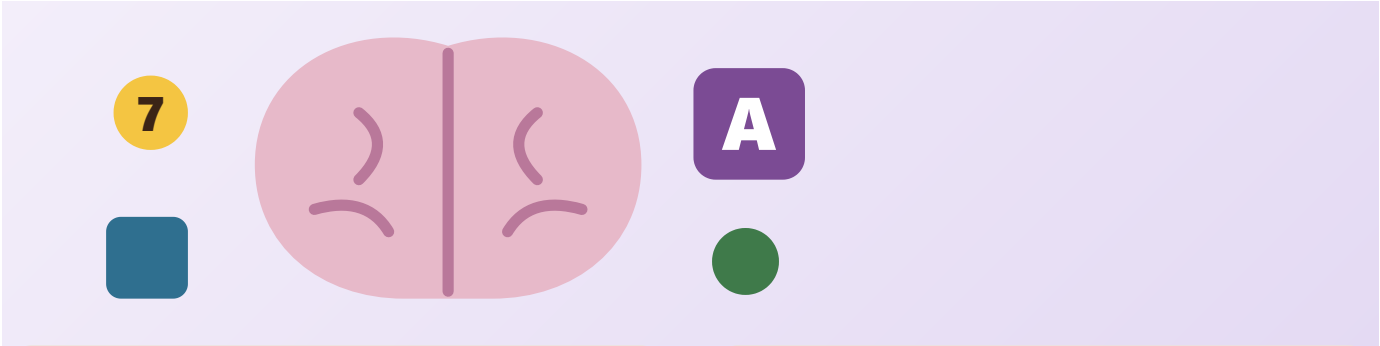
Gedächtnistraining
Übungen zum Ausdrucken

Fit im Kopf mit 10 Minuten am Tag: Merktechniken, die wirklich funktionieren, eine Wortliste zum Einprägen, Zahlenübungen, Konzentrationsaufgaben und Wortspiele – mit Lösungen und 4-Wochen-Trainingsplan.



So trainierst du

1. Jeden Tag 10–15 Minuten, am besten zur gleichen Zeit.
2. Erst die Merktechniken lesen, dann üben.
3. Seiten mehrmals ausdrucken und wiederholen.
4. Ergebnisse notieren – Fortschritte motivieren.

Was es bringt

- Bessere Merkfähigkeit im Alltag
- Mehr Konzentration
- Schnelleres Denken und Rechnen
- Spaß an kleinen Erfolgen

Inhalt

1	Merktechniken	S. 2	5	Konzentration	S. 6
2	Wortliste einprägen	S. 3	6	Wortspiele	S. 7
3	Abrufen und Zusatzfragen	S. 4	7	Trainingsplan und Lösungen	S. 8
4	Zahlen merken und Zahlenreihen	S. 5			

Merktechniken

so merkst du dir mehr

1. Die Geschichten-Methode

Verbinde die Begriffe zu einer verrückten kleinen Geschichte. Je bildhafter und lustiger, desto besser hält sie.

Beispiel: Hund, Brille, Zug, Torte, Schlüssel → *Ein Hund mit Brille fährt Zug, sitzt in einer Torte und findet darin einen goldenen Schlüssel.*

2. Die Loci-Methode

Lege Begriffe gedanklich an feste Orte entlang eines Weges, den du gut kennst – zum Beispiel Haustür, Garderobe, Küche, Sofa, Fenster. Beim Erinnern gehst du den Weg im Kopf ab.

Übung: Lege 5 Begriffe aus deiner nächsten Einkaufsliste in deiner Wohnung ab.

3. Chunking: Päckchen bilden

Lange Zahlen merkst du dir leichter in kleinen Gruppen. Aus 017148392265 wird **0171 – 483 – 922 – 65**.

Übung: Teile deine eigene Handynummer in Päckchen und sag sie dreimal laut.

