



Herzlich willkommen zur
Veranstaltung

Gedächtnistraining 4

Referent: Robert Keppner

Gliederung

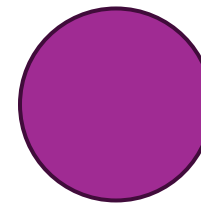
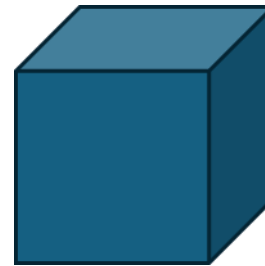
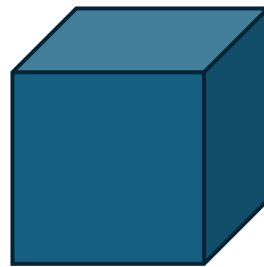
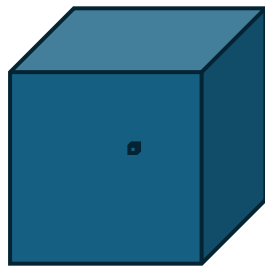
- Räumliches Denken
 - Trainingsbereich Übung 1
 - Trainingsbereich Übung 2
 - Trainingsbereich Übung 3
- Logik – Mathematisches Gedächtnis
 - Trainingsbereich Übung 1
 - Trainingsbereich Übung 2
 - Trainingsbereich Übung 3
- Stress killt das Gehirn
- Ausblick

Räumliches Denken

- **Das ist eine der grundlegenden kognitiven Fähigkeiten, um uns in der Welt zu bewegen.**
- **Dazu gehören:**
 - Ziele anpeilen,
 - Routen planen,
 - Distanzen und Geschwindigkeiten richtig einschätzen
- **Mit einer guten Vorstellungskraft kann es Ihnen möglich werden:**
 - die Raumwahrnehmung zu erhöhen,
 - den Orientierungssinn zu schärfen,
 - die Beziehung zwischen Objekten im Raum leichter zu verstehen.

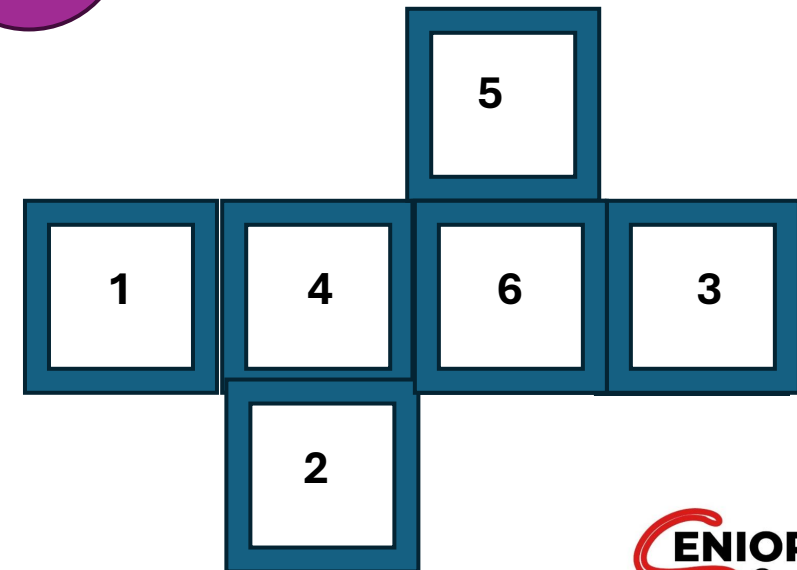
Trainingsbereich Übung 1

- Welcher Würfel passt zur Faltvorlage?



