

Gehirnjogging

50 Gehirnjogging-Übungen

Burkhard Heidenberger



50 Gehirnjogging-Übungen

Gehirnjogging bedarf keines großen Aufwands. Im Gegenteil! Im Alltag bieten sich genug Möglichkeiten, unser Gehirn zu trainieren. Gehirnjogging-Übungen lassen sich häufig nebenbei durchführen, aber auch Wartezeiten können damit sinnvoll überbrückt werden.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung 50 solcher Gehirnjogging-Übungen. Fischen Sie sich jene heraus, die Ihnen am besten gefallen. Bauen Sie diese in Ihrem Alltag ein.

Auch mit einem Partner lassen sich zahlreiche dieser Übungen durchführen. So kann man daraus einen kleinen „Wettkampf“ gestalten, was wiederum förderlich für die Motivation sein kann.

Die folgenden Übungen sind für Jugendliche, für Erwachsene bis ins hohe Alter und die meisten auch für Kinder geeignet. Denn bereits bei Kindern kann man das Interesse wecken, das Gehirn zu trainieren.

Bei Kindern sollte allerdings der Spaß und die spielerische Herangehensweise im Vordergrund stehen.

1. Buchstaben streichen

Für diese Gehirnjogging-Übung benötigt man eine einfache Tageszeitung oder Zeitschrift, einen Stift und eine Uhr mit Sekundenzeiger. Man nimmt sich eine beliebige Seite der Zeitung vor und streicht einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch. Dies fördert die Konzentrationsfähigkeit enorm.

Um die Fortschritte bei dieser Übung erkennen zu können, kann man die benötigte Zeit stoppen und dann beim nächsten Durchgang mit der vorherigen Zeit vergleichen. Im besten Fall verkürzt sich die Zeit, die man für eine komplette Seite benötigt.

2. Fingerübung „Tipp“

Diese Übung zum Gehirnjogging ist schnell und einfach überall durchführbar. Hierbei werden die Koordination und die Konzentration gefördert. Man tippt mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der jeweiligen Hand.

Hier beginnt man mit dem Zeigefinger, geht die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippt dann den gesamten Rückweg bis zum Zeigefinger erneut. Dies führt man mit der linken und rechten Hand nacheinander durch, um einen niedrigen Schwierigkeitsgrad zu erhalten.

Richtig schwierig wird es dann, wenn man diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführt und das auch noch in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern auf der Hand.

3. Rückwärts sprechen

Das Rückwärtssprechen fordert das Gehirn auf ganz besondere Art und Weise. Das Sprachzentrum sowie die Konzentrationsfähigkeit werden hier auf die Probe gestellt, indem man sich einen beliebigen Satz ausdenkt und diesen dann rückwärts zu sprechen versucht.

Man beginnt hier beim letzten Wort und endet beim ersten. Im Laufe der Zeit wird es möglich sein, immer schneller rückwärts sprechen zu können.

Eine weitere Herausforderung liegt darin, nicht nur den Satz rückwärts zu sprechen, sondern jedes einzelne Wort.

4. Buchstabieren

Buchstabieren ist eine einfache Gehirnjogging-Übung mit der Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Zunächst denkt man sich ein langes Wort aus und buchstabiert dieses von vorne nach hinten möglichst schnell.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, nimmt man das gleiche Wort und buchstabiert es rückwärts. Hierbei wird das Konzentrationsvermögen sehr gut trainiert.

5. Spiegelverkehrt schreiben

Für diese Übung benötigt man ein Blatt Papier und einen Stift. Man beginnt nun, einen beliebigen Text zu schreiben. Die Schwierigkeit liegt hierbei darin, dass man diesen Text mit der Hand schreibt, die man sonst nicht zum Schreiben verwendet.

Schwieriger wird es dann, wenn man die Wörter spiegelverkehrt schreibt, also Sätze von rechts nach links. Dies fordert das Gehirn immens und verbessert auch die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften.

6. Wort sagen, Buchstaben zählen

Diese Gehirnjogging-Übung führt man am besten mit einem Partner durch. Dieser nennt ein Wort mit möglichst vielen Buchstaben. Der andere Gehirnjogger zählt nun die Buchstaben dieses Wortes und nennt die Anzahl. Besonders, wenn man hier eine bestimmte Zeit vorgibt, ist starke Konzentration gefordert.

