



Herzlich willkommen zur
Veranstaltung

Gedächtnistraining 3

Referent: Robert Keppner

Gliederung

- Kurzzeitgedächtnis und Merkfähigkeit
- Trainingsbereich Übung 1
- Trainingsbereich Übung 2
- Trainingsbereich Übung 3
- Trainingsbereich Übung 4
- Langzeitgedächtnis
- Trainingsbereich Übung 1
- Trainingsbereich Übung 2
- Trainingsbereich Übung 3
- Trainingsbereich Übung 4
- Schlaf Dich geistig gesund

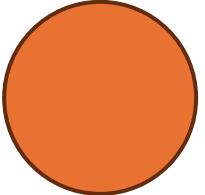
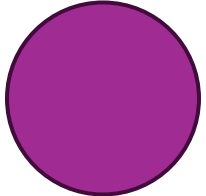
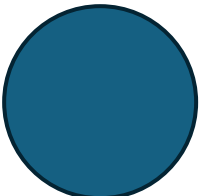
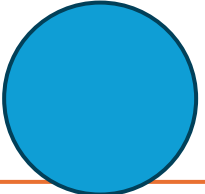
Kurzeitgedächtnis und Merkfähigkeit

- Gedächtnis im Alter wird etwas schwächer.
- Nicht normal ist:
 - Namen zu vergessen,
 - nicht mehr zu erinnern, wo das Auto geparkt wurde,
 - wo der Schlüssel ist,
 - wo der Geldbeutel abgelegt wurde.
- Gute Merkfähigkeit ermöglicht:
 - Aufgaben schneller zu bewältigen,
 - klarer zu denken,
 - orientierter und sortierter zu sein.

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

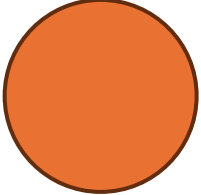
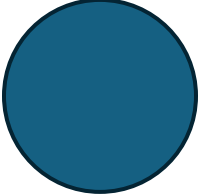
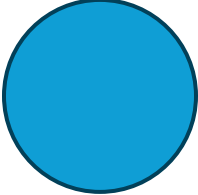
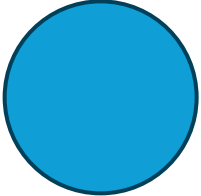
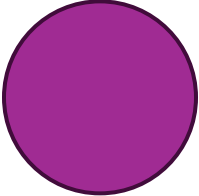
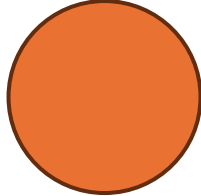
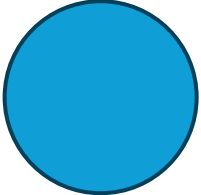
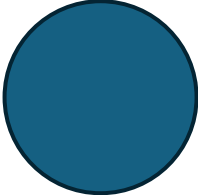
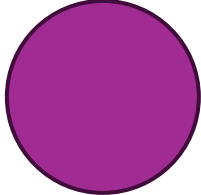
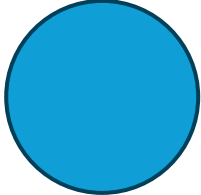
Übung 1

Übung Farbtipp

- Prägen Sie sich die Farben mit den passenden Bewegungen gut ein.
-  = die rechte Hand heben
-  = die linke Hand heben
-  = mit der linken Hand auf die rechte Schulter tippen
-  = mit der rechten Hand auf die linke Schulter tippen

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

Übung 1

- 1. Reihenfolge:   
- 2. Reihenfolge:   
- 3. Reihenfolge:    

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

Übung 2

Übung Sterne zählen

Prägen Sie sich die Punktzahl für den entsprechenden Stern gut ein.



= 1 Punkt



= 4 Punkte



= 5 Punkte



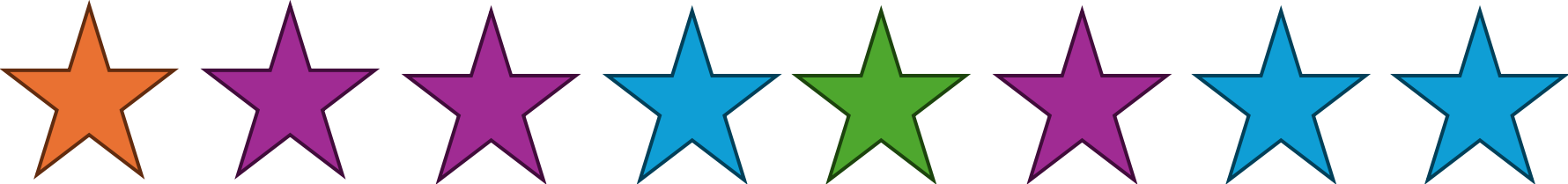
= 6 Punkte

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

Übung 2

- Bilden Sie die jeweilige Summe:

-  = _____

-  = _____

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

Übung 3

Übung Preise

- Merken Sie sich folgende Preise für Ihr Grillfest:

➤ Blumenstrauß	25,00 Euro
➤ Vase	35,00 Euro
➤ Servietten	4,80 Euro
➤ Kerzen	6,00 Euro
➤ Partyteller	2,50 Euro
➤ Lampion	13,40 Euro

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

Übung 3

- Einkäufe für das Grillfest:

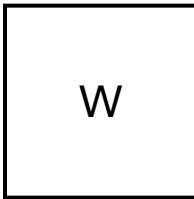
- Blumenstrauß _____Euro
- Vase _____Euro
- Servietten _____Euro
- Kerzen _____Euro
- Partyteller _____Euro
- Lampion _____Euro

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

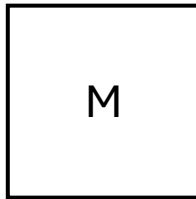
Übung 4

Übung: Personen merken

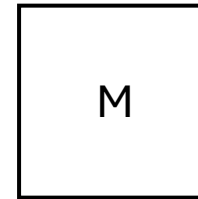
- Merken Sie sich die Namen sowie die Ortsangaben der jeweiligen Personen.



- Helga Locher
- In dem Wald 8
- Tübingen



Paul Reich
Finkstraße 12
Potsdam



Otto Tasche
Am Graben 1
Dresden

Trainingsbereich Kurzzeitgedächtnis

Übung 4

Person 1 w/m

Person 2 w/m

Person 3 w/m

Langzeitgedächtnis

Langzeitgedächtnis ist unterteilt in zwei Bereiche:

- (1) Prozedurales Gedächtnis
- (2) Deklaratives Gedächtnis

Prozedurales Gedächtnis koordiniert Bewegungsabläufe (Autofahren, Fahrradfahren, Klavierspielen).

Alle erlernten Fähigkeiten werden gespeichert und bleiben lebenslang bestehen.

Deklaratives Gedächtnis zuständig für Wissensinformationen (Namen, Vokabeln, Einmaleins).

Nur Informationen gespeichert, die als wichtig eingestuft werden.

Langzeitgedächtnis

- Rückblick Gedächtnistraining 2:
 - Erlerntes ins Langzeitgedächtnis zu übertragen führt zu neuen Verbindungen der Nervenzellen.
- Ein gutes Langzeitgedächtnis ermöglicht:
 - neue Bewegungsabläufe sicherer zu bewältigen,
 - zwischen Arbeitsabläufen schneller zu wechseln,
 - Sprachen effektiver zu lernen.

Trainingsbereich Langzeitgedächtnis

Übung 1

Übung: Sieben Tage

Erinnern Sie sich sieben Tage zurück. Benennen Sie **RÜCKWÄRTS** je zwei Tätigkeiten oder Ereignisse pro Tag.

7 Tage zurück:

6 Tage zurück:

5 Tage zurück:

4 Tage zurück:

3 Tage zurück:

Vorgestern:

Gestern:

Trainingsbereich Langzeitgedächtnis

Übung 2

Übung 2: Rechtschreibung

Welches ist die richtige Rechtschreibung?

Atrappe

Attrappe

Attrape

eMail Adresse

Email Adresse

E-Mail-Adresse

kolossal

kollosal

kolosal

Trainingsbereich Langzeitgedächtnis

Übung 3

Übung 3 Redewendungen

- Suchen Sie für jedes Wort drei Redewendungen.
- Beispiel: **Fass** – Ein **Fass** aufmachen. Das schlägt dem **Fass** den Boden aus. Ein **Fass** ohne Boden.
- **Teufel**
- **Stein**
- **Maul**
- **Haare**
- **Herz**

Trainingsbereich Langzeitgedächtnis

Übung 4

Übung: Synonyme

- Finden Sie mindestens fünf Synonyme für die folgenden Worte:
 - Kredit
 - Gut
 - Geruch
 - Konzentriert sein
 - Publikum
 - Einlass

Schlaf Dich geistig gesund!

- Während des Schlafs werden schädliche Stoffe (z.B. Proteinablagerungen) aus dem Gehirn abtransportiert.
- Tiefschlafphase darf nicht zu kurz sein, sonst keine ausreichende Reinigung.
- 4 Tipps:
 - Für natürliche Lichtverhältnisse sorgen
 - Eintritt ins Traumland verbessern
 - Lebensführung verändern
 - Handyfreie Zone

Gedächtnistraining 4

- Üben Sie weiter!
- Das Gedächtnistraining geht im August in die Sommerpause.
- Gedächtnistraining 4 findet am 24.09.2026 statt.
- Inhalt werden „Räumliches Denken“ und „Logik-Mathematisches Gedächtnis“ sein.

Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre „Mitarbeit“!