

Gedächtnistraining für Senioren

30 kostenlose Übungen mit Lösungen
und persönlicher Auswertung

Großdruck-Ausgabe

A

B

C

D

E

F

So nutzen Sie dieses Übungsheft

Wählen Sie eine Aufgabe, die Sie heute anspricht. Sie bestimmen das Tempo und dürfen jederzeit eine Pause machen.

- Schreiben Sie Ihre Antworten gut lesbar in die großen Felder.
- Vergleichen Sie Ihre Antworten erst danach mit dem Lösungsteil.
- Die Übungen 1 bis 25 können jeweils höchstens 4 Punkte ergeben. Zusammen sind 100 Punkte möglich.
- Die persönlichen Erinnerungsaufgaben 26 bis 30 werden nicht bewertet.

Wichtiger Hinweis

Die Übungen dienen der Unterhaltung und persönlichen Aktivierung. Das Ergebnis erlaubt keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Untersuchung.

Inhalt



Leichter Einstieg

Übungen 1–5



Konzentration

Übungen 6–10



Sprache

Übungen 11–15



Gedächtnis und Merkfähigkeit

Übungen 16–20



Alltag und logisches Denken

Übungen 21–25



Persönliche Erinnerungen

Übungen 26–30

Danach folgen

Lösungen zu den Übungen 1–25 und die persönliche 100-Punkte-Auswertung.



Leichter Einstieg

Wörter und vertraute Begriffe

Übungen 1 bis 5

BEREICH A · LEICHTER EINSTIEG

Übung 1: Sprichwörter ergänzen

Ziel: Langzeitgedächtnis und Sprachwissen aktivieren.

Schwierigkeit: Leicht · Maximal: 4 Punkte

Ergänzen Sie bei jedem Sprichwort das fehlende Wort.

1 Morgenstund hat Gold im ...

2 Viele Köche verderben den ...

3 Ende gut, alles ...

4 Wer rastet, der ...

5 Übung macht den ...

Maximal 4 Punkte · Punkteverteilung im Lösungsteil.

BEREICH A · LEICHTER EINSTIEG

Übung 2: Oberbegriffe finden

Ziel: Wörter ordnen und Gemeinsamkeiten erkennen.

Schwierigkeit: Leicht · Maximal: 4 Punkte

Finden Sie für jede Wortgruppe den passenden Oberbegriff.

1 Apfel · Birne · Pflaume

2 Tisch · Stuhl · Schrank

3 Bus · Zug · Straßenbahn

4 Rose · Tulpe · Nelke

5 Hemd · Hose · Mantel

Maximal 4 Punkte · Punkteverteilung im Lösungsteil.

BEREICH A · LEICHTER EINSTIEG

Übung 3: Welches Wort passt nicht?

Ziel: Begriffe vergleichen und Kategorien erkennen.

Schwierigkeit: Leicht · Maximal: 4 Punkte

Streichen oder notieren Sie in jeder Reihe das Wort, das nicht zu den anderen passt.

1 Rose · Tulpe · Nelke · Kartoffel

2 Bus · Zug · Fahrrad · Tasse

3 Januar · März · Montag · Juli

4 Hammer · Zange · Säge · Kissen

5 Amsel · Spatz · Forelle · Meise

Maximal 4 Punkte · Punkteverteilung im Lösungsteil.

BEREICH A · LEICHTER EINSTIEG

Übung 4: Brückenwörter

Ziel: Wortschatz, Wortverknüpfung und flexibles Denken trainieren.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Finden Sie das Wort, das mit beiden äußeren Wörtern zusammengesetzte Wörter bildet.

1 Kinder _____ Platz

2 Haus _____ Schlüssel

3 Regen _____ Ständer

4 Tisch _____ Spiel

5 Hand _____ Laden

6 Auto _____ Hof

Maximal 4 Punkte · Schreiben Sie das Brückenwort auf die Linie.

BEREICH A · LEICHTER EINSTIEG

Übung 5: Gegenteile finden

Ziel: Wortschatz und sprachliche Zuordnung fördern.

Schwierigkeit: Leicht · Maximal: 4 Punkte

Schreiben Sie zu jedem Wort das passende Gegenteil.

1 hell

2 schnell

3 laut

4 früh

5 breit

6 trocken

Maximal 4 Punkte · Punkteverteilung im Lösungsteil.



