

# Lesen, merken und erinnern

Übungen für Vergessliche und Ratschläge für Angehörige und Therapeuten

Bearbeitet von  
Kasten Erich

6. Auflage 2016. Buch. 192 S. Softcover  
ISBN 978 3 8080 0788 4  
Format (B x L): 16,4 x 22,9 cm  
Gewicht: 346 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Kognitionspsychologie > Gedächtnis](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## Wortliste merken – Teil 1

Wie merkt man sich Listen von Worten? Es gibt mehrere Tricks: Je mehr Sinne eingebunden werden, umso besser behält man etwas. Wenn man eine solche Wortliste nur einmal liest, kann man hinterher nur relativ wenige Worte erinnern. Mehrfache Wiederholung führt dazu, dass die Behaltensleistung sich deutlich verbessert. Noch besser wird es, wenn man sich jedes einzelne Wort vor seinem inneren Auge vorstellt. Die beste Leistung ergibt sich aber erst durch persönliche Beteiligung: Wenn Sie sich selbst aus den Worten eine Kurzgeschichte ausdenken und sich die Handlungsabfolge geistig vorstellen, werden Sie meist alle Begriffe korrekt wiedergeben können.

Bitte merken Sie sich diese vier Worte:

**Krückstock**  
**Pflaster**  
**Gehirn**  
**Hand**

Eine einfache Geschichte dazu könnte lauten:

„Ein **Gehirn** geht spazieren. Es ist wohl ein altes Gehirn, daher geht es am **Krückstock**. Den Krückstock hat es fest in seiner **Hand**. Es hat ein **Pflaster** auf der Backe, vielleicht hat es sich beim Rasieren geschnitten?“



Bitte schreiben Sie alle Worte der Liste von der letzten Seite auf, die Ihnen noch einfallen. Wissen Sie noch alle vier Begriffe?

---

---

---

---

Bevor Sie's vergessen: Wissen Sie noch die Namen und Berufe dieser Personen?



Name:

--	--	--

Beruf:

--	--	--



Name:

--	--	--

Beruf:

--	--	--

## Wortliste merken – Teil 2

Die Worte aus der ersten Wortliste dürfen Sie nun getrost wieder vergessen. Im Gegensatz zu den Namen von Franziska Fröhlich bis Nils Naser werden diese Worte nicht mehr abgefragt. Damit Ihnen aber nicht langweilig wird, dürfen Sie sich nun die folgende Wortliste merken:

**Kugelschreiber**  
**Regenschirm**  
**Postbote**  
**Karton**  
**Weg**

Möchten Sie sich eine kurze Geschichte aus diesen 5 Begriffen ausdenken und hier aufschreiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bitte schreiben Sie alle Worte der Liste von der letzten Seite auf, die Ihnen noch einfallen. Wissen Sie noch alle fünf Begriffe?

---

---

---

---

---

Apropos: Wissen Sie noch die Namen und Berufe dieser Personen?



Name:

--	--	--

Beruf:

--	--	--



Name:

--	--	--

Beruf:

--	--	--

## Wortliste merken – Teil 3

Auch die 5 Worte der letzten Liste können Sie nun getrost wieder vergessen. Bitte merken Sie sich aber die folgende Wortliste:

**Sonnenuntergang**  
**Indianerhäuptling**  
**Handtasche**  
**Nagelfeile**  
**Donau**  
**Hut**

Möchten Sie sich wieder eine kurze Geschichte aus diesen 6 Begriffen ausdenken und hier aufschreiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bitte schreiben Sie alle Worte der Liste von der letzten Seite auf, die Ihnen noch einfallen. Wissen Sie noch alle sechs Begriffe?

---

---

---

---

---

---

---

Schon vergessen oder wissen Sie noch die Namen und Berufe dieser Personen?



Name:


Beruf:



Name:


Beruf:

## Wortliste merken – Teil 4

Bitte merken Sie sich die folgende Wortliste:

**Lautsprecher**  
**Motorboot**  
**Erzieherin**  
**Krokodil**  
**Maler**  
**Gras**  
**Ei**

Möchten Sie sich wieder eine kurze Geschichte aus diesen 7 Begriffen ausdenken und hier aufschreiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Bitte schreiben Sie alle Worte der Liste von der letzten Seite auf, die Ihnen noch einfallen. Wissen Sie noch alle sieben Begriffe?

