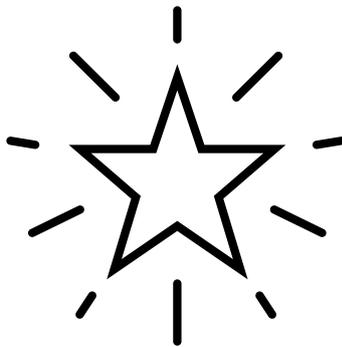
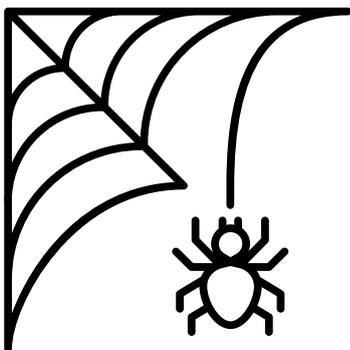
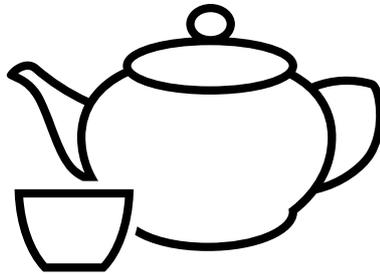
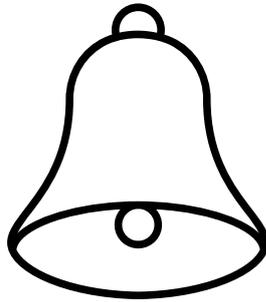
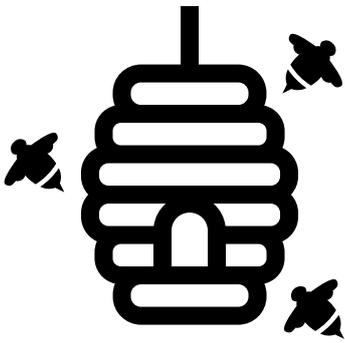
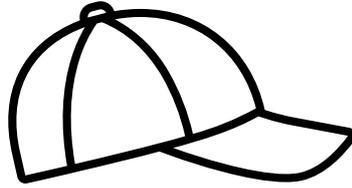
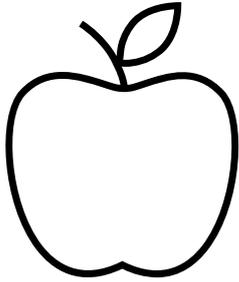


# GEDÄCHTNIS-CHALLENGE



Druck diese Schablone auf ein Blatt Papier und schneide die Kärtchen mit einer Schere aus.

Wenn du die Kärtchen vorbereitet hast, entscheidest du, mit wie vielen Kärtchen du starten möchtest: z.B. mit 5

1. Du wählst 5 Kärtchen aus und legst sie in einer Reihenfolge ab, die du dir einprägst.
2. Du drehst alle Kärtchen um, sodass du das Symbol nicht mehr sehen kannst.
3. Starte mit der Übung: Linker Arm führt den 8er fortlaufend aus und der rechte Arm zieht gleichzeitig einmal nach oben, zur Mitte, nach unten und wieder retour zur Mitte.
4. Danach nennst du laut die eingeprägte Reihenfolge der Symbole. Du kannst dann die Kärtchen wieder aufdecken und die Richtigkeit der Abfolge kontrollieren.

**A) Alles richtig eingepägt?** Dann nimm ein weiteres Kärtchen dazu. Mische die Reihenfolge neu und nun prägst du dir schon 6 Symbole ein.

**B)** Du hast ein Symbol nicht gewusst oder die Reihenfolge vertauscht? Kein Problem. Mische diese Kärtchen neu, leg sie in einer anderen Reihenfolge auf und versuch die Übung erneut. Wenn es diesmal mit dem Erinnern klappt, machst du mit A) weiter.

Viel Spaß wünscht Antonia von Kort.X<sup>®</sup>