Konzentration

Genau hinsehen, zählen und vergleichen

Übungen 6 bis 10

BEREICH B · KONZENTRATION

Übung 6: Buchstaben zählen

Ziel: Aufmerksamkeit und genaues Hinsehen trainieren.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Zählen Sie alle großen und kleinen E im Satz. Schreiben Sie anschließend die Gesamtzahl auf.

**Elise entdeckt gerne elf gelbe Sterne
neben dem kleinen Fenster.**

Anzahl der E und e:

Maximal 4 Punkte · Großes E und kleines e zählen gemeinsam.

BEREICH B · KONZENTRATION

Übung 7: Wörter im Gitter finden

Ziel: Visuelle Suche und Konzentration fördern.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Finden und markieren Sie die vier Blumennamen ROSE, TULPE, NELKE und LILIE.

X R O S E A M Q
T U L P E Z K N
A N E L K E T O
P L I L I E S R
B A U M F I S H
G R A S V O G E
W O L K E N U T
D I N G E L B U

Gefundene Wörter:

☐ ROSE

☐ TULPE

☐ NELKE

☐ LILIE

Maximal 4 Punkte · Jedes gefundene Wort zählt.

BEREICH B · KONZENTRATION

Übung 8: Fünf Unterschiede finden

Ziel: Genaues Vergleichen und Aufmerksamkeit fördern.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Vergleichen Sie beide Bilder. Finden und notieren Sie fünf Unterschiede.

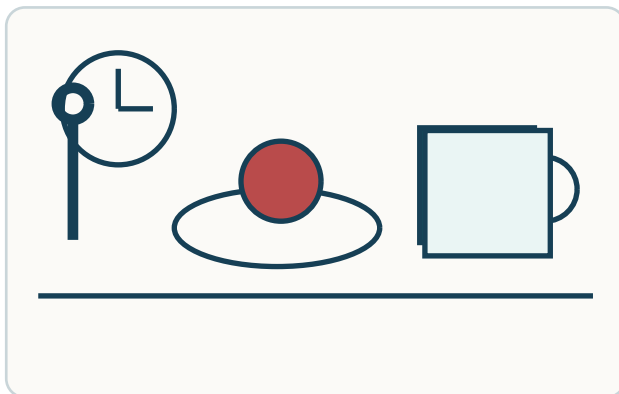


Bild A

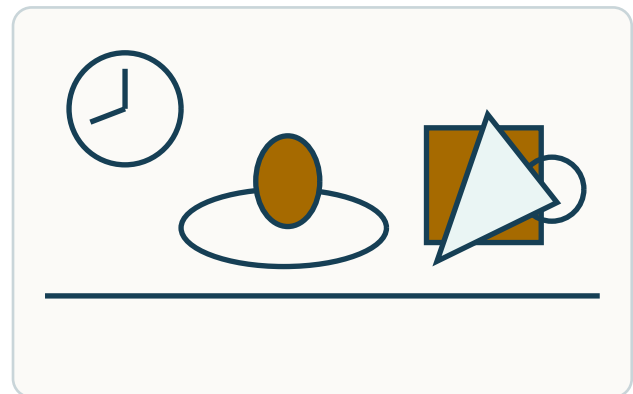


Bild B

Maximal 4 Punkte · Notieren Sie je Unterschied eine kurze Beschreibung.

BEREICH B · KONZENTRATION

Übung 9: Symbolfolgen ergänzen

Ziel: Muster erkennen und logisch fortsetzen.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Erkennen Sie das Muster. Zeichnen oder benennen Sie jeweils das nächste Symbol.

1.



2.



3.



4.



Maximal 4 Punkte · Ein richtiges Folgesymbol pro Reihe.

BEREICH B · KONZENTRATION

Übung 10: Wie oft steht die Sieben?

Ziel: Zahlen gezielt suchen und zählen.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Zählen Sie, wie oft die Zahl 7 im Zahlenfeld vorkommt.

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

Die Zahl 7 steht

Maximal 4 Punkte · Tragen Sie nur die Gesamtzahl ein.



Sprache

Wortschatz, Ausdruck und Sprachgefühl

Übungen 11 bis 15

BEREICH C · SPRACHE

Übung 11: Buchstabensalat

Ziel: Wörter erkennen und Buchstaben ordnen.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Ordnen Sie die Buchstaben so, dass ein bekanntes Wort entsteht.

