

Übungen für Gedächtnis & Konzentration



Für Einsteiger
Oktober 2025
Thema Gedächtnis



mental-aktiv Ein Service von **Tebonin®**

Mit dieser Übung
können Sie Ihr Kurzzeit-
gedächtnis fördern.

Wörter bilden

Prägen Sie sich vom folgenden Wort die Positionen der einzelnen Buchstaben genau ein.
Merken Sie sich also **W =1, E =2, I=3, N = 4** ... usw.

W E I N L E S E

1 2 3 4 5 6 7 8

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ Decken Sie nun das Wort und die Platzziffern ab. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Welche Worte ergeben die Buchstaben mit den nachfolgend genannten Ziffern?
Versuchen Sie die Buchstaben möglichst **aus dem Kopf** abzurufen. Wenn Ihnen die
Aufgabe zu schwierig erscheint, dürfen Sie die Vorgabe aufdecken.

①
Buchstaben Nr.: **6 - 3 - 7**

④
Buchstaben Nr.: **5 - 6 - 3 - 7 - 8**

②
Buchstaben Nr.: **4 - 3 - 5**

⑤
Buchstaben Nr.: **8 - 3 - 5 - 2**

③
Buchstaben Nr.: **7 - 6 - 3 - 5**

⑥
Buchstaben Nr.: **5 - 2 - 3 - 4 - 6**

Konzentriert lesen

Dieses Gedicht von Carlo Karges (Berliner Gitarrist und Songwriter 1951-2002) ist Wort für Wort rückwärts geschrieben. Beim Lesen ist deshalb Ihre volle Konzentration gefragt.



reW egnilrettemhcS nehcal tröh,
red ßiew, eiw nekloW nekcemhcs,
red driw mi niehcsdnoM
trötsegnu nov thcruF,
eid thcaN nekcedtne.
reD driw ruz eznalfP, nnew re lliw,
muz reiT, muz rraN, muz nesieW,
dnu nnak ni renie ednutS
shcrud eznag llatleW nesier.
rE ßiew, ssad re sthcin ßiew,
eiw ella nredna hcua sthcin nessiw,
run ßiew re saw eid neredna
dnu re hcon nenrel nessüm.
reW ni hcis edmerf refU trüps,
dnu tuM tah hcis uz nekcer,
red driw hcilhämlla trötsegnu,
nov thcruF hcis tsbles nekcedtne.
sträwbA uz ned nlefpig
renies tsbles tkcilb re fuanih,
ned fpmaK tim renies tlewretnU,
tmmin re nessaleg fua.
reW egnilrettemhcS nehcal tröh,
red ßiew eiw nekloW nekcemhcs,
red driw mi niehcsdnoM,
trötsegnu nov thcruF,
eid thcaN nekcedtne.
reD tim hcis tsbles ni nedeirF tbel,
red driw osuaneg nebrets,
dnu tsi tsbles nnad regidnebel,
sla ella enies nebrE.

Bei der raschen Suche
trainieren Sie vor allem
die Geschwindigkeit,
mit der Sie Informa-
tionen verarbeiten.

Buchstaben suchen

Suchen Sie in dem Buchstabengewirr so schnell wie möglich der Reihe nach die Buchstaben des Wortes:

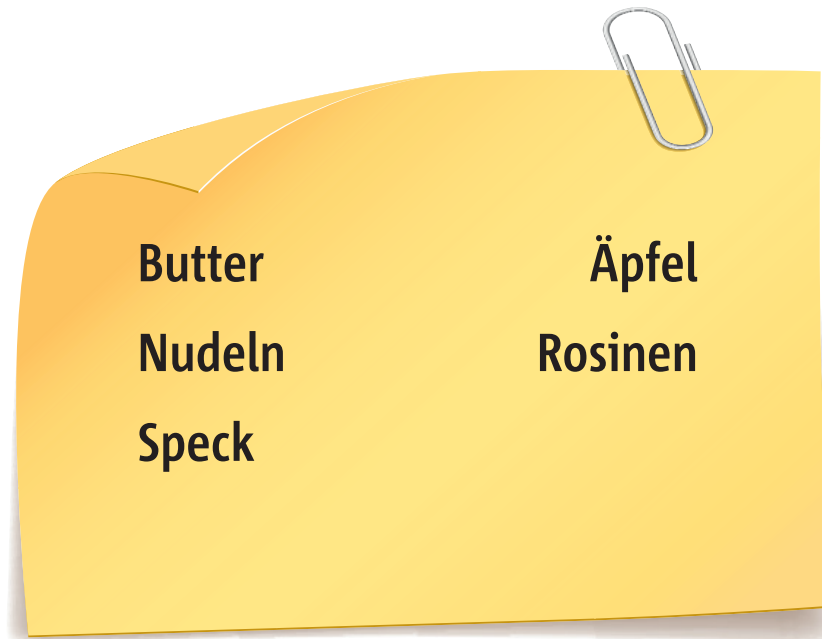
WANDERUNG



Mit dieser Übung
können Sie Ihr Kurzzeit-
gedächtnis stärken.