7. Fünf Wörter, ein Buchstabe

Eine weitere Übung mit Worten ist diese Gehirnjogging-Aufgabe. Es gilt, einen Satz zu bilden, der aus fünf Wörtern besteht, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Beispiel: Buchstabe „F“ ergibt den Satz „Fridolin feiert freitags fröhlich Feste“.

Man sollte versuchen, hier möglichst schnell einen Satz zu bilden, um die Konzentration noch ein wenig mehr zu fordern.

8. Auf den Kopf

Das Gehirn wird schon beim Lesen an sich sehr gefordert. Um es allerdings ein wenig mehr ins Schwitzen zu bringen, sollte man einmal versuchen, eine Zeitung oder auch ein Buch auf den Kopf zu stellen und dann zu lesen.

So kann man dem Gehirn einmal ganz neue Wege aufzeigen und die verkalkten Denkmuster ein wenig lockern.

9. Zuhören und wiederholen

Man stellt das Radio oder den Fernseher für genau 5 Minuten sehr leise. Dann versucht man alles Gesprochene zu verstehen und es „zeitversetzt“ zu wiederholen. Diese Übung schult ausgezeichnet das Kurzzeitgedächtnis. Eine Steigerung gelingt, indem man das Ganze auf 10 bis 20 Minuten ausdehnt.

10. Wie viel Schritte?

Diese Übung klingt zwar einfach in der Umsetzung, ist es aber nicht: Man zählt beispielsweise bei einem Spaziergang oder beim Joggen seine Schritte. Verzählt man sich, beginnt man wieder von vorne.

Auch hier ist eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades möglich: So wird nur jeder zweite, jeder dritte... Schritt gezählt. Und richtig schwierig wird es dann, wenn man sich gleichzeitig mit jemandem unterhält und die Schritte im Kopf zählt.

11. Hören und zählen

Bei dieser Gehirnjogging-Übung ist genaues Zuhören erforderlich. Man lauscht also einem Gespräch. Es kann auch eine Fernseh- oder Radiosendung sein. Nun gilt es, in diesem Gespräch bestimmte Wörter herauszufischen und zu zählen, z.B. alle „aber“, „oder“ etc. Schwieriger wird es dann, wenn man auf mehr als einem Wort achten muss.

12. Zählen, zählen, zählen

Eine weitere Übung, die sich leichter anhört, als sie tatsächlich ist: Man benötigt dafür eine Uhr mit einer Sekundenanzeige. Dann beginnt man in Sekundenintervallen – oder auch in Zwei-Sekunden-Intervallen zu zählen: in Zweiersprüngen von 100 rückwärts – also 100, 98, 96...

Den Schwierigkeitsgrad kann man variieren, indem man die Zeit- und Zahlenintervallen wechselt oder auch in einer Fremdsprache zählt. Bei jedem Fehler beginnt man von neuem.

13. Wörter vermeiden

Wenn man plötzlich für häufig genutzte Wörter ein anderes oder auch Umschreibungen verwenden soll, ist das eine große Herausforderung für unser Gehirn.

Für diese Gehirnjogging-Übung entscheidet man sich gleich am Morgen für ein Wort, das man während des Tages nicht gebrauchen will. So kann das beispielsweise das Wörtchen „aber“ sein.

Den langen Tag ohne dieses Wort auszukommen und stattdessen ein anderes oder Umschreibungen zu verwenden, ist äußerst schwierig. Den Schwierigkeitsgrad kann man steigern, indem man ein noch häufiger verwendetes Wort wählt, z.B. „ich“, oder auch gleich mehrere.

14. Finger wechselt euch

Diese Übung beansprucht als weitere Fingerübung wieder die Koordination und die Konzentration. Hierzu biegt man den Zeigefinger, den Mittelfinger und auch den Ringfinger der rechten Hand nach innen in Richtung Handfläche.