1 EAMPLP

2 LTASA

3 HSTUL

4 NREATG

5 EFSNETR

6 ECDEK

Maximal 4 Punkte.

BEREICH C · SPRACHE

Übung 12: Fünf Tiere mit B

Ziel: Wortabruf und Wortschatz aktivieren.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Finden Sie fünf verschiedene Tiere, deren Name mit B beginnt.

Maximal 4 Punkte · Es gelten alle echten Tiernamen mit B.

BEREICH C · SPRACHE

Übung 13: Worthälften verbinden

Ziel: Zusammengesetzte Wörter bilden.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Verbinden Sie die passenden Worthälften zu fünf zusammengesetzten Wörtern.

Sonnen-

-regal

Garten-

-schein

Kaffee-

-jacke

Regen-

-zaun

Bücher-

-tasse

Ihre fünf Wörter:

Maximal 4 Punkte.

BEREICH C · SPRACHE

Übung 14: Reimpaare finden

Ziel: Sprachgefühl und Lautwahrnehmung fördern.

Schwierigkeit: Leicht · Maximal: 4 Punkte

Bilden Sie aus den sechs Wörtern drei Reimpaare.

Haus

Hand

Licht

Maus

Wand

Sicht

Ihre Reimpaare:

Maximal 4 Punkte.

BEREICH C · SPRACHE

Übung 15: Gegenstände erraten

Ziel: Begriffe aus Beschreibungen erschließen.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Lesen Sie die Beschreibung und schreiben Sie den gesuchten Gegenstand auf.

1 Zeigt die Zeit am Handgelenk.

2 Öffnet eine verschlossene Tür.

3 Daraus trinken Sie Kaffee oder Tee.

4 Schützt Sie bei Regen.

5 Hält Lebensmittel kühl.

Maximal 4 Punkte.



Gedächtnis und Merkfähigkeit

Bilder und Informationen erinnern

Übungen 16 bis 20

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 16: Einkaufsliste merken

Ziel: Kurzzeitgedächtnis und freien Abruf fördern.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Lesen Sie die sechs Dinge in Ruhe. Prägen Sie sie sich ein und blättern Sie dann um.

Brot

Milch

Äpfel

Tee

Butter

Möhren

Wenn Sie bereit sind, blättern Sie bitte um.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 16: Einkaufsliste merken

Ziel: Kurzzeitgedächtnis und freien Abruf fördern.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Schreiben Sie möglichst viele Dinge von der Einkaufsliste auf. Die Reihenfolge ist egal.

Maximal 4 Punkte · Bitte erst danach im Lösungsteil vergleichen.

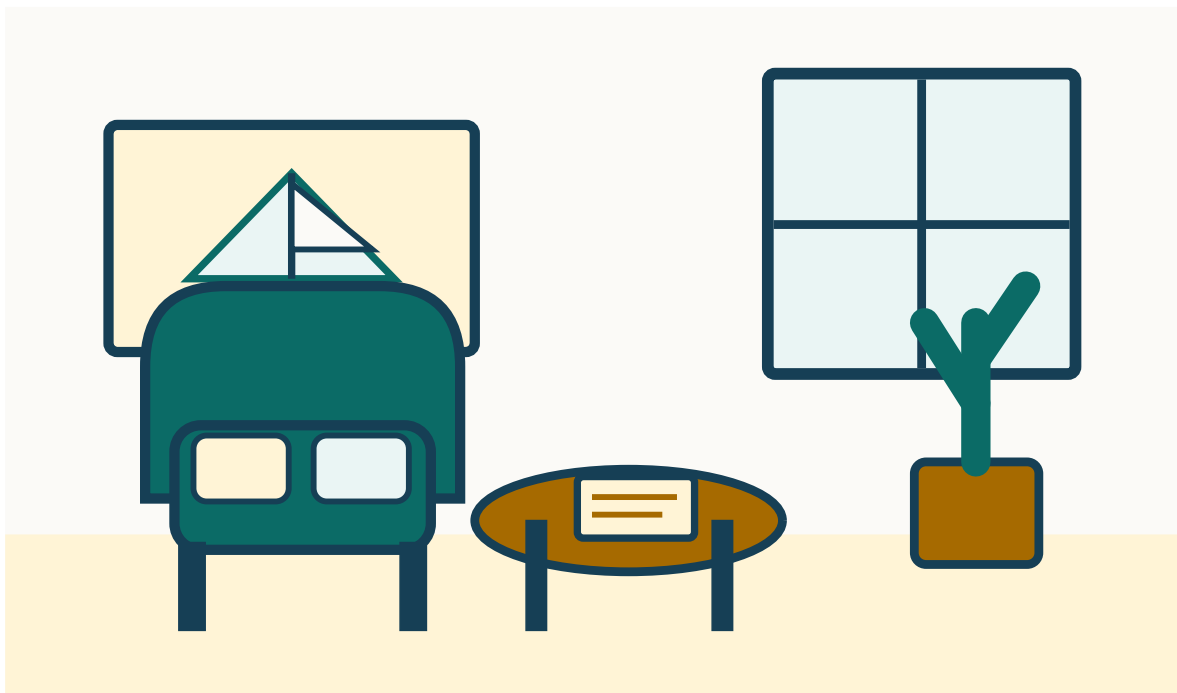
BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 17: Wohnzimmerbild erinnern

