

Übungen für Gedächtnis & Konzentration



Für Fortgeschrittene
Juli 2025
Thema Aufmerksamkeit



mental-aktiv Ein Service von Tebonin®

Hier sind Aufmerksamkeit und Konzentration gefordert.

Vertrackte Zahlensuche

Hier ist in jeder Zeile eine **fünfstellige** Zahl dreimal versteckt. Welche Zahl das ist, sollen Sie herausfinden. Unterstreichen Sie diese vertrackten Zahlen. Schreiben Sie jeweils das Ergebnis an den Zeilenanfang.

A	84734261153392433426133248158420342612481578243
B	3724237845542614317134278455694313426177367845529
C	7428646787419276728641728646741917286469172374172
D	579661265996612136768772193496612652679226721
E	59366457234965879745723496284687814964859745723
F	881126237486281126272625648207465811268820742
G	842725784621546352841546344078465621546341626487
H	76456284553298675421676546762845364576284553226
J	57462323457127462343517462331234731234510314443346
K	53273279443627194871227423748712454448712771945
L	90513857200251385880248383542082079075138545

Wenn Sie die Orte so schnell wie möglich suchen, trainieren Sie die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Gehirns.

Auf der Rhone kreuzen

Bei einer interessanten und sehr abwechslungsreichen Flusskreuzfahrt auf der Rhone kommt man ganz entspannt zu den schönsten Städten und Landschaften Südfrankreichs. Finden Sie die hier genannten Ausflugsziele, die vorwärts, rückwärts, senkrecht oder waagrecht zu lesen sein können.

B E R U H I G U N G I S A
V I V I E R S T V I O L R
U E L L I E S R A M E T L
Z T U N C A M A R G U E E
E D D R A G U D T N O P S
S S E T R O M S E U G I A
E C N E V O R P N E X I A
D U F T N O N G I V A E T
N A L Y O N C H L A V E N
D T O U R N O N E L

**LYON
VIVIÉRS
AVIGNON
PONT-DU-GARD
UZÉS
ARLES
CAMARGUE
AIGUES-MORTES
MARSEILLE
AIX-EN-PROVENCE
TOURNON**



Die übrigen Buchstaben ergeben der Reihe nach gelesen einen Gedanken von Heike Ullmann, der sehr gut zur Provence passt.