---

---

---

---

---

---

Wissen Sie auch noch die Namen und Berufe dieser Personen?



Name:

--	--	--

Beruf:

--	--	--



Name:

--	--	--

Beruf:

--	--	--

## Zeitung – Teil 8

### Verhängnisvolle Affäre?

Rainer Rauschenbach (50) ist in der Fernsehserie „Buchenstraße“ sonst um eine schlagfertige Antwort nie verlegen. Doch es war sicherlich



nicht so einfach, seiner Ehefrau Renate (40) zu erklären, welche Rolle Elvira Klein in seinem Leben spielt. Die vollbusige 20-Jährige hatte in einer Fernseh-Talkshow behauptet, sie hatte lange Zeit ein Verhältnis mit Rainer.

### Dickes Erbe

Eleonore von Honstetten (26 J.) nahm seit dem Tode ihres Großonkels über 15 Kilo zu. Sie kann es sich jetzt auch leisten: Der Onkel

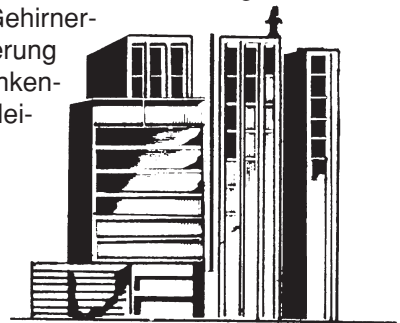


vererbte ihr mehr als 160 Millionen und sein Schloss am Rhein.

Sehr zum Ärger von Eleonores jüngerer Schwester Yvonne-Maria (19), die sich in der Punk-Szene herumtreibt und deshalb bei dieser Erbschaft gar nicht bedacht wurde.

### Dramatische Rettung

Atemlos blickten Passanten auf das Dach eines Bürohauses in der Frankfurter Innenstadt. Dort oben, in 60 Metern Höhe, lief ein junges Mädchen unruhig auf und ab. Buchstäblich in letzter Sekunde breitete die herbeigerufene Feuerwehr das Sprungtuch aus und rettete die 19-jährige Türkin Gula Aidyna vor dem sicheren Tod. Liebeskummer und Geldprobleme hatten das junge Mädchen zu dieser Verzweiflungstat getrieben. Es musste alleine für die arbeitslosen Eltern und für 8 jüngere Geschwister sorgen und sollte einen ungeliebten Mann heiraten. Den Umgang mit einem deutschen Freund hatte der strenge Vater ihr verboten. Drei Tage musste Gula mit Schürfwunden, Prellungen und einer Gehirnerschütterung im Krankenhaus bleiben.



Bitte beantworten Sie nun die folgenden Fragen zum 8. Teil:

1. Wie heißt der Schauspieler, der im ersten Artikel eine Liebesaffäre hatte?  
(Q) Tom Tomsen  
(R) Alex Balduin  
(S) Herbert Sengelmann  
(T) Rainer Rauschenbach
2. Wie alt ist Elvira Klein, mit der er eine Affäre hatte?  
(A) 20 Jahre  
(B) 30 Jahre  
(C) 40 Jahre  
(D) 50 Jahre
3. Wo erzählte Elvira Klein von dem Verhältnis zu Rainer?  
(I) im Radio-Interview  
(J) bei einem Fernseh-Interview  
(K) einem Zeitungsreporter  
(L) in einer Talk-Show
4. Was erbte Eleonore von Hons-tetten außer den 160 Mill. vom Onkel?  
(I) eine Segelyacht  
(J) eine Firma  
(K) ein Schloss am Rhein  
(L) ein Villa in Italien
5. Was erbte ihre 19jährige Schwester Yvonne-Maria vom Onkel?  
(S) gar nichts  
(T) ebenfalls 160 Millionen  
(U) ein Schloss am Rhein  
(V) eine Villa in Italien
6. Wo passierte die dramatische Rettung von Gula Aidyna?  
(G) Hamburg  
(H) Frankfurt  
(I) München  
(J) Düsseldorf
7. Welche der folgenden Verletzungen hat sich Gula NICHT zugezogen?  
(L) Schürfwunden  
(M) Prellungen  
(N) Gehirnerschütterung  
(O) Beinbruch
8. Wie lange musste Gula im Krankenhaus bleiben?  
(V) gar keinen Tag  
(W) drei Tage  
(X) einen Monat  
(Y) fünf Monate

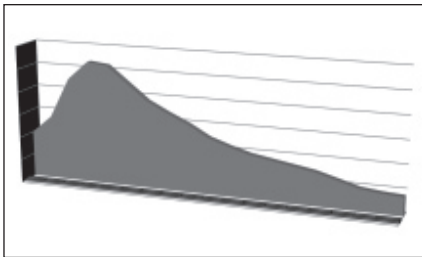
Wie heißt das Lösungswort aus den Buchstaben vor den richtigen Antworten?

