

Konzentration – Knobeln und aktiv bleiben I



Info

Aufmerksamkeit und Konzentration kann man trainieren. Spielerische Übungen im Alltag können auch dazu beitragen, sich geistig fit zu halten.

Quelle: <https://karrierebibel.de/gedaechtnistraining/> Autor: Jochen Mai (08.02.2022)



1

Wann hast Du zum letzten Mal geknobelt?
Was fällt Dir spontan zum Thema Knobeln und Rätseln ein?

2

Trage alle Ideen zusammen:
Mit welchen Übungen kann man Konzentration im Alltag trainieren?

3

Welche Ideen zum Training von Konzentration und Aufmerksamkeit würdest Du in Deinem Alltag am ehesten umsetzen wollen?



Konzentration – Knobeln und aktiv bleiben II



Info

Aufmerksamkeit und Konzentration kann man trainieren. Spielerische Übungen im Alltag können auch dazu beitragen, sich geistig fit zu halten. Unten stehen hierzu drei Beispiele.



Gegenstände raten - Beispiel: Es ist leicht und aus Papier. Man braucht es jeden Tag.
Lösung: Das Toilettenpapier

Summen von Liedern

Einer summt ein Lied und die anderen müssen es erraten. Das geht reihum.

Sammelt fünf Begriffe, die alle zu einer Art **Gruppe** gehören. Nur ein Wort passt nicht in diese Gruppe: Dieses müsst Ihr herausfinden und die Wahl begründen.
Beispiel: Fluss, See, Bach, Pool, Meer. Der *Pool* ist das einzige künstliche Gewässer.

1

Probiert das doch einmal in der Gruppe oder in der Familie aus.
Viel Spaß dabei!



Konzentration – Knobeln und aktiv bleiben III



Info

Aufmerksamkeit und Konzentration kann man trainieren. Spielerische Übungen im Alltag können auch dazu beitragen, sich geistig fit zu halten. Unten stehen hierzu zwei Beispiele, die man auch gut mit Kindern spielen kann.



Ich sehe was, was Du nicht siehst... und das ist blau. Meist spielt man dieses Spiel mit Farben. Man kann sich hier aber auch Variationen ausdenken:
... und das ist gestreift *oder* das hat vier Beine *oder* das schmeckt besonders mit Sahne.

Begriffe mit bestimmtem Buchstaben finden.

Ein Spieler fängt z.B. mit dem Buchstaben F an: Fahne. Der nächste muss ein Wort mit dem Endbuchstaben finden, also E: Elefant und so weiter.

1

Probiert das doch einmal in der Gruppe oder in der Familie aus.
Viel Spaß dabei!

