10.) Wenn Sie allein spielen, legen Sie vorher fest, in welcher Reihenfolge Sie die Zeichen mit einer Geschichte verbinden.

Z.B.: ∅ → 3 → □ → ∩ → E/S

Beispiel einer Geschichte:

Wenn man den Notendurchschnitt (∅) anschaut,
ist eine Drei **(3)** keine schlechte Note.
Manche Eltern springen bei einer solchen Note im "Viereck" ( ).
Der arme Schüler hat das Gefühl, "einen auf den Hut" (∩) bekommen zu haben. Der Schüler sagt zu seinen Eltern: "Diese einfachen **(E)** Noten haben viele Personen bekommen, die anschließend super **(S)** im Beruf geworden sind."

Versuchen Sie nun selbst, als "Kreativitätstraining" die gleichen Zeichen anders zu deuten und eine völlig andere Geschichte zu erzählen.

11.) **Spielversion 1:**

Sie und Ihre Mitspieler heben jeweils eine Karte vom Spielkartenstoß ab, drehen sie um und legen sie vor sich offen hin.
Einer Ihrer Mitspieler deutet auf irgendein Zeichen auf Ihrer Spielkarte. Sie beginnen, mit Hilfe dieses Zeichens eine Geschichte zu erzählen. Danach deuten Sie auf irgendein Zeichen auf der Spielkarte Ihres Spielnachbarn.
Er knüpft an Ihrer Geschichte an und erzählt die Geschichte mit Hilfe dieses Zeichens weiter.

- Das Spiel ist zu Ende, wenn auf alle Zeichen der vor den Spielern liegenden Karten gedeutet wurden.

12.) **Spielversion 2:**

- Regel 1 - 5 der Spielregel No. 9 bleiben bestehen.
- Sie müssen mit Hilfe dieser Zeichen allein eine Geschichte erzählen. Ihr Mitspieler muß auf der Karte insgesamt auf 5 Zeichen deuten. Hier bei ist er völlig frei. Er kann z.B. auf 1 Zeichen 1 mal, 2 mal, 3 mal 4 mal oder 5 mal deuten. Er kann Zeichen auslassen. Nachdem Ihr Mitspieler 5 mal auf irgendwelche Zeichen auf Ihrer Spielkarte gedeutet hat, ist das Spielbeendet.

13.) **Wertung:**

Jede Geschichte ergibt 10 Punkte pro Zeichen.
Jede Geschichte bei Spielversion 2 ergibt 20 Punkte pro Zeichen.
Wenn ein Mitspieler nach 10 Minuten die gesamte Geschichte in der richtigen Reihenfolge wiedergeben kann, erhält er 100 Punkte.
Wenn ein Mitspieler nach 10 Minuten die gesamte Geschichte in rückwärtiger Reihenfolge wiedergeben kann, erhält er 200 Punkte.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Vorwort

Die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der geistigen Leistungsfähigkeit ist in der heutigen Zeit für jedes Lebensalter wichtig.

Warum ist eine hohe geistige Leistungsfähigkeit für Schüler und Studierende entscheidend?

Um grundlegendes Wissen in speziellen Bereichen rasch er werben zu können (z.B. Mathematik, Englisch, Physik, Biologie u.s.w.).
Um zu lernen, wie man lernt.
Um über neues Wissen schnell einen Überblick zu gewinnen und es abrufbereit zu halten.
Um einen guten Berufseinstieg zu finden.
Um die Basisvoraussetzungen für kreative Leistungen zu haben.

Warum ist eine hohe geistige Leistungsfähigkeit für den berufstätigen Erwachsenen entscheidend?

- Um neues Wissen rasch aufnehmen, verarbeiten und für den beruflichen und privaten Alltag nutzbringend anwenden zu können.
- Um die tägliche Fülle von Informationen gut bewältigen zu können.
Um die beruflichen Qualitäten immer auf dem neuesten Stand zu halten,da das Fachwissen heute schnell zunimmt.
Um das ganze Leben lang neugierig, lernbegierig und berufsfähig zu bleiben.
Um kreative Ideen in die Tat umsetzen zu können.
Um mit sich selbst zufrieden zu sein.

Warum ist eine hohe geistige Leistungsfähigkeit für den langlebigen Erwachsenen entscheidend?

