

Übungen für Gedächtnis & Konzentration



Für Fortgeschrittene
Oktober 2025
Thema Gedächtnis



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

Mit dieser Übung
stärken Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Personen-Gedächtnis

Prägen Sie sich Vor- und Nachnamen zu den Gesichtern gut ein. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit. Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab.



Henriette
Baldauf



Konrad
Bräuning



Herbert
Klausnitz



Silvia
Renner



Schreiben Sie nun die richtigen Namen unter die Gesichter.



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

Mit dieser Übung
stärken Sie Aufmerk-
samkeit und Konzen-
tationsvermögen.

Zahlen-Nachbarn

Immer wenn (wie im Beispiel) zwei schräg übereinander versetzte Zahlen die Summe **9** ergeben, sollen Sie einen Rahmen um diese beiden Zahlen ziehen.

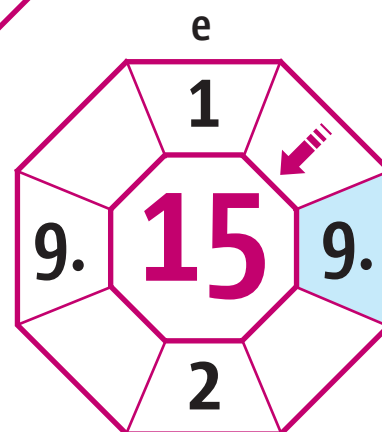
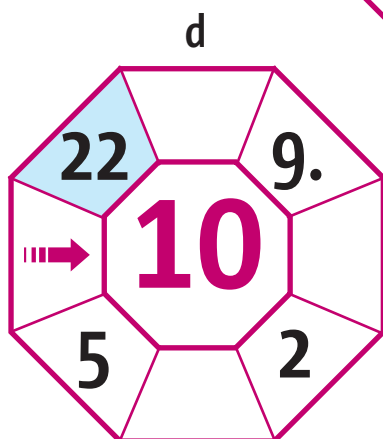
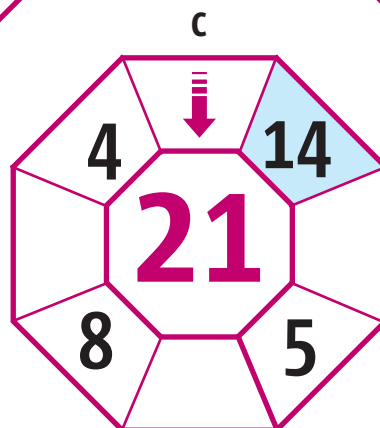
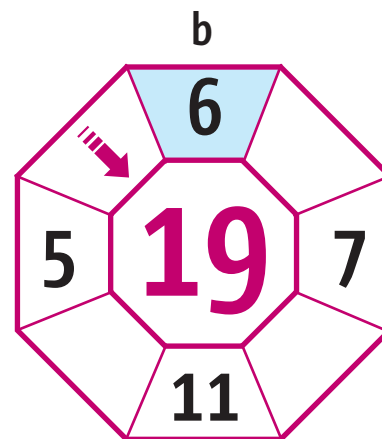
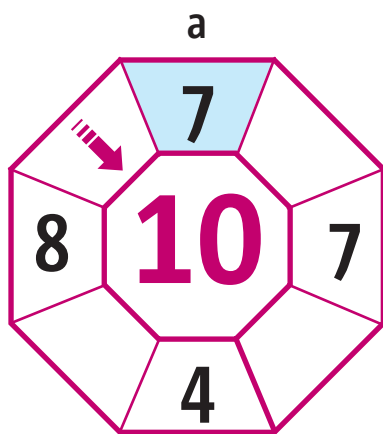
6	5	8	7	3	4	9	6	4	3	7	2
4	2	7	8	5	7	3	7	4	6	8	4
6	7	5	3	2	1	7	2	6	5	7	8
7	2	9	4	8	6	2	3	7	3	1	2
3	5	8	3	7	5	6	9	8	4	7	2
4	3	1	5	6	8	6	1	2	6	5	2
5	8	5	4	7	3	9	3	4	6	4	2
3	4	7	3	5	3	1	7	9	5	8	5
9	2	6	6	5	8	7	2	4	5	8	2
5	7	2	9	5	4	5	8	4	1	5	3

Wie oft ergibt sich auf diese Weise die Summe **9**? ➡

Stellen Sie nun Ihr
Kombinationsvermögen
auf die Probe!

