

## MAT-GehirnJogging

Auf den folgenden Seiten finden Sie unterschiedliche Aufgaben zum Mentalen Aktivierungstraining. Damit können Sie ganz gezielt Ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern und so die Basis schaffen für Konzentration, Aufmerksamkeit, schnelles Lernen und für ein gutes Gedächtnis. Mindestens einmal am Tag sollten Sie mit solchen Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung bringen.

### **5 bis 10 Minuten Training genügen!**

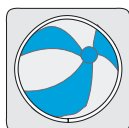
Wenn Sie die optimale Wirkung durch MAT erreichen wollen, sollten Sie Ihre Arbeitsweise stets dem jeweiligen Aufgabentyp anpassen. Achten Sie deshalb bei den Anweisungen immer auf die Symbole rechts oben in der Ecke:



Bei Aufgaben mit der Uhr sollten Sie möglichst rasch arbeiten.



Hier ist besonders sorgfältig und gründlich vorzugehen.



Übungen mit dem Ball sind eher locker und spielerisch durchzuführen.



Diese Aufgabe sollten Sie konzentriert (ohne Pausen) und mit mittlerer Arbeitsgeschwindigkeit lösen.

Sie können die Aufgaben für Ihren Leistungsstand variieren, wenn Sie die Arbeitsgeschwindigkeit verändern. Kommen Ihnen die Übungen zu leicht vor, arbeiten Sie schneller. Fallen Sie Ihnen recht schwer, dann nehmen Sie sich dazu einfach mehr Zeit.

Viel Spaß und Erfolg beim Training wünscht Ihnen Friederike Sturm



## WORT-VERSTECK

Im folgenden Buchstabenfeld sind eine Menge Wörter versteckt. Gehen Sie rasch, aber aufmerksam Zeile für Zeile durch. Immer wenn Sie ein sinnvolles Wort entdecken, unterstreichen Sie es. Drei dieser Wörter kommen doppelt vor.

RUTERUTDSONNEALNERGRASIGLEMONATKLERT  
 NODRELUGARZNLSTERNERIGALKENAPSEGULFSE  
 JARHEKOFPERINGKAZTENVOKULBRADMAUERKIX  
 HUSATWISABESMPRESSEGAFUSTELNUSETARUC  
 ESIJATTITELMEGUZINENERBALREGSMUTTERESP  
 SPROGALUMAKECHLOHNFARTALARHEPUSEKORE  
 ESTUNGAKOLPORENSCHRIKRAFTNOFKUMPAROLA  
 VERATEBGOLDNISABUECHERKARKOLAMEGITRER  
 STIHRZAHLZELDSUMMENFIPTELAGIEGLAKAMONZ  
 ENORPELTITELMUCKZERHADFARNMENSENIORLIS  
 SAPURELFLAUTEPE SIGATERBASTOCHTAENDELEI  
 LEUSAWOLLEGRANGELTANTEDEBALMENGEFCUHS  
 TARDIZRINGZUKETASEIDEPLRAUTEHEGARETOSCH  
 KONNALOZATEROZECKEMIDUNAKRAFTZITEBELGAR  
 ROSULTATKAFFEETEKISPURENNEDUHNOMADEROD

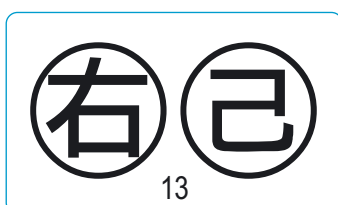
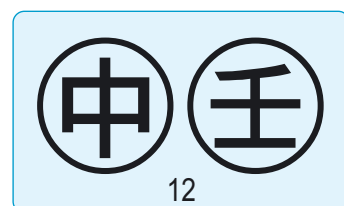
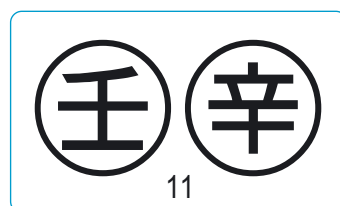
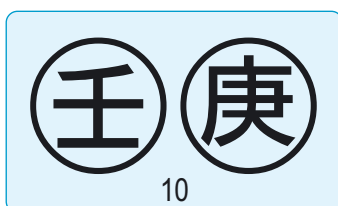
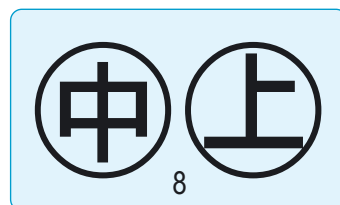
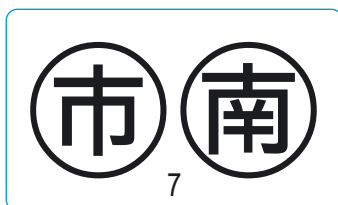
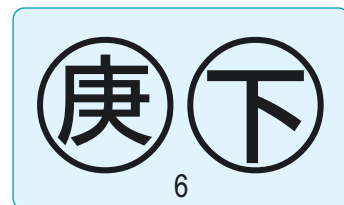
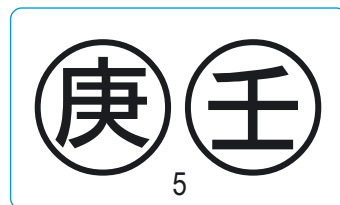
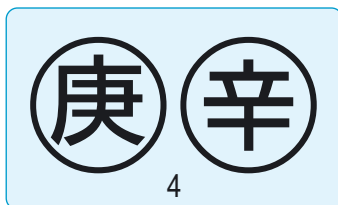
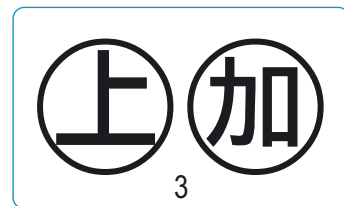
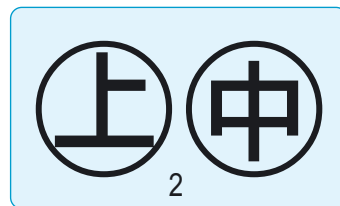
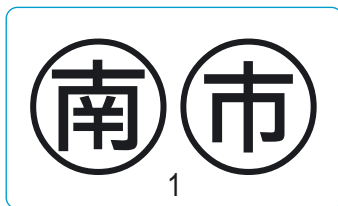
Alle hier versteckten Wörter finden Sie aufgelistet am Ende des Heftes

