

## Ablenkung durch Gehirn-Jogging

- Additionen ausführen: z.B. zu einer beliebigen Zahl die Zahl 4 addieren, und zu allen Ergebnissen dann ebenso ( $23+4=27$ ;  $27+4=31$ ...)
- Mit einer beliebigen Zahl anfangen, dann eine Zahl x addieren und jedes Mal beim Addieren die Zahl x um 1 erhöhen ( $8+3=11$ ;  $11+4=15$ ;  $15+5=20$ ...)
- Subtraktionen ausführen: z.B. von 1000 in 7er-Schritten rückwärts zählen
- Multiplikationen ausführen: z.B. eine beliebige Zahl mit der Zahl 3 multiplizieren, und alle Ergebnisse dann ebenso ( $2 \times 3=6$ ;  $6 \times 3=18$ ;  $18 \times 3=54$ ...)
- Divisionen ausführen
- „Ich packe in meinen Rucksack“ mit sich selbst spielen
- Namen von Hauptstädten auswendig lernen
- Gedicht auswendig lernen
- Zauberwürfel lösen
- Puzzle machen
- Kreuzworträtsel lösen
- Sudoku lösen
- Eine Kordel kompliziert verknoten und entknoten
- Strategie-Computergames spielen
- „Jump 'n' run“-Computerspiele wie Tetris oder Packman spielen
- Möglichst schnell in der Umgebung 5x die Farbe rot suchen, 5x die Farbe blau, 5x die Farbe gelb usw.
- Dinge zählen, z.B. Fenster, Autos, Bilder an der Wand, Lampen, Stühle, Fliesen, Latten, Punkte.
- Sich umschaun und z.B. alle gelben Objekte im Raum / in der Umgebung finden. Anschliessend alle orangen Objekte, dann alle roten Objekte usw.
- Zehn Frauennamen nennen, die mit dem Buchstaben A beginnen
- Städtenamen aufzählen, die den Anfangsbuchstaben A, B, C, D usw. haben
- Tiere aufzählen, die den Anfangsbuchstaben A, B, C, D usw. haben

- Wortketten bilden, z.B. aus Städtenamen: jeder Städtename muss mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Namens beginnen.
- Gehirn-Jogging-Übungen kombinieren: ein gelbes Objekt finden, dann einen Städtenamen mit dem Anfangsbuchstaben A, dann ein oranges Objekt, dann einen Städtenamen mit dem Anfangsbuchstaben B usw.
- Ein Tier mit dem Anfangsbuchstaben A nennen, dann eine Zahl  $x$  mit sich selbst addieren, dann ein Tier nennen, das mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Tieres beginnt, dann eine Zahl  $x+1$  mit sich selbst addieren usw.
- Ein gelbes Objekt finden, dann ein Lebensmittel nennen, das mit Z beginnt, dann eine Zahl  $x$  mit 3 multiplizieren, dann ein oranges Objekt finden, dann ein Lebensmittel nennen, das mit Y beginnt, dann eine Zahl  $x-1$  mit 3 multiplizieren usw.