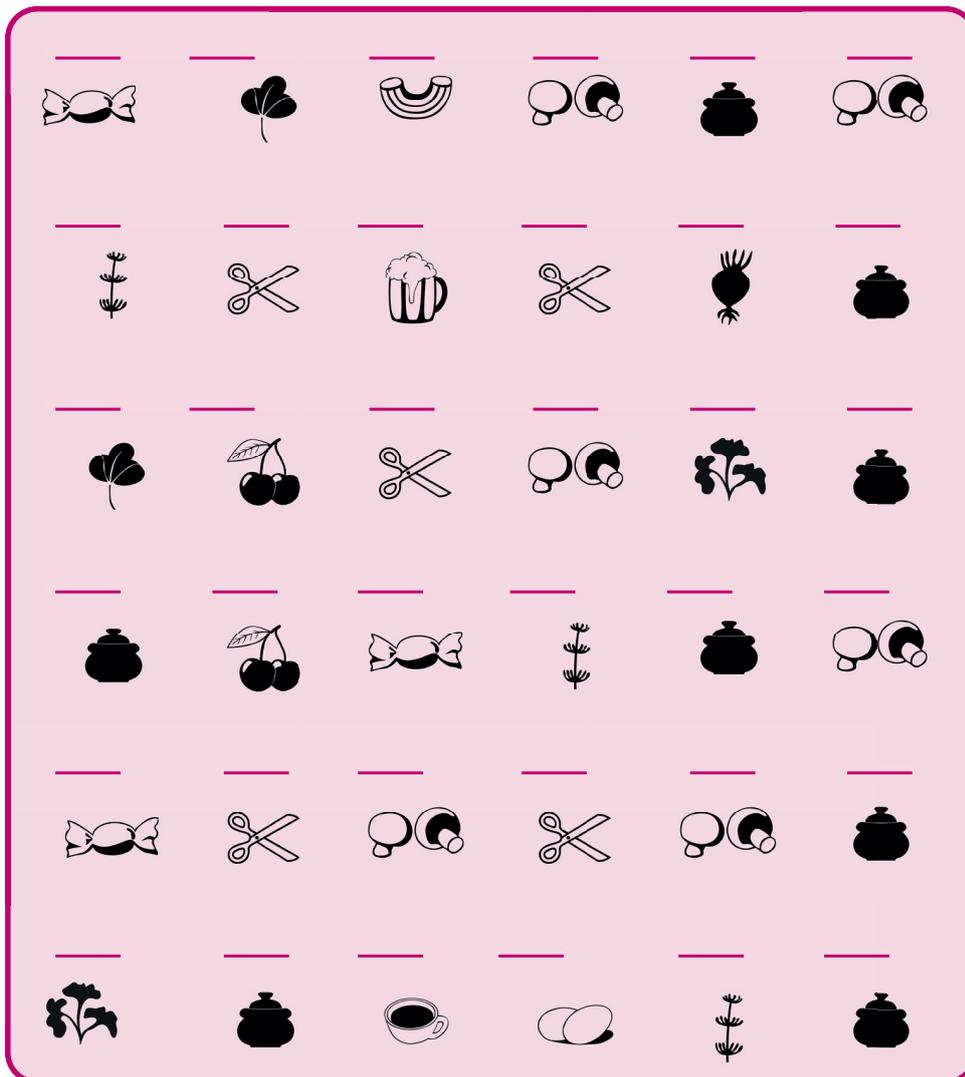
➡

Hier ist Ihre mentale Ausdauer gefordert.

Geheim-Schrift

Tragen Sie die richtigen Buchstaben über den Symbolen ein und entschlüsseln Sie auf diese Weise die genannten Wörter in Geheimschrift. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

Wo stehen die Wörter: **BANANE - ERBSEN - SALATE - ORANGE - BOHNEN**

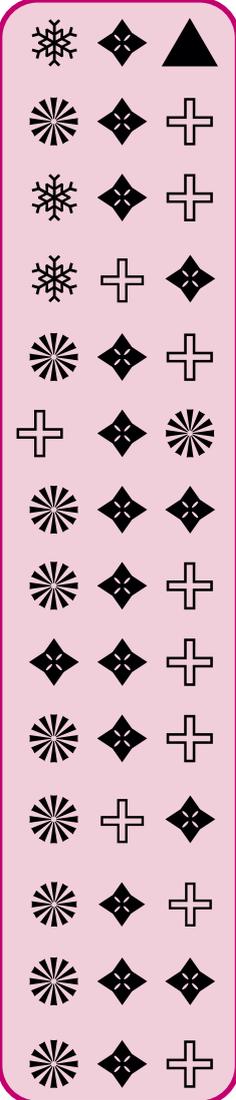
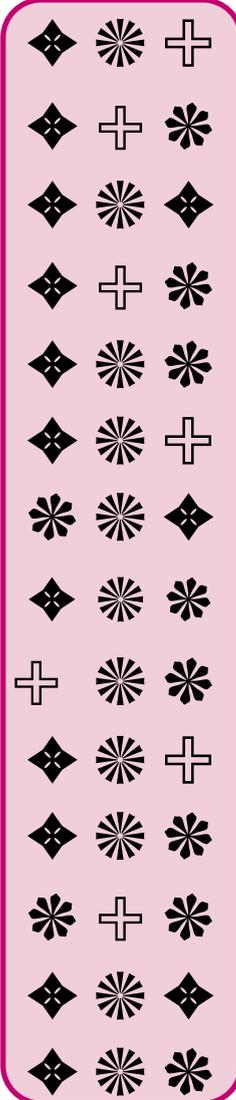
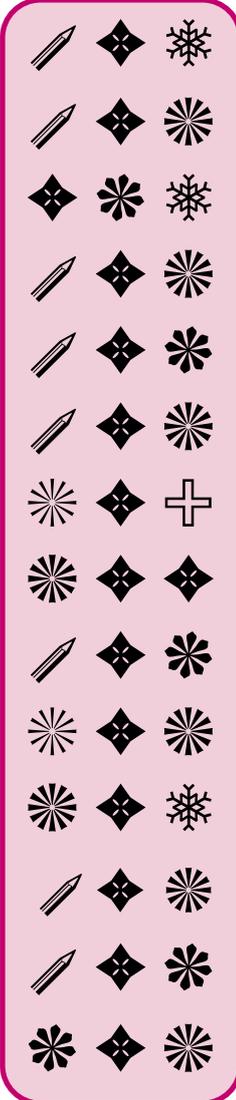
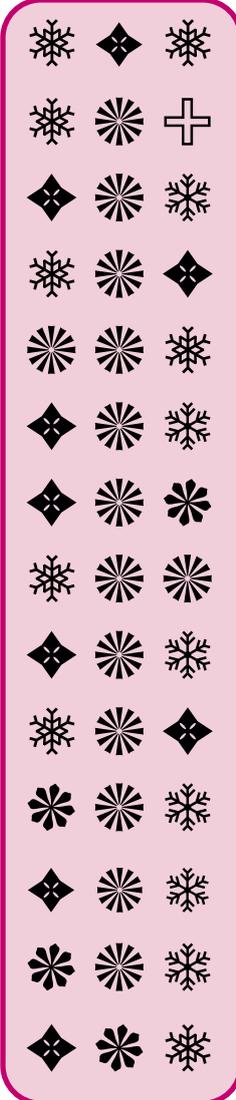