Ziel: Visuelles Gedächtnis und Detailabruf fördern.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Betrachten Sie das Wohnzimmerbild in Ruhe. Prägen Sie sich Farben, Anzahl und Gegenstände ein.



Wenn Sie bereit sind, blättern Sie bitte um.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT**Übung 17: Wohnzimmerbild erinnern**

Ziel: Visuelles Gedächtnis und Detailabruf fördern.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Kreuzen Sie bei jeder Frage eine Antwort an. Schauen Sie möglichst nicht zurück.

1. Farbe des Sessels?

☐ Rot ☐ Petrol ☐ Gelb

2. Zahl der Kissen?

☐ Eins ☐ Zwei ☐ Drei

3. Auf dem Tisch?

☐ Tasse ☐ Buch ☐ Schlüssel

4. Motiv an der Wand?

☐ Blumen ☐ Segelboot ☐ Berge

5. Pflanze am Fenster?

☐ Orchidee ☐ Kaktus ☐ Farn

Maximal 4 Punkte.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 18: Marktgeschichte erinnern

Ziel: Informationen aus einem kurzen Text behalten.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Lesen Sie die kurze Geschichte aufmerksam. Prägen Sie sich möglichst viele Einzelheiten ein.

Am Dienstag ging Frau Berger mit ihrer roten Tasche zum Wochenmarkt. Sie kaufte drei Äpfel, ein Brot und gelbe Tulpen. Danach trank sie mit ihrem Nachbarn Herrn Klein einen Kaffee.

Wenn Sie bereit sind, blättern Sie bitte um.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 18: Marktgeschichte erinnern

Ziel: Informationen aus einem kurzen Text behalten.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Beantworten Sie die fünf Fragen aus Ihrer Erinnerung.

1 An welchem Wochentag ging Frau

2 Welche Farbe hatte ihre Tasche?

3 Wie viele Äpfel kaufte sie?

4 Welche Blumen kaufte sie?

5 Mit wem trank sie Kaffee?

Maximal 4 Punkte.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 19: Reihenfolge von Gegenständen

Ziel: Reihenfolgen einprägen und wiedergeben.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Prägen Sie sich die Reihenfolge der fünf Gegenstände ein und blättern Sie danach um.

1. Schlüssel

2. Apfel

3. Kerze

4. Buch

5. Tasse

Blättern Sie erst um, wenn Sie die Reihenfolge eingeprägt haben.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 19: Reihenfolge von Gegenständen

Ziel: Reihenfolgen einprägen und wiedergeben.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Bringen Sie die gemischten Gegenstände wieder in die ursprüngliche Reihenfolge.

Buch · Schlüssel · Tasse · Kerze · Apfel

1

2

3

4

5

Maximal 4 Punkte.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 20: Namen und Hobbys zuordnen

Ziel: Personenbezogene Informationen verknüpfen.

Schwierigkeit: Anspruchsvoll · Maximal: 4 Punkte

Prägen Sie sich ein, welche Person welches Hobby hat.

Anna – Gärtnern

Peter – Schach

Maria – Radfahren

Klaus – Fotografieren

Wenn Sie bereit sind, blättern Sie bitte um.

BEREICH D · GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Übung 20: Namen und Hobbys zuordnen

Ziel: Personenbezogene Informationen verknüpfen.

Schwierigkeit: Anspruchsvoll · Maximal: 4 Punkte

Schreiben Sie zu jedem Namen das passende Hobby.

