

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

humboldt

„Verflixt, das darf ich nicht vergessen“ bietet ein spielerisches Gedächtnistraining: Fantasievolle Übungen, Wortspiele, Denkaufgaben, Wissensfragen und vieles mehr. In nur 10 Minuten pro Tag bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Trab. Das ist Gedächtnistraining und Rätselspaß für Jung und Alt!

Psychologie & Lebensgestaltung

U R S U L A O P P O L Z E R

Die Autorin: Ursula Oppolzer zählt zu den führenden Experten für Gedächtnismanagement, Konzentration und Lernen in Deutschland. Sie hat schon zahlreiche erfolgreiche Bücher bei humboldt veröffentlicht.

Verflixt, das darf
ich nicht vergessen!

Verflixt, das darf ich nicht vergessen!

Gedächtnistraining
für Jung und Alt
50-Tage-Training,
nur 10 Minuten pro Tag
Plus Audio-CD
mit zusätzlichen Übungen

BAND 2

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-462-1



9 783869 104621 14,90 EUR (D)

URSULA OPPOLZER



Ursula Oppolzer
Verflix, das darf ich nicht vergessen!
Band 2

Ursula Oppolzer

**Verflixt,
das darf ich nicht vergessen!**

Band 2

Gedächtnistraining für Jung und Alt

50-Tage-Training:

nur 10 Minuten pro Tag

Plus Audio-CD mit zusätzlichen Übungen

5., aktualisierte Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-462-1

Die Autorin: Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geographie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Mehr als 20 Jahre war sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 1999 arbeitet die erfolgreiche Sachbuchautorin (Schwerpunkt: Gedächtnis, Konzentration, Lernen) wieder als Realschullehrerin.

Fragen oder Kritik bitte an den Verlag oder an: ursulaoppolzer@gmx.de.

5., aktualisierte Auflage

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Illustration DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Zeichnungen: Peter Kaste; außer Seite 168 unten: Katja Reichert
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	6
Das sollten Sie wissen, bevor das Gedächtnistraining beginnt	7
Immer wiederkehrende Symbole	10
Verflixt, das darf ich nicht vergessen! 50 Tage spielerisch das Gedächtnis trainieren	11
Lösungen	174
Literaturverzeichnis	221
Heiteres Training für ein optimales Gedächtnis Übungsaufgaben der beiliegenden CD	223

Vorwort

„Schreiben Sie doch ein Buch!“ Mit diesem Satz hat es angefangen, und nun halten Sie bereits mein zweites Trainingsbuch für ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter in den Händen.

Der Ihnen vorliegende aktualisierte zweite Band „Verflixst, das darf ich nicht vergessen!“ bietet mit seinem Trainingsprogramm für 50 Tage eine Fülle von Übungen und Anregungen für geistige Aktivitäten, die Sie wiederum oft zum Lachen verführen sollen und somit nicht nur das Gehirn in Schwung bringen, sondern vor allem auch der Seele wohl tun.

Wer den ersten Band kennt, wird feststellen, dass dieses Buch ebenso aufgebaut ist. Auch hier geht es um ein heiteres, spielerisches Trainingsprogramm für das Gedächtnis mit jeweils circa zehnminütigen Übungen. Sie finden sehr unterschiedliche Aufgaben, zum Beispiel Konzentrationsspiele, Wortspiele, Gedichterraten, Einkaufsspiele, Fantasiespaziergänge und vieles mehr. Symbole kennzeichnen die einzelnen Aufgaben und erleichtern die gezielte Wiederholung ganz bestimmter Aufgaben.

Wichtig sind vor allem Freude und Begeisterung für die Sache. Wenn uns etwas Spaß macht, sind wir mit ganzem Herzen dabei. Körper, Geist und Seele bilden dann eine harmonische Einheit. Alltagsprobleme, negative Gedanken, körperliche Beschwerden verlieren an Bedeutung, wenn wir uns für etwas begeistern und uns intensiv damit beschäftigen.

