

5 - Minuten - Regel

Beginne, ohne groß zu überlegen,
für 5 Minuten zu lesen/lernen



Entscheide danach, ob du weiter
machen möchtest.

Beispiele für Konzentrationsübungen

Sage das Alphabet rückwärts auf oder buchstabiere Wörter rückwärts

Übe auch Du öfter, das Alphabet oder Wörter rückwärts aufzusagen. Das erfordert eine Menge Konzentration und ist alles andere als einfach. Z, Y, X... was kam dann nochmal? ;)

Möglicherweise hilft es Dir, zu jedem Buchstaben einem bestimmten Wort zuzuordnen.

Beispielsweise: Zebra, Yvonne, Xylophon, Walross, Verkehr, U-Bahn...

ABCDEF G
HIJKLMN
OPQRSTU
VWXYZ

Beispiele für Konzentrationsübungen

Zähle Deine Schritte

Zähle Deine Schritte, wenn Du alleine einen Spaziergang machst oder zu Fuß zum nächsten Supermarkt läufst.

Notiere Dir die Schritte und addiere am Ende des Tages die Summe.

So übst Du, Deinen Fokus auf eine bestimmte Tätigkeit zu richten und Dich nicht ablenken zu lassen.

Der gesunde Effekt: Du weißt, wie viele Schritte Du ungefähr täglich läufst und ob Du Dich mehr bewegen musst.



Beispiele für Konzentrationsübungen

Notiere Dir einen Wochen- oder Tagesrückblick

Was ist diese Woche alles passiert?

Notiere Dir Deine Erinnerungen stichpunktartig. Sicherlich fallen Dir ein paar erinnerungswürdige Ereignisse ein, über die Du Dich in Zukunft beim Nachlesen freuen wirst.

Tagesrückblick

- Drei Dinge, für die ich dankbar bin
- Mein persönliches Erfolgserlebnis
- Ein positives Ereignis pro Tag
- Was ich gegessen habe und wie viel ich getrunken habe
- Eine Sache, die ich neu gelernt habe
- Was ich unternommen habe, um meine langfristigen Ziele zu erreichen

Beispiele für Konzentrationsübungen

Gehe durch dieses Buchstabenraster und zähle wie oft der Buchstabe K, D, O, Z oder V vorkommt.