1

Anna

2

Peter

3

Maria

4

Klaus

Maximal 4 Punkte.



Alltag und logisches Denken

Ordnen, rechnen und kombinieren

Übungen 21 bis 25

BEREICH E · ALLTAG UND LOGISCHES DENKEN

Übung 21: Tee zubereiten – Schritte ordnen

Ziel: Handlungsplanung und logische Reihenfolge fördern.

Schwierigkeit: Leicht · Maximal: 4 Punkte

Nummerieren Sie die fünf Schritte in einer sinnvollen Reihenfolge von 1 bis 5.

1 Tee ziehen lassen

2 Wasser kochen

3 Tee entfernen

4 Tee in die Tasse geben

5 Heißes Wasser aufgießen

Maximal 4 Punkte · Eine vertretbare Variante steht im Lösungsteil.

BEREICH E · ALLTAG UND LOGISCHES DENKEN

Übung 22: Einkaufen und Rückgeld

Ziel: Alltagsrechnen und Aufmerksamkeit trainieren.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Berechnen Sie die drei Geldbeträge und tragen Sie Ihre Ergebnisse ein.

Brot: 2,40 € Milch: 1,30 € Äpfel: 2,10 €

1 Gesamtpreis für Brot und Milch

2 Rückgeld bei Zahlung mit 5,00 €

3 Gesamtpreis einschließlich Äpfel

Maximal 4 Punkte.

BEREICH E · ALLTAG UND LOGISCHES DENKEN

Übung 23: Zwei Tage vor dem Termin

Ziel: Zeitliche Orientierung und Kalenderdenken fördern.

Schwierigkeit: Leicht · Maximal: 4 Punkte

Wählen Sie jeweils den Wochentag, der zwei Tage vor dem Termin liegt.

1. Termin am Freitag: zwei Tage vorher?

☐ Montag ☐ Mittwoch ☐ Donnerstag

2. Termin am Montag: zwei Tage vorher?

☐ Freitag ☐ Samstag ☐ Sonntag

Montag · Dienstag · Mittwoch · Donnerstag · Freitag · Samstag · Sonntag

Maximal 4 Punkte.

BEREICH E · ALLTAG UND LOGISCHES DENKEN

Übung 24: Zahlenreihen ergänzen

Ziel: Regelmäßigkeiten erkennen und logisch fortsetzen.

Schwierigkeit: Mittel · Maximal: 4 Punkte

Ergänzen Sie jede Zahlenreihe um die nächste Zahl.

1 2 · 4 · 6 · 8 · ?

2 5 · 10 · 15 · ?

3 20 · 18 · 16 · ?

4 3 · 6 · 12 · 24 · ?

5 1 · 3 · 6 · 10 · ?

Maximal 4 Punkte.

BEREICH E · ALLTAG UND LOGISCHES DENKEN

Übung 25: Pünktlich mit dem Bus

Ziel: Alltagsplanung, Zeitrechnung und Auswahl fördern.

Schwierigkeit: Anspruchsvoll · Maximal: 4 Punkte

Wählen Sie den spätesten Bus, mit dem Sie pünktlich in der Praxis ankommen.

Arzttermin: 10:30 Uhr

Busfahrt: 20 Minuten

Von der Haltestelle zur Praxis: 10 Minuten

Welchen spätesten Bus sollten Sie nehmen?

☐

9:35 Uhr

☐

9:55 Uhr

☐

10:15 Uhr

Ihr Rechenweg:

Maximal 4 Punkte.



Persönliche Erinnerungen

Offene Aufgaben ohne Bewertung

Übungen 26 bis 30

Diese Aufgaben werden bewusst nicht bewertet.

BEREICH F · PERSÖNLICHE ERINNERUNGEN

Übung 26: Ein typisches Sonntagessen

Ziel: Autobiografisches Gedächtnis, Sprache und positive Erinnerung aktivieren.

Schwierigkeit: Offen · Ohne Bewertung

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre persönliche Erinnerung. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Welches Essen gehörte früher für Sie oder Ihre Familie zu einem typischen Sonntag? Wer war dabei, und woran erinnern Sie sich besonders?

Ihre Erinnerung:

Offene Aufgabe · Ohne Bewertung und ohne Punkte.

BEREICH F · PERSÖNLICHE ERINNERUNGEN

Übung 27: Mein erster Beruf oder Arbeitsplatz

Ziel: Erinnern, strukturieren und erzählen fördern.

Schwierigkeit: Offen · Ohne Bewertung

Beantworten Sie die drei Fragen so ausführlich, wie Sie möchten.

1. Was war Ihr erster Beruf oder Arbeitsplatz?

2. Welche Aufgabe ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

3. Was war damals anders als heute?

Offene Aufgabe · Ohne Bewertung und ohne Punkte.

BEREICH F · PERSÖNLICHE ERINNERUNGEN

Übung 28: Musik, die Erinnerungen weckt

Ziel: Emotionale und autobiografische Erinnerungen anregen.

Schwierigkeit: Offen · Ohne Bewertung

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre persönliche Erinnerung. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Welches Lied oder welche Musik erinnert Sie an eine besondere Zeit? Mit wem verbinden Sie diese Musik, und welche Bilder kommen Ihnen dabei in den Sinn?

Ihre Erinnerung:

Offene Aufgabe · Ohne Bewertung und ohne Punkte.

BEREICH F · PERSÖNLICHE ERINNERUNGEN

Übung 29: Ein besonderer Ausflug

Ziel: Erinnerungen räumlich und zeitlich ordnen.

Schwierigkeit: Offen · Ohne Bewertung

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre persönliche Erinnerung. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Erinnern Sie sich an einen besonderen Ausflug oder Urlaub: Wohin ging es, wer war dabei und was ist Ihnen bis heute im Gedächtnis geblieben?

Ihre Erinnerung:

Offene Aufgabe · Ohne Bewertung und ohne Punkte.

BEREICH F · PERSÖNLICHE ERINNERUNGEN

Übung 30: Jahreszeiten und frühere Traditionen

Ziel: Saisonale Erinnerungen und Erzählen anregen.

Schwierigkeit: Offen · Ohne Bewertung

Wählen Sie eine Jahreszeit und beschreiben Sie eine Tradition, die Sie damit verbinden.

☐ Frühling

☐ Sommer

☐ Herbst

☐ Winter

Wie wurde diese Tradition früher erlebt? Wer war dabei, und was war Ihnen daran wichtig?

Ihre Erinnerung:

Offene Aufgabe · Ohne Bewertung und ohne Punkte.

Lösung zu Übung 1: Sprichwörter ergänzen

1. Mund
2. Brei
3. gut
4. rostet
5. Meister

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre fünf Ergänzungen mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Wörter.

Richtige Ergänzungen	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis: von 4 Punkten

Lösung zu Übung 2: Oberbegriffe finden

1. Obst
2. Möbel
3. Verkehrsmittel
4. Blumen
5. Kleidung

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre fünf Oberbegriffe mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Antworten.

Richtige Oberbegriffe	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis: von 4 Punkten

Lösung zu Übung 3: Welches Wort passt nicht?

1. Kartoffel
2. Tasse
3. Montag
4. Kissen
5. Forelle

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Zählen Sie die Reihen, in denen Sie das unpassende Wort richtig erkannt haben.

Richtig erkannte Wörter	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 4: Brückenwörter

1. Spiel: Kinderspiel und Spielplatz
2. Tür: Haustür und Türschlüssel
3. Schirm: Regenschirm und Schirmständer
4. Tennis: Tischtennis und Tennisspiel
5. Schuh: Handschuh und Schuhladen
6. Bahn: Autobahn und Bahnhof

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre sechs Brückenwörter mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Wörter.

Richtige Brückenwörter	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3 oder 4	2
5	3
6	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 5: Gegenteile finden

1. hell – dunkel
2. schnell – langsam
3. laut – leise
4. früh – spät
5. breit – schmal
6. trocken – nass

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre sechs Gegenteile mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Wortpaare.

Richtige Gegenteile	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3 oder 4	2
5	3
6	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 6: Buchstaben zählen

Der Buchstabe E oder e kommt insgesamt 18-mal vor.

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Prüfen Sie nur Ihre eingetragene Gesamtzahl. Wenn Sie 18 eingetragen haben, wählen Sie „Ja“.

Ist Ihre Gesamtzahl 18?	Einzutragende Punkte
Nein	0
Ja	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 7: Wörter im Gitter finden

1. ROSE in Zeile 1
2. TULPE in Zeile 2
3. NELKE in Zeile 3
4. LILIE in Zeile 4

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Zählen Sie, wie viele der vier gesuchten Blumennamen Sie im Gitter richtig gefunden haben.