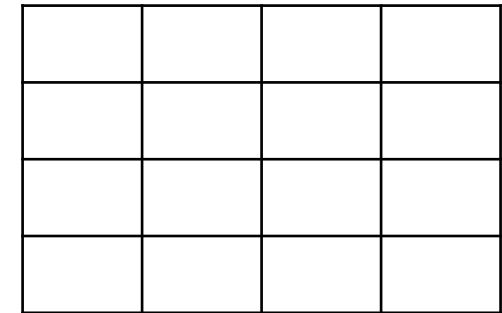
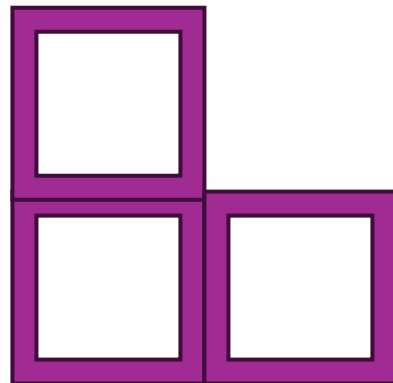
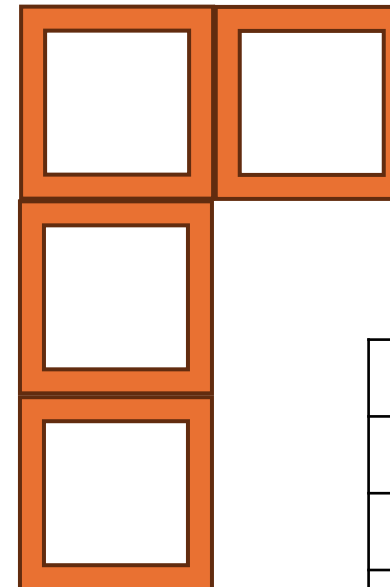
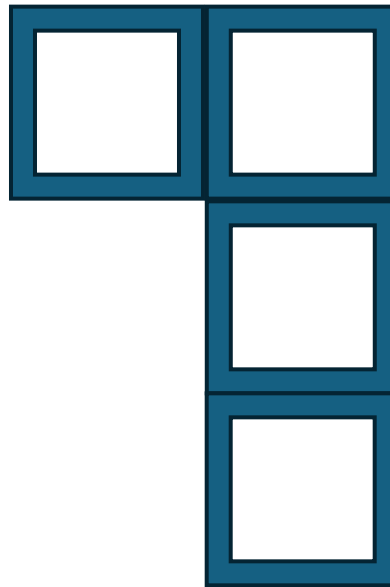
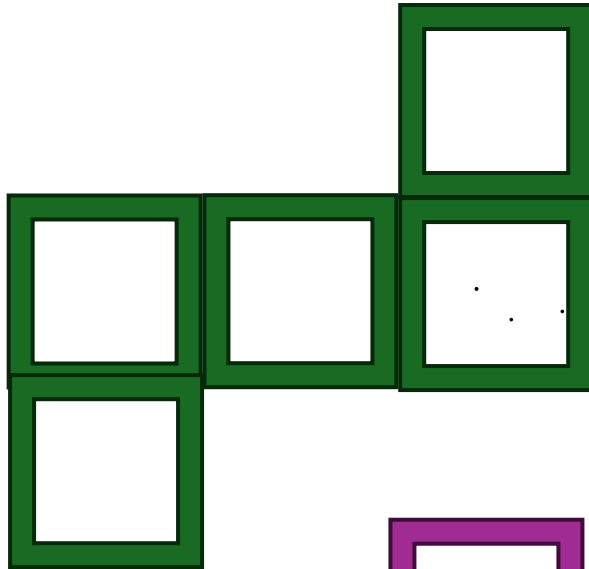
eine Zahl Deckel
eine Zahl rechte Seite
eine Zahl Vorderseite

- Deckel 3
- Vorderseite 2
- rechte Seite 6
- Deckel 2
- Vorderseite 6
- rechte Seite 3
- Deckel 3
- Vorderseite 1
- rechte Seite 5