Das sollten Sie wissen, bevor das Gedächtnistraining beginnt

- Wenn Sie stets zu bestimmten Zeiten Ihr Gedächtnis trainieren, stellt sich Ihr Gehirn automatisch darauf ein, und Sie müssen sich nicht erst überwinden.
- Denken Sie daran, dass Ihr Gehirn „warmlaufen“ muss wie ein Motor, um dann voll leistungsfähig zu sein.
- Wenn Sie Ihre Übungen immer am selben Platz machen, unterstützen Sie ebenfalls Ihre Lernbereitschaft.
- Suchen Sie sich einen angenehmen Platz, an dem Sie sich sehr wohlfühlen – je entspannter Sie sind, desto besser ist Ihr Gedächtnis.
- Durch leises „Vor-sich-hin-Sprechen“ wird besser gespeichert.
- Trainieren Sie so oft wie möglich Ihr Vorstellungsvermögen, Ihre Fantasie.

Bevor Sie beginnen, spielend Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration zu trainieren, legen Sie bitte Bleistift und Papier zurecht, und stellen Sie einen Wecker mit Sekundenzeiger vor sich hin.

Wichtig ist, dass Sie regelmäßig, das heißt täglich, trainieren. Das, was für Ihren Körper gut ist (10 Minuten Gymnastik pro Tag), ist für Ihr Gehirn mindestens ebenso wichtig. So, wie ein Muskel schlaff wird, wenn Sie ihn nicht benutzen, so werden die Gehirnzellen träge, wenn man sie nicht fordert (wohlge-merkt: fordert, nicht überfordert!). Überlegen Sie auch vorher, zu welcher Tageszeit Ihnen das Lösen der Aufgaben am meisten

Freude machen wird und wann Sie wahrscheinlich 10 bis 20 Minuten ungestört sind, es sei denn, Sie wollen die Übungen mit Freunden oder Bekannten gemeinsam bearbeiten.

Viele Köche verderben hier nicht den Brei, sondern regen zu weiteren Gedankengängen an, sorgen für Überraschungen und vor allem für eine heitere Atmosphäre, in der sicher oft gelacht wird.



„Guten Tag, Frau ...?“ Verflixt, ich hab den Namen vergessen.

Ein Tipp: Tragen Sie Ihre Antworten mit Bleistift ein, dann können Sie die Lösungen ausradieren und später wiederholen. Oder nehmen Sie zum Notieren der gefundenen Lösungen und benötigten Zeiten einen Zettel oder – noch besser – ein Extraheft.

Bei späteren Wiederholungen können Sie dann vergleichen und sich an Ihrem Erfolg freuen.

Und noch etwas, bevor es losgeht:

Die Aufgaben sind unterschiedlich schwer und stammen aus den verschiedensten Gebieten. Erscheinen Ihnen Fragen zu leicht, dann schauen Sie auf die Uhr und machen daraus ein Schnelligkeitsspiel. Wenn Ihnen eine Aufgabe mal zu schwer sein sollte, freuen Sie sich über das, was Sie bereits gewusst haben, und legen Sie das Buch ein Weilchen aus der Hand. Vielleicht hilft auch ein Blick ins Lexikon oder ins Wörterbuch.

Für den „Notfall“ enthält das Buch im Anhang einen Lösungsteil (vgl. S. 174 ff.). Es kann also nichts schiefgehen!

*Es ist nicht wichtig, viel zu wissen,
es ist wichtig,
Wissen mit Freude zu erwerben und lachend zu genießen.“*

So, und nun frisch ans Werk:



Immer wiederkehrende Symbole:



Zeitspiele



Lieder raten



Wissensfragen

Wörterkette +
SatzketteGedächtnis-
training

Kugelspiel

Rätsel +
ScherzfragenWörtersuche +
Satzsuche
Fehlersuche + Reime

Fantasietraining



Buchstabenspiele

Ordnungs-
aufgaben

Denkaufgaben



Gedichte raten



Wiederholung

Konzentrations-
spiele

Sternchenaufgaben

Verflixt, das darf ich nicht vergessen!

50 Tage spielerisch das Gedächtnis trainieren

TAG 1

1. Übung: Fantasie ist gefragt

Verwandeln Sie Zahlen in Bilder.