Das **sechste** Wort finden Sie durch Kombinieren ganz bestimmt auch noch. Schauen Sie nicht gleich nach der Lösung. Probieren Sie es lieber zu einem späteren Zeitpunkt erneut.

Bei der Suche trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit.

Muster suchen

Suchen Sie in jeder Spalte nach genau der Anordnung vom oberen Feld. Schreiben Sie die Anzahl der gefundenen Muster unten in das Kästchen.

A =

B =

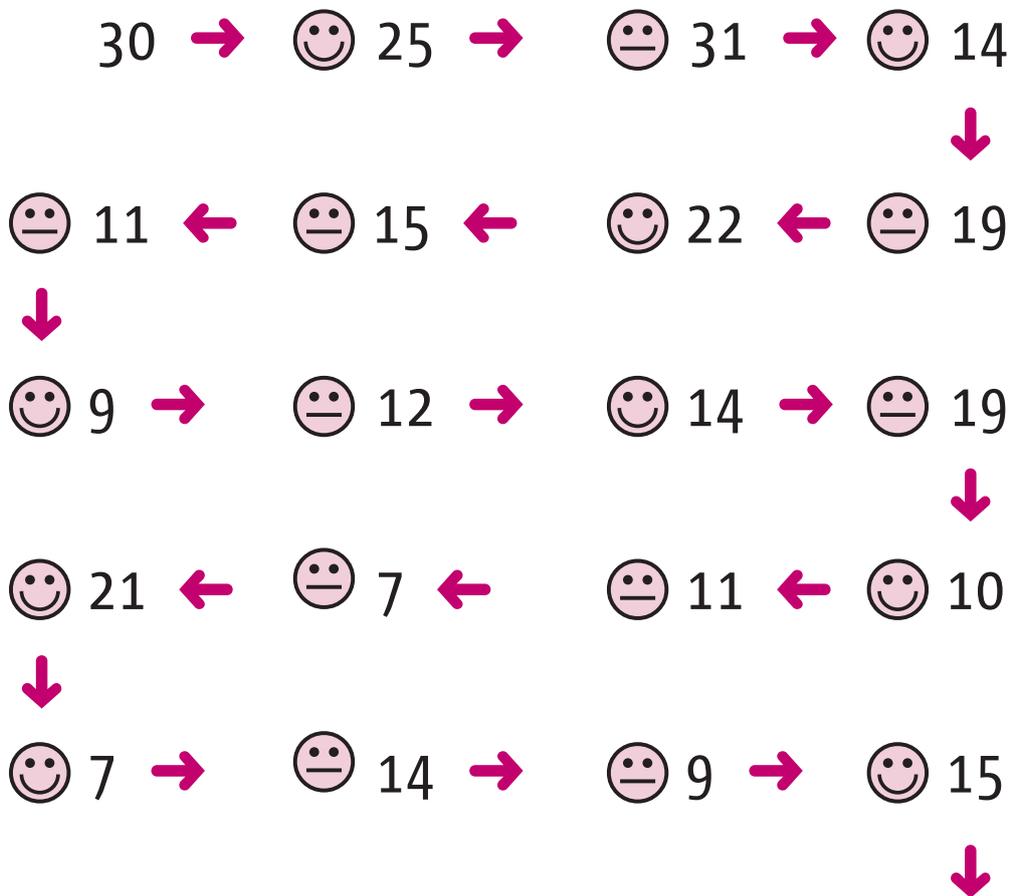
C =

D =

Mit dieser Übung stärken Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Ketten-Rechnen

