



Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

MEHR

denkspaß denkzettel

aus dem



Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining
Zusammengestellt aus der Mitgliederzeitung denkzettel
Ausgaben Februar 2012 bis Februar 2015

Impressum

Alle Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Die in der Broschüre enthaltenen Übungen dürfen die Trainer*innen des BVGT e.V. sehr gerne für die eigene Gruppenarbeit verwenden.

© *Copyright by*

1. Auflage Februar 2024

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Black-und-Decker-Str. 17B

65510 Idstein

Telefon: 06126 505780

Internet: www.bvgt.de

Autor*innen: AK Krefeld, AK Saarland (M. Blaß, E. Dahl, M. Eicher, W. Eisel, I. Laufer, A. Nickels, M. Quack, S. Kelkel), Arbeitsgruppe in einer BVGT-Fortbildung von Margaretha Hunfeld, Sabine Baraniak, Rosemarie Börner, Günter Diewald, Gisela Erdmann, Ursula Fischer, Dagmar Frey, Dr. Andrea Friese, Maria Göldner, Michael Heilmann, Gabriele Kettner, Heide Knaffel, Regina Kraus, Berta Lissel, Luise Lutze, Carmen Mans, Sabine Moewert-Jelonnek, Christine Moos, Gabi Rödl, Mélanie Richet, Gertraute Schuster, Rita Schweizer, Sabine Thiel-Däwes und Inge Wieck

Zusammenstellung der Inhalte: Dr. Andrea Friese, BVGT e.V.

Covergestaltung, Grafik, Satz und Layout: dasKREATIVEbüro in Schlüchtern

Abbildungen: www.pixabay.com, www.pexels.com, www.qualitaets-portal.de, Dagmar Frey und Carmen Mans

	<i>Seite</i>
Vorwort	4
Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. stellt sich vor	5
Übungen	
<i>ABC</i> ABC-Übung	6
<i>AK</i> Akronyme	12
<i>AN</i> Anagramm	13
<i>AS</i> Assoziationen	16
<i>AUS</i> Ausschließen	17
<i>BI</i> Bilderrätsel	19
<i>F</i> Formulieren	25
<i>FW</i> Füllwörter	28
<i>GK</i> Gemeinsamkeiten	29
<i>LI</i> Lieder erkennen	30
<i>LD</i> Logisches Denken	32
<i>LT</i> Lückentext	35
<i>S</i> Strukturieren	37
<i>TK</i> Teekessel	38
<i>U</i> Um die Ecke gedacht	44
<i>UM</i> Umschreibungen	49
<i>WF</i> Wortfindung	50
<i>WSP</i> Wortspielereien	65
<i>ZA</i> Zahlen	68
<i>Z</i> Zuordnen	69
Lösungen	70
<i>Daten rund um den BVGT e.V.</i>	79
<i>Spendenformular</i>	80
<i>Bildquellennachweise</i>	81

Wie in der Pädagogik und der Gesundheitsbildung ist auch beim Gedächtnistraining im Rahmen des Kurskonzeptes des BVGT e.V. die ganzheitliche Ansprache von Körper, Geist und Seele gemeint. Das *Ganzheitliche Gedächtnistraining* wurde auf der Basis modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt – spielerisch und ohne Stress fordert es das Gehirn und steigert spezifische Denkleistungen.

Tatsächlich geht die Art und Weise des vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. konzipierten Gedächtnistrainings über Rätsel, Spiele und Denksport hinaus. Es geht darum, stressfrei, spielerisch und mit viel Spaß das Gehirn auf ganzheitliche Weise fit zu machen. Das bedeutet, auch Körper, Geist und Seele werden über alle Sinne – Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen – und Bewegung und Koordination beteiligt. Dazu entwickelte der BVGT e.V. ein spezielles, ständig überarbeitetes Übungsprogramm mit den zwölf Trainingszielen für jedes Alter.

Das Gedächtnistraining in der Gruppe ist besonders effektiv. Denn in den Gesprächseinheiten unter Gleichgesinnten wird nicht nur die allgemeine kognitive Aktivierung gestärkt, sondern ganz bewusst den Teilnehmern Raum gegeben, mit den anderen Teilnehmern zu reden, sich auszutauschen. Das soziale Erleben spielt beim Gedächtnistraining eine sehr große Rolle. Daher hat das Training in einer Gruppe einen entscheidenden Vorteil: Es motiviert, aktiviert und schafft eine positive Lernatmosphäre. Heiterkeit und Humor tragen zu einer entspannten und stressfreien Atmosphäre bei und sind wichtige Faktoren zur Freisetzung von Fantasie und Kreativität.

Wenn man gesund und fit alt werden möchte, dann gehören regelmäßige körperliche Bewegung, regelmäßiges mentales Training, eine gesunde Lebensführung und ein ausgewogenes soziales Leben unbedingt dazu. Und Sie können gar nicht früh genug damit anfangen. Ein regelmäßiges mentales Training ist auch für Berufstätige so wichtig wie ein regelmäßiges sportliches Training.

In der Arbeitsmappe ***mehr denkspaß aus dem denkwort*** haben wir Ihnen die schönsten Übungen aus den Ausgaben Februar 2012 bis Februar 2015 unserer Mitgliederzeitung *denkwort* herausgesucht und zusammengestellt. Die Übungen sind für erfahrene Kursleitungen von Gedächtnistrainingstrainingsgruppen genauso von Interesse wie für alle Personen, die etwas für ihre geistige Fitness tun möchten und Spaß am Denken haben. Die Arbeitsmappe ist alphabetisch nach Übungstypen aufgebaut. Zu jeder Übung finden Sie in der unteren Zeile Hinweise auf die entsprechenden Trainingsziele. Die Lösungen am Ende der Mappe sollten möglichst nur zur Überprüfung Ihrer Antworten herangezogen werden – lassen Sie Ihren Gehirnwindungen erst einmal Zeit zum Überlegen, Knobeln und Tüfteln.