Um eine lange geistig aktive Lebensspanne zu haben.
- Um geistig und körperlich unabhängig zu bleiben.
Um eine hohe Lebensqualität zu erreichen.
Um geistige Langeweile und damit einen Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit zu vermeiden.
Um beim Auftreten von Gehirnerkrankungen möglichst lange noch geistig leistungsfähig und unabhängig zu bleiben.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Nüsse sind gar gut zu essen,
doch öffnen (knacken) muß man sie!
[Florian, Fabeln IV, 12]

deutsch: Nuß = Grübelnuß [Duden 8 (1972), 495]
griechisch: Nous = Geist, Verstand

Gedächtnis spielend steigern

Gedächtnis-Spiel
Gehirn-Jogging-Spiel

"NOUSKNACKER 1"®

Für Leute von "9 bis 99" Jahren

Das Spiel mit den vielfältigsten Möglichkeiten zur Förderung der allgemeinen geistigen Leistungsfähigkeit auf wissenschaftlicher Grundlage.

von

© 1996 / 97 by Hannjette Mosmann,
© 1996 / 97 by Bernd Fischer,
© 1996 / 97 by Bernhard Dickreiter

WissIOMed 1996 / 97

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.
Vervielfältigungen (Spielanleitung, Spielkarten, Spielkartenschachtel, Text und Layout) jeglicher Art - auch für private Zwecke bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung der Verfasser

H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter.
1996 WissIOMed GmbH, Eichenbachstr. 15, D-77716 Haslach

Wissenschaftliches Lektorat:
Dr. Uta Fischer, Fachärztin für Neurologie u. Psychiatrie

Satz und Gestaltung: Christine Kracke

Graphische Gestaltung: H.P. Brosamer, Bohnackerstr. 7,
D-77716 Haslach

© H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter, Fax. 07838-707

2. Auflage

Was müssen wir trainieren?

Bei der Verarbeitung und Speicherung von Informationen unterscheiden wir heute den Kurzzeitspeicher und das Gedächtnis.

Im ***Kurzzeitspeicher*** werden aktuell in ganz kurzer Zeit - für ca. 5-7 Sekunden - viele Informationen schnell verarbeitet.

Unser Kurzzeitspeicher ist störanfällig und muß, wie bei einem Sportler die Kondition, regelmäßig trainiert werden. Schon 14 Tage Faulenzerurlaub ohne geistige Anregung können in unserem Kurzzeitspeicher vorübergehend erhebliche Leistungseinbußen erzeugen.

Wir brauchen den Kurzzeitspeicher besonders, um z.B. eine Unterhaltung, eine Diskussion zu führen, um Geschäfte abzuwickeln oder um im Straßenverkehr zurechtzukommen.

Kurzum, wir benötigen ihn, um dauernd aktiv geistig leistungsfähig zu sein, z.B. im Alltag, im Beruf, in der Gesellschaft und in der Familie. Der Kurzzeitspeicher ist das geistige Fundament, die geistige Basis oder bildhaft ausgedrückt, der „Generalschlüssel" der die „Türen" für höhere geistige Prozesse, wie z.B. logisches Schlußfolgern, Planen, Strategien bilden, Probleme lösen, kreatives Denken, aufschließt.

Je besser unser Kurzzeitspeicher funktioniert, um so sicherer und schneller können wir Informationen aufnehmen und verarbeiten.

Deshalb ist das tägliche Training des Kurzzeitspeichers für alle in jedem Lebensalter wichtig.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

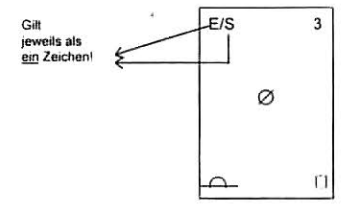
Spielregel No. 9 (für einen oder mehrere Spieler) Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie insbesondere Ihre Tiefe der Informationsverarbeitung, Ihre Assoziationsfähigkeit und Teilbereiche Ihrer Kreativität

1.) Mischen Sie die Karten gut durch.

2.) Legen Sie die Karten verdeckt vor sich hin.

3.) Drehen Sie die oben liegende Karte um.



4.) Ihr Spielpartner deutet auf irgend ein Zeichen.

5.) Sie beginnen, mit Hilfe dieses Zeichens eine Geschichte zu erzählen.

6.) Ihr Mitspieler deutet auf ein weiteres Zeichen.

7.) Sie erzählen Ihre Geschichte mit Hilfe dieses Zeichens weiter.

8.) Das Spiel ist zu Ende, wenn Ihr Spielpartner auf alle Zeichen gedeutet hat, und Sie die Geschichte zu Ende erzählt haben.

9.) Wenn Sie zu zweit oder zu mehreren Personen sind, deckt der nächste Spieler die 2. Karte auf, und das Spiel beginnt erneut (ab Spielregel 4).