Doppelt sind die Wörter: ➡ .....



## ZEICHEN EINPRÄGEN

Zu jedem dieser Kästchen gibt es 2 Seiten weiter ein Duplikat allerdings in anderer Reihenfolge. Schauen Sie Kästchen für Kästchen ganz genau an. Suchen Sie dann auf Seite **23** nach der Kopie. Können merken sich vielleicht 2 Kästchen auf einmal!





## ZAHLEN-BINGO

In diesen Zahlenkolonnen sind 3 Zahlen jeweils insgesamt sieben mal zu finden. Um welche Zahlen es sich dabei handelt, das sollen Sie nun herausfinden und zwar möglichst rasch.

1598	7567	4739	4374	5949	4738
7937	7278	4363	2921	4323	9644
4738	7562	5862	7413	2756	7413
5862	1547	5413	2983	7413	1246
7302	3248	7365	4739	9569	3537
4737	9143	6185	4731	9143	8623
8235	7365	4734	9143	4736	5256
2508	1941	8239	4735	5287	5862
7413	5248	4735	4795	9472	7565
1780	7560	5862	2914	7563	4738
4735	3451	7463	8473	4734	8532
5137	3513	9143	7536	5862	8784
7652	8624	4738	2947	3127	2475
5032	7413	4675	4543	9143	9143
6841	4823	7413	7664	1467	7959
8742	2068	5164	4391	3721	7567
9143	8197	8445	5862	7413	5862
2983	4243	4647	4783	0527	3841

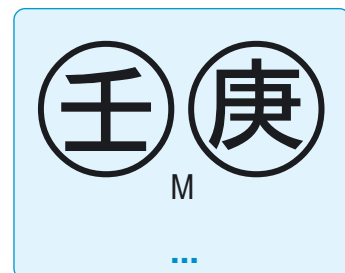
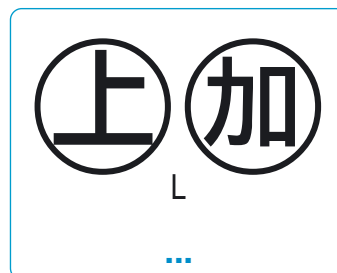
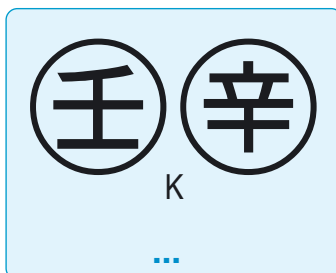
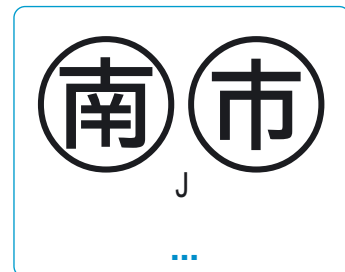
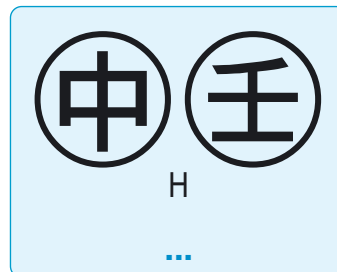
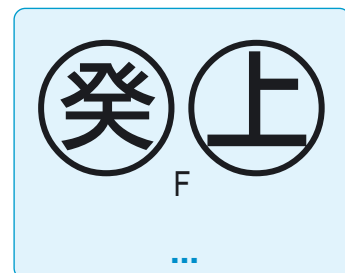
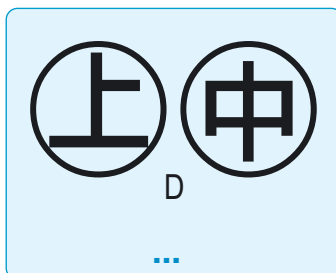
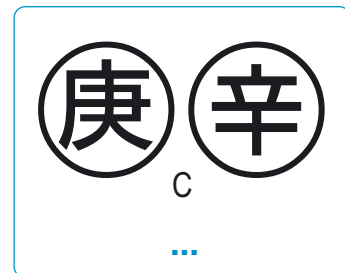
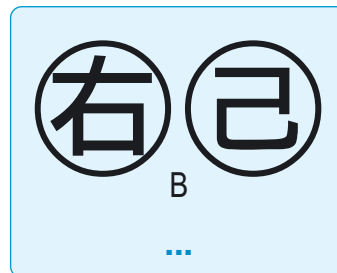
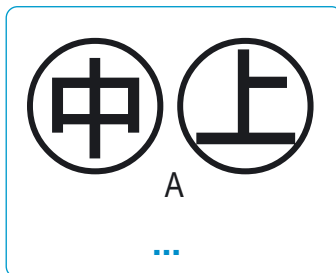


