeweiligen Verbandsvorsitzenden. Deren  
Kontaktdaten finden Sie in der Rubrik  
Verbandsvorsitzende unter [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de)

Die Zeitschrift **GEISTIG FIT** erhalten alle Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.  
Mitglied kann jeder werden, der sich für Gehirntraining interessiert. Eine formlose Beitrittserklärung genügt.  
Der Jahresbeitrag von € 45.- ist als Spende absetzbar.

Gesellschaft für Gehirntraining e.V. • Postfach 1420 • 85555 Ebersberg  
Tel: 08092 864930 • Fax: 08092 864950 • [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de)