K(n)opf-Rechnen

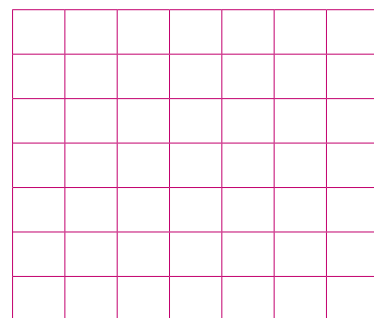
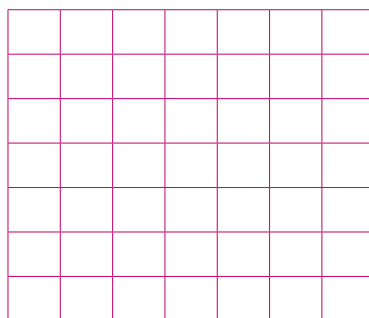
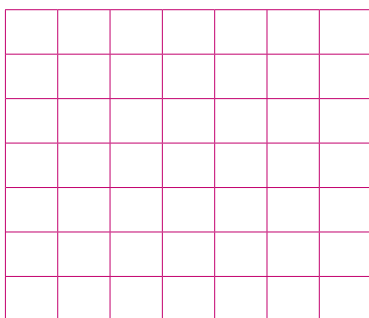
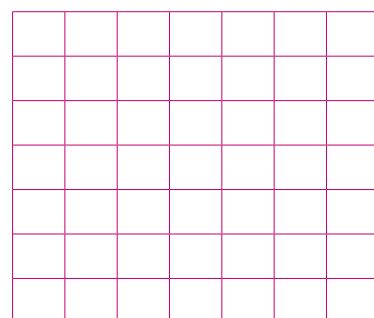
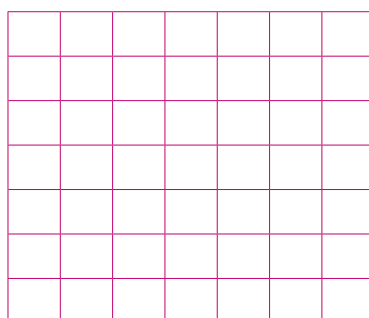
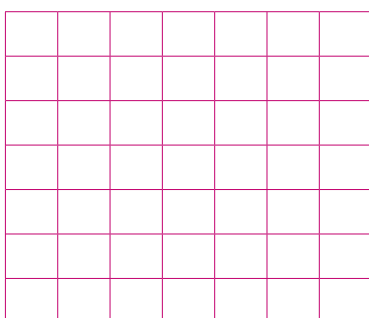
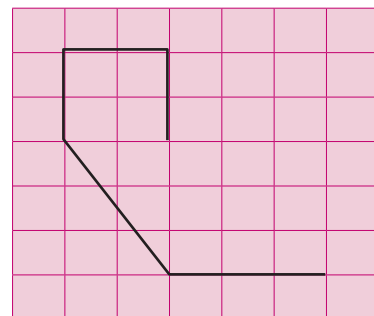
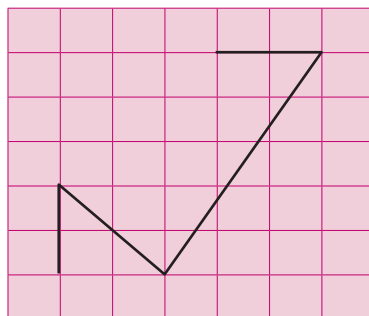
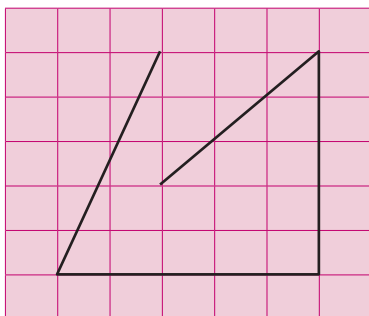
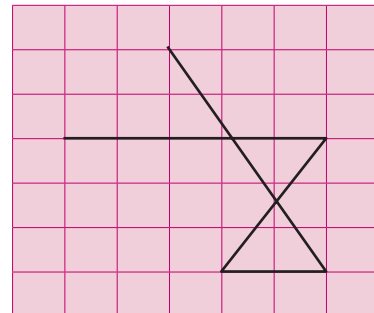
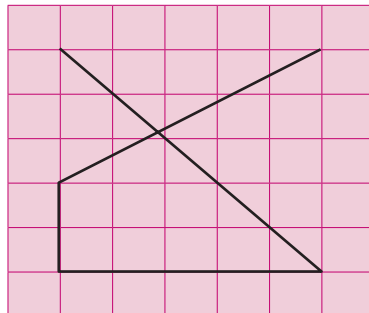
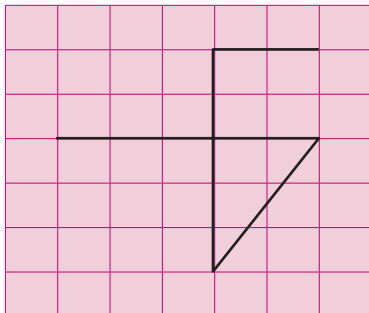
In jedem Drehknopf ist eine Rechenaufgabe im Uhrzeigersinn zu lösen. Aber leider fehlen die Rechenzeichen. Tragen Sie diese Zeichen jeweils so in die leeren weißen Felder ein, dass als Ergebnis die Zahl in der Mitte herauskommt. Beginnen Sie immer mit der Zahl im **blauen** Feld.



