

Übungen für Gedächtnis & Konzentration



Für Einsteiger
Juli 2025

Thema Aufmerksamkeit



mental-aktiv Ein Service von Tebonin®

Silben zählen

Lesen Sie den folgenden Text erst mal in Ruhe durch.

**Der Kalender voller Termine,
Hetzjagd von einer Verabredung zur anderen?**



Lebensmüde und eingeschlossen
in einer engen Welt von Dingen,
die übertrieben oder überflüssig sind?
Geh in den Wald!

Da warten die Bäume auf dich.
Herrliche Bäume, die schweigend
von der Stille zehren und von dem Saft,
der bis in die letzten Zweigspitzen steigt.
Da singen die Vögel für dich.

Geh in den Wald! Leg dich unter einen Baum,
steck einen Grashalm in den Mund und genieße seliges Nichtstun.
Dann kommen die besten Gedanken und die schönsten Träume über dich.
Dann verschwinden die Probleme, die du hinter deinen Wänden hast.

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

- a) Wie viele **und** sind im Text?
- b) Wie viele **dich**?
- c) Wie oft finden Sie **ein**?
- d) Wie viele **Der/der**?

Zur Lösung dieser Aufgabe ist geistige Flexibilität gefragt.

Schachtel-Wörter

Füllen Sie die leeren Schachteln in der Mitte mit passenden Silben und zwar so, dass in jeder Zeile zwei sinnvolle neue Wörter entstehen. Beim ersten Wort steht die gesuchte Silbe am Ende. Das zweite Wort muss mit dieser Silbe beginnen.

Beispiel:  + +
Schachtel 1 + Schachtel 2 = TITEL Schachtel 2 + Schachtel 3 = TELLER

1		+		+	
2		+		+	
3		+		+	
4		+		+	
5		+		+	
6		+		+	

Bei dieser Übung
trainieren Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis.

Buchstaben-Muster einprägen

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

S		
	R	

	Z	
U		

M		
		T

		J
	N	
		K

	L	
	X	
D		

W		
		H
	B	

Nun sind Aufmerksamkeit
 und Konzentrationsfähigkeit
 gefordert.

Additions-Suchgang

Wenn in den folgenden Zeilen eine **4** oder eine **5** auftaucht, streichen Sie diese durch.
 Zählen Sie gleichzeitig die durchgestrichenen Zahlen zusammen und schreiben Sie jeweils
 die Summe an den Rand daneben. Am Schluss berechnen Sie die Gesamtsumme.

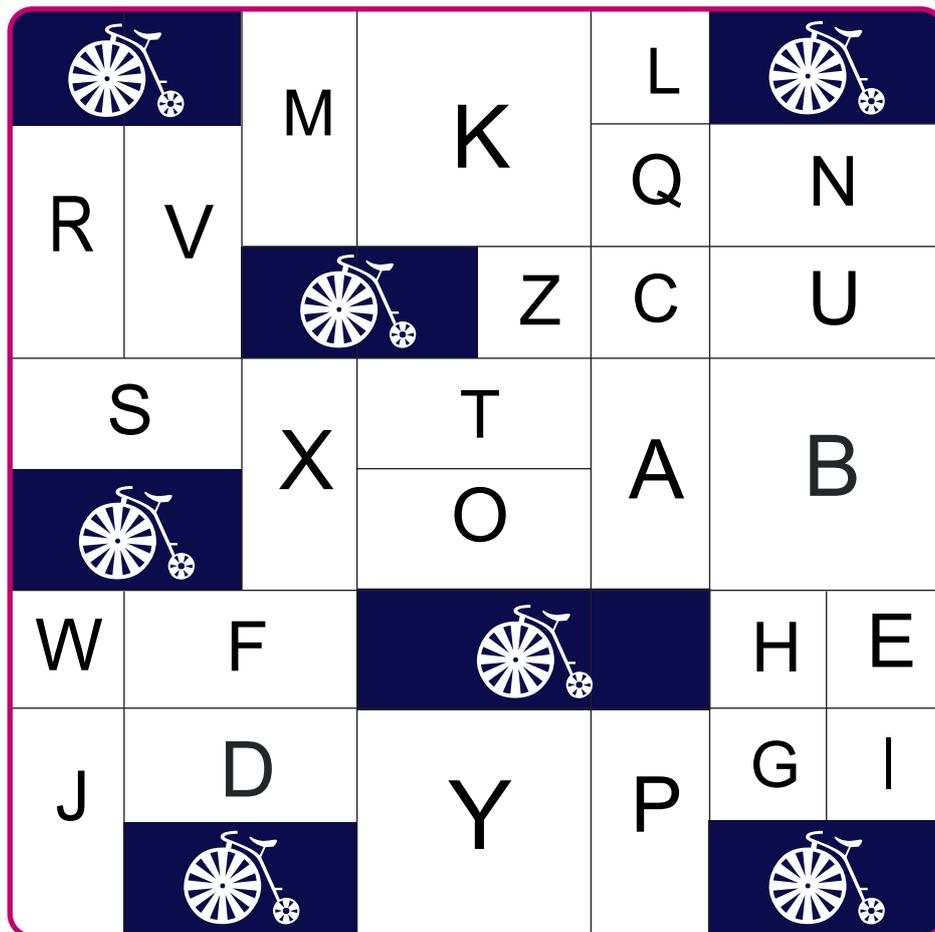
Beispiel → ~~5~~ 3 9 8 3 ~~5~~ 7 ~~4~~ 3 6 → Summe = 14