Bei der linken Hand werden Daumen, kleiner Finger und der Ringfinger umgebogen. Nun gilt es, diese Positionen zu wechseln, also die Fingerstellung der einen Hand auf die der anderen zu übertragen und umgekehrt. Es ist erstaunlich, wie anspruchsvoll diese Übung sein kann.

15. Geschichten erfinden

Diese Übung lässt sich wieder gut mit einem Partner durchführen. Der Partner nennt drei bis fünf Begriffe, z.B. Leberwurst, Elfe, Rennwagen, Schnee, Lasso. Die andere Person ist dran und muss eine Kurzgeschichte zusammenbasteln, in der diese Begriffe in der genannten Reihenfolge vorkommen.

Diese könnte sich dann so anhören: Eine Leberwurst wurde von einer Elfe beim Metzger gestohlen. Sie flüchtete in einem Rennwagen und weil sie die Kurve nicht mehr schaffte, landete sie im Schnee. Zum Glück hatte sie ein Lasso dabei und konnte so den Wagen wieder aus dem Schnee ziehen.

Das Erfinden von Geschichten ist nicht nur förderlich für die Kreativität. Man kann damit sich damit auch hervorragend eine Liste mit zahlreichen Begriffen einprägen. Je bunter und verrückter die Geschichte, desto leichter bleibt sie im Gedächtnis.

16. Text wiederholen

Für diese Übung benötigt man eine Stoppuhr und einen Text. Das kann ein Artikel aus einer Tageszeitung oder Zeitschrift sein, oder auch aus einem Buch, das man noch nicht gelesen hat.

Dann die Zeit nehmen – am besten mit zwei Minuten beginnen. In diesen zwei Minuten möglichst viel Text lesen. Ist die Zeit um, versucht man den Inhalt des Gelesenen so weit wie möglich wortgetreu – auch wenn es nur einige Phrasen sind – wiederzugeben. Das ist eine ausgezeichnete Gedächtnisübung.

17. So viel wie möglich merken

Die technologischen Fortschritte ersparen uns heute viel an „Merkarbeit“. Alles kann man irgendwo abspeichern und schnell abrufen. Die Kehrseite der Medaille: man wird denkfaul. Das Erinnerungsvermögen nimmt ab. Deshalb sollte man versuchen, sich so viel wie möglich zu merken: Telefonnummern, Kennzeichen, Passwörter, Codes etc. Nichtsdestotrotz kann man weiterhin „zur Sicherheit“ alles abspeichern.

18. Etwas Neues lernen

Wenn man etwas Neues lernt, erweitert das nicht nur den persönlichen Horizont. Mit dem Lernen bilden sich neue Synapsen (Verbindungswege zwischen den Nervenzellen) im Gehirn, was sich wiederum positiv auf die Gehirnleistung auswirkt.

Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es genug. So bieten Volkshochschulen und andere Lerninstitute ein umfangreiches Programm, aber auch das Internet bietet ausreichend Weiterbildungsmöglichkeiten, beispielsweise mittels Onlinekurse.

19. Das Alphabet in umgekehrter Reihenfolge

Das Alphabet aufsagen stellt keine große Herausforderung dar. Aber jeden zweiten, dritten, vierten Buchstaben auslassen ist dann nicht mehr ganz so einfach. Oder das Alphabet rückwärts aufsagen und dabei wieder jeden zweiten Buchstaben auslassen ist alles andere als einfach.

20. Schnelle Antworten

Die Übung „Schnelle Antworten“ lässt sich ebenfalls besonders leicht im Alltag einbauen. Man stellt sich selbst einfach verschiedene Fragen, die den eigenen Alltag und Situationen betreffen, die etwas zurückliegen. Zu diesen Fragen versucht man dann möglichst schnell eine Antwort zu finden.

Zum Beispiel wäre die Frage: „Was gab es vorgestern zu Mittag?“ oder auch „Welches Geschenk bekam ich vor drei Jahren von meinem Ehemann/von meiner Frau?“ Hier werden das Erinnerungsvermögen und auch die Konzentration stark in Anspruch genommen.

21. Die Stegreifrede

Aus dem Stegreif eine Rede zu halten stellt für viele eine große Herausforderung dar. Aber eine solche Rede kann eine ausgezeichnete Gehirnjogging-Übung sein. Der Partner schreibt drei Themen auf ein Blatt Papier. Das können tagesaktuelle Themen sein aber auch solche, zu denen man kein besonderes Wissen vorweisen kann.