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Die Autoren:

Hannjette Mosmann ⇒ Gesundheitspädagogin Seit mehr als 10 Jahren Leitenn der Gehirntrainingsabteilung der Memoryklinik, 77787 Nordrach/ Klausenbach

Prof.Dr.med. Bernd Fischer ⇒ Ein Gründungsvater der wissenschaftlichen Methode Gehirnjogging und des integrativen Himleistungstrainings IHT®: Autor/Coautor des 6 bändigen Femlehrgangs „Geistige Fitneß" Ca. 350 wissenschaffliche Veröffentlichungen Autor /Coautor von mehr als 30 Büchern, Chefarzt der Memoryklinik 77787 Nordrach/ Klausenbach. Kolonie 5

Dr.med. Bernhard Dickreiter ⇒ Autor/Coautor des 6 bändigen Lernlehrgangs „Geistige Fitneß" 1.Oberarzt der Memoryklinik 77787 Nordrach/ Klausenbach

Informationen:

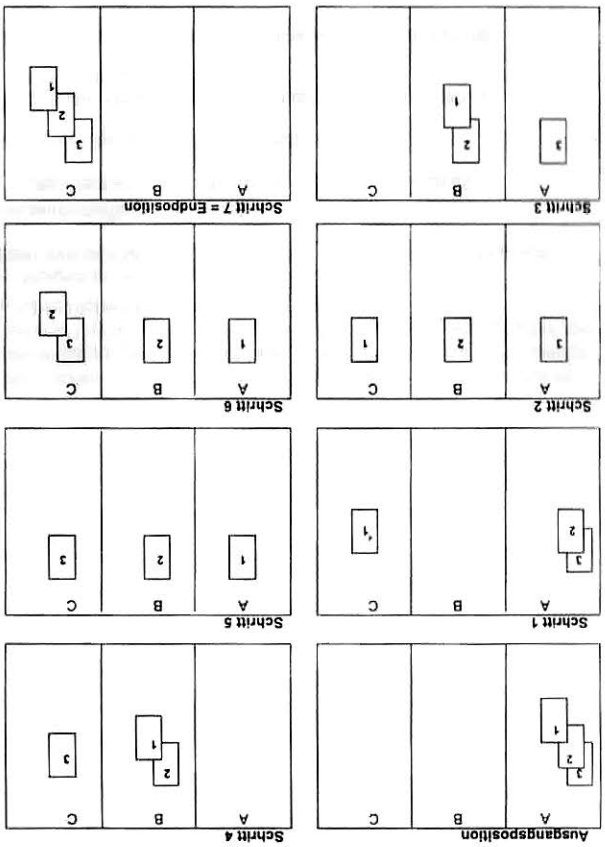
1) - Gehirntrainingsspiele: "Nousknacker" 1 und "Nousknacker" 2
Bücher: "Nousknacker" (N)
N 3 Vegetieren - Dasein - Leben
N 4 Das "Überflüssige" Bewußtsein
N 5 Komplexe sind einfach schön!
N 6 Ihr Gedächtnisbuch für jeden Tag
Das Denk- und Merkbuch ("Handy") für Erfolgreiche
N 7 Tonserie: 1.) Aktive Entspannung bei Streß und Kopfschmerzen,
2.) Aktive Entspannung bei Tinnitus
N 8 + 9 Trainingsspiele aus allen Bereichen der geistigen Leistungsfähigkeit
N 10 Das süddeutsche Frauenlexikon für männliche Anfänger
N 11+ 12 Die unsterbliche Einlagsfliege Teil 1 u. 2
N 13 Fit ab 50! Das Vitalitätskonzept nach Prof.Dr.B. Fischer®
Bestellung: WissiOMed GmbH. Kolonie 5,
D-77785 Nordrach. Fax 07838/707

2) -Ausbildung: Fachassistentin für Himleistungstraining FAH®
Fachkraft für Himfunktionstraining FKH®
Fachkraft für Rehabilitation FKR®
Hannjette Mosmann, Eichenbachstr. 15, D-77716 Haslach

3) - Fernlehrgang: "Geistige Fitneß"
Hirf Institut, Winterthurerstr. 338, CH-8062 Zürich
Tel.: 0041-1321102O Fax: 0041-1-3213418

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Auflösung der Aufgabe No. 5



© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Spielregel No. 7 (schwer): Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie insbesondere Ihre Konzentration, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Merkspanne/Gedächtnisspanne.

1.) Ziehen Sie eine Karte aus dem Kartenstoß.
2.) Sehen Sie sich diese Karte ca. 6-7 Sekunden lang an.
3.) Drehen Sie die Karte um.
4.) Zeichnen bzw. schreiben Sie in der richtigen Reihenfolge die Symbole, Zahlen, Buchstaben auf, die sich auf der Karte befanden. Vergleichen Sie dann!

