

ÜBUNGSHEFT

VOL.01



31 JULI 2024

# TRAIN MY BRAIN

**6 AUFGABEN ZUM TRAIL MAKING TEST**

[WWW.FAHRTAUGLICH.CH](http://WWW.FAHRTAUGLICH.CH)

Übungsheft: Trail Making Test  
Copyright © fahrtauglich.ch

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung der Autoren in irgendeiner Form reproduziert oder übertragen werden, ausser von einem Rezensenten, der kurze Passagen zum Zweck der Rezension zitieren darf.

# ÜBER DIESES ÜBUNGSHEFT

## *Übung macht den Meister!*

Übung macht den Meister! Getreu dieser Redewendung haben wir einige der bekanntesten Aufgaben zur Beurteilung und zum Training Ihrer kognitiven Fähigkeiten (auch für den Fahrtauglichkeitstest) zusammengetragen, angepasst und in einem Übungsheftformat verschriftlicht.

Die erste Ausgabe befasst sich mit dem Trail Making Test. Nachfolgende Übungen wurden von den Autoren in Anlehnung an die originalen Aufgabenstellungen des Trail Making Test erstellt. Der Schwierigkeitsgrad nimmt dabei mit jeder Aufgabe stetig zu. So ermöglicht dieses Übungsheft, neben einer vertieften Vorbereitung auf den Fahrtauglichkeitstest, ebenfalls, Ihre kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.

**Der Trail Making Test stammt ursprünglich von Partington and Leiter (1949) und wurde als Teil der Army Individual Test Battery des U.S. War Department während des Zweiten Weltkriegs eingeführt. Er dient dazu, kognitive Funktionen zu beurteilen, insbesondere die visuelle Aufmerksamkeit, die mentale Flexibilität und die Verarbeitungs-geschwindigkeit.**

---

Partington J., Leiter R. (1949). Partington's Pathway Test. Psychological Service Center Journal, 1, 11-20.

# ANWEISUNG

Sie benötigen einen Bleistift sowie eine Stoppuhr (Mobiltelefon mit entsprechender Funktion reicht) um die Zeit zu messen, wie schnell sie den Test abschliessen können.

Auf nachfolgenden Seiten finden sie Aufgaben mit Zahlen und/oder Buchstaben, welche Sie in aufsteigender Reihenfolge verbinden müssen. D.h. beginnen Sie jeweils am vorgegebenen Start mit der Nummer 1 (oder A; oder I) und ziehen Sie eine Linie von 1 zu 2 (oder A-B; oder I-II), von 2 zu 3 (oder B-C; oder II-III), von 3 zu 4 (oder B-C; oder III-IV) und so weiter, immer der Reihe nach, bis Sie den Kreis mit dem Wort „Ende“ erreichen. Möglich ist auch, dass Zahlen und Buchstaben vorhanden sind und Sie eine Verbindung von bspw. 1 zu A, 2 zu B, 3 zu C etc. ziehen müssen. Sie können die Übung variieren in dem Sie die Aufgaben mit der “nicht-dominanten Hand” lösen. Notieren Sie sich jeweils die Zeit in die entsprechende Box, dass Sie den Fortschritte messen können!

**ZIEHEN SIE, SO SCHNELL SIE  
KÖNNEN, DIE LINIEN.**



# ÜBUNG 1



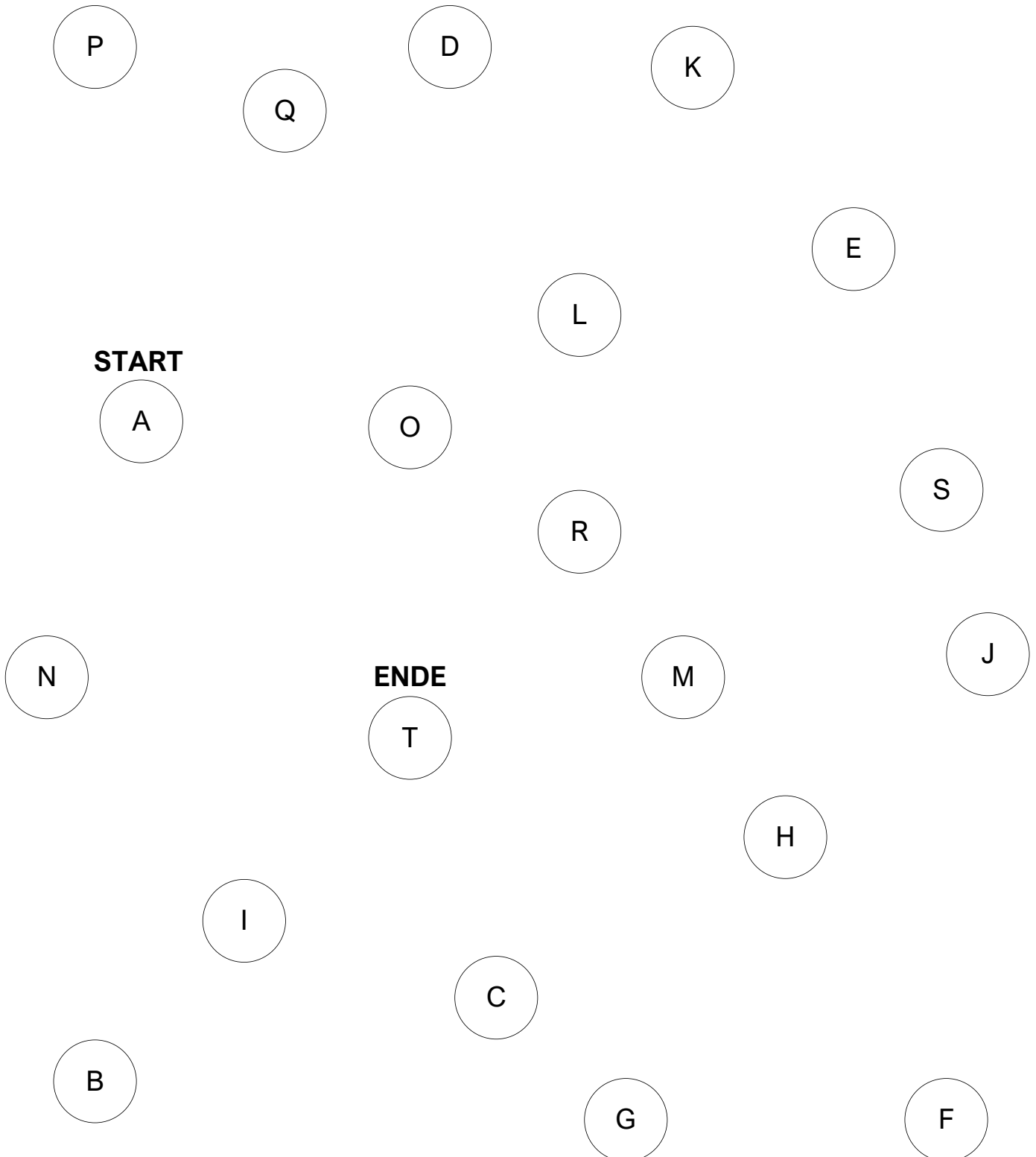
VERWENDETE HAND:

DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 2



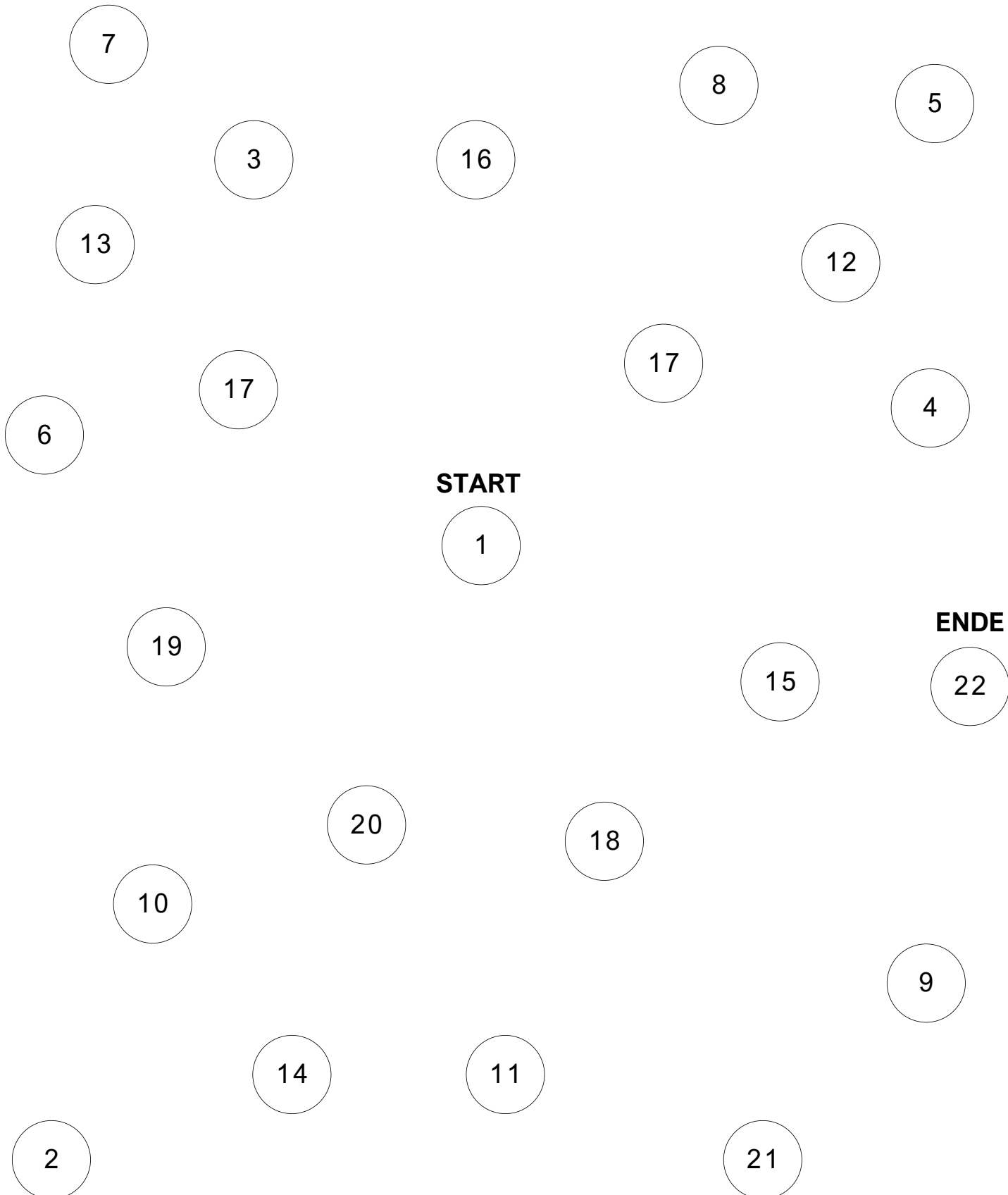
VERWENDETE HAND:

DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 3



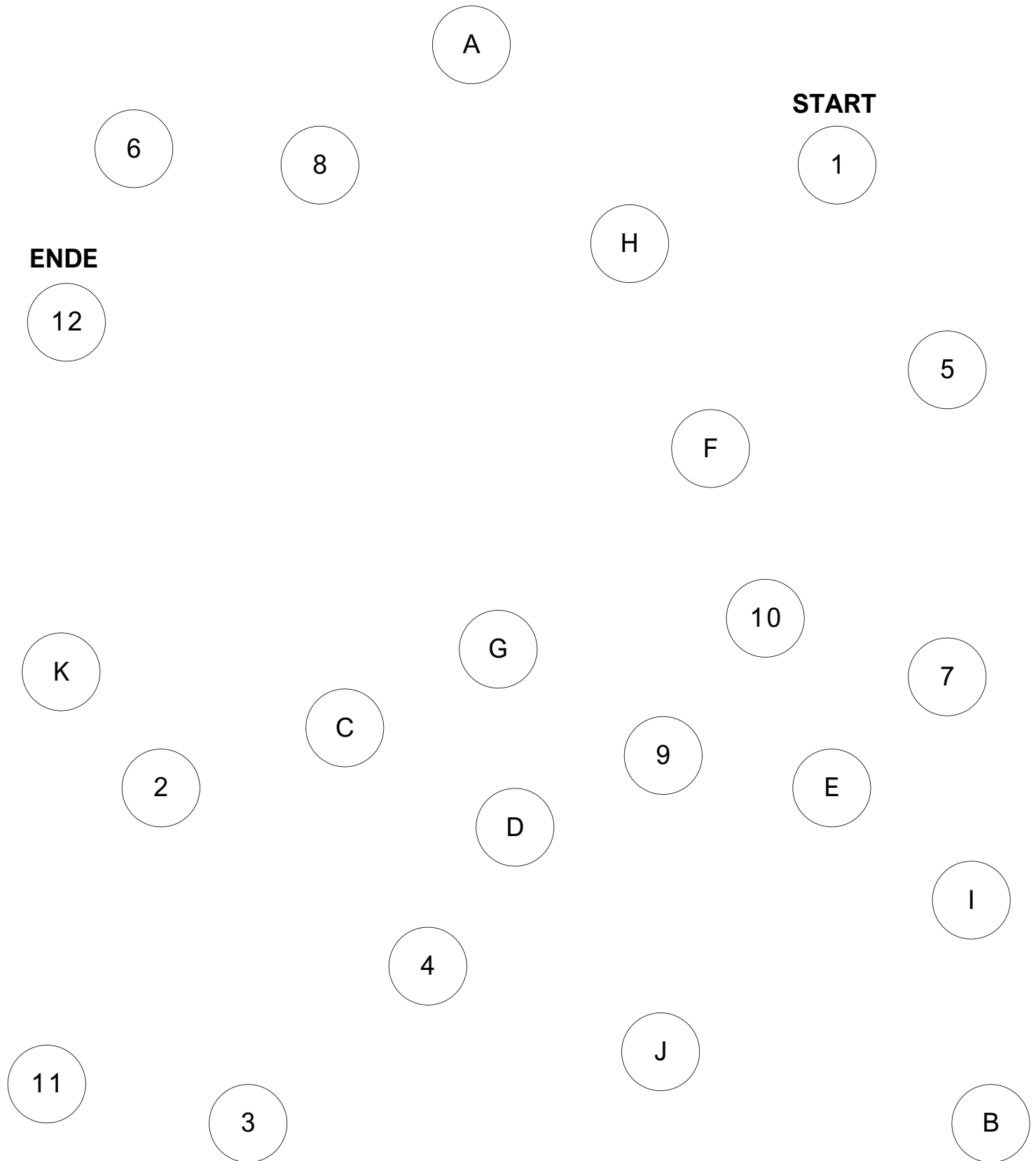
VERWENDETE HAND:

DOMINANTE

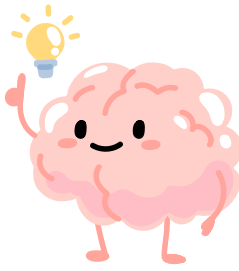
NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 4



VERWENDETE HAND:

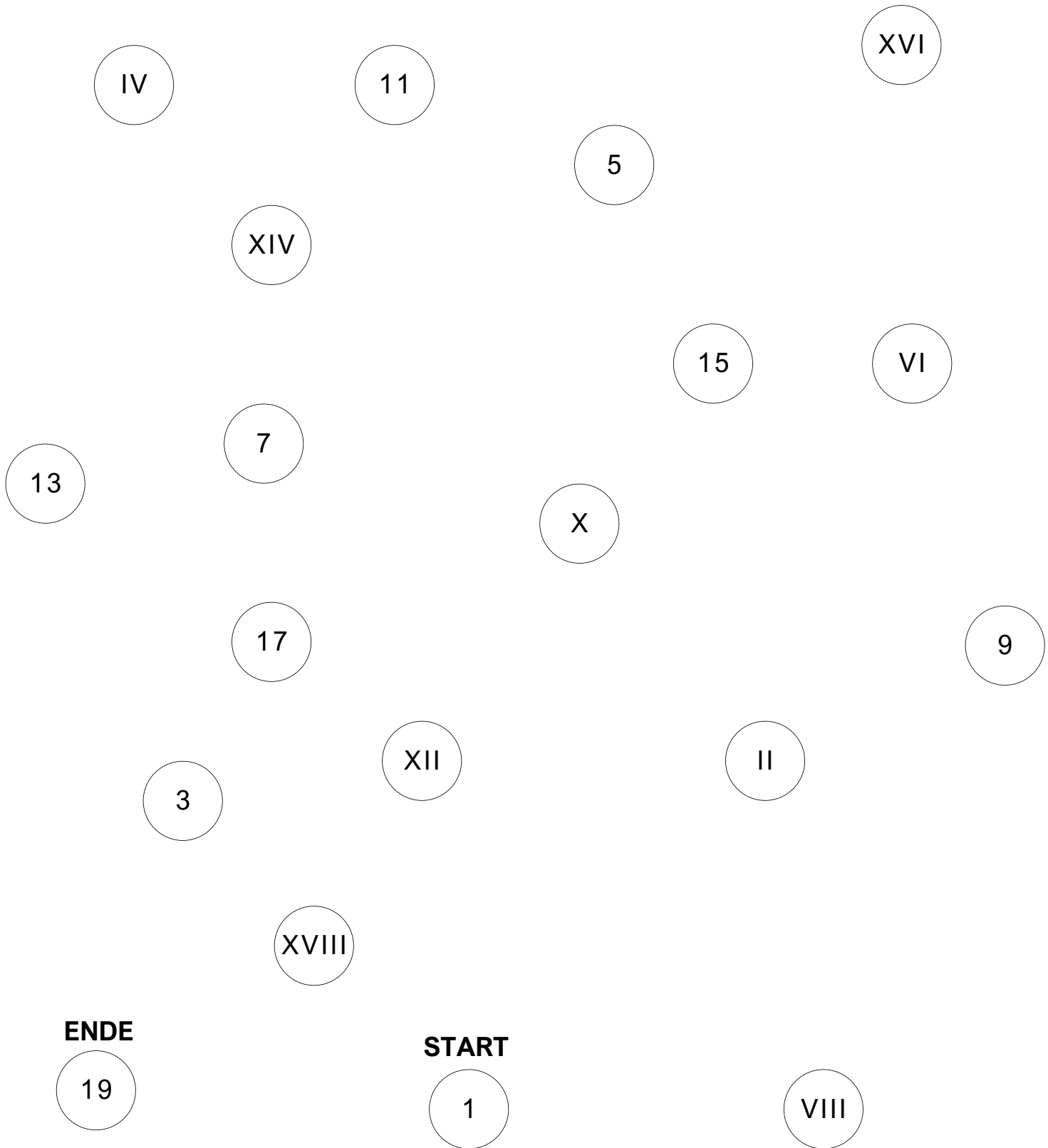
DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN):