Gefundene Blumennamen	Einzutragende Punkte
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis: von 4 Punkten

Lösung zu Übung 8: Fünf Unterschiede finden

1. Der Löffel fehlt.
2. Die Tasse hat eine andere Farbe.
3. Eine Birne ersetzt den Apfel.
4. Die Uhr zeigt eine andere Zeit.
5. Die Serviette liegt anders.

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre Notizen mit der Lösung und zählen Sie die richtig gefundenen Unterschiede.

Gefundene Unterschiede	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 9: Symbolfolgen ergänzen

1. Dreieck
2. Stern
3. Punkt
4. Dreieck

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie die vier ergänzten Symbole mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Reihen.

Richtige Folgesymbole	Einzutragende Punkte
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis: von 4 Punkten

Lösung zu Übung 10: Wie oft steht die Sieben?

Die Zahl 7 steht insgesamt 13-mal im Feld.

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Prüfen Sie nur Ihre eingetragene Gesamtzahl. Wenn Sie 13 eingetragen haben, wählen Sie „Ja“.

Ist Ihre Gesamtzahl 13?	Einzutragende Punkte
Nein	0
Ja	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 11: Buchstabensalat

1. AMPEL
2. SALAT
3. STUHL
4. GARTEN
5. FENSTER
6. DECKE

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre sechs Wörter mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Wörter.

Richtig gebildete Wörter	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3 oder 4	2
5	3
6	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 12: Fünf Tiere mit B

1. Beispiele: Bär, Biber, Biene, Büffel, Bussard, Blaumeise oder Bonobo.
2. Andere echte Tiernamen mit B gelten ebenfalls.

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Zählen Sie Ihre unterschiedlichen echten Tiernamen, die mit dem Buchstaben B beginnen.

Gültige Tiernamen mit B	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 13: Worthälften verbinden

1. Sonnenschein
2. Gartenzaun
3. Kaffeetasse
4. Regenjacke
5. Bücherregal

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre fünf zusammengesetzten Wörter mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Wörter.

Richtige zusammengesetzte Wörter	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 14: Reimpaare finden

1. Haus – Maus
2. Hand – Wand
3. Licht – Sicht

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre drei Reimpaare mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Paare.

Richtige Reimpaare	Einzutragende Punkte
0	0
1	1
2	2
3	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis: von 4 Punkten

Lösung zu Übung 15: Gegenstände erraten

1. Armbanduhr oder Uhr
2. Schlüssel
3. Tasse oder Becher
4. Regenschirm oder Schirm
5. Kühlschrank

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre fünf Begriffe mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Antworten. Die genannten Alternativen gelten ebenfalls.

Richtig erratene Gegenstände	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 16: Einkaufsliste merken

1. Brot
2. Milch
3. Äpfel
4. Tee
5. Butter
6. Möhren

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Zählen Sie, wie viele verschiedene Wörter der Einkaufsliste Sie richtig erinnert haben. Die Reihenfolge ist unwichtig.

Richtig erinnerte Wörter	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3 oder 4	2
5	3
6	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 17: Wohnzimmerbild erinnern

1. Petrol
2. Zwei Kissen
3. Ein Buch
4. Ein Segelboot
5. Ein Kaktus

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre fünf Antworten mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Antworten.

Richtige Antworten	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis: von 4 Punkten

Lösung zu Übung 18: Marktgeschichte erinnern

1. Dienstag
2. Rot
3. Drei Äpfel
4. Gelbe Tulpen
5. Mit ihrem Nachbarn Herrn Klein

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre fünf Antworten mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Antworten.

Richtige Antworten	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 19: Reihenfolge von Gegenständen

1. Schlüssel
2. Apfel
3. Kerze
4. Buch
5. Tasse

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Beginnen Sie beim ersten eingetragenen Gegenstand. Prüfen Sie nacheinander, ob der jeweils folgende Gegenstand direkt richtig dahinter steht. Bei fünf Gegenständen gibt es vier Verbindungen. Jede richtige Verbindung zählt einen Punkt.

Richtige direkte Verbindungen	Einzutragende Punkte
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 20: Namen und Hobbys zuordnen

1. Anna – Gärtnern
2. Peter – Schach
3. Maria – Radfahren
4. Klaus – Fotografieren

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie die vier Zuordnungen von Name und Hobby mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Paare.