4. Eselsbrücken

Merksätze aus Anfangsbuchstaben helfen bei Reihenfolgen. Die Planeten von innen nach außen: **M**ein **V**ater **e**rklärt **m**ir **j**eden **S**onntag **u**nseren **N**achthimmel.

Übung: Erfinde einen Merksatz für deine nächsten fünf Termine.

Die drei Grundregeln

- **Aufmerksamkeit:** Was du nicht bewusst wahrnimmst, kannst du dir nicht merken.
- **Verknüpfen:** Neues mit Bekanntem, Bildern und Gefühlen verbinden.
- **Wiederholen:** nach 10 Minuten, einem Tag und einer Woche.

Wortliste einprägen

2 Minuten Zeit

So geht es: Präge dir die 20 Begriffe **2 Minuten** lang ein. Nutze dafür die Geschichten- oder die Loci-Methode. Dann umblättern – nicht zurückschauen!

1. Laterne
2. Ananas
3. Briefmarke
4. Gitarre
5. Eichhörnchen
6. Kompass
7. Zitrone
8. Leuchtturm
9. Pinsel
10. Schaukel
11. Kaktus
12. Trompete
13. Regenschirm
14. Muschel
15. Fahrrad
16. Kerze
17. Pinguin
18. Teekanne
19. Wecker
20. Vulkan

Abrufen

Erst ablenken: Löse diese Aufgaben im Kopf.

17 + 26 = ___ **83 − 38 = ___** **7 × 8 = ___**

144 : 12 = ___ **125 + 75 = ___** **61 − 19 = ___**

Jetzt abrufen: Schreib alle Begriffe auf, an die du dich erinnerst – die Reihenfolge ist egal.

Zusatzfragen

1. Welche zwei Tiere kamen vor?
2. Welche zwei Musikinstrumente?
3. Welcher Begriff stand an Platz 1?
4. Welche Begriffe haben mit Licht oder Feuer zu tun?

Auswertung: 8–11 Begriffe sind ein guter Durchschnitt, ab 15 bist du richtig stark. Wiederhole die Übung in einer Woche mit eigener Liste.

Zahlen

merken, fortsetzen, rechnen

A. Zahlen merken

30 Sekunden einprägen, dann das Blatt an der Linie nach hinten knicken und die Nummern unten aufschreiben.

Arzt: 0351 – 84 26 17

Schwester: 0176 – 553 90 42

Code: 7 3 9 1

Zimmer: 214

✂ hier knicken

Arzt _____ **Schwester** _____ **Code** _____

Zimmer _____

B. Zahlenreihen fortsetzen

1. 2 · 4 · 8 · 16 · ___

2. 3 · 6 · 9 · 12 · ___

3. 1 · 4 · 9 · 16 · ___

4. 5 · 10 · 9 · 18 · 17 · ___

5. 1 · 1 · 2 · 3 · 5 · 8 · ___

6. 100 · 95 · 85 · 70 · ___

7. 2 · 3 · 5 · 7 · 11 · ___

8. 81 · 27 · 9 · 3 · ___

C. Rechenketten im Kopf

Rechne von links nach rechts, ohne etwas aufzuschreiben. Nur das Ergebnis eintragen.

7 → + 8 → × 2 → − 6 → : 4 → + 12 = ____

50 → − 14 → : 4 → + 11 → × 3 → − 20 = ____

9 → × 9 → − 1 → : 8 → + 15 → × 2 = ____

Konzentration

Aufgabe 1: Streiche so schnell wie möglich alle **d** durch. Stoppe die Zeit. Ziel: unter 2 Minuten, ohne Fehler.

