

INHALT

	<i>Seite</i>
<i>Einleitung</i>	5
<i>Der Bundesverband Gedächtnistraining stellt sich vor</i>	6
<i>Übungen</i>	
Assoziatives Denken	
Gedankensprünge	7
Zusammenhänge finden	8
Bewegung	
Kreise	9
Denkflexibilität	
Aus der Küche	11
Ich bin ein Vogel und doch kein Vogel	12
Ein Rebus	13
Sportarten	14
Konzentration	
ABC-Mau-Mau	15
Hobby, wer macht denn was?	16
Fantasie und Kreativität	
Mit Karten schreiben	17
Logisches Denken	
Rechnen mit Baumstämmen	18
Kopfrechnen oder auf Papier	19
Rechenaufgaben mit Trick	20
Rechenlabyrinth	21
Mit Bildern rechnen	22
Suche nach der Summe	24
Merkfähigkeit	
Doppelt oder nicht	25
Ortsschilder	26
Strukturieren	
Fahrkarte nach nirgendwo	28
Orte einordnen	29
Urteilsfähigkeit	
Europa in Zahlen	31

	<i>Seite</i>
Wahrnehmung	
Aus der Vogelwelt	32
Suchen im Buchstabendickicht	33
Da fehlt doch was!	34
Früchte aus Afrika	35
Streifenpuzzle	36
Wimmelbild Kirmes	37
Wortgitter Europa	38
Wortfindung	
Buchstaben in Hülle und Fülle	39
Die Brücke machts	40
Drei Wörter	41
Welt der Farben	42
Zusammenhänge erkennen	
Einer muss raus	43
Stundenkonzept "Djänder"	
Kein typisches Rollenbild?	45
In meiner Schulzeit	47
Geschichte	48
Der typische ...	49
Typisch, oder?	50
Stundenkonzept "China"	
Gesucht wird das heutige Thema ...	51
Geografie	52
Schriftzeichen	53
Bewegtes Gedicht	54
Wortschlangen	55
Füllwörter	56
<i>Lösungen und Lösungsvorschläge</i>	<i>57</i>
<i>Daten rund um den BVGT e.V.</i>	<i>65</i>
<i>Spendenformular des BVGT e.V.</i>	<i>66</i>

Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT e.V.) präsentiert den zweiten Teil einer Reihe – Mefist II ... Training für Fortgeschrittene. Der erste Teil war ein Aufbautraining, der dritte Teil ein Intensivtraining.



Dieses Übungsbuch hat viele Trainingsziele zum Inhalt, Schwerpunkte sind Denkflexibilität, logisches Denken, Wahrnehmung und Wortfindung.

Mit Hilfe des vorliegenden Übungsheftes stellt der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. allen Trainer*innen Übungsmaterial für die Kurse und Einzelpersonen für zu Hause zur Verfügung.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und alle Gehirnareale mit ein. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung und Vitalisierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Mit dem Trainingsprogramm des BVGT e.V. lassen sich auch bis ins hohe Alter kognitive Leistungsreserven mobilisieren!

Zum Fitness-Training gehört auch, dass man Übungen macht, die einem nicht so „liegen“. Diese Aufgaben, die Sie nicht so gerne machen, findet Ihr Gehirn trotzdem gut.

Der BVGT e.V. empfiehlt allen Interessierten, sich für ein ständiges, wiederkehrendes Ganzheitliches Gedächtnistraining zu interessieren und sich vorzugsweise bei einem Gedächtnistrainingskurs in der Umgebung anzumelden.

Am Schluss des Übungsbuches finden Sie auch ein Spendenformular. Der BVGT e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und nimmt natürlich gerne Spenden entgegen.

Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. stellt sich vor

Der BVGT e.V. ist DER Verband für das Ganzheitliche Gedächtnistraining in Deutschland. Sein Ziel ist es, das kognitive Training zu verbreiten und die Menschen zu überzeugen, rechtzeitig mit dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining zu beginnen.

Zahlreiche Gedächtnistrainer*innen bieten in Deutschland in verschiedenen Einrichtungen oder privat Gedächtnistrainingskurse an. Das umfangreiche Übungsprogramm des BVGT e.V. – für alle Aspekte der mentalen Fitness – orientiert sich an 12 Trainingszielen: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und Zusammenhänge erkennen.

Das gesamte Übungsprogramm des BVGT e.V. basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung, der Lernpsychologie und der Pädagogik.

Regelmäßiges Gedächtnistraining wird meist in Gruppen durchgeführt, mit Einzel- und auch Gruppenaufgaben. Freude und Lachen werden dabei großgeschrieben, Leistungsdruck ist ausdrücklich nicht gewollt. Erfolgserlebnisse sind sowohl für jeden Einzelnen als auch gemeinsam in der Gruppe garantiert.

Jeder kann an einem Ganzheitlichen Gedächtnistraining teilnehmen! Die vom BVGT e.V. zertifizierten Trainer*innen arbeiten mit Jung und Alt. Kinder, Jugendliche, Studenten, Berufstätige, Erwachsene und Ruheständler, alle profitieren von den Kursen!

Sie wollen konsequent trainieren, ähnlich wie Sie es im Sportstudio mit ihren Muskeln tun? Dann informieren Sie sich auf der Homepage des BVGT e.V. unter „Trainersuche“. <https://bvgt.de/der-bundesverband-gedaechtnistraining/regionalgruppen/>

Assoziatives Denken

Zusammenhänge erkennen

Bilden Sie bitte Assoziationen (Zusammenhänge) zu den folgenden Begriffen. Es können auch Namen sein. Sie können alles aufschreiben, was Ihnen zu dem Begriff einfällt.

Gutschein

.....
.....
.....

Brücke

.....
.....
.....

Euro

.....
.....
.....

Berge

.....
.....
.....

Königin

.....
.....
.....

E-Mail

.....
.....
.....

Grenzen

.....
.....
.....

2023

.....
.....
.....

Klima

.....
.....
.....

E-AUTO

.....
.....
.....

Hafer

.....
.....
.....

Mittelmeer

.....
.....
.....

Liebe

.....
.....
.....

Bahnfahrt

.....
.....
.....





Tisch

.....
.....
.....

Assoziatives Denken

Gedankensprünge

Schauen Sie sich jeweils eines der Bilder an und finden Sie Assoziationen dazu. Welche Gerüche verbinden Sie mit dem Bild? Welche Farben? Welches Erlebnis? Jede Karte sollte ausführlich beschrieben werden.

				Ene mene muh und weg bist Du!