---

@fahrtauglich





# ÜBUNG 5



VERWENDETE HAND:

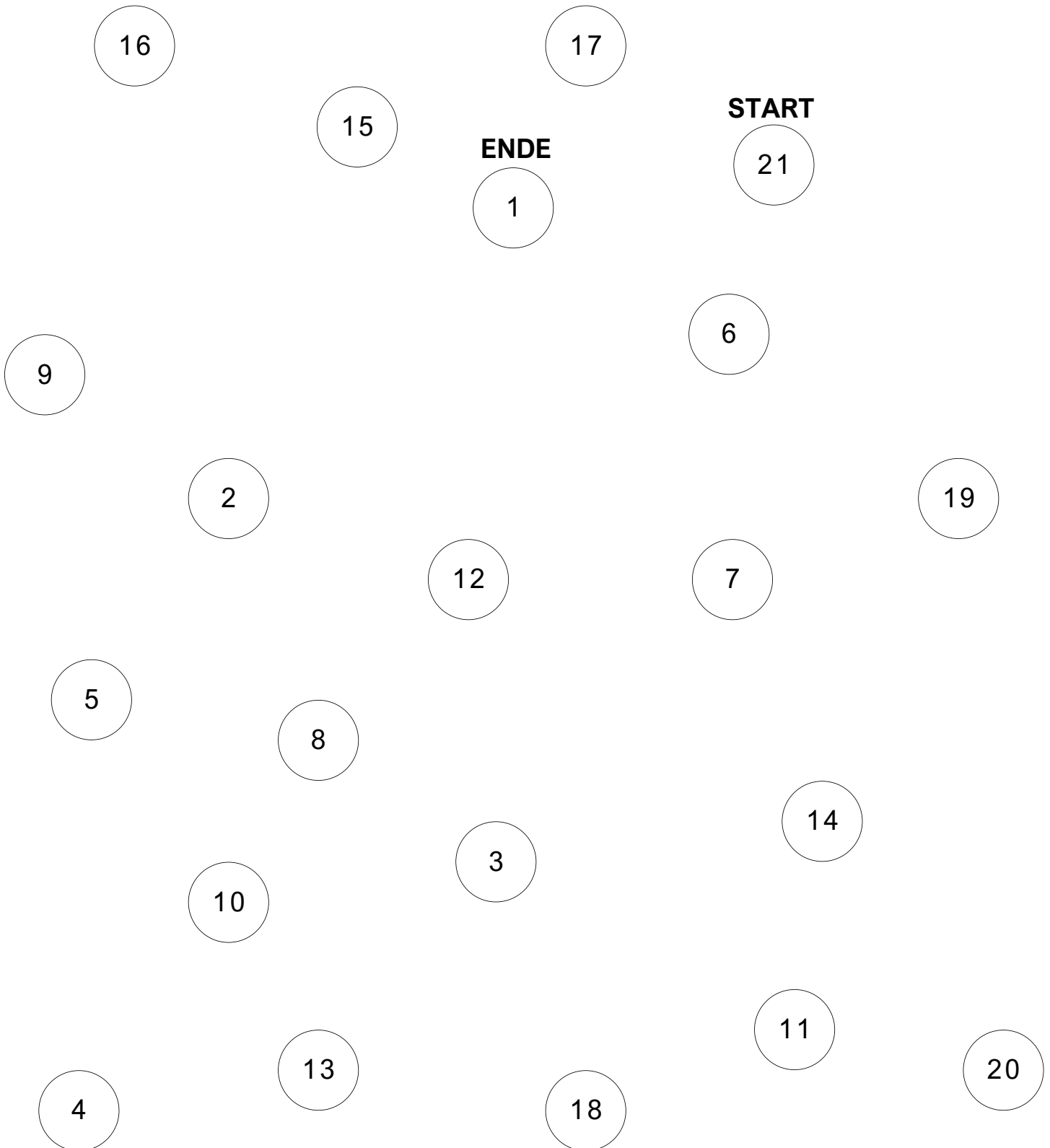
DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN):

\_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 6



VERWENDETE HAND:

DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN):