5.) **Wertung:**
5.1) Sie können 30 Pluspunkte erhalten.
5.2) Eine falsche Position, ein falscher Buchstabe, eine falsche Zahl, ein falsches Symbol ergeben jeweils 5 Minuspunkte.

6.) Wenn Sie diese Übung fehlerlos können, nehmen Sie 1 - 3 Karten und verfahren Sie nach der o.g. Spielregel.

7.) **Wertung:**
Sie erhalten für eine zweite Karte 120 Punkte, für eine dritte Karte 240 Punkte u.s.w..

Spielregel No. 8 (sehr schwer): Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie insbesondere Ihr kurzfristiges Behalten

1.) Diese Spielform entspricht den Spielregeln No. 1 und No. 2, nur werden die beiden anfangs aufgedeckten Spielkarten nach ca. 1 - 2 Minuten Betrachtungszeit wieder verdeckt hingelegt!

2.) Sie müssen sich dann während des ganzen Spiels an die entsprechenden Symbole, Zahlen und Buchstaben dieser zwei verdeckten Karten erinnern.

3.) **Wertung:**
Für jede übereinstimmende Karte erhalten Sie 30 Punkte.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Im ***Gedächtnis***, besonders im ***Langzeitgedächtnis***, können wir Wissen über sehr lange Zeit abspeichern.
Wenn wir Wissen aus dem Langzeitgedächtnis wieder abrufen, so wird es im Kurzzeitspeicher situationsangepaßt verarbeitet.

Informationsverarbeitung im Gehirn:

Informations- ⇒ Kurzzeitspeicher ⇒ Informations-
aufnahme ⇑ ⇓ abgabe
Gedächtnis:
Kurzfristig: Minuten
Mittelfristig: Stunden/Tage/Monate
Langfristig: Jahre = Langzeitgedächtnis

Das Langzeitgedächtnis dient somit als eine Art Sammelbecken und „Umschichtungsanlage" von Wissen und Denkmodellen.

Wie müssen wir trainieren?

Der Kurzzeitspeicher:
Wir Menschen besitzen alle einen Kurzzeitspeicher.
Er verfügt über Erweiterungsreserven.
Er kann ganz speziell trainiert werden mit seinen zwei Größen:

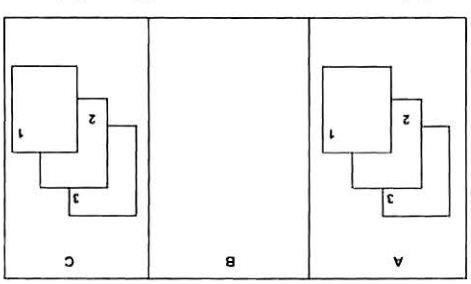
Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und **Merkspanne/ Gedächtnisspanne.** Sie sind für die geistige Leistungsfähigkeit entscheidend.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

4.) Die Karte mit der Zahl 1 liegt als erste und oberste Karte, die Karte mit der Zahl 3 liegt als dritte und unterste Karte.

5.) **Die Aufgabe**
besteht darin, die Karten mit möglichst wenigen Zügen von Feld A nach Feld C zu transportieren.

DIN-A-4-Blatt



6.) Folgende Punkte sind dabei zu beachten:
Es darf jeweils nur die oberste Karte für einen Zug verwendet werden.

7.) Während des Spiels darf keine Karte mit einer höheren Zahl über einer Karte mit einer niedrigeren Zahl liegen.

8.) Alle Felder (A,B,C) können während des Spieles immer wieder benutzt werden.

9.) **Wertung:**
Lösung der Aufgabe ergibt 3 Punkte.

10.) Auflösung der Aufgabe: Siehe letzte Seite.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

„Nousknacker 1" ®

Das Spiel trainiert die drei wesentlichen Größen unserer geistigen Leistungsfähigkeit, nämlich:

die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung
die Merkspanne / Gedächtnisspanne
das kurzfristige Behalten

Ferner trainieren Sie mit diesem Spiel noch:

die Wahrnehmung,
die Aufmerksamkeit,
die Konzentration.

Die Übungen sollten täglich mindestens 10 Minuten lang durchgeführt werden. Ein Training von 1 x 10 Minuten täglich ist besser als 1 x pro Woche ein 2-stündiges Training!

Erst das regelmäßige Training erzeugt eine länger anhaltende geistige Aktivierung und Frische!
Wenn Sie dieses Trainingsspiel „Nousknacker 1" ca. 10 Minuten lang konzentriert durchführen, haben Sie ein „Warmlauftraining" für viele Ihrer geistigen Tätigkeiten durchgeführt.

Nach diesem Training fällt es Ihnen leichter

zu denken — zu planen,
zu lernen — zu diskutieren
kreativer zu sein — geistig flexibler zu sein, u.s.w..