Dann gilt es die Zeit zu nehmen. Der „Redner“ bekommt das Blatt mit den notierten Themen. Für jedes Thema stehen ihm exakt fünf Minuten zur Verfügung. Nicht mehr, nicht weniger. Es ist gar nicht so einfach, über ein Thema fünf Minuten zu referieren, über das man nur wenig Bescheid weiß. Aber genau das ist die Herausforderung.

Diese Übung fördert die Kommunikationsfähigkeit und Redegewandtheit.

22. Wortkette

Die Wortkette ist eine Gehirnjogging-Übung für mehrere Personen. Die erste nennt ein zusammengesetztes Wort, dessen zweiten Teil der folgende Spieler als Grundlage für sein eigenes Wort nimmt. Beispiel hierfür wäre also: „Haustür“ – „Türrahmen“ – „Rahmenhandlung“ und immer so weiter.

Spielt man dieses Spiel allein, kann man die Wörter auch aufschreiben und versuchen, eine möglichst lange Wortkette zu bilden.

23. Nachzeichnen

Eine Gehirnjogging-Übung, die auch Kindern Freude macht. Man benötigt ein Blatt Papier und einen Stift. Dann sucht man sich einen Gegenstand im Raum. Diesen dann genau eine Minute lang intensiv beobachten.

Dann gilt es, den Gegenstand möglichst detailgerecht nachzuzeichnen. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, kann man die Beobachtungszeit immer mehr verkürzen. Mit dieser Übung wird die Beobachtungsfähigkeit geschult.

24. Einkaufszettel

Bei dieser Übung handelt es sich um ein intensives Training für das Gedächtnis. Sie ist in den gewöhnlichen Alltag perfekt einbaubar und bietet dem Gehirn viel Arbeit. Man geht also wie gewohnt einkaufen, lässt aber den Einkaufszettel so lange verdeckt in der Tasche, bis man der Meinung ist, dass alle benötigten Gegenstände im Einkaufswagen liegen.

Erst dann darf man einen Blick auf den Einkaufszettel werfen, um zu vergleichen, wie viele Dinge man sich merken konnte.

25. Brückenwort

Diese Übung spricht unser Sprachzentrum an und fordert das Denken in abstrakter Weise. Pro Zeile stehen zwei Worte wie beispielsweise Haus und Knauf, zwischen denen eine Lücke klafft.

Diese Lücke gilt es mit einem sinnvollen Brückenwort zu füllen, das aus beiden Worten jeweils ein weiteres Wort entstehen lässt. Das Brückenwort für das hier genannte Beispiel wäre also Tür, da es zum einen Haustür und zum anderen Türknauf bildet.

26. Langes Wort, viele kurze Wörter

Diese Übung spricht erneut die Konzentrationsfähigkeit und auch das Kombinationsvermögen an. Man denkt sich ein beliebiges Wort aus, das sehr lang ist. Aus diesem Wort versucht man nun möglichst viele kürzere Wörter herauszusuchen, indem man die Buchstaben beliebig kombiniert.

Beispiel hierfür wäre etwa Wasserversorgung als langes Wort, aus dem sich unter anderem die Wörter „Sorge“, „Vers“, „Gasse“ und „Gang“ bilden lassen.

27. Ich packe meinen Koffer

Das beliebte Kinderspiel ist in der Tat eine sehr effektive Gehirnjogging-Übung, die das Konzentrationsvermögen enorm beansprucht. Man denkt sich einen Gegenstand aus, den man in den imaginären Koffer packt und nennt diesen laut.

Eine zweite Person erwähnt zunächst den eingepackten Gegenstand und dann einen eigenen. Jeder, der hiernach an der Reihe ist, nennt zuerst alle eingepackten Gegenstände und denkt sich erst dann einen neuen aus. Je nach Teilnehmerzahl kann sich diese Übung als sehr anspruchsvoll erweisen.