Mit der Durchführung dieser Übung tun Sie etwas für Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich jeweils zwei übereinanderstehende Kästchen gut ein. Decken Sie dann die Abbildungen ab. Zeichnen Sie die Figuren **ohne abzusetzen** in die leeren Felder darunter.



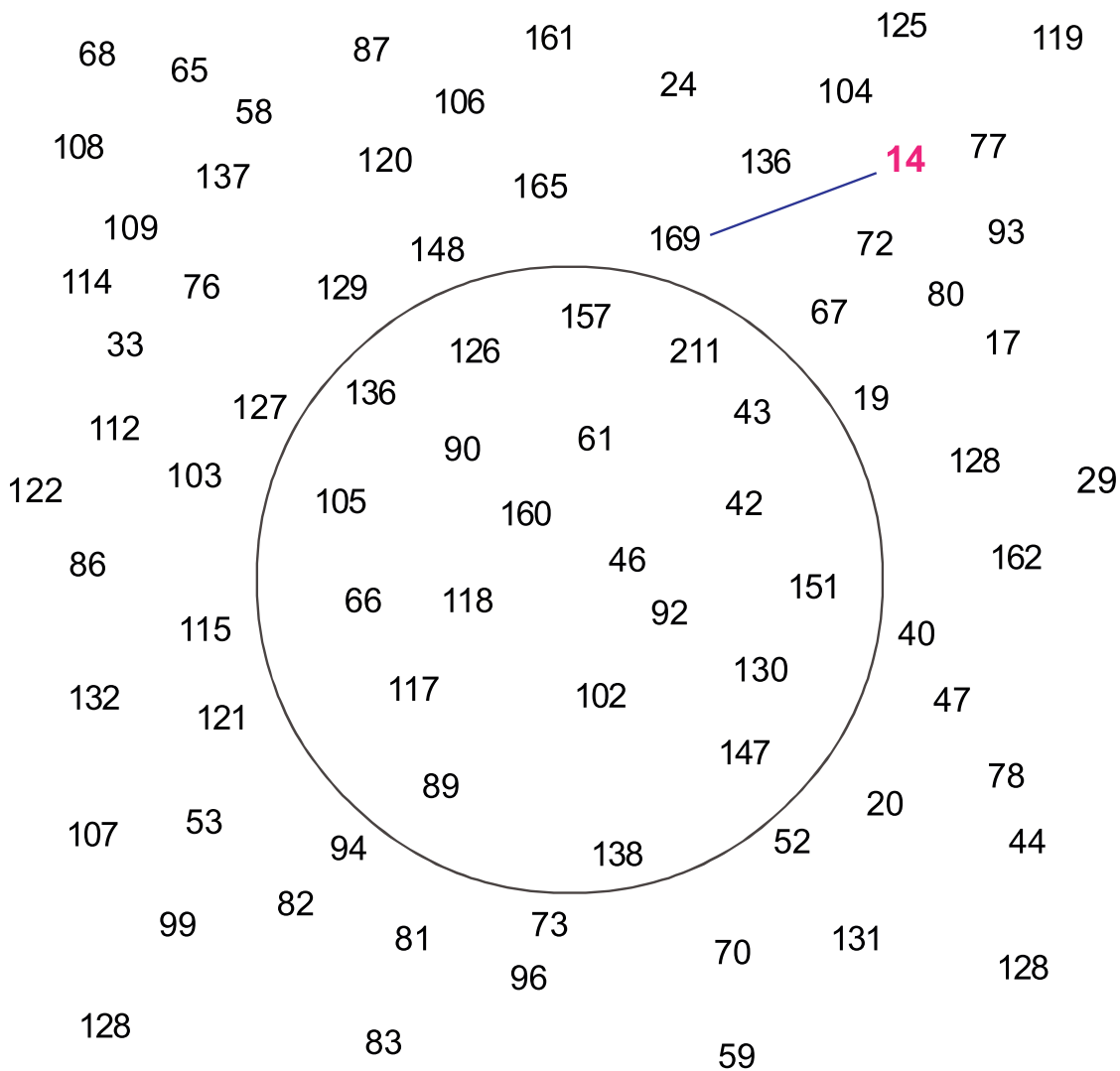
Quersummen-Spur

Die Quersumme einer Zahl ist die Summe der Einzelziffern dieser Zahl.

