



Inhalt

Übungsthemen:

- 5 **Visuelles Gedächtnistraining**
- 6 **Aus dem Gedächtnis zeichnen** Einfache und komplexe Figuren
- 9 **Wahrnehmen und gliedern** Hinschauen und sich erinnern
- 10 **Abzeichnen** Sorgfalt und Geduld einüben

- 11 **Allgemeines Gedächtnistraining**
- 12 **Unsere Erinnerung** Zeugenaussage nach Erinnerung
- 14 **Geistige Schnappschüsse** Dinge im Raum „verteilen“ / mit der Lupe betrachten
- 16 **Merken mit Hindernissen** Das Kurzzeitgedächtnis trainieren
- 17 **Zahlenreihen eine Struktur geben** Rhythmisieren und Gruppieren von Ziffernreihen
- 19 **Postleitzahlen** Postleitzahlen akustisch aufgliedern
- 20 **Telefon-Nummern** Telefon-Nummern optisch und akustisch aufgliedern
- 21 **Buchstaben und Silben merken** Rhythmisieren und Assoziationen bilden
- 22 **Wörter merken** Assoziationen bilden
- 23 **Wortpaare erinnern** Bildhafte „Brücken“ zwischen Begriffen bauen
- 25 **Gedichte auswendig lernen** Gedichte lernen und vortragen
- 26 **Texte auswendig lernen** Texte lernen und vortragen
- 27 **Fragen stellen und exzerpieren** Wissen aneignen, selbständig lernen
- 28 **Erinnern nach Stichwort** Bilder „verknüpfen“
- 29 **Gedächtnisspiele mit Bewegung** Personen-Kim für alle Sinne
- 30 **Einige Denkanstöße**