\_\_\_\_\_

@fahrtauglich

X

T

O

K

W

ENDE

J

L

P

N

V

M

Q

Y

S

START

U

Z

R

# Lösungen zu den Übungen

## Trail Making Test (TMT)

# ÜBUNG 1



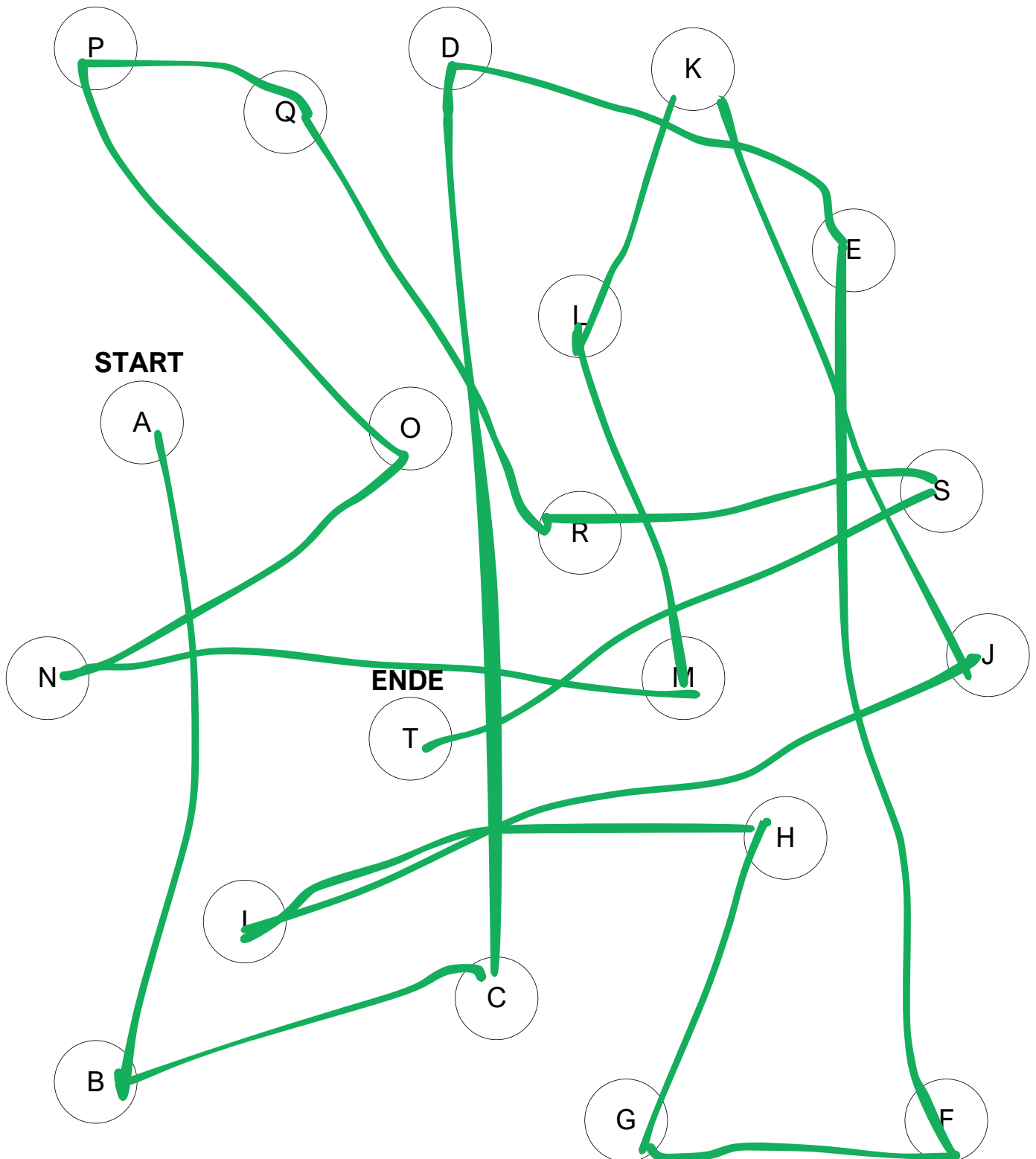
VERWENDETE HAND:

DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 2



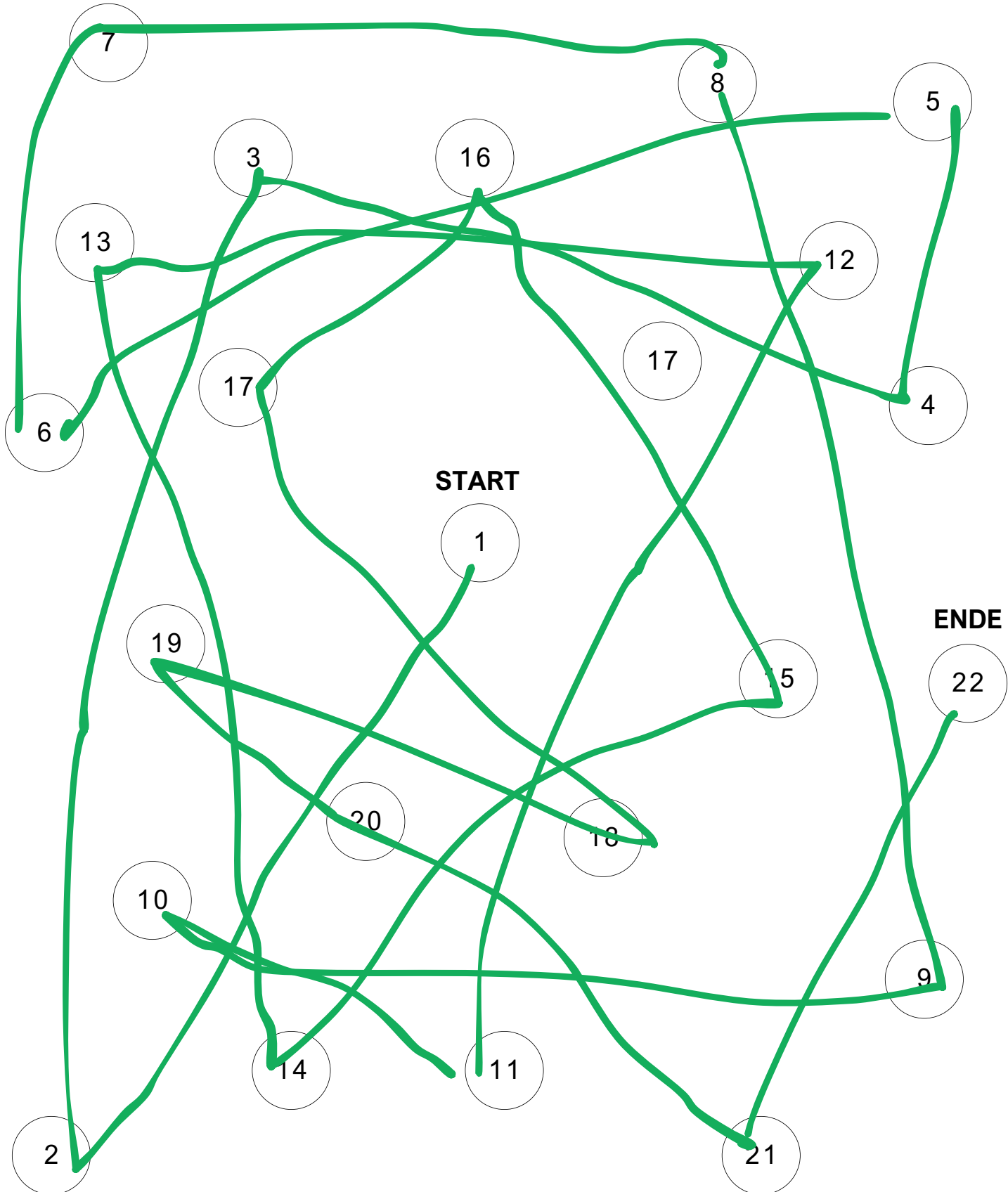
VERWENDETE HAND:

DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 3

VERWENDETE HAND:

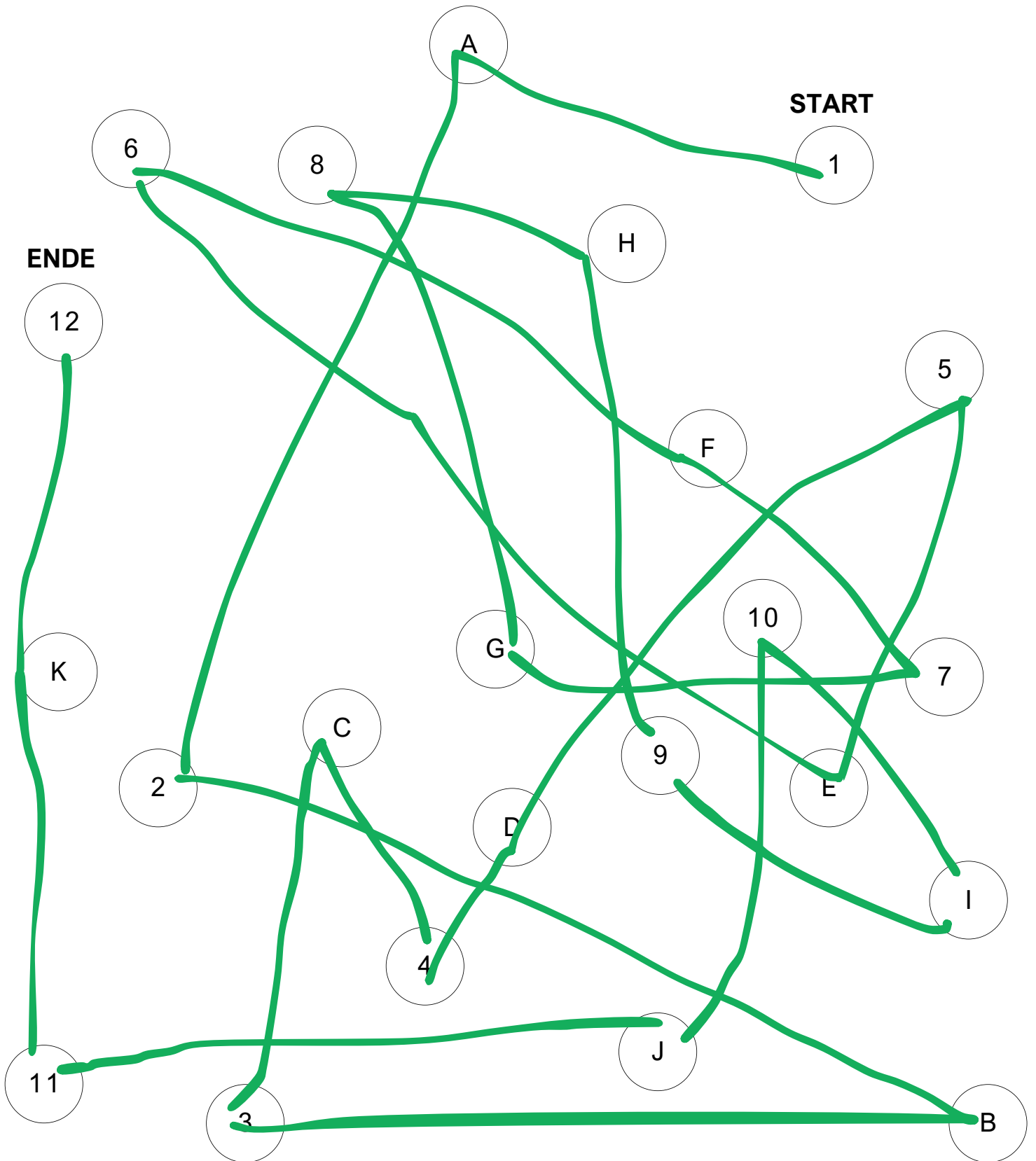
DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE



ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 4



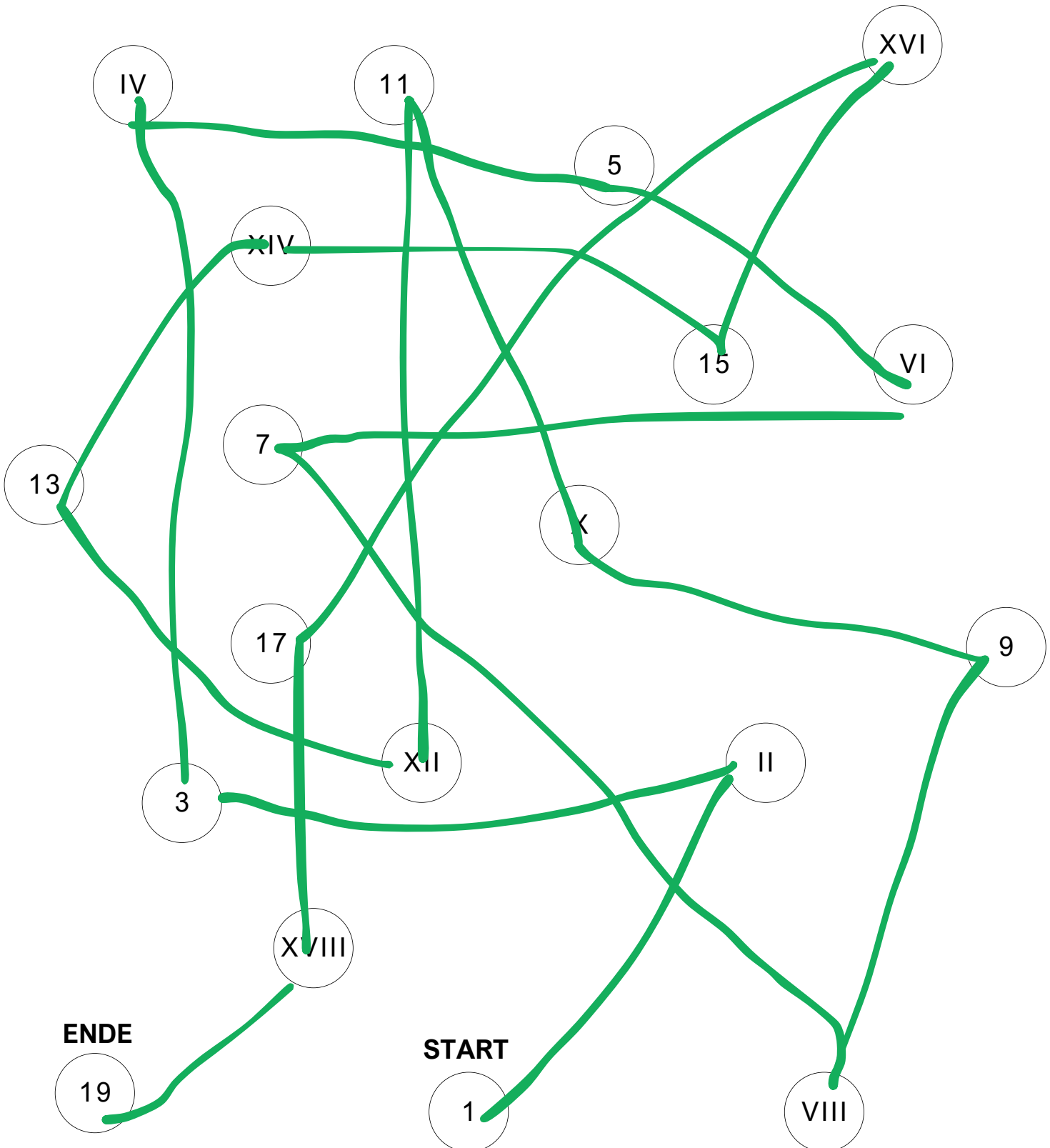
VERWENDETE HAND:

DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# ÜBUNG 5

VERWENDETE HAND:

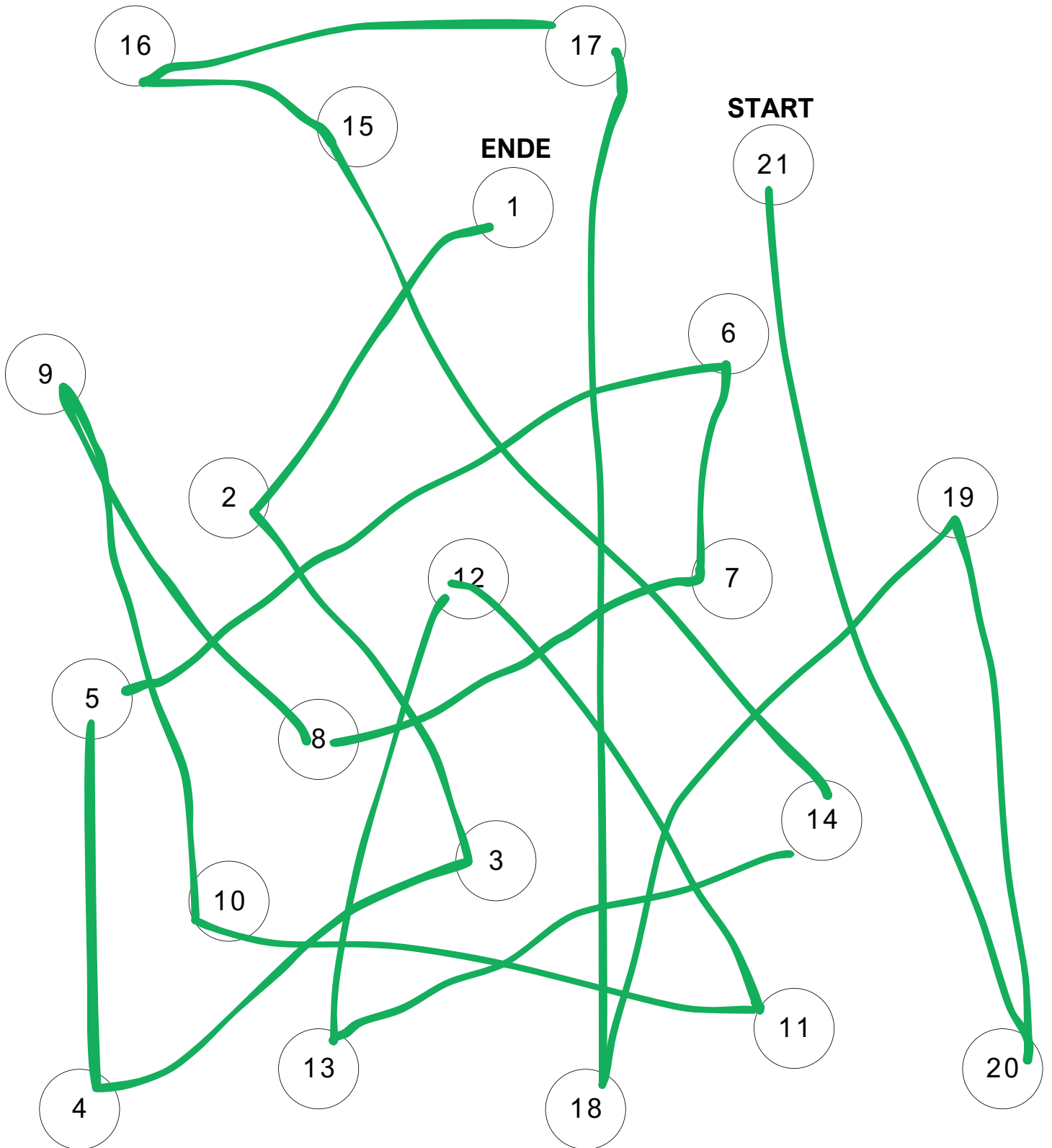
DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE



ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN): \_\_\_\_\_

@fahrtauglich





# ÜBUNG 6



VERWENDETE HAND:

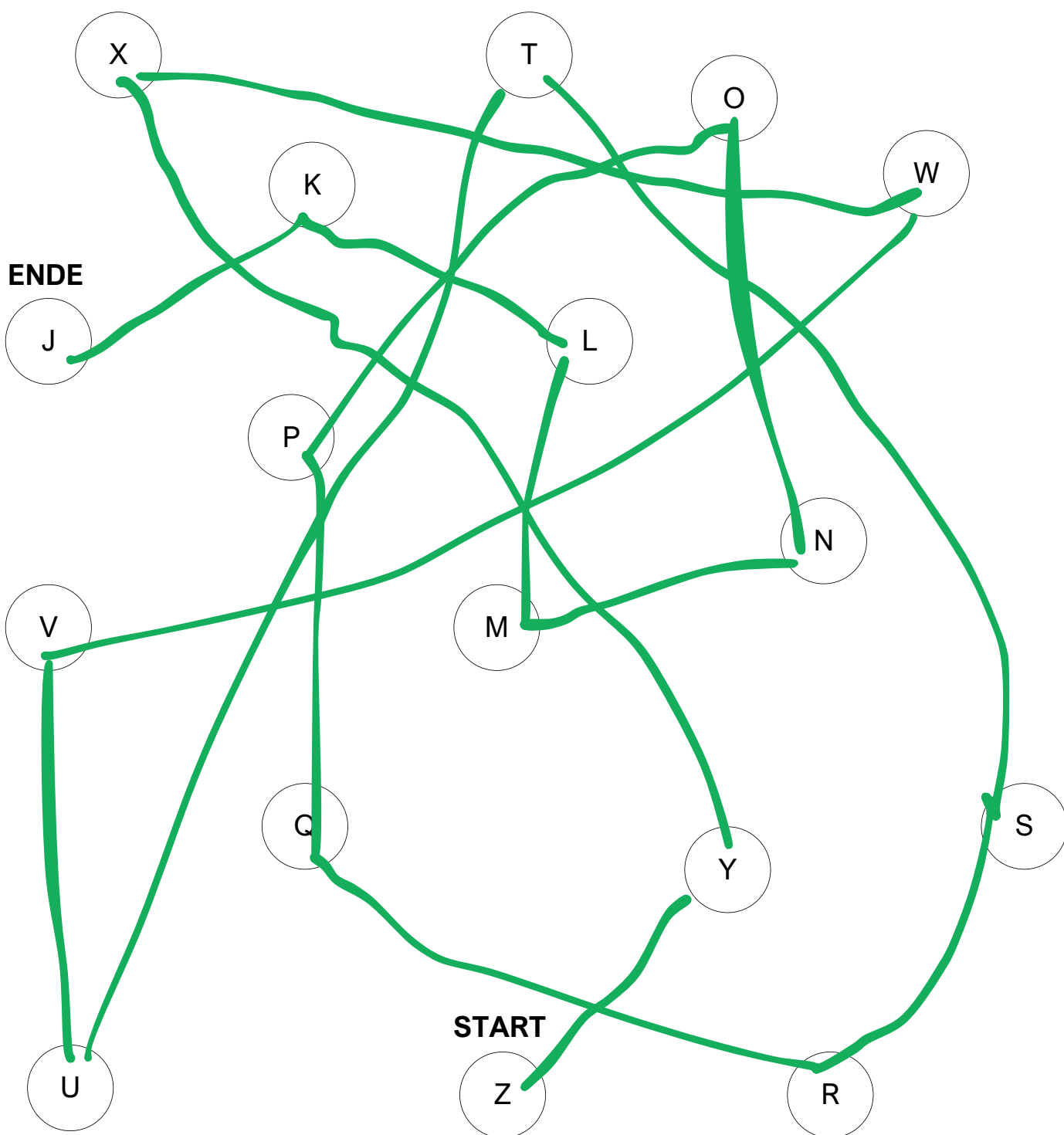
DOMINANTE

NICHT-DOMINANTE

ZEIT BIS ZUR  
FERTIGSTELLUNG  
(IN SEKUNDEN):

\_\_\_\_\_

@fahrtauglich



# VOLUME 1: TRAIL MAKING TEST



Weitere Ressourcen und Materialien finden Sie auf unserer Homepage. Besuchen Sie uns online, um Ihre kognitiven Fähigkeiten zu beurteilen und zu fördern.

ABONNIEREN SIE UNS  
UNTER

WWW.FAHRTAUGLICH.CH