--	--	--	--	--	--	--	--

## Zeitung – Teil 9

### Weniger Autodiebstähle

Die Zahl der Autodiebstähle hat weiterhin abgenommen. Einen Höhepunkt gab es bei Personenkraftwagen Anfang der 1990er Jahre nach der Ost-West-Wiedervereinigung. Seitdem ist die Diebstahlkurve rückläufig.



Rückgang der PKW-Diebstähle ab 1990.

Gestohlen wurden im letzten Jahr knapp 40.000 Fahrzeuge, davon rund die Hälfte PKWs. Bei älteren Autos sind es immer häufiger Versicherungsbetrüger, die auf diese Weise versuchen, noch gutes Geld aus einem völlig defekten Wagen herauszuschlagen.

### Ärger im Urlaub

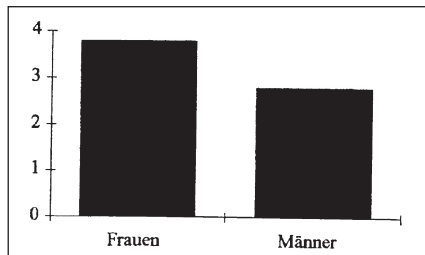
Wer sich im Urlaub Trinkwasser kaufen muss, weil das Leitungswasser ungenießbar ist, kann die Kosten dafür vom Reiseveranstalter zurückverlangen.

Schadensersatz für entgangene Urlaubsfreuden gibt es aber nicht. So entschied jedenfalls im Januar ein deutsches Gericht, allerdings mit

dem Hinweis, dass sich eine Klage kaum lohnt: die Gerichtskosten sind wesentlich höher als die Erstattung für das Trinkwasser.

### Gewichtsprobleme bei Ex-Rauchern

Viele Raucher füchten sich, ihr Laster aufzugeben, weil sie Angst vor Gewichtszunahme haben. Amerikanische Wissenschaftler wollten es ganz genau wissen. Sie fanden heraus, dass Männer nach dem Verzicht auf Zigaretten durchschnittlich knapp 3 und Frauen nur knapp 4 Kilo zunehmen.



Gewichtszunahme bei Ex-Rauchern.

### Dicke essen zu schnell

Wissenschaftler haben festgestellt, dass dicke Menschen viel schneller essen als dünne. Hierdurch wird die Befriedigung durch Essen zu kurz wahrgenommen und da es rund eine halbe Stunde dauert, bis nach dem Essen der Blutzuckerspiegel ansteigt und ein Sättigungsgefühl auftritt, essen die Schwergewichtigen auch mehr.

Können Sie alle Fragen zum 9. Teil beantworten?

1. Wann wurden in der BRD am meisten Autos gestohlen?  
(E) Anfang der 1950er Jahre  
(F) Anfang der 1970er Jahre  
(G) Anfang der 1990er Jahre  
(H) Anfang 2000
2. Wieviele Autos wurden im letzten Jahr in Deutschland etwa gestohlen?  
(D) 4.000  
(E) 40.000  
(F) 400.000  
(G) 4 Millionen
3. Worüber beschwerten sich die Urlauber in dem zweiten Artikel?  
(U) Ihr Auto wurde gestohlen  
(V) Das Essen schmeckte nicht  
(W) Ekliges Leitungswasser  
(X) Hotelbett hatte Wanzen
4. Wem gab das Gericht Recht?  
(G) dem Reiseveranstalter  
(H) dem Hotel  
(I) den Reisenden  
(J) keinem
5. Wer isst oft zu schnell?  
(B) Dünne Menschen  
(C) Dicke Menschen  
(D) Junge Menschen  
(E) Alte Menschen
6. Wieviel Kilo nehmen Männer zu, die mit dem Rauchen aufhören?  
(G) sie nehmen gar nicht zu  
(H) knapp 3 kg  
(I) knapp 6 kg  
(J) knapp 9 kg
7. Wieviel Kilo nehmen Frauen zu, die mit dem Rauchen aufhören?  
(S) sie nehmen gar nicht zu  
(T) knapp 4 kg  
(U) knapp 8 kg  
(V) knapp 12 kg

Wie heißt das Lösungswort aus den Buchstaben vor den richtigen Antworten?