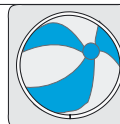
Wenn Ihnen diese Aufgabe zu schwierig ist, müssen Sie sich nicht zu lange plagen. Schauen Sie sich jeweils **eine Lösungszahl** am Ende des Heftes an und suchen diese dann der Reihe nach hier in diesen Spalten.



## ZEICHEN ERINNERN

Wo steckt sie, die Kopie? Suchen Sie nun der Reihe nach die Kästchen mit den gleichen Zeichen von Seite 21. Wenn Sie eines gefunden haben, schreiben Sie die entsprechende Ziffer unter den Buchstaben.

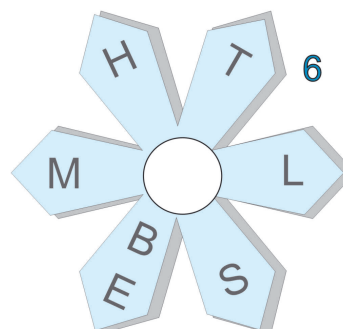
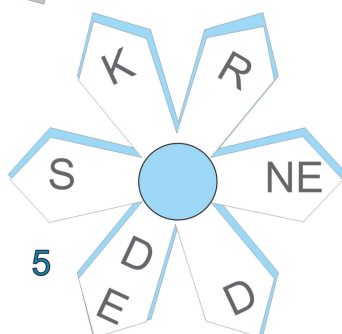
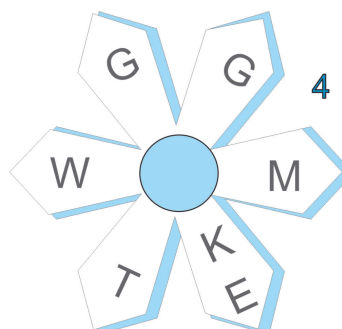
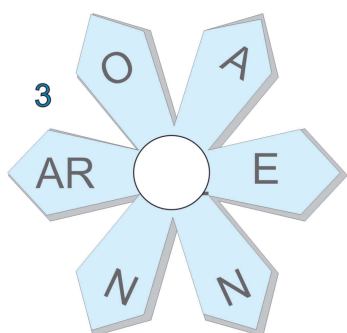
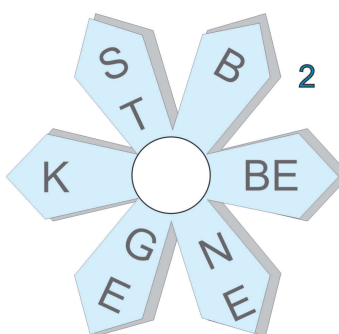
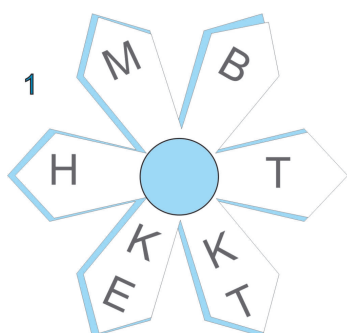
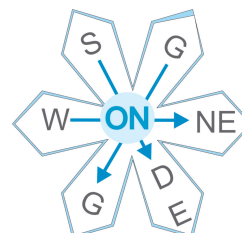




## WORT-STERNE

Setzen Sie in die Mitte eines jeden Sterns zwei Buchstaben und zwar so, dass sich waagrecht und in den beiden Diagonalen drei sinnvolle Wörter ergeben. Im Beispiel fehlen die Buchstaben **O** und **N**.