Die 1 erinnert an einen **Turm** oder an einen **Baum**. Bei der Zahl 2 denken Sie vielleicht an **Zwillinge** oder an eine **Brille**. Die 3 wird symbolisiert durch ein **Dreirad** oder einen **Dreibeinschemel**.

Stellen Sie sich bei den ersten 5 Ziffern jeweils ein passendes Bild vor, so, wie angegeben. Sie können jedoch auch andere Bilder wählen. Wichtig ist, dass Sie sich später bei der Nennung einer Zahl sofort an *Ihr* Bild erinnern.

1 = _____ 2 = _____ 3 = _____

4 = _____ 5 = _____



2. Übung: Buchstaben schütteln

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Fruehling“ in 3 Minuten möglichst viele neue Wörter.

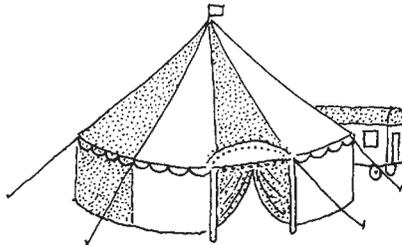
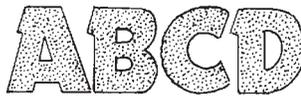
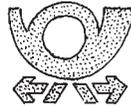
z. B.: Heu – Reif – _____





3. Übung: Pärchen werden vereint

Um welche zusammengesetzten Begriffe handelt es sich?



4. Übung: Silben zählen



Lesen Sie folgenden Text möglichst schnell und zählen Sie dabei die Silben. Die Zeit läuft.

Der Regisseur und Theaterdirektor Max Reinhardt liebte es, in seinem Schloss Leopoldskron bei Salzburg fürstliche Feste zu geben. Dabei war es selbstverständlich, dass Kerzen den Festsaal beleuchteten. Ein amerikanischer Industrieller fragte angesichts der tausend brennenden Kerzen Max Reinhardt erschrocken: „Kurzschluss, Mister Reinhardt?“

Denkaufgabe: Anna und Marie



Marie ist heute 24 Jahre alt. Sie ist heute genau doppelt so alt, wie Anna war, als Marie so alt war, wie Anna jetzt ist. Wie alt ist Anna?



Welche Redewendungen fallen Ihnen ein, in denen etwas Essbares vorkommt?



z. B.: Salz und Brot macht Wangen rot – _____

(Lösungen 1. Tag: S. 174)

TAG 2

„Fröhlichkeit ist die Sonne, die alles zum Blühen bringt!“



1. Übung: Wörtersuche



Suchen Sie in 2 Minuten möglichst viele Begriffe mit 4 Silben.

z. B.: Ge – dächt – nis – spiel
 ▽ ▽ ▽ ▽
 1 2 3 4



2. Übung: Fantasie ist gefragt

Verwandeln Sie wiederum Zahlen in Bilder:

6 = _____ 7 = _____ 8 = _____
 9 = _____ 10 = _____



3. Übung: Bildhafte Redewendungen

Versuchen Sie, folgende Tätigkeiten bildhaft zu umschreiben bzw. bildhafte Redewendungen zu finden.

z. B.:

etwas schon am Anfang wieder beenden = im Keim ersticken

- a) beobachten
- b) jemanden betrügen
- c) berechnend sein
- d) wortgewandt sein
- e) seine Meinung immer wieder ändern
- f) sich für eine Sache in Gefahr begeben
- g) jemanden zurechtweisen
- h) angepasst sein
- i) diplomatisch sein
- j) Frieden stiften

4. Übung: Gedichte raten



Können Sie noch Gedichte aus Ihrer Schulzeit? Dann wird diese Aufgabe kein Problem sein. Versuchen Sie herauszufinden, wie die Gedichte heißen und von welchem Dichter sie jeweils verfasst wurden.

- a) Gelassen stieg die Nacht ans Land
Lehnt träumend an der Berge Wand,
Ihr Auge sieht die goldene Waage nun
Der Zeit in gleichen Schalen stille ruhn.
- b) Seht Ihr am Fensterlein
Dort die rote Mütze wieder?
Nicht geheuer muss es sein,
Denn er geht schon auf und nieder.

W Wiederholung:

Erinnern Sie sich an die 5 Bilder, die zu den ersten 5 Ziffern passen?