28. Memory

Memory ist ein weiteres bekanntes Spiel, das sich auch als Gehirnjogging-Übung bestens eignet. Aus einer großen Anzahl verdeckt auf dem Tisch liegender Karten gilt es, zueinander passende Paare zu finden und beiseite zu legen.

Für Erwachsene, die nicht mit Kindermotiven üben möchten, gibt es inzwischen auch Memory-Karten, auf denen beispielsweise Fotos oder Malereien abgebildet sind. Auch bei

dieser Übung kann man die Zeit messen, die man benötigt, um das gesamte Kartenspiel aufzudecken.

29. Balance halten

Gleich drei Aspekte der Arbeit des Gehirns werden beim Balance halten angesprochen. So kann man hier die Koordination, die Konzentration und auch den Gleichgewichtssinn trainieren.

Hierzu nimmt man einfach beliebige Gegenstände aus dem alltäglichen Leben und balanciert diese auf der Fingerspitze, dem Handrücken oder auch auf dem Fuß und versucht die Balance solange zu halten, wie man kann.

Den Schwierigkeitsgrad kann man mit der Art und Form des Gegenstandes variieren.

30. Null-Acht

Auch die Augen-Hand-Koordination lässt sich mit Gehirnjogging effektiv trainieren. Hierzu stellt man sich aufrecht hin und zeichnet mit der linken Hand eine große Null in die Luft. Danach zeichnet man mit der rechten Hand eine Acht.

Diesen Vorgang wiederholt man ein weiteres Mal und hebt danach die Arme, um beide Zahlen gleichzeitig zu zeichnen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann man hier die Geschwindigkeit immer etwas anziehen.

31. Auswendig lernen

Hierzu nimmt man sich ein Gedicht oder einen Liedertext zur Hand und versucht, den gesamten Text in einer vorgegebenen Zeit auswendig zu lernen. Ist die Zeit verstrichen, deckt man den Text ab und schreibt das Gelernte auf. Hinterher kann man überprüfen, was man noch wusste und wie viel man tatsächlich vergessen hat.

Aber generell ist auswendig lernen eine ausgezeichnete Gehirnjogging-Übung. So kann man ein Gedicht auswendig lernen, das einem besonders gefällt. Oder jeden zweiten Tag ein Zitat, oder den Text eines Liedes, das man häufig hört und bei dem man dann in Zukunft mit voller Inbrunst mitsingen kann. Dafür kann man beispielsweise eine Gedicht- oder Zitatesammlung in Griffweite platzieren.

32. Wolkenspiele

Tage, an denen bauschige Wolken den blauen Himmel durchziehen, sind besonders gut geeignet für diese Gehirnjogging-Übung. Man setzt sich hierzu hin oder legt sich auf den Boden und betrachtet die vorbeiziehenden Wolken.

Nun versucht man, möglichst viele Formen in den Wolken zu entdecken und diese für eine Weile zu verfolgen. Hat man eine Form entdeckt, schließt man für 10 Sekunden die Augen, öffnet diese wieder und versucht die Form wiederzufinden.

33. Kennzeichenmathematik

Autokennzeichen sind das Grundgerüst für diese Übung. Man nimmt sich die Zahlenkombination eines Kennzeichens vor und bildet beispielsweise das Querprodukt (alle Zahlen multiplizieren) oder auch die Quersumme (alle Zahlen addieren).

Mit anderen gemeinsam kann man dieser Gehirnjogging-Übung einen gewissen Wettbewerbscharakter verleihen, indem jene Person gewinnt, die das richtige Ergebnis am schnellsten nennen kann.

34. Eselsbrücken

Eselsbrücken bilden ist eine sehr gute Gehirnjoggingaufgabe, wenn man zusätzlich kreativ tätig sein möchte. Man denkt sich hierbei Merksätze zu wichtigen Dingen aus. Ein bekanntes Beispiel wäre hier also der Merksatz zu den Gitarrensaiten (E,A,D,G,H,E): Eine Alte Dame Geht Heringe Essen.

35. Kennzeichen-Sätze

Lange Autofahrten kann man mit etwas Gehirnjogging ein wenig unterhaltsamer gestalten. Auch für Kinder ist diese Übung eine beliebte Möglichkeit, sich spielerisch zu beschäftigen.