Beispiel: **WONNE**, **SONDE**, **GONG** →



Lösungsvorschläge am Ende des Hefes



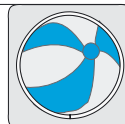
Geben Sie nicht zu schnell auf. Probieren Sie ein bisschen mit verschiedenen Buchstaben herum. Möglicherweise gibt es bei einem Stern auch noch andere Lösungsmöglichkeiten!



## PLATZ-KONTROLLE

Kontrollieren Sie die verschiedenen Symbole im Kasten. Immer wenn Sie 3 gleiche Zeichen finden, die so angeordnet sind, wie die drei blauen in der linken Ecke, dann verbinden Sie diese wie im Beispiel vorgegeben.


Wieviele solche Kombinationen sind es insgesamt? .....



## KONZENTRIERT LESEN

Den folgenden Text hat Goethe nach einem Gespräch im Jahr 1809 notiert. Hier ist er allerdings total durcheinandergeraten. Wenn Sie beim Lesen die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen, erfahren Sie, was Goethe seinem Zeitgenossen Riemer mitgeteilt hat. Dies gilt übrigens heutzutage noch genauso.

„Sleoln, Wleoln, Kneönn. ....

„Desie edri Dngei göreehn .....  
ni alelr Knsut muzmesan, .....  
dmiat swate gachemt erdew. ....  
Hufiäg fdeint hcis mi Lbeen .....  
unr enis vno dseien rieden, .....  
redo nru zewi, asl: .....  
Soleln udn Wleoln, .....  
reba nchit kneönn; .....  
Sleoln nud Kneönn, .....  
aebr ichht wleoln; .....  
Wleoln dun Kneönn, .....  
baer nchit sleoln. ....

Dsa eßhit, .....  
se wlil eneir wsa re lols, .....  
aebr re knan´s nchit meachn; .....  
se knan renei wsa re slol, .....  
aebr re wlil´s nchit; .....  
se wlil udn knan ierne, .....  
aerb re weißi nchit, .....  
wsa se losl.“ .....



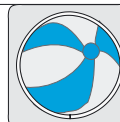
Wenn Sie den Text beim Lesen ganz entziffert haben, könnten Sie die einzelnen Zeilen nochmal korrekt in die leeren Zeilen übertragen. Auf Seite 30 finden Sie den Text nochmal richtig gedruckt.

## ZAHLEN-SUCHE



In jeder Zeile ist die **blaue** Zahl viermal versteckt und zwar dreimal vorwärts und einmal rückwärts. Machen Sie sich auf die Suche, und unterstreichen Sie möglichst rasch diese Zahlen.

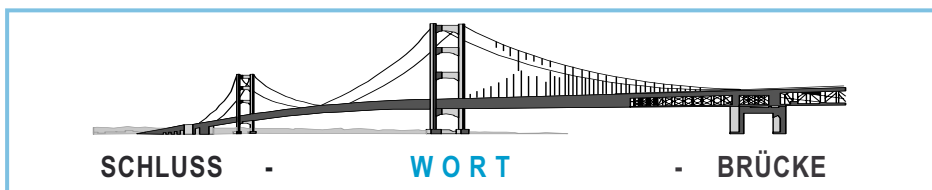
- 51653** 5165259516535609516539035615745516530516575
- 72534** 7253433164352787253136725346725387253472532
- 24093** 2409390425632409324096424092409324039124093
- 98243** 7898243398249982433982349842342893982498243
- 67431** 6741367367431874313476137674316743736743192
- 87419** 8741874192767874198749187419172914788749172
- 42193** 5421938421932421934213973912442142192642193
- 81496** 8146985814965814978149681469814964869418149
- 52074** 5207452520472470251520764520746520478520742
- 78651** 7865315687278652786513678651278615727865141
- 37643** 3764237643437645473467353764437643284376431
- 56127** 5617258561275561297216556127957327495612747
- 76109** 4901676761904761098827610977610797684276109
- 31852** 3182541318524354331852318253185245322581354
- 51492** 5142975149275149751492275294156514935149296
- 71046** 7104637664017271064257104671048710463567341



## WORTBRÜCKEN BAUEN

In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses **mittlere Wort** soll jeweils sowohl zusammen mit dem Wort davor, als auch mit dem Wort dahinter, ein neues sinnvolles Wort ergeben. Hier dreht sich alles um die **Gesundheit!**

Beispiel:



Immun -	1 .....	- Anfall
Blut -	2 .....	- Sache
Muskel -	3 .....	- Paket
Brand -	4 .....	- Schwäche
Arznei -	5 .....	- Stand
Vitamin -	6 .....	- Karre
Liebes -	7 .....	- Tabletten
Wild -	8 .....	- Jahre
Bläh -	9 .....	- Redner
Schutz -	10 .....	- Drüse

Lösungsvorschläge am Ende des Heftes



Wenn Sie eine Lücke nicht gleich füllen können, nehmen Sie sich die nächste Zeile vor. Schauen Sie auf keinen Fall sofort bei der Lösung nach. Dort finden Sie jeweils einen Lösungsvorschlag. Findige Gehirn-Jogger entdecken eventuell noch andere Brückenwörter.