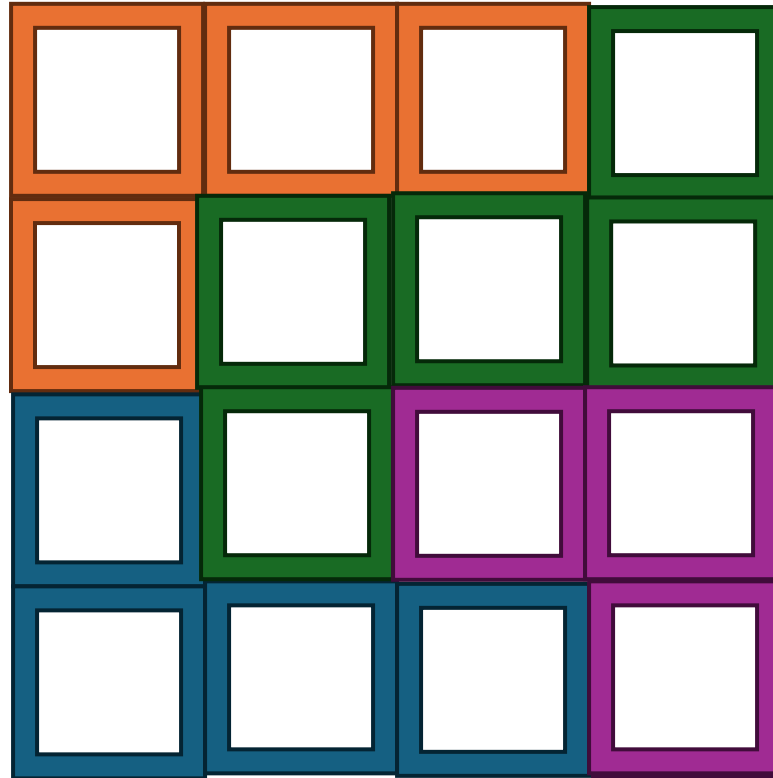
Trainingsbereich Übung 2 - Quadrate ausfüllen

Drehe die Formen so, dass das leere Quadrat ausgefüllt ist.
Versuche es Dir im Kopf vorzustellen.



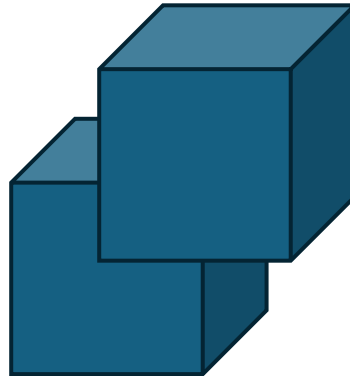
Trainingsbereich Übung 2

- Lösung



Trainingsbereich Übung 3

- **Flächenanzahl**
- Wie viele Flächen hat die Figur?
- Vorder- und Rückseite sind jeweils eine Fläche!



Logik – Mathematisches Gedächtnis

- Schlussfolgerndes Denken trainieren wir mit Logikaufgaben.
- Logik bildet die Basis für strukturierte Gedanken.
- Durch strukturierte Gedanken können wir schlussfolgern.
- Wir sind somit fähig, von Bekannten auf Unbekanntes zu schließen.
- Mit einer guten Logik und einem mathematischen Gedächtnis kann es Ihnen möglich werden:
 - Wichtiges von Unwichtigem schneller zu unterscheiden,
 - Probleme schneller zu lösen,
 - Zusammenhänge leichter zu erkennen.

Trainingsbereich Übung 1

- **Zahlenreihe**
- Die Zahlenreihe folgt einer mathematischen Regel.
- Wie lautet die nächste Zahl?

1 – 7 – 19 – 43 – 91 – ?

Trainingsbereich Übung 2

- **Textaufgabe** (Diese Aufgabe ist im Kopf zu lösen oder eine Tabelle auf Papier zu erstellen.)
- Frage: **Welches Geschäft gehört Tim Brown?**
- 1. Das Kiosk „Am Eck“ befindet sich links.
- 2. Das Geschäft von Claudia Sanne ist in der Mitte.
- 3. Das Restaurant hat keinen Inhaber, der Ralf Lang heißt.
- 4. Der Friseur heißt Harmonie.
- 5. Der Laden „Lecker“ ist rechts neben dem Friseur.
- 6. Das Geschäft von Ralf Lang ist nicht rechts.