Weiterhin wirkt es sich positiv auf Ihre Stimmungslage und auf Ihre Wachheit aus.

Allgemeine Hinweise:

Das Spiel können ***eine*** oder ***mehrere*** Personen spielen.

Auf jeder Spielkarte befinden sich verschiedene Informationen in Form von

Symbolen, Buchstaben, Zahlen.

Sie können Ihr Gehirn und damit Ihre geistige Leistungsfähigkeit optimal fördern und fördern.
Buchstaben und Zahlen aktivieren vorwiegend Ihre linke Gehirnhälfte.
Symbole aktivieren vorwiegend Ihre rechte Gehirnhälfte.
Somit aktiviert dieses Spiel Ihr gesamtes Gehirn.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Oft wird anstelle des Kurzzeitspeichers auch der Ausdruck Kurzzeitgedächtnis verwendet. In der Fachliteratur wird häufig auch der Begriff Arbeitsgedächtnis gebraucht. Dieser Begriff soll zum Ausdruck bringen, daß Informationen sowohl aufgenommen und für sehr kurze Zeit gespeichert als auch gleichzeitig bearbeitet werden.

Beispiel:

Lesen Sie das Wort "Wasserschleuder".
Machen Sie die Augen zu, und buchstabieren Sie es rückwärts.

Bei dieser Aufgabe mußten Sie sowohl die Information "Wasserschleuder"

→ **kurzfristig behalten**

→ als auch die **Information bearbeiten**

(= "Wasserschleuder" rückwärts buchstabiert = r e d u e l h c s r e s s a w).

Auch für diese Tätigkeiten sind die zwei oben erwähnten Größen mitentscheidend.

Das kurzfristige Behalten:

Das ***kurzfristige Behalten*** entspricht einer zeitlich kurzen Stufe des Gedächtnisses. Übungen in diesem Bereich trainieren das Einspeichern von Informationen und das Abrufen von Informationen aus dem Gedächtnis.

ZUSAMMENFASSUNG:

Die drei wesentlichen Größen unserer geistigen Leistungsfähigkeiten sind:

1. **Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung:**
   Die Geschwindigkeit, mit der wir Informationen erfassen und darauf reagieren.
2. **Merkspanne/Gedächtnisspanne:**
   Die Zeitspanne, in der wir uns Informationen geistig kurz verfügbar halten können.
3. **Kurzfristiges Behalten:**
   Information einprägen und sich nach kurzer Ablenkung durch andere Aufgaben wieder an die ursprüngliche Information er innern. Kurzfristiges Behalten ist eine Stufe des Gedächtnisses.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

11.) **Spielversion 1:**
Erhöhen Sie die Anzahl der Karten auf 4 (1,2,3,4) oder 5 (1,2,3,4,5), 6, 7, 8 oder 9.

12.) **Wertung:**
Die Lösung der Aufgabe ergibt:
bei 4 Karten 12 Punkte, bei 7 Karten 40 Punkte,
bei 5 Karten 25 Punkte, bei 8 Karten 60 Punkte,
bei 6 Karten 30 Punkte, bei 9 Karten 90 Punkte.

13.) **Spielversion 2:**
Spielen Sie das Spiel von rechts (Feld C) nach links (Feld A).

14.) **Wertung:**
Die Lösung der Aufgabe ergibt:
bei 3 Karten 5 Punkte, bei 7 Karten 100 Punkte,
bei 4 Karten 10 Punkte, bei 8 Karten 200 Punkte,
bei 5 Karten 25 Punkte, bei 9 Karten 400 Punkte.
bei 6 Karten 50 Punkte,

15.) **Spielversion 3:**
Legen sie die Reihenfolge der Zahlen umgekehrt fest (3,2,1). Dann darf auf keinem Feld eine Karte mit einer niedrigeren Zahl über einer Karte mit einer höheren Zahl liegen bzw. eine Karte mit einer höheren Zahl unter einer Karte mit einer niedrigeren Zahl.

16.) **Wertung:**
Die Lösung der Aufgabe ergibt:
bei 3 Karten 5 Punkte, bei 7 Karten 100 Punkte,
bei 4 Karten 10 Punkte, bei 8 Karten 200 Punkte,
bei 5 Karten 25 Punkte, bei 9 Karten 400 Punkte.
bei 6 Karten 50 Punkte,

17.) **Spielversion 4 (sehr schwer):**
Spielen Sie das Spiel mit verdeckten Karten.

18.) **Wertung:**
Die Lösung der Aufgabe ergibt:
bei 3 Karten 50 Punkte, bei 6 Karten **100.000 Punkte**,
bei 4 Karten 500 Punkte, bei 7 Karten **200.000 Punkte,**
bei 5 Karten 5.000 Punkte, bei 8 Karten **300.000 Punkte**,
bei 9 Karten 500.000 Punkte.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Spielregel No. 1 (für einen Spieler): Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie insbesondere Ihre Konzentration, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung.