**Denkaufgabe:** Schneckentempo

Eine arme Schnecke sitzt tief unten im Brunnen und will raus. 21 m hoch ist die Brunnenwand – da heißt es klettern! Jeden Tag kriecht die Schnecke immer 7 m hoch, rutscht aber nachts wieder 4 m zurück. Am wievielten Tag hat die Schnecke den Brunnenrand erreicht?

„Herr Professor! Der Arzt ist da!“, meldet das Dienstmädchen.
„Ich habe jetzt keine Zeit“, ruft der Zerstreute zurück, „sagen Sie ihm, ich sei krank.“



Suchen Sie Wörter, in denen die Buchstabenfolge „eile“ versteckt ist.

z. B.: Langeweile – Nachteile – Seilende – _____

(Lösungen 2. Tag: S. 175)

TAG 3

*„Wenn uns etwas aus dem gewohnten Geleise wirft,
bilden wir uns ein, alles sei verloren;
dabei fängt nur etwas Neues, Gutes an.“* (Leo Tolstoi)

1. Übung: Rückwärts statt vorwärts

Bei dem folgenden Text sind die einzelnen Wörter rückwärts geschrieben mit Kleinbuchstaben. Lesen Sie den Text so schnell wie möglich. Die Zeit läuft:



red igalapap tbeil sad ednur llatem dnu sad erewhcs
reipap, re tbeil se, leiw netiekgissülf nov retetöteg
thcurf dnu hcsielf nov niewhcs dnu dnir dnu neredna
nehcilkcerhcs nereit ni nenies hcuab uz nut, re tbeil
rov mella hcua sad, saw hcis thcin nefierg tssäl dnu
sad hcod ad tsi – eid tiez.

(aus: „Der Papalagi – Die Reden des Südsee-Häuptlings Tuiavii“)

Talleyrand wurde von einem befreundeten Gesandten gefragt, ob es stimme, dass Frau v. B. eine Nacht mit Herrn v. M. verbracht habe. „Allerdings stimmt das“, antwortete Talleyrand, „ich entsinne mich sogar noch des Datums. Es war die Nacht vom 3. Mai bis zum 15. Juni.“



2. Übung: Wörter allzu wörtlich

Bei diesem Spiel sollen Begriffe gefunden werden, die beschrieben werden, indem man sie ganz wörtlich nimmt.

z. B.: Gesucht wird jemand, der bei schlechtem Wetter aus dem Fenster blickt. Antwort: Regenschauer

- Chef einer Wirkwarenfabrik
- Einfahrt für ein prämiertes Haustier
- reguläres englisches Bier
- Musterstück von einem Metallstift
- Prüfen eines Gewebes



3. Übung: Fantasie ist gefragt

Verwandeln Sie die Zahlen 11 bis 15 in Bilder:

11 = _____ 12 = _____ 13 = _____

14 = _____ 15 = _____

Können Sie noch die Zahlensymbole von 1 bis 10 aufschreiben?



4. Übung: Ersatzwörter



Wenn Menschen übertreiben, dann gibt es dafür viele unterschiedliche Ausdrücke und Redewendungen.

Finden Sie innerhalb von 3 Minuten möglichst viele.

z. B.: aufbauschen – hochstapeln – _____

Scherzfragen:

- Welche Krone krönt kein Haupt?
- Welcher Nagel rostet nicht?
- Welcher Apfel hat kein Gehäuse?

Das Denkmal

Die Drosedower, biedere Pommern, wollten dem Kaiser Friedrich ein Denkmal errichten und bezogen auch eins – von Moritz Köpenicker & Sohn in Plagwitz-Leipzig –, zwei Meter hoch, edelste Bronze und garantiert unverwüsthlich.

Aber leider bekamen sie nicht die Bewilligung zur Aufstellung, denn „Kaiser Friedrich“ war zu Fuß und nicht hoch zu Ross. Die Verlegenheit war groß.

