

Verbessern Sie ihre Hirnleistungsfähigkeit

Nicht immer ist die Ursache von Vergesslichkeit ein schlechtes Gedächtnis. Auch Konzentrations- und Aufmerksamkeitsmangel können schuld sein, wenn Sie auf dem Weg in die Küche nicht mehr wissen, was Sie dort wollten. So können Sie Ihre kognitive Leistungsfähigkeit verbessern. Hierzu einige Übungsbeispiele:

Übung 1:

Divergentes Denken:

Die Wörter bezeichnen Tiere, doch sind die Buchstaben durcheinander geraten. Stellen Sie die korrekte Reihenfolge her.

REINGH
BLASWECH
PRAFNEK
TEROT
SCHROT
BRUDASS

Übung 2:

Konzentration/Aufmerksamkeit

Streichen Sie so schnell wie möglich den Buchstaben "d" durch. Je öfter Sie solche Übung wiederholen, umso mehr verbessern Sie Ihre Geschwindigkeit.

a	b	g	j	d	e	b	d
b	c	d	e	d	g	x	v
d	e	h	d	k	v	y	z

Übung 3:

Kurzzeit-Gedächtnis

Sie fahren auf der Autobahn und sehen ein Schild. Prägen Sie sich die Einzelheiten 30 Sekunden lang gut ein. Stellen Sie sich die Information möglichst konkret vor. Fühlen Sie, wie Sie sich die Beine vertreten, sich recken und durchatmen. Decken Sie anschließend das Bild zu, legen Sie eine Pause ein und versuchen Sie, sich zu erinnern.



Übung 4:

Aufmerksamkeit

Welche Zahlen sind um 6 kleiner als die vorhergehenden?

34	42	47	52	56	50	43
38	32	27	32	37	43	47
47	52	59	55	61	55	47
60	56	59	60	54	55	49

Übung 5:

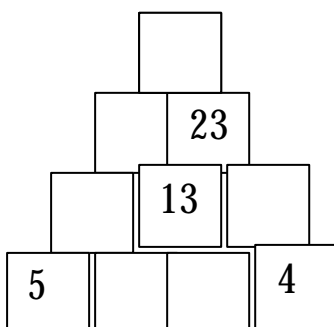
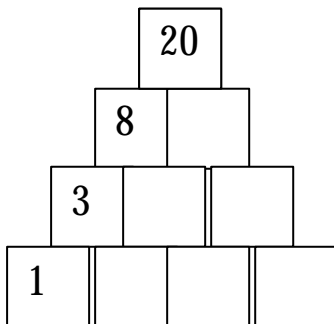
Logisches Denken

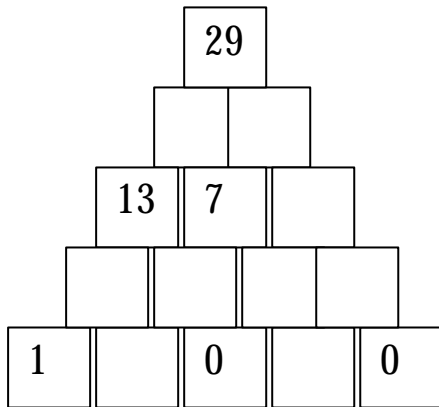
2	4	6	8	10		—	—	—
16	14	12	10	8		—	—	—
1	2	4	7	11		—	—	—
2	4	3	6	5		—	—	—
2	6	10	5	17	4	—	—	—
2	3	5	8	9	11	—	—	—

Übung 6:

Logisches Denken/ Problemlösen

Aus zwei nebeneinander liegenden Zahlen ergibt sich die darüber liegende:





**Übung 7:
Sprachlogik**

Apfel	Schale
Körper	

Wort	
Ton	Musik

Trauer	weinen
	lachen

Stamm	Baum
	Blume

Milch	Butter
Korn	

Tag	Stunde
Ganzes	

**Übung 8:
Erinnern**

Versuchen Sie sich an die Schilder der Autobahn zu erinnern.

**Übung 9
Sprachlogik**

Fügen Sie folgende Worte so zusammen, dass sie einen Sinn ergeben. Die dazugehörigen Buchstaben ergeben in der richtigen Reihenfolge das Lösungswort.

- | | | | | |
|-----|---------|---|----------|----------|
| 1. | Haus | I | Zeichen | Hausflur |
| 2. | Kopf | B | Umschlag | _____ |
| 3. | Merk | E | Korb | _____ |
| 4. | Fenster | G | Flur | _____ |
| 5. | Los | Z | Hülle | _____ |
| 6. | Papier | I | Blatt | _____ |
| 7. | Telefon | T | Band | _____ |
| 8. | Brief | E | Stand | _____ |
| 9. | Berg | T | Trommel | _____ |
| 10. | Rauch | S | Bank | _____ |
| 11. | Stirn | L | Spitze | _____ |
| 12. | Buch | S | Hörer | _____ |

Lösungswort: G

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Übung 109:

Aufmerksamkeit

In diesem Wortsalat haben sich senkrecht, waagrecht und diagonal fünf Haustiere versteckt. Können Sie sie finden?

A	Z	K	B	I	R	G	E	R	G	C	Ä
H	I	E	A	A	H	A	M	S	T	E	R
Ü	A	Z	L	N	N	H	F	D	I	N	A
H	G	D	J	N	I	Z	H	N	L	D	H
V	T	A	S	K	N	N	O	U	Ö	F	S
J	G	B	A	E	T	L	C	B	N	R	N
P	Z	E	M	I	G	H	B	H	Q	D	R
H	K	A	T	Z	E	U	P	M	E	F	W
G	T	N	E	W	E	B	Z	I	L	N	U
M	G	O	L	D	F	I	S	C	H	V	R