Trainingsbereich Übung 3 - Sudoku

			3	1	7			
	2	8						1
		3	8	4			6	
	7	2	9	3			1	
	6			2	8	7	5	
		9						4
5		4		7				
	1	7		8	6		2	

Trainingsbereich Übung 3 - Sudoku

Aufgabe eines jeden Sudokus:

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem mit stärkeren Linien gekennzeichneten 3 x 3 Kasten müssen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Oft werden die Sudokus in leicht, mittel und schwer eingeteilt:

Logisches Vorgehen:

- (1) Wo zwei gleiche Zahlen in einer Reihe quer oder längs sind, suchen wir im 3 Kasten nach der dritten Zahl der zwei gleichen Zahlen.
- (2) Wenn in einer Reihe oder in einem 3 x 3 Kasten nur zwei Zahlen für zwei leere Felder möglich sind, dann schreiben wir klein die Zahlen in die Ecke (= 50 % Erfolg).

Trainingsbereich Übung 3 - Sudoku

- (3) Alle Reihen werden quer und längs durchgegangen. Zuerst die Reihen mit vielen Zahlen. In den 3 x 3 Kasten kann eine Zahl immer nur einmal stehen. Für die Reihe kommt diese Zahl nicht mehr in Betracht.
- (4) Jedes 3 x 3 Kasten durchgehen, ob sich eine Zahl finden lässt.
- (5) Ausschlussprinzip: Zwei Reihen (vertikal-horizontal) stoßen aufeinander mit der gleichen Zahl und nur ein Kästchen bleibt im 3 x 3 Feld übrig für die Zahl.

Trainingsbereich Übung 3 - Sudoku

4	6	4	5	3	1	7	8 9	8 9	2 2
7	7	2	8	6	5	9	3 3	4 3	1
	1	9 9	3	8	4	2 9	5	6	7 2
4	4	7	2	9	3	5	6 8	1	6 8
	3	6	1	4	2	8	7	5	9
	8	5	9	7	6	1	2	3	4
	5	3 8	4	2 1	7	3 3	1 8	8 9	6
	2	3 8	6	2 1	9	4 3	1 8	7 7	5 7
	9	1	7	5	8	6	4 3	2	3 3

Trainingsbereich Übung 3 Sudoku

Aufhören gibt es nicht!

Trainingsbereich Übung 3

4	6	4	5	3	1	7	9 _{8 9}	8 _{8 9}	2 ₂
7	7	2	8	6	5	9	3 ₃	4 ₃	1
	1	9 ₉	3	8	4	2 ₉	5	6	7 ₂
4	4	7	2	9	3	5	6 _{6 8}	1	8 ₆
	3	6	1	4	2	8	7	5	9
	8	5	9	7	6	1	2	3	4
	5	8! _{3 8}	4	2 _{2 1}	7	3 ₃	1 _{1 8}	9 _{8 9}	6 ₆
	2	3 _{3 8}	6	1 _{2 1}	9	4 ₃	8 _{1 8}	7 ₇	5 ₇
	9	1	7	5	8	6	4 ₃	2	3 ₃

Trainingsbereich Übung 3 - Sudoku

Nun ein leichtes Sudoku zum Üben.

Es sind verschiedene Sudokus – Spicken hilft nicht!

Stress tötet das Gehirn

- Gelegentlicher Stress ist zu empfehlen, da die Aufgabe dann mit höchster Konzentrationsfähigkeit durchgeführt wird.
- Gefährlich ist der Dauerstress, er tötet Nervenzellen,
- beeinträchtigt die Denkfähigkeit,
- lässt uns keine guten Entscheidungen treffen,
- schrumpft den Hippocampus (= Schaltzentrale zwischen Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis),
- die Erinnerungsfähigkeit lässt nach.
- Stress erzeugt Spannung, die es gilt wieder loszuwerden.
- Rat: Gib mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ausblick

- Üben Sie fleißig weiter!
- Die katholische Bücherei hält Bücher für das Gedächtnistraining bereit.
- Für das Programm des Seniorenbeirates 2027 haben wir im März eine Gedächtnis-Olympiade eingeplant. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Teilnehmer*innen an den 4 Gedächtnistrainings und der Olympiade zeichnen wir mit einer Urkunde aus.

Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre „Mitarbeit“!