

	<i>Seite</i>
Vorwort	4
Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. stellt sich vor	5
Übungen	
<i>ABC</i> ABC-Übung	6
<i>AN</i> Anagramm	8
<i>AS</i> Assoziationen	11
<i>AUF</i> Aufforderung	17
<i>BI</i> Bilderrätsel	18
<i>D</i> Denkflexibilität	23
<i>F</i> Formulieren	24
<i>FW</i> Füllwörter	26
<i>GB</i> Geschichte in Bildern	27
<i>GA</i> Gleicher Anfang	28
<i>KO</i> Konzentration	30
<i>LD</i> Logisches Denken	35
<i>MF</i> Merkfähigkeit	39
<i>RH</i> Rätselhaftes	40
<i>RA</i> Redensarten	42
<i>S</i> Strukturieren	43
<i>TK</i> Teekessel	46
<i>U</i> Um die Ecke gedacht	48
<i>UF</i> Urteilsfähigkeit	54
<i>WN</i> Wahrnehmung	56
<i>WE</i> Wortergänzung	58
<i>WF</i> Wortfindung	59
<i>WSP</i> Wortspielereien	72
<i>WV</i> Wortveränderung	74
<i>ZHE</i> Zusammenhänge erkennen	75
Lösungen	76
<i>Daten rund um den BVGT e.V.</i>	90
<i>Spendenformular</i>	91

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 ***denkspaß aus dem denkwzettel*** haben wir Ihnen die schönsten Übungen aus den Ausgaben Februar 2008 bis August 2011 unserer Mitgliederzeitung *denkwzettel* 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/>

Vorsilbe "UN"

Wir beginnen dem ABC folgend Silben an die Vorsilbe „un“ zu setzen.
Diese Übung kann auch mündlich durchgeführt werden.

Beispiele ... Un-ansehbar, un-berechenbar, unchristlich ...

un – d	
un – e	
un – f	
un – g	
un – h	
un – i	
un – j	
un – k	
un – l	
un – m	
un – n	
un – o	
un – p	
un – q	
un – r	
un – s	
un – t	
un – u	
un – v	
un – w	
un – z	

Das Fußballer – ABC

Manchmal reicht ein Wort und viele wissen, wer gemeint ist. Manchmal sind die Erklärungen etwas länger. Versuchen Sie herauszufinden, welcher Fußballspieler (es sind nicht alle deutsche Spieler) und Trainer gemeint ist. Gesucht wird nach den Nachnamen.

- A** War der „Kugelblitz“ oder das „Kugelzebra“.
- B** Der Kaiser.
- C** War mal Trainerassistent von Helmut Schön und später sehr erfolgreich mit Bayern München; Ehrenhäuptling der Mohikaner und Sioux.
- D** Gepudertes Näschen.
- E** Stinkefinger.
- F** War lange Jahre bei Schalke als Stürmer, setzt sich heute für junge Strafgefangene ein.
- G** Dieser Spieler schoss am 02. Juni 2009 während eines Freundschaftsspieles gegen die Vereinigten Arabischen Emirate, welches 7:2 endete, gleich 4 Tore.
- H** Seine Initialen entsprechen dem Kürzel der Stadt, in der er von 1978 – 1983 Mittelstürmer war.
- I** Sein Nachname erinnert an den Fabelnamen der Biene.
- J** Dieser ehemalige Düsseldorfer Spieler hält mit 71 Einsätzen für die deutsche Nationalmannschaft den Vorkriegsrekord.
- K** Dieser Stürmer mit Sprachfehler ist unter Jogi Löw aus dem Nationalkader geflogen.
- L** Sein Name ist eigentlich ein schlechtes Omen für einen guten Fußballer.
- M** War Torwartoriginal, parodierte öfter mal Karl Valentin.
- N** Sieht man immer noch als Kommentator bei wichtigen Spielen, Executive Director bei einer Schweizer Sportrechte-Agentur.
- O** Dieser Mittelfeldspieler mit rheinischem Akzent ist derzeit Präsident des 1. FC Köln.
- P** Er ist zum Weltfußballer und Sportler des 20. Jahrhunderts gewählt worden.
- R** Er war auch schon mal Nationaltrainer der deutschen Nationalmannschaft, kommt aber nicht aus dem Havelland.
- S** Dieser Ehrenspielführer der deutschen Nationalmannschaft ist seiner Heimatstadt immer treu geblieben und inzwischen Ehrenbürger dieser norddeutschen Stadt.
- T** Dieser Torwart wurde 54 Weltmeister, rangiert mit 20 Einsätzen für die Nationalmannschaft in der ewigen Bestenliste immer noch auf Rang 11.
- V** Es gibt nur einen.
- W** Auch Ehrenspielführer der Nationalmannschaft, er war Spielführer bei der WM 1954.
- Z** Bei seinem Nachnamen könnte man meinen, dieser ehemalige Nationalspieler (1993-2004) mit der markanten Gesichtshaut hätte ewig gemeckert.