Beispiel: die Quersumme von 134 = $1+3+4 = 8$. Bei der Spurensuche findet man die nächste Zahl jeweils dadurch, dass man die Quersumme der Zahl, bei der man gerade ist, dazuaddiert.

Beispiel: $13 (+4) \rightarrow 17 (+8) \rightarrow 25 (+7) \rightarrow 32 (+5) \rightarrow 37$

Beginnen Sie die Suche bei der **roten** Zahl. Ziehen Sie immer einen geraden Strich zur nächsten Zahl. Die Spurensuche ist dann zu Ende, wenn die errechnete Folgezahl nicht mehr zu finden ist.



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:

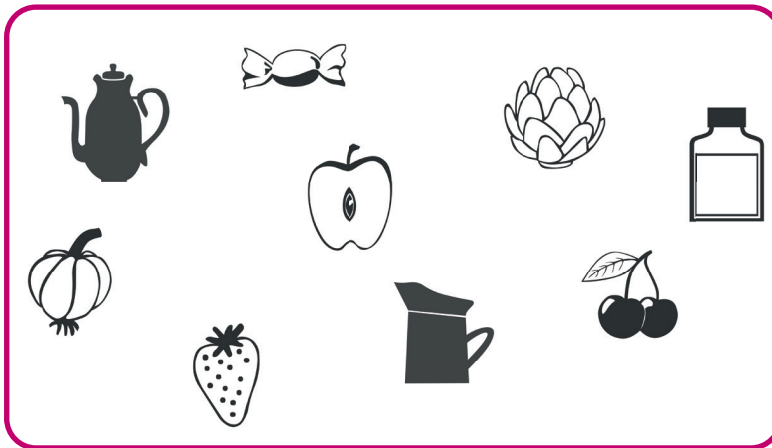
ANNEHMLICHKEIT



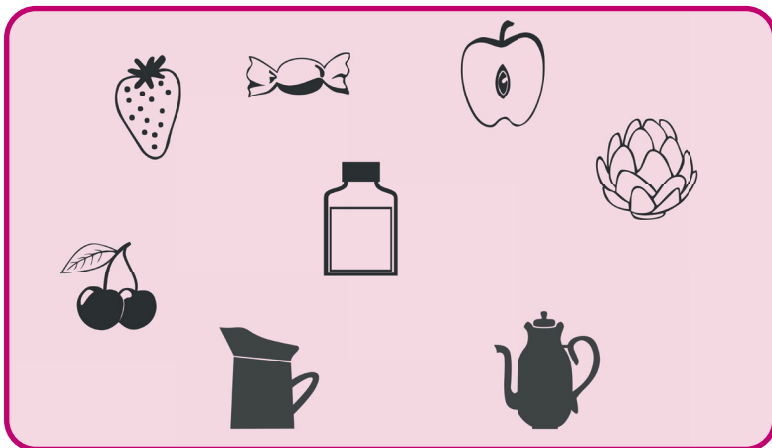
Mit dieser Übung
trainieren Sie
besonders Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Bilder einprägen

Schauen Sie sich die 9 Gegenstände in der oberen Abbildung gut an.
Wenn Sie sich alles **eingepägt** haben, decken Sie die obere Blatthälfte ab.



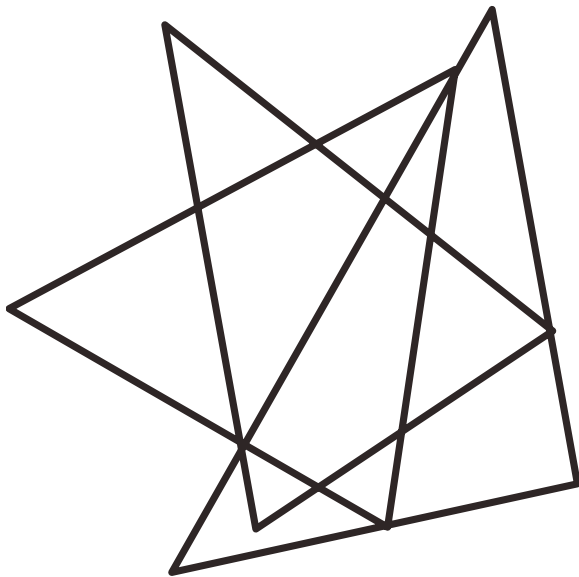
Was fehlt? Hier ist alles durcheinander geraten. Was ist verschwunden?