2	5	3	6	3	9	5	2	→
8	7	5	3	4	8	9	4	→
4	9	8	6	5	4	3	6	→
9	2	5	4	3	9	5	7	→
7	3	2	5	2	3	5	9	→
3	9	4	8	6	5	9	7	→
4	9	7	8	9	4	6	2	→
9	4	6	3	5	6	3	4	→
7	6	5	4	7	9	3	8	→
Gesamtsumme								→

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

Buchstaben-Spurt

Tippen Sie mit dem Finger oder einem Stift möglichst rasch der Reihe nach auf die
Buchstaben des Alphabets von **A** bis **Z**.



Bei dieser Art der Suche nach Wörtern ist flexible und schnelle Informationsverarbeitung erforderlich.

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 **BAND** in den dunklen Feldern.

B 1	A 2	L	U
E	N 3	D 4	E
S	E	N	R
T	A	U	B



Hier ist Ihre
Aufmerksamkeit
gefordert.

Zeichen-Kombinationen suchen

Suchen Sie nach den beiden Zeichen in der Lupe. Kontrollieren Sie dazu aufmerksam Zeile für Zeile. Immer wenn Sie diese beiden Zeichen im Buchstabenblock nebeneinander finden, unterstreichen Sie diese!



r s G d R e G M e G d C o m d R K G e R d G K S C d R M
o d C R M H K G e k L v G e R s G d R e G e L M e d R S
d R n M G e R L m o D a G e o m d R m g e M g t S g R t g
o M e d G e R o m d R m G e K g d R e G e G M e G t g e
d m G e L w R o G e K d R e L d R e M e k L v m d C
G e M e G d R e R G e G L R G e C M o d R e G o m C L
D m o M R M G e k L G S D a G d R e m o R G e D o
e M s g d l t s G e R g e L m o G e s r M e g d R g e K g
S o m e d R G M e m G o d R D e G R M e L v m o R s
e G t L M e R C L G G M R S G d R G K m o Z I G e C