Einkaufszettel

Prägen Sie sich die Produkte auf dem Einkaufszettel ungefähr eine Minute lang gründlich ein und decken ihn dann ab.



➡ Zählen Sie jetzt laut in 4-er-Schritten von **4** zurück bis **40** und schreiben Sie dann auf, was Sie sich alles gemerkt haben.

.....

.....

.....

.....

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.

Silben zählen

Lesen Sie den Text erst mal in Ruhe durch. Streichen Sie dann möglichst rasch die unten gefragten Silben durch.

Das seltsame Rezept



Es macht sonst keinen großen Spaß, wenn man ein Rezept in die Apotheke tragen muß; aber vor langen Jahren war es doch einmal sehr lustig. Da hielt ein Mann von einem entlegenen Hof eines Tages mit einem Wagen und zwei Ochsen vor der Stadtapotheke.

Sorgsam lud er eine große Stubentür aus Tannenholz ab und trug sie hinein. Der Apotheker machte große Augen und sagte: "Was wollt ihr da, guter Freund, mit eurer Stubentür? Der Schreiner wohnt zwei Häuser weiter links." Darauf sagte der Mann: "Der Doktor ist bei meiner kranken Frau gewesen und hat ihr eine Medizin verordnen wollen. Im ganzen Haus war aber keine Feder, keine Tinte und kein Papier gewesen, nur eine Kreide. Da hat der Herr Doktor das Rezept an die Stubentür geschrieben, und nun soll der Herr Apotheker so gut sein und die Medizin kochen." Richtig so, wenn die Medizin nur gut getan hat. Wohl dem, der sich in der Not zu helfen weiß.

Suchen Sie die nachfolgend gefragten Silben. Diese Buchstabenfolgen können auch innerhalb eines Wortes stehen!

a) mal **Es/es**

b) mal **an**

c) mal **Der/der**

d) mal **in**

Mit dieser Übung
trainieren Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Ziffern-Muster einprägen

Prägen Sie sich die Anordnung der Ziffern im ersten Kästchen gut ein. Decken Sie dann das Kästchen ab und tragen Sie im Kästchen darunter die Ziffern genau an den selben Stellen ein. Und so machen Sie mit den nächsten Kästchen weiter.

7		
	1	

	6	
4		

8		
		5

		3
	6	
		9

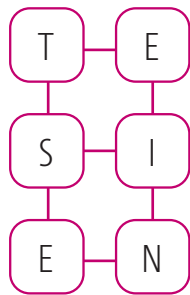
	8	
	5	
7		

2		
		4
	3	

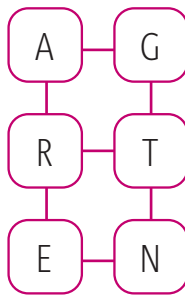
Jetzt können Sie Ihre
geistige Beweglichkeit
auf die Probe stellen.

Labyrinth-Wörter

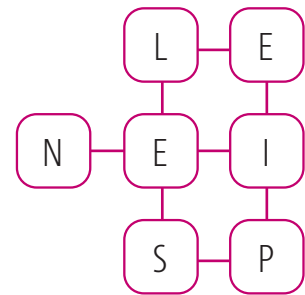
Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben einzelner Wörter aneinandergereiht.
Mit ein bisschen Geduld können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.



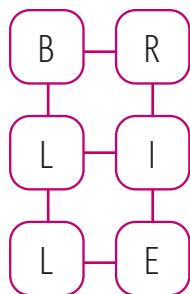
1



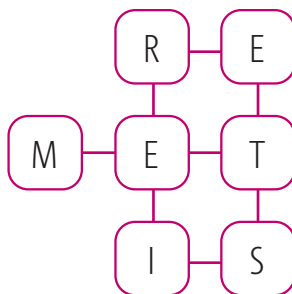
2



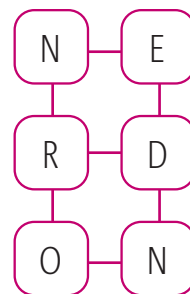
3



4



5



6



- ▶ **Seite 2:** a) EIS d) LEISE
 b) NIL e) EILE
 c) SEIL f) LEINE
- ▶ **Seite 6:** Das Wort **Möbel** kommt nur in Kiste 1 vor.
 Das Wort **Vorhang** kommt nur in Kiste 2 vor.
- ▶ **Seite 7:** a) 7-mal **Es/es**
 b) 9-mal **an**
 c) 10-mal **Der/der**
 d) 25-mal **in**
- ▶ **Seite 9:** 1 = STEINE 2 = GARTEN 3 = SPIELEN
 4 = BRILLE 5 = MEISTER 6 = NORDEN