Man nimmt sich hier beliebige Kennzeichen anderer Autos und bildet aus den Buchstaben einen Satz. Beispiel: HP-AG ergibt den Satz „Harald putzt alte Geräte“. Einen kleinen Wettbewerb kann man hier dadurch starten, dass derjenige, der zuerst einen Satz nennen kann, einen Punkt erhält.

36. Abkürzungen-Innovation

Abkürzungen gibt es wie Sand am Meer. Umso naheliegender ist es, sie für eine kleine Gehirnjogging-Übung zu verwenden. Hierzu nimmt man sich eine kleine Reihe bekannter Abkürzungen vor und erfindet diese neu. Beispiel hierfür wäre die Abkürzung StVO, die man mit dieser Übung beispielsweise in StrandVerlassOption umdichten könnte.

37. 60 Sekunden

Bei „60 Sekunden“ ist wieder die Konzentrationsfähigkeit gefragt. Man benötigt hier eine Uhr mit Sekundenanzeige. Bei Beginn einer neuen Minute schließt man die Augen und versucht sie erst dann wieder zu öffnen, wenn man glaubt, die Minute sei verstrichen. Auch das Zeitgefühl wird bei dieser Übung geschult.

38. Buchstaben fangen

Man nimmt einen umfangreichen Text zur Hand, beispielsweise einen Zeitungsartikel. Dann zählt man, wie oft der Buchstabe „i“ (oder ein anderer) im Artikel vorkommt. Anfangs kann man auch einen Stift zu Hilfe nehmen und den entsprechenden Buchstaben kennzeichnen. Dann sollte es auch ohne gehen. Steigerung: Man zählt gleichzeitig zwei, drei... verschiedene Buchstaben im Text.

39. Neue Bewegungsmuster

Aber auch neue Bewegungsmuster fördern das Bilden neuer Synapsen. So kann man als Rechtshänder bestimmte Tätigkeiten mit der linken Hand durchführen, z.B. Zähne putzen, Maus bedienen, essen, eine Notiz schreiben etc.

Auch wenn es anfangs sehr ungewohnt und vielleicht auch mühsam ist, unser Gehirn lernt sehr schnell neue Bewegungsmuster. Wie wäre es mit der „ungewohnten“ Hand Zähne putzen und dabei auf einen Bein stehen?

40. Fluss, Stadt, Land

Wer kennt es nicht, dieses Gesellschaftsspiel, das sich auch ausgezeichnet als Gehirnjoggingübung eignet. Man kann es zu zweit oder auch in einer größeren Gruppe spielen.

Vor Beginn werden Kategorien bestimmt, z.B. Fluss, Stadt, Tier, Beruf, Name etc. Jeder Teilnehmer zeichnet eine Tabelle auf ein Blatt Papier. Die gewählten Kategorien bilden die Spaltenüberschriften. Nun wird ein Buchstabe nach dem Zufallsprinzip gewählt. Alle Teilnehmer müssen dann passende Wörter entsprechend der Kategorien finden.

Wer für jede Kategorie ein Wort gefunden hat, hat die Runde gewonnen. Die anderen dürfen dann nicht weiter schreiben. Für jedes gefundene Wort gibt es Punkte. Dann ist die nächste Runde mit einem neuen Buchstaben dran.

41. Kopfrechnen

Kopfrechnen ist eine ausgezeichnete Gehirnjogging-Übung. Im Alltag finden sich unzählige Möglichkeiten, um Rechnungen im Kopf durchzuführen. Ein paar Beispiele: Den zu zahlenden Betrag für die Waren im Einkaufskorb, man erfährt oder liest eine Jahreszahl und ermittelt das Alter, Prozentwerte rechnet man in absolute Zahlen um, die Durchschnittsgeschwindigkeit für einen zurückgelegten Weg etc.

42. Gesellschaftspiele

Auch Gesellschaftspiele sind bestens geeignet. Spiele wie Scrabble, Rummikub oder auch andere Variationen erfordern eine hohe Konzentration. Zusätzlich ist der Wettbewerbsdruck bei einem Spiel ein zusätzlicher Ansporn, die Möglichkeiten des eigenen Gehirns ein wenig zu übersteigen.