## AUS DER REIHE GETANZT

Hier müssten die Pfeile in jeder Reihe nach einem bestimmten System angeordnet sein. Leider tanzt aber immer ein Zeichen aus der Reihe. Fangen Sie möglichst rasch diese Abweichler mit einem Kreis ein, wie es in der ersten Reihe vorgemacht ist.

A	B	C	D	E	F	G	H	J	?
									1 ....
									2 ....
									3 ....
									4 ....
									5 ....
									6 ....
									7 ....
									8 ....
									9 ....

Lösung am Ende des Heftes



## BUCHSTABEN-SUCHE

Hier finden Sie Goethes Text über Sollen, Wollen und Können von Seite **26** nochmal zum Nachlesen. Danach beantworten Sie bitte die Fragen unten.

Sollen, Wollen, Können.

„Diese drei Dinge gehören in aller Kunst zusammen, damit etwas gemacht werde. Häufig findet sich im Leben nur eins von diesen dreien, oder nur zwei,

als:

Sollen und Wollen, aber nicht können;

Sollen und Können, aber nicht wollen;

Wollen und Können, aber nicht sollen.



Das heißt, es will einer was er soll, aber er kann´s nicht machen; es kann einer was er soll, aber er will´s nicht; es will und kann einer, aber er weiß nicht, was es soll.“

Gespräch mit Riemer, 30. Mai 1809

1. Wie oft steckt im Text die Silbe **le**? .....
2. Wie oft steckt im Text die Silbe **en**? .....
3. Wieviele **er** finden Sie? .....

Lösung am Ende des Heftes



## BEGRIFFE UND BILDER EINPRÄGEN

Prägen Sie sich jeweils sechs Informationen in einer Reihe ein<sup>\*)</sup>. Danach blättern Sie weiter auf Seite ➡ **35** zur angegebenen Ziffer. Dort können Sie dann gleich Ihr Kurzzeitgedächtnis auf die Probe stellen.

1) Morgen



Kiste



Bauch



Blättern Sie jetzt eine Seite weiter ➡ zu Ziffer 1)

2)



Steine



Vorhang



Kette

Blättern Sie jetzt eine Seite weiter ➡ zu Ziffer 2)

3)

Anzug



Kalender



Zeitung



Blättern Sie jetzt eine Seite weiter ➡ zu Ziffer 3)

4)



Braten



Erlebnis



Zitrone

Blättern Sie jetzt eine Seite weiter ➡ zu Ziffer 4)

5)

Rasen



Notar



Tennis



Blättern Sie jetzt eine Seite weiter ➡ zu Ziffer 5)

6)



München



Wolken

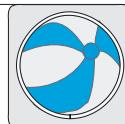


Torte

Blättern Sie jetzt eine Seite weiter ➡ zu Ziffer 6)



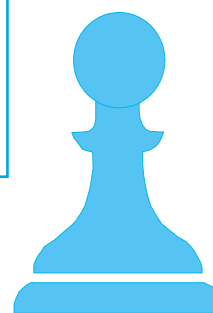
<sup>\*)</sup> Das Einprägen geht leichter, wenn Sie sich zu jeder Zeile jeweils eine möglichst komische Geschichte ausdenken. Beispiel zu Zeile 1: „Am Morgen hüpfte der Hase aus der Kiste. Er schlug sich den Bauch voll mit Kaffee und einem Hörnchen.“



## BUCHSTABEN-KAPRIOLEN

Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie dürfen in jedem Feld beginnen. Nehmen Sie eine Schachfigur, ein Männchen aus "Mensch-ärgere-Dich-nicht" oder einfach nur Ihren Zeigefinger. Sie dürfen in alle Richtungen hüpfen: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort aber nur einmal benutzt werden!