1.) Mischen Sie die Karten gut durch.

2.) Ziehen Sie aus Ihrem Gesamtstapel 2 Karten, und legen Sie diese offen (Symbole, Buchstaben und Zahlen nach oben) vor sich hin.

3.) Mischen Sie die restlichen Karten noch einmal durch.

4.) Legen Sie den Kartenstoß vor sich hin.

5.) Heben Sie eine Karte vom Kartenstoß ab und vergleichen Sie sie möglichst rasch mit den 2 offen liegenden Karten.

6.) Stimmt sie mit einem Symbol, einem Buchstaben oder einer Zahl von einer der beiden offen liegenden Spielkarten überein, so legen Sie diese Karte auf dem Plusstapel (+ = übereinstimmende Karte) ab.

7.) Stimmt sie mit keinem Symbol, keinem Buchstaben oder keiner Zahl von einer der beiden offen liegenden Spielkarten überein, so legen Sie diese Karte auf dem Minusstapel (- = nicht übereinstimmende Karte) ab.

8.) Heben Sie alle nachfolgenden Karten vom Kartenstoß ab und verfahren Sie nach Nr. 6) und 7.).

9.) Das Spiel ist zu Ende, wenn Sie keine Karten mehr auf dem Gesamtstoß haben.

10.) Sie sollten für das Gesamtspiel nicht länger als 10 Minuten benötigen.

11.) **Wertung:** Bei Einhaltung der Zeit erhalten Sie 16 Punkte.

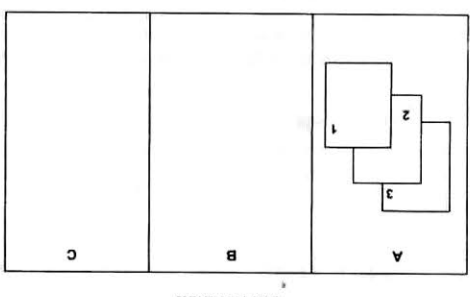
11.1) Wenn Sie diese Zeit um 15 Sekunden überschreiten, so gibt dies einen Minuspunkt, für alle weiteren 15 Sekunden notieren Sie jeweils einen weiteren Minuspunkt u.s.w..

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Spielregel No. 6 (für Experten): Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie insbesondere Ihre Daueraufmerksamkeit, Ihr geistiges Durchhaltevermögen sowie Ihre Fähigkeit, sowohl Problemlösestrategien zu entwickeln als auch Problemlösestrategien anzuwenden.

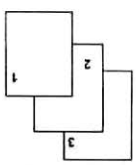
1.) Nehmen Sie ein DIN-A-4-Blatt zur Hand, und teilen Sie es mit 2 Bleistiftlinien in 3 Abteilungen ein.



DIN-A-4-Blatt

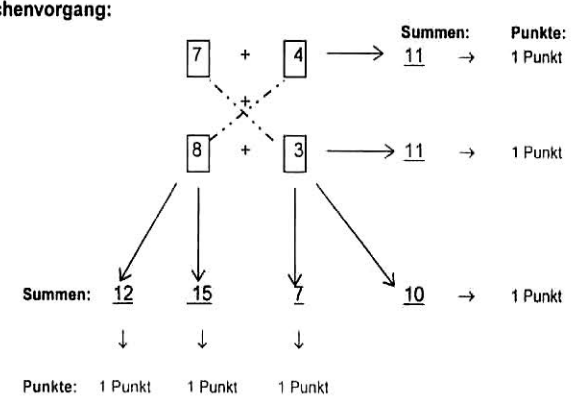
2.) Suchen Sie sich 3 Karten aus dem Kartenspiel heraus, auf denen die Zahlen 1, 2 und 3 stehen.

3.) Legen Sie die Karten auf Feld A in dieser Reihenfolge ab.



© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Rechenvorgang:



7.) **Schwere Spielversion:**

Decken Sie die aufgeschriebenen Summen ab, und rechnen Sie sie im Kopf zusammen.