Jetzt sollen Sie mal wieder mit dem Kopf rechnen. Allerdings mit unüblichen Rechenzeichen. 😐 bedeutet die folgende Zahl abziehen; 😊 heißt die folgende Zahl dazuzählen. Beginnen Sie mit der Zahl **30** und folgen Sie den Pfeilen, bis Sie unten beim letzten Kettenglied ankommen.



Hier können Sie Ihre geistige Beweglichkeit auf die Probe stellen.

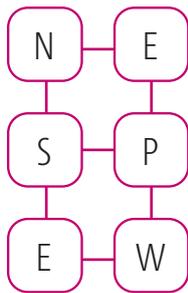
Labyrinth-Wörter

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

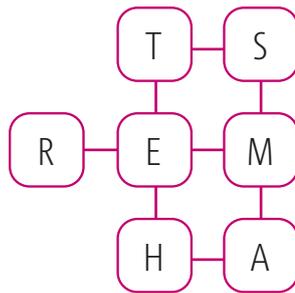


Der erste Buchstabe ist ein **L**. In der Reihenfolge von 1 bis 6 gelesen entsteht so das Wort

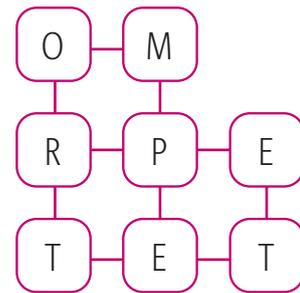
L-O-K-A-L-E



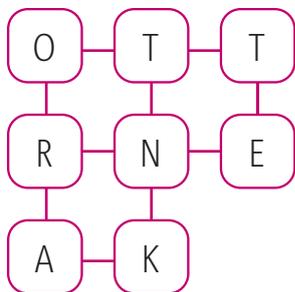
1



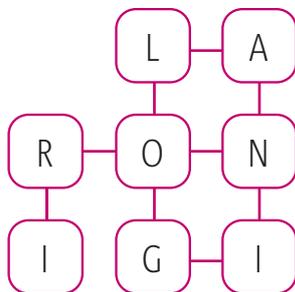
2



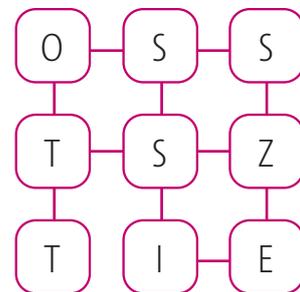
3



4



5



6

Mit dieser Übung stärken Sie Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen.

Zahlen-Nachbarn

Immer wenn (wie im Beispiel) zwei schräg übereinander versetzte Zahlen die Summe **12** ergeben, sollen Sie einen Rahmen um diese beiden Zahlen ziehen.

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

Wie oft ergibt sich auf diese Weise die Summe **12**? \Rightarrow

Hier können Sie Ihr
Kurzzeitgedächtnis
fordern.

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 6-er-Schritten von **60** zurück bis **6** und schreiben Sie dann auf, was Sie sich alles gemerkt haben.

.....

.....

.....

.....



- ▶ **Seite 2:** A= 34261, B= 78455, C= 28646, D= 96612, E= 45723, F= 81126,
G= 15463, H= 62845, J= 74623, K= 48712, L= 51385
- ▶ **Seite 3:** Beruhigung ist violett und duftet nach Lavendel.
- ▶ **Seite 4:** GEMÜSE
- ▶ **Seite 5:** A = 6, B = 4, C = 4, D = 4
- ▶ **Seite 6:** Ergebnis 19
- ▶ **Seite 7:** 1 WESPEN, 2 HAMSTER, 3 TROMPETE,
4 KAROTTEN, 5 ORIGINAL, 6 STOSSZEIT
- ▶ **Seite 8:** 20-mal

