

Experimente und Übungen: Gedächtnis und Denken

1. W **Bilder sehen.** 1. Mit dem Blick die Hauptlinien des Bildes abfahren. 2. Elemente benennen, die besonders auf- oder gefallen. 3. Anknüpfen an eigene Erinnerungen. 4. Das Bild vor dem geistigen Auge wieder erstehen lassen. 5. Vergleichen mit der Vorlage.
2. E **Atemübung.** 1. Langsames Einatmen: kühlende, reinigende Sauerstoffwolke vorstellen. 2. Langsames Ausatmen: Sorgen und belastende Gefühle werden mit ausgeatmet.
3. E **Palmieren.** Hände bis zur Erwärmung reiben. Dann die Augen mit den Fingern bedecken, leicht drücken. Zehn Mal ein- und ausatmen.
4. E **Wellen.** 1. Vorstellung, man sei am Strand. 2. Wasser schwappt mit dem Atemholen voran. 3. Rückzug des Wassers mit dem Ausatmen.
5. K **Zahlenmuster.** In einem gegebenen Text Zahlenmuster anstreichen.
6. K **Fliesen.** Das Auge an den Fugen einer Kachelwand entlang fahren lassen. Dann Positiv- und Negativformen erscheinen lassen.
7. K **Doppelwort.** In einer langen Liste von Wörtern sollen Worte (oder Wortteile) gefunden werden, die doppelt vorkommen.
8. K **Chinesische Begrüßung.** 1: In die Hände klatschen. 2. den Oberkörper vorbeugen. 3. die Hände seitlich heben, Handflächen nach außen. 4. Arme vor der Brust kreuzen. 5. Aufstehen oder setzen. Der Spielleiter ruft die Zahlen erst in der Reihenfolge, dann durcheinander.
9. M **Assoziationskette.** 10 Wörter ohne Zusammenhang sollen binnen 5 Minuten als mentales Bild gelernt werden. Ablenkung: Kleines Einmaleins der 13.
10. M **Wortpaare.** 10 Wortpaare sollen durch bildhaftes Verknüpfen binnen 5 Minuten gelernt werden. Ablenkung: 10 Städte im In- und Ausland mit K! Dann: In ungeordneter Reihenfolge werden

- Wörter aus den Wortpaaren präsentiert, die um ihre Gegenstücke ergänzt werden müssen.
11. M **Geschichtenmethode.** 15 Wörter ohne Zusammenhang sollen binnen 5 Minuten durch narratives Verknüpfen gelernt werden. Ablenkung: Einmaleins der 17, rückwärts.
 12. M **Loci-Methode.** 10 Personennamen sollen gelernt werden, indem man sie in einer mentalen Landkarte mit ihren Namensattributen visualisiert (Weitwurz = Wurzel...).
 13. M **Zahl-Bild-Technik.** Zahlen werden als Bilder visualisiert: 1 = Kerze, 2 = Schwan, 3 = Vogel, 4 = Beil, 5 = Ankelhaken, 6 = Skorpion, 7 = Sense, 8 = Schneemann, 9 = Tennisschläger, 10 = Dracula, 11 = Slalom, 12 = Uhr schlägt zwölf. Dann wird eine Zahlenkette mithilfe der Bilder memoriert.
 14. M+S **Gruppen bilden.** 20 Begriffe aus 4 Gruppen sollen geordnet, in ein Bild integriert und dann gelernt werden.
 15. S **Kriterium.** Zwanzig ungeordnete Begriffe aus demselben Wortfeld sollen in Gruppen geordnet werden. Das Kriterium muss angegeben werden, das Schaubild erhält einen Namen. Auch als Mindmap denkbar.
 16. S **Außenseiter.** Unpassenden Begriff herausfinden aus vier Begriffen.
 17. S **Analogien bilden.** Sheriff of Nottingham - Robin Hood = Dr. No - ??? (James Bond).
 18. M (LZ) **Alphabet.** Alphabete (der Säugetiere, Schriftsteller...) bilden!
 19. M (LZ) **Listen.** 15 Wörter, die mit F beginnen und mit R enden....etc.
 20. M (LZ) **Stadt-Land.** Abwechselnd je 15 Wörter sagen, die mit Land und Stadt beginnen: Stadtrat, Landrat, Stadtflucht, Landratte...
 21. M (LZ) **Namensliste.** 15 Männernamen, die auf „s“ enden!
 22. L **Reihen.** Zahlenreihe oder Wortreihe logisch fortsetzen.
 23. L **Geometrie.** Geometrisches Muster vervollständigen.
 24. L **Drei-Punkte-Übung.** Drei Punkte (Quadrate) sollen verbunden werden (sie bilden selbst ein scheinbares Quadrat! Die Aufgabe ist nur durch Umdefinieren lösbar!
 25. L **Tangram.** Aus geometrischen Formen soll eine bestimmte

- Figur gelegt werden.
26. L **Puzzle.** Ein Bild wird zerschnitten und soll rekonstruiert werden.
27. PH **Spiegelbild.** Eine geometrische Kontur oder einen Schriftzug spiegelbildlich zeichnen.
28. PH **Sortieren.** Im Kopf die Monatsnamen (o. ö.) so lange sortieren, bis es sitzt.
29. PH **Verwendungsmöglichkeiten.** Möglichst viele Verwendungsmöglichkeiten für einen Backstein etc. angeben!
30. PH **Trudel.** Möglichst viele Interpretationen zu einem Trudel finden.
31. PH **Situation.** Möglichst viele Interpretationen zu einer vorgegebenen Situation finden! „Ein junger Mann sitzt in einem Café und lächelt.“
32. PH **Assoziieren.** 20 Begriffe zu einem Gegenstand oder Wort aufschreiben.