→ **dR** kommt im Buchstabenblock mal vor

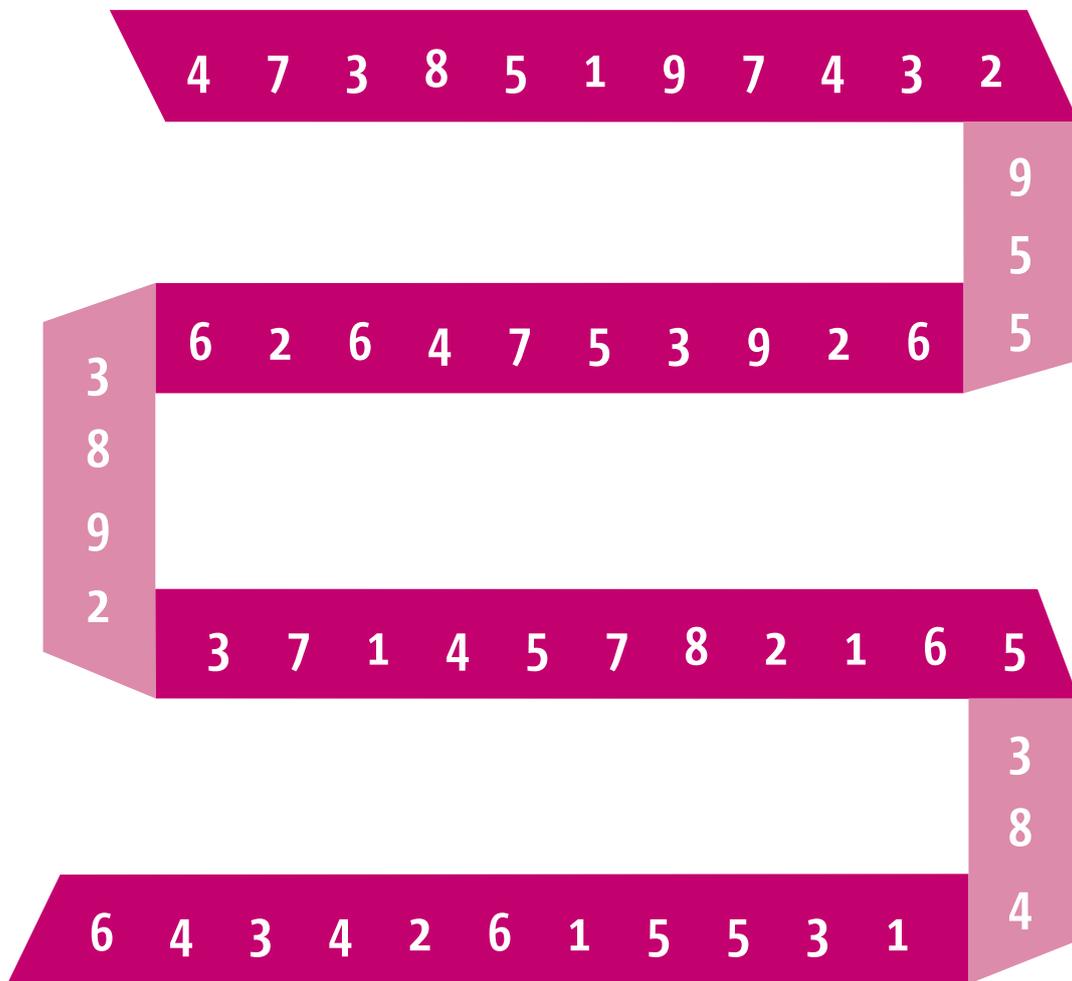
Mit dieser Übung stärken Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre mentale Ausdauer.

Zahlenband

Suchen Sie in diesem Zahlenband, das sich über 4 Zeilen schlängelt, nach der Summe **10**. Immer wenn 2 unmittelbar aufeinanderfolgende Zahlen die Summe 10 ergeben, rahmen Sie diese Zahlen ein.

Beispiel:

5 1 8 2 7 4 6 3 5



Wie oft haben Sie auf diesem Zahlenband die Summe **10** gefunden? →



- ▶ **Seite 2:** a) 5-mal **und**; b) 4-mal **dich**; c) 6-mal **ein**; d) 6-mal **Der/der**
- ▶ **Seite 3:** 1 = LAUF, 2 = TEL, 3 = TE, 4 = DEN, 5 = NE, 6 = EN
- ▶ **Seite 5:** Gesamtsumme = 99
- ▶ **Seite 8:** 17-mal
- ▶ **Seite 9:** 8-mal