Da sprach Willem Strehlow, der Kirchenälteste: „Wisst ’r wat? Wenn wa ’n Kaiser Friedrich nich uffstellen dürfen – nu, denn schnallen wa ihm ’n Dejen ab und lassen ihm vom Klempner ’n Hut machen – denn is et der Turnvater Jahn.“



Suchen Sie Wörter, bei denen man jeweils aus allen Buchstaben ein neues Wort bilden kann.



z. B.: Senior/Rosine – _____

TAG 4

*„Der Geist will beschäftigt werden,
deshalb muss viel sprechen, wer wenig denkt“*

(Vauvenargues)



1. Übung: Buchstaben schütteln



Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Glockenturm“ 30 neue Wörter mit mindestens vier Buchstaben. Die Zeit läuft!

z. B.: Locke – Reck – _____



2. Übung: Buchstabensalat



Bei folgenden Wörtern sind die Buchstaben durcheinandergewirrt. Finden Sie so schnell wie möglich heraus, um welche Begriffe es sich handelt:

Scholfrihr – Laspemnummel – Zermenschorehn – Bakuran –
Eresbeche – Zisenere – Maleriat – Nabdunled

Wie viel Zeit haben Sie gebraucht?

3. Übung: Lieblingsbeschäftigung von A bis Z

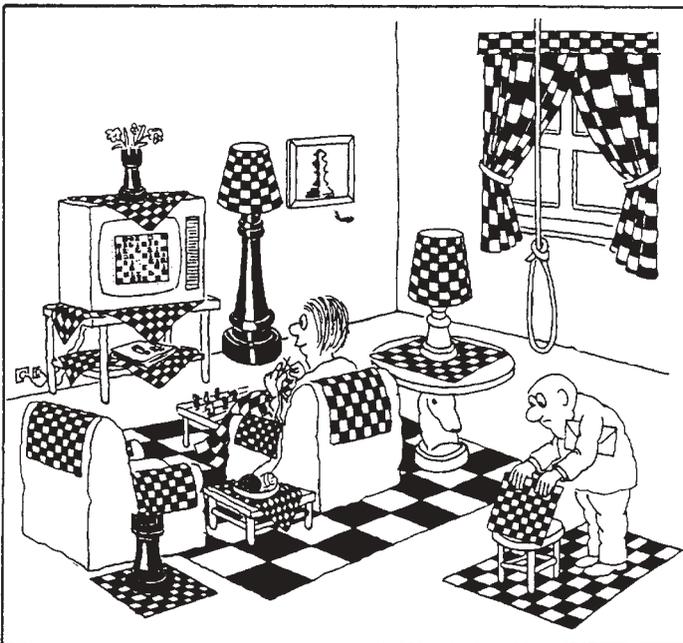
Welche Lieblingsbeschäftigungen in der Reihenfolge des Alphabets fallen Ihnen in 2 Minuten ein?

z. B.: Angeln – Baden – _____



4. Übung: Gedächtnistraining

Schauen Sie sich den Cartoon eine Minute ganz genau an. Klappen Sie das Buch zu und schreiben Sie auf, an was Sie sich noch erinnern!



W**Wiederholung:**

Welche Bilder haben Sie für die Zahlen von 1 bis 15 gewählt?

**Denkaufgabe:** Nasse Füße

Im Hafen liegt ein Schiff. Der Malermeister soll den Anstrich der Außenbordwand ausbessern. Er befestigt an der Reling eine Strickleiter, ergreift Farbtopf und Pinsel, steigt hinunter, bis er auf der untersten Sprosse der Leiter steht, und fängt an zu pinseln. Die Leitersprossen haben einen Abstand von je 30 cm voneinander, und die unterste ist 20 cm vom Wasserspiegel entfernt. Nachdem der Meister eine Weile gearbeitet hat, kommt die Flut, und der Wasserspiegel hebt sich um insgesamt einen halben Meter. Wie viele Sprossen muss der Mann hochklettern, um keine nassen Füße zu bekommen?

Der zerstreute Professor wird von einem Radfahrer angefahren. „Haben Sie mich denn nicht klingeln hören?“ – „Doch“, sagt der Professor, „aber ich dachte, es wäre das Telefon.“



Suchen Sie Essbares, verbunden mit geografischen Begriffen.

z. B.: Königsberger Klopse – _____

(Lösungen 4. Tag: S. 176)