Beispiel:

11 + 11+ 10 + 7 + 15 + 12 = 66

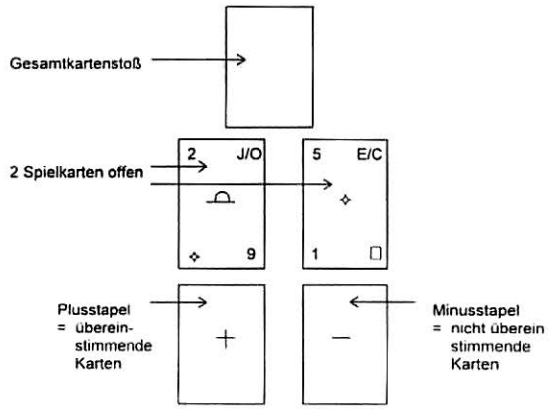
8.) **Wertung:**

Für die richtige Gesamtsumme erhalten Sie 12 Punkte.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

11.2) Zählen Sie die Anzahl der Karten, die Sie als nicht übereinstimmende Karten in den Plus- oder Minusstapel abgelegt haben.

Haben Sie keine Karte übersehen?	☐ Steigern Sie, bitte, Ihr Tempo, Sie haben sich wahrscheinlich unter fordert!
Haben Sie 1 bis 2 Karten übersehen?	☐ Sie haben die optimale Trainingsanforderung gewählt!
Haben Sie mehr als 4 Karten übersehen?	☐ Sie müssen Ihr Tempo reduzieren, sehen? Sie haben sich wahrscheinlich überfordert!



© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Spielregel No. 4: Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie alle Bereiche *Ihrer Informationsverarbeitung,* insbesondere *Ihr Gedächtnis, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Konzentration* und *Ihre Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung.*

1.) Mischen Sie alle Karten gut durch.

2.) Legen Sie 20 Karten, auf denen sich Buchstaben befinden, offen so auf, daß ein Viereck entsteht.

3.) Sie dürfen alle Buchstaben jeder Karte benutzen.

4.) Bilden Sie nun aus den Buchstaben so viele Wörter wie möglich.

5.) **Spielversion 1:**
Begrenzen Sie die Spielzeit auf 1,2,3 ..... Minuten.

6.) **Wertung:**
Für jedes neugebildete Wort schreiben Sie sich 1 Punkt gut.

7.) **Spielversion 2 (schwer):**
Versuchen Sie, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Wörter zu bilden, ohne sie sofort aufzuschreiben.
Decken Sie die Karten nach 3 Minuten mit einem Tuch ab. Danach versuchen Sie, sich an so viele Wörter wie möglich zu erinnern. Schreiben Sie sie nieder.

8.) **Wertung:**
Jedes richtige Wort ergibt 5 Punkte.

9.) **Spielversion 3 (sehr schwer):**
Betrachten Sie die Karten Ihres Buchstabenvierecks ca. 1 Minute.
Decken Sie die Karten danach mit einem Tuch ab.
Beginnen Sie danach, Wörter zu bilden.

10.) **Wertung:**
Jedes neugebildete Wort ergibt 30 Punkte.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Spielregel No. 3 (mittelschwer): Gruppenspiel Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie insbesondere *die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung.*

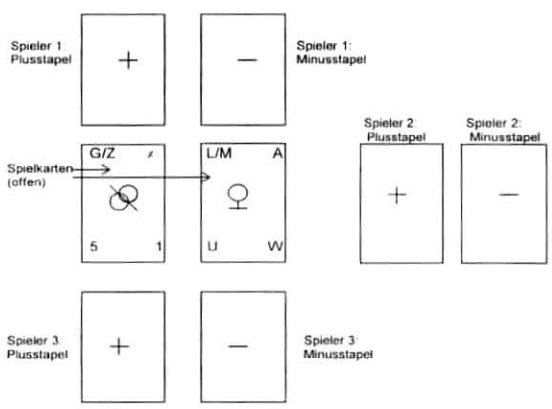
1.) Mischen Sie die Karten gut durch.

2.) Die Karten werden verdeckt verteilt.

3.) Jeder Mitspieler erhält die gleiche Anzahl Karten.

4.) Jeder Mitspieler legt seinen Kartenstoß verdeckt vor sich auf den Tisch.

5.) Jeder Mitspieler legt die oberste Karte von seinem Kartenstoß offen in die Mitte des Tisches (s. Abb.).



© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

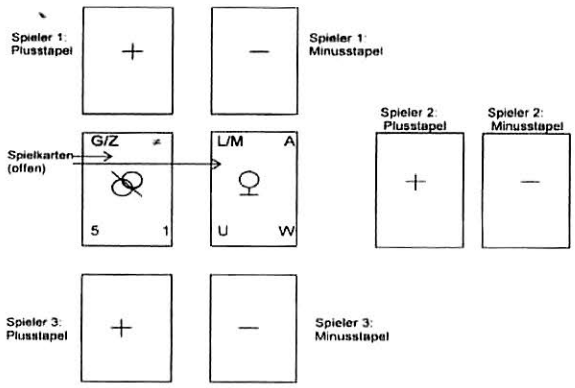
Spielregel No. 2 (2 bis 3 Spieler): Gedächtnis spielend steigern!