Anagramm anders herum

Die Wörter der ersten Spalte lassen sich aus dem gesuchten Wort bilden. Notieren Sie sich die verwendeten Buchstaben. Sie erhalten ein Schüttelanagramm. Stellen Sie diese Buchstaben nun zu einem sinnvollen Wort aus dem angegebenen Thema zusammen. Es dürfen nur die Buchstaben in der Anzahl verwendet werden, wie sie in einem Wort vorkommen. (nein enthält z. B. 2 „n“, also muss auch der gesuchte Begriff 2 „n“ enthalten, ebenso enthält Maar 2 „a“. Aber alle anderen Buchstaben kommen nur je einmal vor.)

Beispiel zum Thema Vornamen ...

Gegebene Wörter: Arie, Amen, nein, Maar, Arme

Verwendete Buchstaben = Schüttelanagramm: ARIEMNNA

Gesuchtes Wort: Marianne

	<i>Aus dem gesuchten Wort gebildete Begriffe</i>	<i>Verwendete Buchstaben</i>	<i>Gesuchtes Wort</i>
Thema Städte			
1.	Nahe, Gen, eng, an, Ahne		
2.	Lake, Klasse, Ase, es		
3.	nein, Güte, Bein, üben, Inge		
4.	Seide, Wade, Band, Biene		
5.	Sahne, Hase, Achse, See, nie		

	Thema Länder		
1.	Echse, Wende, Schnee, Eden		
2.	Krem, Reim, Kamera, Arme		
3.	Laut, Opal, Gurt, Ural, Tau		
4.	Seil, Eis, Ariel, Sari		
5.	Kante, Rate, Korn, Ration		

Anagramm anders herum – Fortsetzung

	Aus dem gesuchten Wort gebildete Begriffe	Verwendete Buchstaben	Gesuchtes Wort
Thema Flüße			
1.	Bier, Herr, Horn, Reibe,		
2.	Nebel, Erbe, drei, Reederei		
3.	Wurst, Stern, teeren, Rute, Streuner		
4.	Schi, heil, Weise, Leiche		
5.	Zeit, Tier, Tiger, Geiz, Zier, Inge		

Thema Bundesländer			
1.	See, Nieren, Rasse, Reeder, Schaden		
2.	Aal, nasal, daran, Sandaal, Rand, das		
3.	Hüte, Güter, Ring, Rinne, Tür		
4.	See, Ehe, Sehne, Esse, sehen		

Thema Gebirge			
1.	Elbe, gelb, Lob, Segge, Verse		
2.	Warte, Lob, Otter, Tee, Bruder, Burgtour		
3.	Ziege, Egge, Berge, Geiger, Gerberei		
4.	Kür, Schnur, Kur, such, uns, nur, Uhr		
5.	Fee, Eile, Elfe, Ei, Feile		

Thema Berge			
1.	Kern, Eck, Borke, Rock, Korn, Krone		
2.	Gut, Pute, Steg, Zitze, Ei, Sitz		
3.	Rebe, Geld, Leder, Fee,		
4.	Lech, Hera, Lache, Elch, Ahle, Reh		
5.	Rolle, Eile, Elle, Lire, Oere, Rille		

Machen wir was anderes draus ...

Bilden Sie mit den Buchstaben des jeweiligen Wortes ein neues Wort – manchmal sind auch zwei Wörter möglich. Verwenden Sie jeden Buchstaben, keiner darf übrig bleiben!

Beispiel ... Mahl – Halm

1. Sahne	
2. Rose	
3. Rache	
4. Rummel	
5. Abend	
6. Leo	
7. Made	
8. Baden	
9. Rebe	
10. Eiter	
11. Maus	

12. Ober	
13. Orkan	
14. Palmen	
15. Leben	
16. Liebe	
17. Erfolg	
18. Leib	
19. Karo	
20. Stieg	
21. Ode	
22. Leitung	

Finden Sie noch weitere Wörter, die durch Buchstabenumstellung ein neues Wort ergeben:

