

Ursula Oppolzer

Verflix, 100 Gedächtnisspiele!

Allein, zu zweit
oder in einer Gruppe

Für Jung und Alt

Mit großem farbigem Spielplan

2., aktualisierte Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-457-7

Die Autorin: Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geographie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Mehr als 20 Jahre war sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 1999 arbeitet die erfolgreiche Sachbuchautorin (Schwerpunkt: Gedächtnis, Konzentration, Lernen) wieder als Realschullehrerin.

Diesem Buch liegt ein farbiger Spielplan bei.

Anregungen, Fragen oder Kritik bitte an den Verlag oder an: ursulaoppolzer@gmx.de

2., aktualisierte Auflage

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Illustration DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Illustrationen: Vera Oppolzer, Bern
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	6
Wozu Gedächtnisspiele?	8
Mündliche Gedächtnisspiele	13
Gedächtnisspiele mit Stift und Papier	49
Gedächtnisspiele mit Kärtchen	73
Gedächtnisspiele mit Listen	97
Gedächtnisspiele mit Spielplan	115
Anhang	121
Gedächtniskärtchen	121
Kärtchen mit Schrift	146
Kärtchen für die Raumfahrtexpedition	175
Kärtchen für die Brainland-Expedition	183
Gedächtnislisten	203
Gedächtnistipps	224
Lösungen	227
Literatur	230

Vorwort

Wer kennt nicht die Suche nach dem Schlüssel, die Begrüßung, in der ein Name nicht parat ist, oder das Gespräch, bei dem plötzlich bestimmte Fakten oder Daten nicht abrufbar sind?

Sie wollen diesen Zustand natürlich ändern und etwas zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses tun – aber was genau? Gezieltes Gedächtnistraining ist angezeigt, aber wenn Sie an stures Pauken denken, verlieren Sie gleich wieder die Lust. Es geht jedoch auch anders.

Mit diesen Gedächtnisspielen können Sie mit viel Spaß allein, zu zweit oder in einer Gruppe schon bald Ihr Ziel erreichen. Sie werden in Zukunft nicht nur alle Namen, Daten und Fakten immer parat haben, sondern auch phantasievoller und kreativer Probleme lösen, sprachgewandter kommunizieren und Ihre Mitmenschen mit neuen Ideen, einem reichen Wortschatz und schnellem Denken beeindrucken.

Wenn Sie Ihr Gedächtnis allein wieder in Schwung bringen wollen, können Sie überall die Anregungen dieses Buches umsetzen. Sie brauchen sich dazu nicht jeden Tag für eine halbe Stunde an den Schreibtisch zu setzen und zu trainieren. Bereits morgens, z. B. während des Zähneputzens oder Duschens, können Sie etwas für Ihre Merkfähigkeit tun, und auch tagsüber gibt es viele Leerlaufzeiten für Gedächtnisspiele: das Händewaschen, die Routinearbeiten im Haushalt, der Aufenthalt im Fahrstuhl, der Spaziergang, die Fahrt mit Bus, U-Bahn oder Zug, der Einkauf, das Warten beim Friseur oder beim Arzt, eine langweilige Konferenz oder Party. Sorgen Sie also dafür, dass dieses Buch immer griffbereit ist, sowohl in der Wohnung als auch in der Handtasche oder im Aktenkoffer.

Sie haben aber auch viele Möglichkeiten, zusammen mit anderen – mit der Familie oder mit Freunden – etwas für die grauen Zellen zu tun, zu lachen und die Freizeit zu gestalten. Besorgen Sie Würfel mit Punkten und Würfel mit Farben, ein paar Spielsteine (z. B. Knöpfe), Stift und Papier, und dann kann es losgehen.

Übrigens: Mit „Spielern“ sind natürlich weibliche und männliche Spieler gemeint!

Viel Spaß und Erfolg!

Autorin und Verlag

Wozu Gedächtnisspiele?

Wenn Kinder spielen, vergessen sie Zeit und Raum, tauchen ein in eine phantasievolle Welt, sind neugierig, begeistert, voll konzentriert und immer wieder besonders kreativ. Spielend lernen Kinder, gewaltfrei miteinander umzugehen, nicht immer Sieger sein zu müssen, sondern auch verlieren zu können, und vor allem Probleme zu lösen. Sie aktivieren im Spiel ihre Gehirnzellen, vermehren die Schaltstellen und erweitern somit ihr Denkvermögen. Für kleine Kinder ist Spielen eine wunderbare Freizeitbeschäftigung und gleichzeitig Arbeit, bei der sie – ohne es zu merken – alle Voraussetzungen für eine spätere Leistungsfähigkeit schaffen. Wenn Erwachsene spielen, ist das für sie oft eine Freizeitbeschäftigung, die sie ihren Kindern zuliebe ausüben oder mit der sie versuchen, einfach ein bisschen abzuschalten vom Stress des Alltags. Erwachsene machen einen Unterschied zwischen Spielzeit und Lern- oder Arbeitszeit. Das Sprichwort „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ zeigt diese Einstellung sehr deutlich. Dabei wissen auch Erwachsene, zum Beispiel von ihrem Hobby, dass sie besonders gut und viel lernen, wenn sie sich für etwas begeistern, wenn sie sich locker und spielerisch mit einem Thema auseinandersetzen. Wenn ein Mann zum Beispiel behauptet, ein schlechtes Gedächtnis zu besitzen, und gleichzeitig sämtliche Fußballergebnisse vom letzten Wochenende nennen kann, dann wird klar, wie wichtig für unseren Merkvorgang das spielerische Element, Neugier, Interesse und Begeisterung sind, nicht ernsthaftes stures Pauken.

Gedächtnisspiele

- trainieren die grauen Zellen,
- vermehren die Schaltstellen im Gehirn,
- erhöhen die Informationsgeschwindigkeit,
- intensivieren die Wahrnehmung,

- stärken die Konzentration,
- erreichen ein optimales Vorstellungsvermögen,
- erweitern den Wortschatz,
- verbessern Sprachgewandtheit und Kommunikation,
- erweitern das Denkvermögen,
- fördern die Durchblutung des Gehirns,
- beeinflussen den Hirnstoffwechsel positiv,
- bauen Stress ab,
- führen zu einer leichteren Problemlösung,
- ermöglichen die Ausschüttung von „Glücksstoffen“ (Endorphinen),
- machen einfach Spaß.

Warum sind wir manchmal so vergesslich?

„Wer war’s denn gleich, Sie wissen doch!“, heißt es in dem Gedicht „Die Vergesslichen“ von Eugen Roth, und viele erkennen sich in diesem Gedicht ein wenig wieder. Der eine klagt über sein schlechtes Namensgedächtnis, der andere kann sich einfach keine Zahlen merken. Vergesslichkeit gilt einerseits – vor allem in jungen Jahren – als die natürlichste Sache der Welt und wird meistens lächelnd zur Kenntnis genommen. Andererseits wird sie – vor allem mit zunehmendem Alter – als ein Zeichen des Altwerdens oder gar als Vorbote einer ernsten Erkrankung angesehen. Es gibt zahlreiche Ursachen für Vergesslichkeit, geistige wie auch körperliche.

Vergesslichkeit ist oft ein Zeichen von:

- Stress durch Überforderung (Leistungsdruck, Zeitdruck)
- Stress durch Ärger, Angst, Konflikte, Existenzsorgen („Denkblockaden“)
- Stress durch Überreizung (Fernsehen, Computer, Lärm)
- mangelhafter Konzentration
- überlasteten „Schaltkreisen“ („Reizüberflutung“)

„Stress“ ist ein wichtiges Stichwort im Zusammenhang mit der Vergesslichkeit, doch nicht immer ist er für mangelhaftes Merken und Abrufen von Informationen verantwortlich. Es gibt auch viele andere, zum Teil sehr ernst zu nehmende Ursachen.

Vergesslichkeit kann auch ein Zeichen sein von:

- falscher Ernährung
- Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel
- Durchblutungsstörungen
- Schilddrüsenproblemen
- Herzrhythmusstörungen
- Blutdruckunregelmäßigkeiten
- Stoffwechselstörungen
- bestimmter Medikamenteneinnahme
- zu viel Alkohol, zu viel Nikotin

Zu den genannten Ursachen der Vergesslichkeit kommt hinzu, dass neue Eindrücke jeweils mit alten Informationen konkurrieren und das Gehirn sich immer wieder entscheiden muss, welche Informationen wichtiger sind, welche nach kurzer Zeit wieder gelöscht werden und welche ins Langzeitgedächtnis gelangen, welche also jederzeit abrufbar sind oder überlagert werden.

Ein Merkvorgang ist nicht abgeschlossen, wenn Sie das Buch zuklappen oder den Telefonhörer auflegen!

Wer sich zum Beispiel nach einer Lernphase vor den Fernseher oder den Computer setzt und sich neu „berieseln“ lässt und auf neue Dinge konzentriert, erreicht damit, dass ein Teil der bereits im Kurzzeitgedächtnis gelandeten Informationen wieder gelöscht wird. Am leichtesten erhalten bleiben diejenigen Informationen, die besonders viele Gefühle – vor allem positive – auslösen, und diejenigen, die das bildhafte Vorstellungsvermögen besonders aktivieren.

Vergessen kann man verschlafen

Wenn Sie sich am Abend noch einmal die an diesem Tag gehörten oder gelesenen neuen Namen oder andere Details ins Gedächtnis rufen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Informationen im Langzeitgedächtnis landen – während Sie schlummern und träumen –, außerordentlich groß.

Merken fördert das Merken

Wer sein Gedächtnis öfter trainiert und seine Gehirnzellen auf unterschiedliche Art aktiviert, erleichtert das Abspeichern und das spätere Erinnern von Informationen. Synapsen – die Schaltstellen zwischen den Nervenzellen – sind maßgeblich am Denken, Lernen und Abrufen beteiligt. Werden Synapsen öfter aktiviert, übertragen sie Informationen besser. Das Gleiche gilt für die Nervenleitungen. Sie können aus einem holprigen „Datenfeldweg“ eine „Datenautobahn“ machen, wenn Sie bestimmte Dinge mehrfach wiederholen und genau diesen Gedankenweg immer wieder gehen.

Was beeinflusst unser Gedächtnis positiv?

- Neugier
- Freude und Begeisterung
- Entspannung und Ruhe
- ausreichend Schlaf in der Nacht
- viel Bewegung
- „Brainfood“ (Obst, Salat, Nüsse, Mandeln usw.)
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- eine detaillierte Wahrnehmung
- Konzentrationsfähigkeit
- rechtzeitige, regelmäßige und richtige Pausen
- bildhaftes Vorstellungsvermögen
- ein großer Wortschatz
- Gedächtnisspiele
- ein optimal und vielseitig trainiertes Gehirn
- ein gesunder, gut durchbluteter Körper

Viele Jugendliche und noch mehr Erwachsene beklagen ihr schlechtes Gedächtnis. Diese Gedächtnisspiele, mit denen Sie allein, zu zweit oder in Gruppen Spaß haben können, trainieren Ihre grauen Zellen, stärken Ihr Vorstellungsvermögen, erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Sprachgewandtheit wie auch Ihre Kommunikationsfähigkeit und aktivieren Ihre Kreativität. Sie werden schon bald feststellen, dass Sie viel intensiver wahrnehmen, Informationen schneller und sicherer abspeichern und jederzeit abrufen können.

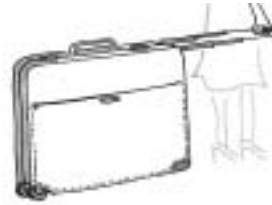
Mündliche Gedächtnisspiele

Diese mündlichen Gedächtnisspiele sollen besonders Ihre Phantasie und damit Ihr Vorstellungsvermögen aktivieren. Lernen Sie aber nicht Zahlen und Fakten auswendig, sondern versuchen Sie, Bilder zu sehen – auch wenn es Ihnen zunächst ein wenig schwerfällt. Denn je „merkwürdiger“ Ihre Gedankenbilder sind, die Sie im Geiste malen, desto besser können Sie Begriffe und Sätze wieder abrufen. Erfinden Sie kleine Geschichten Ein Vorteil dieser mündlichen Gedächtnisspiele ist, dass Sie kein Spielmaterial brauchen. Spielen können Sie also überall. Sollte kein Spielpartner da sein, können Sie mit vielen Gedächtnisspielen auch allein Spaß haben und trainieren.

„K“ wie Kofferpacken

1–10 Spieler

Kein Spielmaterial erforderlich.



Ziel:

Möglichst viele „K-Wörter“ fehlerfrei wiederholen.

Spielverlauf:

Der erste Spieler nennt ein Wort mit „K“. Der zweite Spieler wiederholt dieses Wort und nennt ein weiteres.

1. Beispiel:

Ich denke an Käse. Ich denke an Käse und an Krokodile. Ich denke an Käse, Krokodile und Kieselsteine. Ich denke an ...

2. Beispiel:

„k“ am Ende: Ich denke an eine Hypothek. Ich denke an eine Hypothek und an Musik. Ich denke an eine Hypothek, an Musik und an Streik. Ich denke an ...

Wer sich nicht genau erinnert, scheidet aus. Übrig bleibt der Gedächtnissieger.

Varianten:

- a) Wörter mit 2 „K“ (z. B. „Korken“)
- b) Wörter mit „k“ im Innern (z. B. „Apotheke“)
- c) Wörter, die mit „Ka“ beginnen (z. B. „Kaninchen“)
- d) Wörter, die ein „ak“ enthalten (z. B. „Irak“)
- e) Zusammengesetzte Wörter mit „K“ (z. B. „Kakadu-Käfig“)

Es können vor dem Spiel unterschiedliche Anfangs- und Endbuchstaben (ein oder zwei Buchstaben) vereinbart werden oder ebenso Buchstaben, die in den Wörtern vorkommen müssen.

Wo ist der Schlüssel?

1–10 Spieler

Kein Spielmaterial erforderlich.

Ziel:

Die Namen möglichst vieler Orte nennen und fehlerfrei wiederholen, an denen man einen Schlüssel verlegt haben könnte.



Spielverlauf:

Der erste Spieler nennt einen Schlüsselort. Der zweite Spieler wiederholt diesen Ort und nennt einen neuen Ort. Der dritte Spieler ... Wer sich nicht genau erinnert, scheidet aus. Übrig bleibt der Gedächtnissieger.

Sehenswürdigkeiten

1–10 Spieler

Kein Spielmaterial erforderlich.

Ziel:

Die genannten Sehenswürdigkeiten müssen fehlerfrei wiederholt werden.

**Spielverlauf:**

Der erste Spieler nennt eine Sehenswürdigkeit. Der zweite Spieler wiederholt die genannte Sehenswürdigkeit und nennt eine weitere ...

Beispiel:

Ich besteige den Eiffelturm in Paris. Ich besteige den Eiffelturm in Paris und gehe zum Arc de Triomphe. Ich besteige den Eiffelturm in Paris, gehe zum Arc de Triomphe und fliege dann nach New York und gehe ins Museum of Modern Art. Ich besteige ...

Wer sich nicht genau erinnert, scheidet aus. Übrig bleibt der Gedächtnissieger.

Wortversteck

1–10 Spieler

Kein Spielmaterial erforderlich.

*Phantasie ist wichtiger
als Wissen.
(Albert Einstein)*

Ziel:

Möglichst viele Wörter mit versteckten Begriffen nennen und wiederholen.

Spielverlauf:

Der erste Spieler nennt einen Begriff, in dem ein bestimmtes Wort versteckt ist. Der zweite Spieler wiederholt den ersten Begriff und fügt einen weiteren hinzu.

(a) Beispiel „**am**“: Ich denke an **Amseln**. Ich denke an Amseln und an **Samt**. Ich denke an Amseln, Samt und an einen **Kamin** ...

Spickzettel:

Kamm, Lamm, Amt, Amylase, Ammer, Klamm, Stamm, Laminat, Hamm, Hammer, Hamster, Kram, Kammer, Damm, Drama, Lama, Amrum, ...

(b) Beispiel „**ei**“: Ich denke an **Pfeile**. Ich denke an Pfeile und **Seife**. Ich denke an Pfeile, Seife und **Seile** ...

Spickzettel:

Feile, Beile, Reibe, Reise, Seite, Teile, Meile, Weile, Zeile, Preis, Treiber, Teich, ...

(c) Beispiel „**aus**“: Ich denke an ein **Haus**. Ich denke an ein Haus und an **Austern**. Ich denke an ein Haus, Austern ...

Spickzettel:

Maus, Laus, Klaus, Brause, Mauser, Faust, Jause, Klause, Blaustern, Krause, ...

(d) Beispiel „**eis**“: Ich denke an **Meisen**. Ich denke an Meisen und an **Geister** ...

Spickzettel:

Reise, Preise, Meister, Deister, Leisten, Kreise, Speise, Eisen, Beweis, ...

(e) Beispiel „**ist**“: Ich denke an **Mist**. Ich denke an Mist und **Kisten** ...

Spickzettel:

List, Liste, Piste, Nistkasten, Bistum, Fistel, Geist, Leiste, Rist, Frist, ...

(f) Beispiel „**ast**“: Ich denke an **Lastwagen**. Ich denke an Lastwagen und an **Fastentage** ...