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

Der BVGT e.V. ist der Verband für das Ganzheitliche Gedächtnistraining in Deutschland. Sein Ziel ist es, das kognitive Training zu verbreiten und Menschen jeden Alters zu überzeugen, Ganzheitliches Gedächtnistraining zu einem selbstverständlichen und regelmäßigen Bestandteil ihres Lebens zu machen. Und damit u.a. eine Grundlage für die Prävention unterschiedlicher kognitiver Einschränkungen anzubieten.

Das gesamte Programm des BVGT e.V. basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung, der Lernpsychologie und der Pädagogik. Im umfangreichen Übungsprogramm werden die 12 wesentlichen Trainingsziele der mentalen Fitness berücksichtigt: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie & Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und Zusammenhänge erkennen.

Konsequentes Training ist der Schlüssel zum Erfolg, vergleichbar mit einem Muskeltraining im Fitnessstudio. Kognitive Leistungen wie Merk- und Problemlösungsfähigkeit können zum Beispiel bereits nach einem fünfwöchigen Training signifikant gesteigert werden. Und mit dem Trainingsprogramm des BVGT e.V. lassen sich auch bis ins hohe Alter kognitive Leistungsreserven mobilisieren!

Unsere zahlreichen Gedächtnistrainer*innen bieten in Deutschland in verschiedenen Einrichtungen oder private Gedächtnistrainingskurse an. Dabei ist das positive Erlebnis für die Teilnehmer wichtig - es geht um Training ohne Leistungsdruck. Erfolgserlebnisse sind sowohl für jeden Einzelnen als auch gemeinsam in der Gruppe garantiert.

Die vom BVGT e.V. zertifizierten Trainer*innen arbeiten generationenübergreifend. Kinder, Jugendliche, Studenten, Berufstätige, Erwachsene und Ruheständler, alle profitieren von den Kursen! Informieren Sie sich auf der Homepage des BVGT e.V. unter „Trainersuche“ über ein passendes Kursangebot – <https://bvgt.de/der-bundesverband-gedaechtnistraining/suche-nach-bvgt-zertifizierten-trainerinnen/>

Unvollständiges ABC der Hunderassen

Es gibt eine ganze Menge verschiedener Hunderassen, und auch Nicht-Hundebesitzer kennen die meisten. Hier sind einige zusammengetragen. Mit der Hilfe von rätselhaften Hinweisen können Sie sie entschlüsseln. Viel Erfolg!

1. Dieser A heißt so wie jemand, der aus einem bestimmten asiatischen Land kommt.
.....
2. Dieser B heißt so wie jemand, der eine bestimmte Sportart betreibt.
.....
3. Ein Angehöriger dieser Hunderasse mit C hat Filmkarriere gemacht.
.....
4. Gleich ganz viele von diesen fleckigen Ds ebenfalls.
.....
5. Dieser E mag es kalt, das hört man schon am Namen.
.....
6. Dieser F trägt ein heimisches Raubtier in der englischen Fassung in seinem Namen.
.....
7. Dieser H trägt seine häufigste Einsatzart in seinem Namen.
.....
8. Dieser M wird von Busch belächelt und von Lorient geliebt.
.....
9. Dieser P kann nicht kegeln.
.....
10. Dieser nicht ganz ungefährliche R scheint aus der ältesten Stadt Baden-Württembergs zu kommen.
11. Dieser S klingt, als würde ein Chinese einen bestimmten Südeuropäer benennen.
.....
12. Bei diesem T muss man den Anfangsbuchstaben eines Mineralwassers, das aus Südfrankreich kommt und in grünen Flaschen verkauft wird, durch ein T ersetzen.
.....
13. Mit diesem W betitelt man auch einen Herrn, der ein lockeres Leben führt.
.....
14. Dieses Y erinnert an einen Pudding.
.....
15. Dieses Z ist die kleine Version des Hundes, der nicht kegeln kann.
.....

Schulquiz – ABC

Welche Begriffe werden hier gesucht?

- A – Buch mit Karten
- B – Unterricht auf Matten
- C – besonders engagierte Musiklehrer bauen ihn auf
- D – da soll man keine Fehler machen
- E – dazu laden Lehrer die Vorfahren ihrer Schüler ein
- F – so hieß das Lesebuch vor hundert Jahren
- G – der bestimmt den Tagesrhythmus in der Schule
- H – da hören Grundschüler etwas über den eigenen Wohnort
- I – eine Schule, in der man auch wohnen kann
- J – da gibt es keine Schülerinnen
- K – das machen Lehrer mit den Arbeiten der Schüler
- L – das sagte man früher zum „Turnen“
- M – eine ziemlich schlechte Note
- N – Überstunden der Schüler
- O – so hieß die Abschlussklasse des Gymnasiums
- P – Spitzname für Lehrer
- Q – Einmaleins ist eine, aber vier und neun auch
- R – ein Lehrer, der noch keiner ist
- S – sehr ehrgeiziger Schüler
- T – das gab es in der Schule frisch vom Fass
- U – das gehört zum Lernen dazu (U = Ü)
- V – die kann man in mehreren Sprachen lernen
- W – ein Schulfach, das der Schüler aussucht
- Z – ein Pieks und dann geht's rund