Zur Lösung dieser Aufgabe ist viel Konzentration erforderlich.

Dreiecke zählen

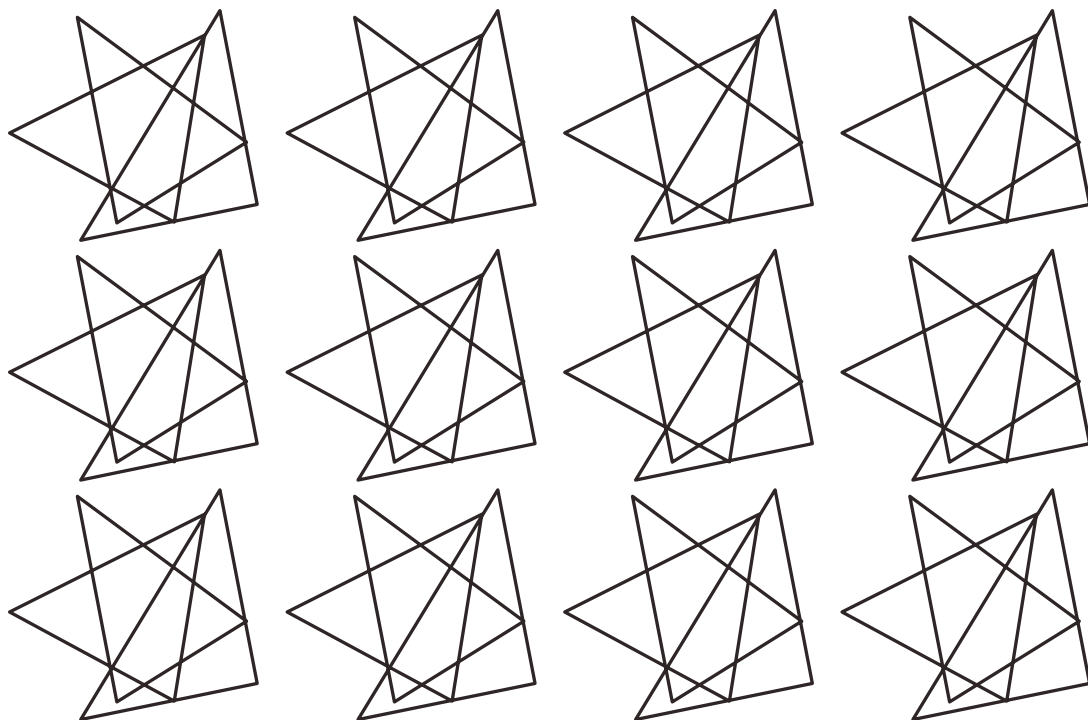
Wie viele Dreiecke stecken in dieser Abbildung? Erst schätzen, dann zählen:



Geschätzte Anzahl: 

Genau gezählt: 

Suchen Sie erst alle einzelnen Dreiecke, dann die Dreiecke, die sich aus zwei oder mehr Dreiecken zusammensetzen. Malen Sie in den zwölf kleinen Abbildungen unten die gefundenen Dreiecke aus. Die Anzahl dieser Abbildungen entspricht aber nicht der Lösung!

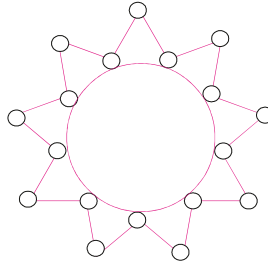




▶ **Seite 3:** 21-mal mit dem Beispiel

▶ **Seite 4:** a) $7 + 7 + 4 - 8 = 10$ b) $6 + 7 + 11 - 5 = 19$ c) $14 - 5 + 8 + 4 = 21$
d) $22 - 9 + 2 - 5 = 10$ e) $9 - 2 + 9 - 1 = 15$

▶ **Seite 6:** Quersummen-Spur:
14 - 19 - 29 - 40 - 44 - 52 - 59 -
- 73 - 83 - 94 - 107 - 115 - 122 -
- 127 - 137 - 148 - 161 - 169



▶ **Seite 9:** 18 Dreiecke