Mit dieser Spielform trainieren Sie insbesondere *Ihre Wahrnehmung, Ihre Konzentration, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung.*

1.) Sie wollen das Spiel zu zweit oder zu dritt spielen.
Legen Sie wie bei Spielregel No. 1 zwei Karten offen hin. Jeder Spieler legt auf seiner Seite seine Karten ab (s. Abb.).

2.) Jeder Spieler bekommt die Hälfte (bzw. 1/3) des vorhandenen Spielkartenstoßes zum Spielen. Die Zeitregel wird hier entsprechend halbiert (bzw. gedrittelt).
Dies bedeutet, jeder Spieler hat 5 Minuten zum Ablegen (bzw. 3 1/3 Minuten).

3.) Ansonsten gilt die Spielregel **No. 1**



© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

Spielregel No. 5 (für Experten): Gedächtnis spielend steigern!

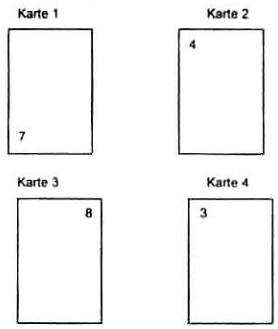
Mit dieser Spielform trainieren Sie alle Bereiche Ihrer Informationsverarbeitung, insbesondere *Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Konzentration, Ihre Merkspanne und Ihr kurzfristiges Gedächtnis.*

Zahlenquadrat:

1.) Legen Sie vier Karten vor sich hin, auf denen sich Zahlen befinden.
2.) Lernen Sie pro Karte eine Zahl auswendig.
3.) Drehen Sie die Karten um.
4.) Danach bilden Sie entsprechend der Skizze die Summen im Kopf.
5.) Nach Abschluß der Rechenaufgabe schreiben Sie die Summen auf.

6.) **Wertung:**
6.1) Für jede richtige Summe, an die Sie sich erinnern, erhalten Sie einen Pluspunkt.
6.2) Für jede falsche oder nicht notierte Summe erhalten Sie einen Minuspunkt.
6.3) Maximal erhalten Sie für ein Spiel sechs Pluspunkte.

Beispiel:

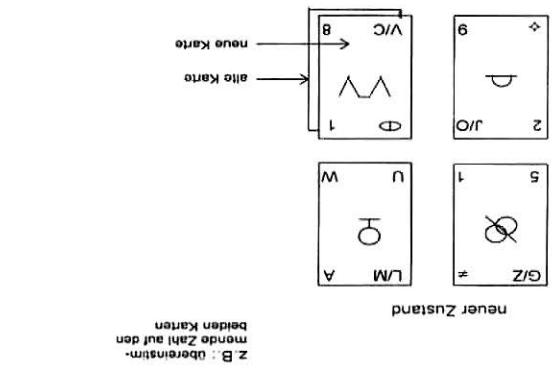


© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

6.) Bei diesem Spiel spielen alle Spieler gleichzeitig!

7.) Jeder Spieler hebt eine Karte von seinem Kartenstoß ab und vergleicht sie möglichst rasch mit den vier offen liegenden Karten.

8.) Stimmt die Karte mit einem Symbol oder einem Buchstaben oder einer Zahl von einer der vier offen liegenden Karten überein, so legt der Spieler diese Karte auf die entsprechende offen liegende Karte offen ab.



© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter

10.) Diese "Ablage" kann bei entsprechender Übereinstimmung
- von jedem Spieler
- auf alle vier offen liegenden Karten

durchgeführt werden.

11.) Stimmt die abgehobene Karte des jeweiligen Spielers nicht mit den vier offen liegenden Karten in der Tischmitte überein, so legt sie der Spieler offen neben seinem verdeckten Kartenstoß ab. Er kann sie später, wenn die entsprechenden Symbole, Buchstaben, Zahlen bei den in der Mitte liegenden vier offenen Spielkarten auftauchen, verwenden und auf eine der offenen Karten ablegen.

12.) Gewonnen hat der Spieler, der am schnellsten alle seine Spielkarten auf den vier offen in der Tischmitte liegenden Karten ablegen konnte.

13.) Werden beim Überprüfen der Karten mehr als 6 Fehlablagen festgestellt, wird das Spiel wiederholt.

14.) Wenn Sie vor Spielbeginn die Karten der einzelnen Spieler mit unterschiedlicher abwaschbarer Leuchtfarbe markieren, können Sie nach Beendigung des Spiels die nicht übereinstimmenden Karten den einzelnen Spielern zuordnen.

© 1996/97 by H. Mosmann, B. Fischer, B. Dickreiter