Richtige Zuordnungen	Einzutragende Punkte
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis: von 4 Punkten

Lösung zu Übung 21: Tee zubereiten – Schritte ordnen

1. Hauptreihenfolge: Wasser kochen → Tee in die Tasse geben → heißes Wasser aufgießen → Tee ziehen lassen → Tee entfernen.
2. Gültige Variante: Tee in die Tasse geben → Wasser kochen → heißes Wasser aufgießen → Tee ziehen lassen → Tee entfernen.

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre Reihenfolge mit der passenden gültigen Lösung. Prüfen Sie nacheinander, ob der jeweils folgende Schritt direkt richtig dahinter steht. Bei fünf Schritten gibt es vier Verbindungen. Jede richtige Verbindung zählt einen Punkt.

Richtige direkte Verbindungen	Einzutragende Punkte
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 22: Einkaufen und Rückgeld

1. 3,70 €
2. 1,30 € Rückgeld
3. 5,80 €

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre drei Geldbeträge mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Ergebnisse.

Richtige Rechenergebnisse	Einzutragende Punkte
0	0
1	1
2	2
3	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 23: Zwei Tage vor dem Termin

1. Mittwoch
2. Samstag

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie Ihre beiden Wochentage mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Antworten.

Richtige Wochentage	Einzutragende Punkte
0	0
1	2
2	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 24: Zahlenreihen ergänzen

1. 10 (+2)
2. 20 (+5)
3. 14 (−2)
4. 48 (verdoppeln)
5. 15 (+2, +3, +4, +5)

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Vergleichen Sie die fünf eingetragenen Zahlen mit der Lösung und zählen Sie die richtigen Reihen.

Richtig ergänzte Zahlenreihen	Einzutragende Punkte
0 oder 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Lösung zu Übung 25: Pünktlich mit dem Bus

9:55 Uhr. Ankunft Haltestelle 10:15 Uhr, Praxis 10:25 Uhr, Termin 10:30 Uhr.

So ermitteln Sie Ihre Punkte

Prüfen Sie Ihre gewählte Busabfahrt. Wenn Sie 9:55 Uhr gewählt haben, wählen Sie „Ja“.

Bus um 9:55 Uhr gewählt?	Einzutragende Punkte
Nein	0
Ja	4

Tragen Sie die Punktzahl aus der rechten Spalte hier ein:

Mein Ergebnis:

von 4 Punkten

Ihre persönliche Auswertung

Übertragen Sie die Punkte aus den Lösungsseiten. Jede Übung von 1 bis 25 ergibt höchstens 4 Punkte.

Übung 1		Übung 14	
Übung 2		Übung 15	
Übung 3		Übung 16	
Übung 4		Übung 17	
Übung 5		Übung 18	
Übung 6		Übung 19	
Übung 7		Übung 20	
Übung 8		Übung 21	
Übung 9		Übung 22	
Übung 10		Übung 23	
Übung 11		Übung 24	
Übung 12		Übung 25	
Übung 13			

Die Übungen 26 bis 30 aus Bereich F werden nicht bewertet.

Punkte nach Übungsbereichen

Addieren Sie für jeden Bereich die fünf eingetragenen Übungsergebnisse. Pro Bereich sind höchstens 20 Punkte möglich.

A**Leichter Einstieg**

Übungen 1 bis 5

Punkte:**B****Konzentration**

Übungen 6 bis 10

Punkte:**C****Sprache**

Übungen 11 bis 15

Punkte:**D****Gedächtnis und Merkfähigkeit**

Übungen 16 bis 20

Punkte:**E****Alltag und logisches Denken**

Übungen 21 bis 25

Punkte:

Jeder der fünf bewerteten Bereiche kann höchstens 20 Punkte ergeben.

Ihr persönlicher Gesamtstand

Gesamt**von 100 Punkten**

Was Ihr Ergebnis bedeutet

Der Punktestand zeigt nur, wie viele Aufgaben Sie in dieser Ausgabe richtig gelöst haben. Er ist kein Test der geistigen Leistungsfähigkeit und keine medizinische Beurteilung.

Ihr persönlicher Eindruck

- ☐ Die Übungen fielen mir heute leicht.
- ☐ Einige Aufgaben waren herausfordernd.
- ☐ Ich möchte bestimmte Übungen wiederholen.

Bereich F bleibt ohne Wertung, weil persönliche Erinnerungen keine richtigen oder falschen Antworten haben.