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

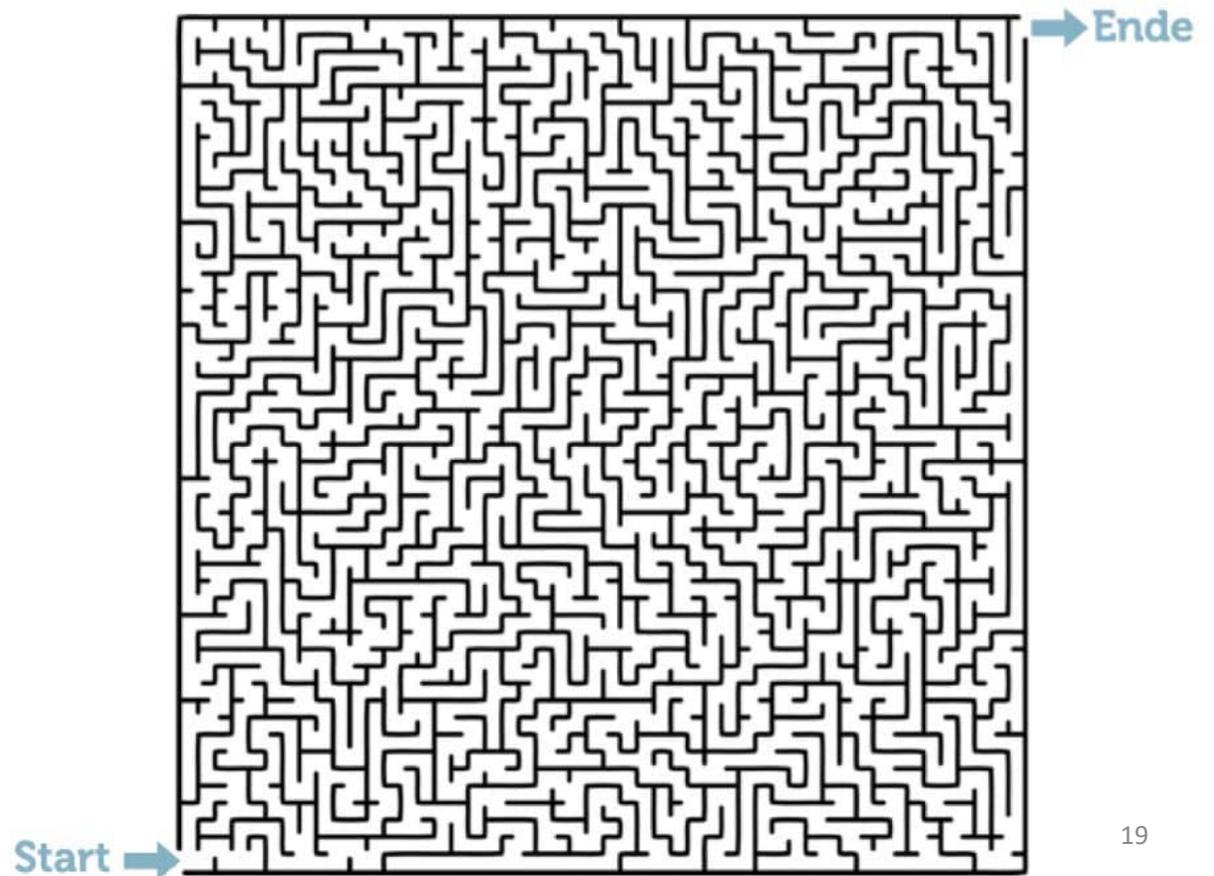
Beispiele für Konzentrationsübungen

Ich kann die Sätze mit
Leichtigkeit vorlesen.
Das ist ein Kinderspiel für mich,
denn ich übe diese Art von
Konzentrationsspielen jeden Tag
zu
Hause nach der Arbeit oder
Berufsschule.

Diese Sätze sind nicht
einfach zu lesen.
Ich lese sie zwar vor,
verstehe aber nur Bahnhof.
Wie viele Wörter kann ich
wohl fehlerfrei vorlesen?
Wenn ich täglich übe,
wird das immer besser

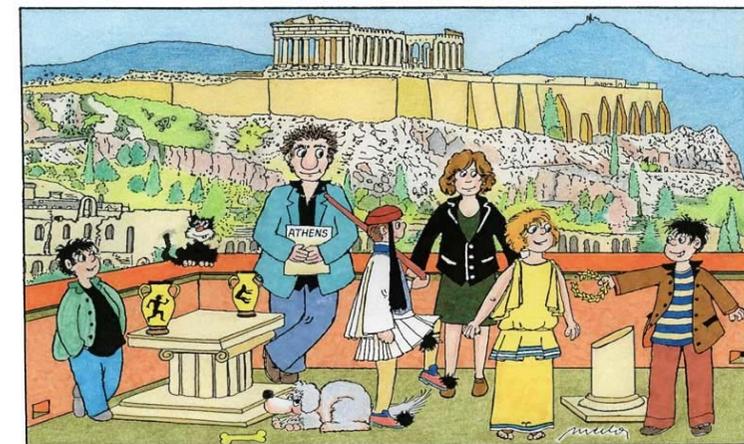
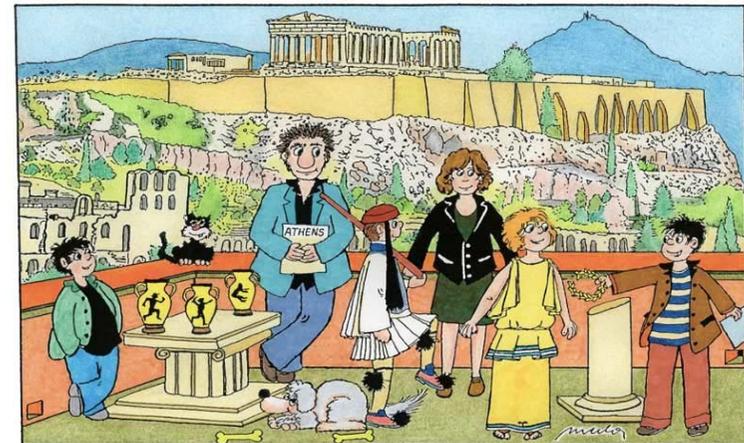
Beispiele für Konzentrationsübungen

Finde einen Weg durch das folgende Labyrinth.



Beispiele für Konzentrationsübungen

Finde die 10 Unterschiede



Beispiele für Konzentrations- übungen



#KONZENTRATION

Konzentrationsübung

Benennen Sie schnellstmöglich die Farbe, in welcher das Wort geschrieben ist.

BLAU ROT GRÜN GELB SCHWARZ
GELB ROT BLAU SCHWARZ GRÜN
SCHWARZ BLAU ROT GELB GRÜN
ROT BLAU SCHWARZ GRÜN GELB
GRÜN SCHWARZ BLAU GELB ROT
ROT SCHWARZ GELB GRÜN BLAU
GELB ROT BLAU SCHWARZ GRÜN
ROT BLAU SCHWARZ GRÜN GELB
BLAU ROT GRÜN GELB SCHWARZ
GRÜN SCHWARZ BLAU GELB ROT
SCHWARZ BLAU ROT GELB GRÜN
ROT BLAU SCHWARZ GRÜN GELB
GELB ROT BLAU SCHWARZ GRÜN