Spickzettel:

Asterix, Pastor, Kontrast, Ballast, Gymnasiast, Knast, Bast, Damast, Hansaplast, ...

(g) Beispiel „**star**“: Ich denke an **Lustarbeit**. Ich denke an Lustarbeit und an **Startrampen** ...

Spickzettel:

Starkstrom, Starnberg, Starterknopf, Starre, Bastard, Restartikel, Festarkaden, ...

(h) Beispiel „**rom**“: Ich denke an **Strom**. Ich denke an Strom und an einen **Roman** ...

Spickzettel:

Chrom, Trommel, Dromedar, Promille, Barometer, Karomuster, Aroma, ...

(i) Beispiel „**mensch**“: Ich denke an **Damenschuhe**. Ich denke an Damenschuhe und an eine **Samenschale** ...

Spickzettel:

Blumenschmuck, Gaumenschmaus, Flomenschmalz, Stimmenschulung, Rahmenschaden, Flammenschwert, Ulmenschatten, Damenschengel, ...

(j) Beispiel „**acht**“: Ich denke an ein **Frachtschiff**. Ich denke an ein Frachtschiff und an einen **Wachtmeister** ...

Spickzettel:

Schacht, Bachtiefe, Macht, Pacht, Dachterrasse, Fachtagung, Gracht, ...

(k) Beispiel „**elf**“: Ich denke an **Elfen**. Ich denke an Elfen und an einen Helfer ...

Spickzettel:

Schelf, Welfen, Kugelfisch, Kegelfigur, Segelfan, Regelfestsetzung, Kielfahne, ...

(l) Beispiel „**Genf**“: Ich denke an ein **Regenfass**. Ich denke an ein Regenfass und an einen **Augenfehler** ...

Spickzettel:

Fliegenfänger, Genforschung, Roggenfäulnis, Bogenführung, Logenfenster, ...

(m) Beispiel „**ente**“: Ich denke an die **Rente**. Ich denke an die Rente und an eine **Tangente** ...

Spickzettel:

Entertainer, Elemente, Rente, Alimente, Testamente, Regenten, entern, enterben, Entente, abenteuerlich, Tangente, Absolventen, Studenten, Referenten, Dozenten, Patienten, Enteisierung, Komponenten, Visematen-ten, Sentenzen, Ambiente, ...

*Man soll Denken lehren,
nicht Gedachtes!
(Cornelius Gurlitt)*

(n) Beispiel: „**elbe**“ Ich denke an meinen **Mantelbesatz**. Ich denke an meinen Mantelbesatz und an ein **Vogelbein** ...

Spickzettel:

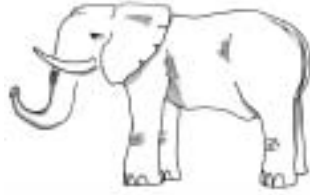
Mantelbesatz, Vogelbein, Nudelbesteck, Segelbestellung, Kegelbeschriftung, Schaukelbesitz, Mängelbeanstandung, Ampelbeobachtung, ...



Elefantenspiel

1–10 Spieler

Kein Spielmaterial erforderlich.



Ziel:

Eine möglichst lange Geschichte erfinden und sich merken, bei der immer das letzte Wort des vorhergehenden Satzes den Anfang des nächsten Satzes bildet.

Spielverlauf:

Der erste Spieler sagt einen Satz mit einem Hauptwort am Ende. Der zweite Spieler beginnt mit diesem Hauptwort usw.

Beispiel:

Der erste Spieler sagt: Der Elefant hat einen großen Rüssel. Der zweite Spieler sagt: Der Rüssel erinnert mich an einen riesengroßen Wurm. Der Dritte Spieler sagt: Der Wurm ...

Nach einer, zwei oder drei Runden beginnt ein Spieler mit dem letzten Wort, und die Sätze werden rückwärts wiederholt. Gewonnen hat, wer die meisten Sätze fehlerfrei wiederholen kann.

Varianten:

- Am Satzende und am Satzanfang steht eine Eigenschaft: „Das Eis ist süß. Süße Leckereien ...“
- Am Satzende und am Satzanfang steht eine Tätigkeit: „Kleider werden oft nur kurz getragen. Getragene Sachen sind ...“
- Jeder Satz muss eine Eigenschaft enthalten: „Die goldfarbene Kirchturmuhre leuchtet meilenweit.“