E	L	M	R
S	I	E	S
B	T	G	P
L	E	R	A



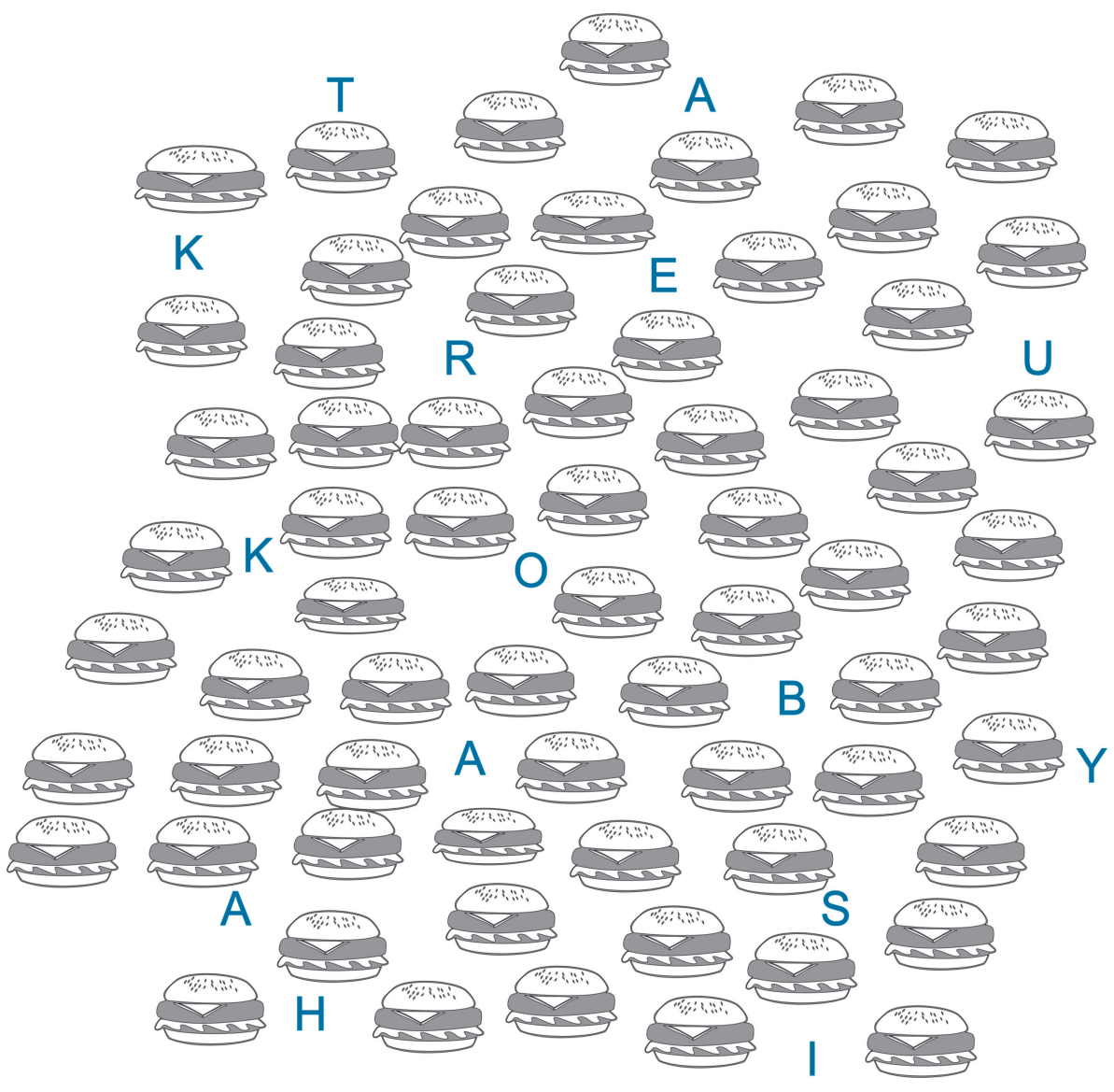
Viel Spaß bei der Wörtersuche!  
Versuchen Sie, mindestens 10 Wörter zu finden. Für Kapriolen-Fans sind bisher 50 Wörter als Ziel vorgegeben. Wer bietet mehr?? Ich freue mich schon auf Ihre Liste.



### EIN VÖLLIG UNGESUNDER WETTBEWERB!

Ein 27 Jahre alter Japaner hat bei der Weltmeisterschaft im Hamburgerwetessen 14 Rivalen aus dem Feld geschlagen. Finden Sie (zeilenweise der Reihe nach gelesen) heraus, wie der junge Mann heißt, und wieviele Hamburger er verzehrt hat.

.... Hamburger hat ..... gegessen.