43. Details merken

Details merken ist eine gute Übung für das Gedächtnis. Man betrachtet sich ein Bild für etwa 30 Sekunden und deckt es danach zu. Anschließend gilt es, zu diesem Bild Fragen zu beantworten, die sich um die kleineren Details drehen.

So kann es ein kleiner Gegenstand oder auch dessen Farbe sein, den man nur bei konzentrierter und genauer Betrachtung des Bildes erst wirklich wahrnimmt.

44. Sudoku

Sudoku ist eine Übung, bei der besonders das logische Denken gefordert ist. In einem Feld, das aus mehreren Kästchen besteht, die in jeweils neun Kammern unterteilt sind, müssen fehlende Zahlen so eingetragen werden, dass in jedem Feld, jeder Zeile und auch jeder Spalte die Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur ein einziges Mal vorkommen.

Durch geschicktes Kombinieren und vorausschauendes Denken ist die Komplettierung eines Sudoku-Spieles möglich.

45. Der Kreuzgang

Der Kreuzgang eignet sich, um beide Gehirnhälften anzusprechen, diese zu verbinden und zusätzlich etwas Bewegung zu schaffen. Man geht hier vorwärts, indem man ein Knie sehr hoch hebt und den entgegengesetzten Ellenbogen zur Kniespitze führt.

Dies führt man dann mit dem jeweils gegenüberliegenden Arm und Bein durch. Man kann diese Übung so lange durchführen, wie man möchte und kann.

46. Seilsprung

Beim Seilsprung joggt nicht nur das Gehirn, sondern auch der Körper wird beansprucht und auf Trab gebracht.

Am besten verwendet man hier ein spezielles Rope Skipping Seil und versucht mit steigendem Schwierigkeitsgrad auch mit überkreuzten Armen zu springen oder das Seil während eines Sprungs gleich zwei Mal rotieren zu lassen. Der Seilsprung trainiert die Konzentration und die Koordination.

47. Das Ehrenamt

Es ist eine Tatsache, dass auch das Übernehmen eines Ehrenamtes oder einer anderen neuen Position eine tolle Gehirnjogging-Übung sein kann, vor allem für ältere Personen, wie z.B. Rentner.

Durch das Ausbrechen aus gewohnten Abläufen und das Aufnehmen vollkommen neuer Tätigkeiten und Aufgaben wird das Gehirn sehr stark angeregt und kann sich selbst auch von den festgefahrenen Strukturen lösen, was auf lange Sicht gesehen zu einer flexibleren Denkweise führen kann, die alle wichtigen Bereiche des Gehirns betrifft.

48. Hauptstädte

Einen Atlas benötigt man für diese Gehirnjogging-Einheit nicht unbedingt. Eine Liste mit Ländern und deren Hauptstädten reicht ebenfalls vollkommen aus. Ziel ist es, nun die Hauptstädte der jeweiligen Länder auswendig zu lernen. In einer vorgegebenen Zeit lernt man also so lange, bis man die Liste verdeckt und die Länder und Städte selbständig auf ein Blatt Papier schreibt.

Es ist interessant, wie viele Kombinationen man sich merken konnte und vor allem, wie sehr man die Konzentrationsfähigkeit durch diese Übung verbessern kann.

49. Kreuzworträtsel

Das Kreuzworträtsel in all seinen Variationen ist eine perfekte Gehirnjogging-Übung. Da man es häufig in allen möglichen Zeitungen oder Heften findet, hat man genug Übungsstoff. Zusätzlich zur Konzentration, die beim Kreuzworträtseln gefragt ist, kann man hier spielend leicht das Allgemeinwissen verbessern.

50. Rechenzeichen

Das Jonglieren mit Zahlen ist eine gute Möglichkeit, die Gehirnleistung zu fördern. Bei dieser Übung beschäftigt man sich mit kleinen Rechenaufgaben, bei denen ein oder auch mehrere Rechenzeichen fehlen. Für das logische Komplettieren einer Rechnung ist die Konzentration sehr gefragt.

Beispiel: $2_3_5=0$ ergäbe nach der Komplettierung $2+3-5=0$