--	--	--	--	--	--	--

## Zeitung Teil – 10

### Prinzessin empört!

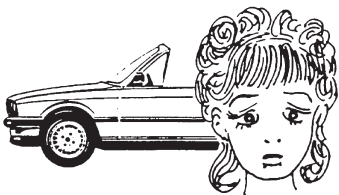
So schnell kann die Prinzessin Beate von Hohensberg (30) eigentlich nichts aus der Ruhe bringen. Aber diesmal regte sie sich doch auf. Als sie sich mit ihrem langjährigen Verlobten, dem Grafen Hubert von Heimstetten (42), fast nackt auf der Terrasse am Swimming-Pool ihres Schlosses in Niederbayern vergnügte, entdeckte sie zufällig einen Reporter im Gebüsch, der Fotos von den beiden machte. Ohne sich zu verhüllen, warf sie spontan eine halbvolle Flasche Champagner nach dem



Unhold. Der wurde zwar nicht getroffen, suchte aber schleunigst das Wei-

### Schnelle Frau

Die Kabarettistin Lisa Fritz (32) ist nicht nur bekannt für ihre schnelle Zunge, sondern jetzt leider auch für ihre schnelle Fahrweise. Verkehrs-schilder übersieht die Allround-



Künstlerin nur allzugerne, in diesem Monat sogar gleich dreimal. Vor dem Gericht verließ sie dann auch noch ihre Beredsamkeit: Sechs Wochen Fahrverbot für die gutaussehende Kölnerin.

### Liebesglück

In der neuen Fernsehserie „Irrsinn der Liebe“, die jetzt von ARD und ZDF gemeinsam produziert wird, erhielt Tina Busland (25) eine der Hauptrollen. Sie spielt die Tochter



eines Grafen, die sich unsterblich in den Sohn des Pförtners verliebt hat.

### Comicfigur

Kimo Warsinger, die heißeste Lady des Kinofilms, hat jetzt Konkurrenz bekommen: In dem Zeichentrickfilm „Technik-Welt“ taucht sie als sexy Trickfigur auf, die ständig versucht, ihren eigenen Zeichner zu verführen.



Haben Sie wirklich alles behalten und sich auch die Bilder gut angeschaut?  
Bitte beantworten Sie nun die folgenden Fragen zum letzten Teil unserer Zeitung:

1. Wer ist diese Frau?

- (P) Prinzessin Beate von Hohensberg
- (Q) Kabarettistin Lisa Fritz
- (R) TV-Schauspielerin Tina Busland
- (S) Kino-Star Kimo Warsinger



5. Was entdeckte Beate von Hohensberg zufällig im Gebüsch?

- (S) eine Flasche Champagner
- (T) ihren Verlobten
- (U) einen Fotografen
- (V) den Sohn des Pfortners

2. Wer ist diese Frau?

- (C) Kabarettistin Lisa Fritz
- (D) Prinzessin Beate von Hohensberg
- (E) TV-Schauspielerin Tina Busland
- (F) Kino-Star Kimo Warsinger



6. Wie lange Fahrverbot erhielt Lisa Fritz für ihre Raserei?

- (Q) gar keins
- (R) eine Woche
- (S) sechs Wochen
- (T) ein halbes Jahr

3. Wer ist diese Frau?

- (F) Prinzessin Beate von Hohensberg
- (G) Kabarettistin Lisa Fritz
- (H) TV-Schauspielerin Tina Busland
- (I) Kino-Star Kimo Warsinger



7. Wie heißt die Schauspielerin, die in der Fernsehserie „Irrsinn der Liebe“ die Tochter eines Grafen spielt?

- (Q) Beate von Hohensberg
- (R) Lisa Fritz
- (S) Tina Busland
- (T) Kimo Warsinger

4. Mit wem ist Hubert von Heimstätten verlobt?

- (L) Beate von Hohensberg
- (M) Lisa Fritz
- (N) Tina Busland
- (O) Kimo Warsinger

Wie heißt das Lösungswort aus den Buchstaben vor den richtigen Antworten?

--	--	--	--	--	--	--