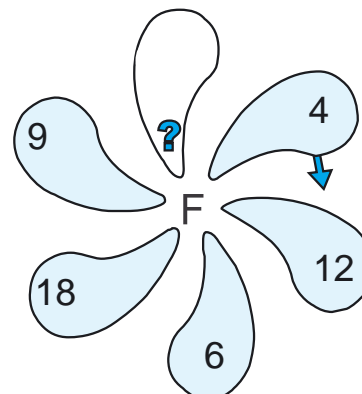
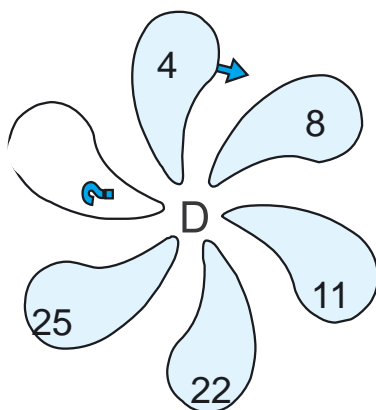
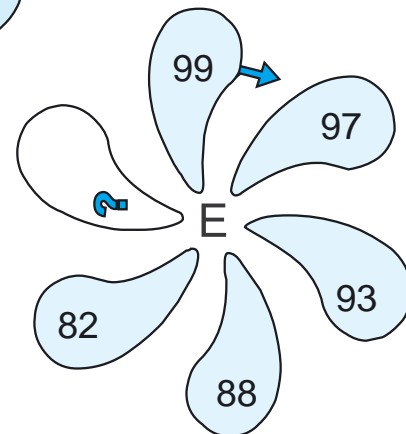
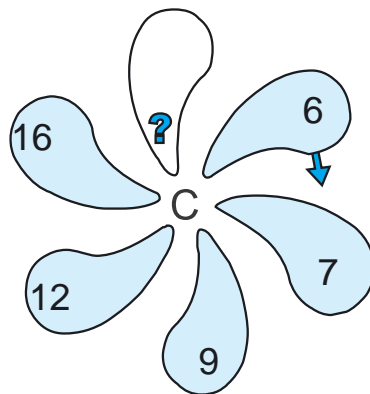
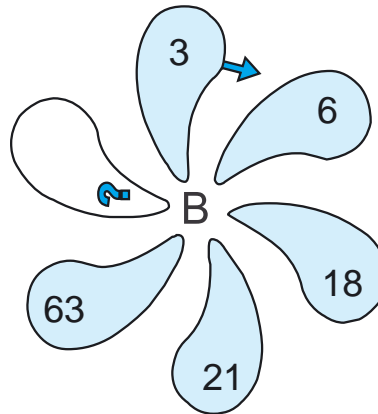
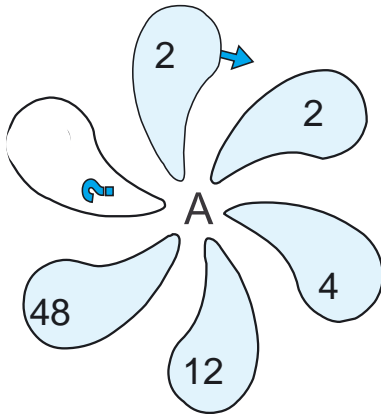
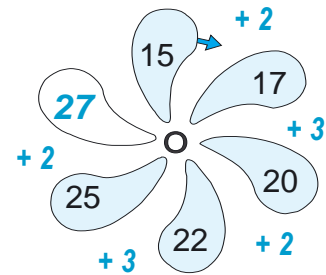
Denken Sie sich mit den hier verstreuten Buchstaben auch noch andere Namen aus. So viele Sie mögen. Sie müssen dabei nicht alle Buchstaben verwenden!



## DURCH DIE BLUME GERECHNET

Jede Blüte ist nach einem logischen System aufgebaut. Finden Sie wie beim Beispiel die einzelnen Rechenschritte von einem Blütenblatt zum nächsten heraus. Dann wissen Sie, welche Zahl am Schluss im weißen Feld stehen muss. Beginnen Sie bei der Zahl mit dem Pfeil zu rechnen.

Beispiel



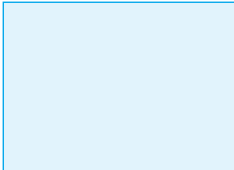


Lösung am Ende des Heftes




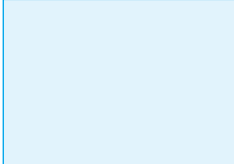


## WAS FEHLT?



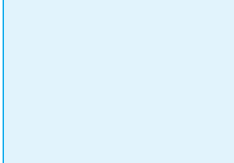
Hier sind nur noch **fünf** Informationen in einer Zeile, und die Reihenfolge ist vertauscht! Schreiben oder zeichnen Sie den fehlenden Begriff in das leere Kästchen. Wollen Sie sich mehr fordern? Dann zählen Sie nach dem Einprägen auf Seite **31** laut von 1 bis 10 und blättern erst dann weiter zur angegebenen Ziffer auf dieser Seite hier!

1) Morgen  Kiste  Bauch 




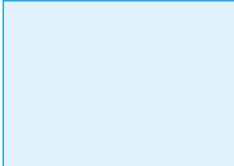
Blättern Sie jetzt wieder zurück → zu Ziffer 2)

2)  Kette  Steine  


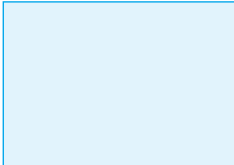
Blättern Sie jetzt wieder zurück → zu Ziffer 3)

3) Anzug  Zeitung  Kalender 




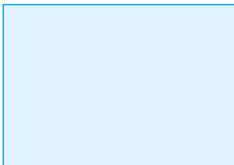
Blättern Sie jetzt wieder zurück → zu Ziffer 4)

4)  Braten  Erlebnis  

Blättern Sie jetzt wieder zurück → zu Ziffer 5)

5) Tennis  Rasen  Notar 

Blättern Sie jetzt wieder zurück → zu Ziffer 6)

 München  Torte  



## WÖRTER SUCHEN

In der Kürze liegt die Würze. Aber auch in diesem Buchstabenfeld! Suchen Sie möglichst rasch die aufgelisteten Gewürze. Sie können in alle Richtungen geschrieben sein: waagrecht, senkrecht oder diagonal, vorwärts und rückwärts.