p	p	p	d	p	p	p	q	d	b	p	b	p	q	q	p	b	q	b	p	p	b
q	b	d	p	b	q	d	b	p	p	p	d	p	b	p	b	d	p	d	p	q	p
p	b	b	b	b	d	p	b	p	q	p	p	d	p	q	d	d	q	q	q	b	p
p	q	b	p	q	q	d	q	q	b	p	d	b	d	p	q	q	d	d	p	p	d
d	b	q	p	p	b	b	b	p	d	d	d	b	b	q	q	d	d	b	d	b	p
p	q	q	b	d	b	q	p	b	q	q	d	p	q	p	b	b	d	p	b	b	b
d	p	d	b	p	q	p	b	q	p	b	p	d	d	b	p	p	q	q	b	b	d
q	d	q	d	p	p	q	b	q	b	b	q	q	b	d	d	d	b	b	q	p	p
p	b	b	p	p	q	b	d	p	d	p	b	d	q	q	p	b	p	q	q	b	d
d	q	d	d	d	q	d	b	q	b	d	d	p	d	q	p	d	d	d	q	p	p
p	p	q	p	q	p	d	b	b	q	q	p	b	b	q	b	p	p	b	d	b	p
b	p	q	p	d	b	d	b	d	b	b	d	d	d	p	q	q	q	q	q	b	b

Zeit _____ **Gefunden** _____ **Datum** _____

Aufgabe 2: Kreise alle **9** ein.

9	9	8	6	3	6	6	9	3	0	9	0	6	6	3	0	0	3	3	3	6	0
3	0	3	8	6	3	6	0	8	6	9	0	9	3	6	0	8	9	0	0	9	0
6	6	0	6	8	9	0	3	3	6	0	0	0	6	6	0	9	9	6	6	6	0
0	6	0	9	8	8	9	9	8	8	9	3	3	8	8	0	6	3	0	3	9	3
3	9	6	3	0	0	8	9	9	0	6	3	6	0	9	8	8	9	3	6	8	8

Zeit _____ **Gefunden** _____ **Datum** _____

Wortspiele

A. Wörter im Wort

Bilde aus den Buchstaben von **GEDÄCHTNISTRAINING** möglichst viele neue Wörter. Jeder Buchstabe darf nur so oft vorkommen wie im Wort. Ziel: 15 Wörter.

B. Buchstabensalat

Bring die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

1. NEGRAT → _____

2. STREFEN → _____

3. FAKEEF → _____

4. HUSCLE → _____

5. MUBEL → _____

6. CHIREK → _____

7. TRINWE → _____

8. FLAPE → _____

C. Wortkette

Jedes neue Wort beginnt mit dem letzten Buchstaben des vorigen: Haus → Sonne → Esel …

Haus → _____ → _____ → _____ → _____ → _____ →

_____ → _____ → _____

Trainingsplan

Trainiere **4 Wochen lang 10–15 Minuten am Tag**. Hake ab, was du gemacht hast. Abwechslung ist wichtiger als Dauer.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Notiz
Woche 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Woche 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Woche 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Woche 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Lösungen

Gedächtnisseite

Rechenaufgaben: 43 · 45 · 56 · 12 · 200 · 42
Tiere: Eichhörnchen, Pinguin · Instrumente: Gitarre, Trompete · Platz 1: Laterne · Licht/Feuer: Laterne, Leuchtturm, Kerze, Vulkan

Zahlenreihen

1) 32 (×2) · 2) 15 (+3) · 3) 25 (Quadratzahlen) · 4) 34 (×2, −1) · 5) 13 (Summe der beiden vorigen) · 6) 50 (−5, −10, −15, −20) · 7) 13 (Primzahlen) · 8) 1 (:3)

Rechenketten

18 · 40 · 50

Konzentration

Aufgabe 1: 60 × d · Aufgabe 2: 21 × 9

Wörter im Wort (Beispiele)

Tanne, Garten, Nacht, Dach, Hand, Sand, Ring, Rind, Gras, Tisch, Nest, Stein, Rad, Hering, Ding, Saite, Tasche, Ranch

Buchstabensalat

1) Garten · 2) Fenster · 3) Kaffee · 4) Schule · 5) Blume · 6) Kirche · 7) Winter · 8) Apfel