

**humboldt**

... bringt es auf den Punkt.

humboldt

„Verflixt, das darf ich nicht vergessen“ bietet ein spielerisches Gedächtnistraining: Fantasiervolle 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](http://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](mailto: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](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://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

<b>Vorwort</b> .....	6
<b>Das sollten Sie wissen, bevor das Gedächtnistraining beginnt</b> .....	7
<b>Immer wiederkehrende Symbole</b> .....	10
<b>Verflixt, das darf ich nicht vergessen! 50 Tage spielerisch das Gedächtnis trainieren</b> .....	11
<b>Lösungen</b> .....	174
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	221
<b>Heiteres Training für ein optimales Gedächtnis</b>	
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 „Verflixht, 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.

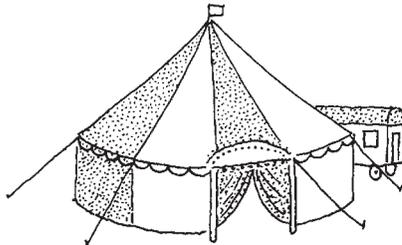
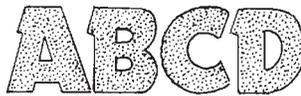
z. B.: Heu – Reif – \_\_\_\_\_





### 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