Anis - Dill - Estragon - Kreuzkueimmel - Muskat - Nelken  
Oregano - Paprika - Pfeffer - Senfkorn - Thymian - Vanille



K	A	R	N	U	P	D	I	L	L
R	L	S	E	N	F	K	O	R	N
E	P	I	K	D	E	A	T	O	E
U	V	N	L	I	F	L	A	A	S
Z	T	A	E	L	F	S	K	L	T
K	H	U	N	L	E	I	S	A	R
U	Y	T	E	I	R	N	U	N	A
E	M	A	L	P	L	A	M	I	G
M	I	R	A	D	I	L	L	S	O
M	A	P	F	O	F	K	E	R	N
E	N	P	F	E	F	F	E	R	I
L	E	F	O	R	E	G	A	N	O

Welche Gewürze sind 2 oder gar 3mal versteckt?


.....



## PUZZLE-ZEICHNEN

Hier ist eine einfache Zeichnung in zwölf einzelne Teile zerlegt. Sie müssen nicht unbedingt ein Zeichenkünstler sein, um dieses Bild wieder zusammenzusetzen. Nehmen Sie einen Stift zur Hand und übertragen Sie Kärtchen für Kärtchen in das entsprechende Feld. Aber in der richtigen Position!

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

Lösung  am Ende des Heftes

## PLANEN SIE IHREN TAGESABLAUF

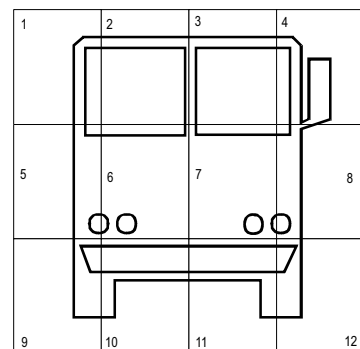
Wenn Sie den Tag mit **Mentalem AktivierungsTraining** beginnen, kommen Sie richtig in Schwung. Sie sind dann nicht nur im Kopf gleich *'viel besser drauf!'* Nutzen Sie diese Fitness und planen Sie immer gleich nach dem Gehirntraining den weiteren Tagesablauf. Machen Sie sich dazu Notizen.

Zum Beispiel:

- ➡ Was ist heute alles zu erledigen?
- ➡ Muss ich etwas einkaufen?
- ➡ Habe ich einen Termin bei einer Behörde oder beim Arzt?
- ➡ Erwarte ich Besuch? Habe ich eine Verabredung?
- ➡ Sollte ich heute jemand anrufen?
- ➡ Wer hat Geburtstag oder Namenstag?
- ➡ Was könnte ich für meine körperliche Fitness tun?
- ➡ Wann lege ich eine Ruhepause ein?
- ➡ Womit kann ich mich entspannen?
- ➡ Habe ich mindestens 2 Liter Getränke vorrätig?
- ➡ Was möchte ich lesen?

### Lösungen

- Seite 20: Sonne, Gras, Monat, Sterne, **Ring**, Mauer, Presse, **Titel**, Mutter, Lohn, Talar, Poren, **Kraft**, Gold, Seite Buecher, Zahl, Summen, **Titel**, Farn, Senior, Flaute, Bast, Ende, Wolle, Tante, Menge, **Ring**, Seide, Raute, Zecke, **Kraft**, Kaffee, Spuren, Nomade  
Doppelt sind die Wörter: Ring, Kraft, Titel
- Seite 22: 7413, 5862, 9143,
- Seite 23: 1J, 2D, 3L, 4C, 5N, 6E, 7G, 8A, 9P, 10M, 11K, 12H, 13B, 14O, 15F
- Seite 24: 1= AR, 2 = ER, 3 =ME, 4=UR, 5 = IN, 6 = AU
- Seite 25: 18 Kombinationen mit dem Beispiel
- Seite 28: 1 Schwäche, 2 Druck, 3 Kraft, 4 Blasen, 5 Mittel, 6 Schub, 7 Schmerz, 8 Wechsel, 9 Bauch, 10 Schild
- Seite 29: 1H, 2E, 3G, 4J, 5F, 6H, 7J, 8A, 9A
- Seite 30: le 10, en 18x, er 18x
- Seite 33: 67 Hamburger,  
gegessen von TAKERU KOBAYASHI
- Seite 34: A:  $2 \times 1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 = 240$   
B:  $3+3 \times 3 +3 \times 3 +3 = 66$   
C:  $6 +1 +2 +3 +4 +5 = 21$   
D:  $4 \times 2 +3 \times 2 +3 \times 2 = 50$   
E:  $99 -2 -4 -5 -6 -7 = 75$   
F:  $4 \times 3 :2 \times 3 :2 \times 3 = 27$
- Seite 36: Anis 3 x ,Dill 3x, Pfeffer 2x



Seite 37: