

ÜBUNGSHEFT

VOL.04



31 OKTOBER 2024

TRAIN MY BRAIN

4 AUFGABEN ZUM GEDÄCHTNISTEST

WWW.FAHRTAUGLICH.CH

Übungsheft: Gedächtnistest
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

Wörter erinnern, Verbindungen stärken

Wörter erinnern, Verbindungen stärken! Die vierte Ausgabe befasst sich mit dem Gedächtnistest. Einer der berühmteren Testformate ist der California Verbal Learning Test.

Der Test gibt wertvolle Rückschlüsse auf verschiedene kognitive Fähigkeiten und Gedächtnisfunktionen. Dazu gehört das verbale Gedächtnis, also die Fähigkeit, sich eine Liste von Wörtern zu merken und diese nach bestimmten Kriterien wiederzugeben. Darüber hinaus testet er die Lernstrategien, indem er misst, wie effektiv Personen Informationen organisieren und abrufen können.

Der Test bewertet ausserdem auch das Kurz- und Langzeitgedächtnis, indem er analysiert, wie gut Personen Informationen über verschiedene Zeiträume hinweg behalten und wiedergeben können.

Der California Verbal Learning Test (CVLT) wurde von Delis, Kramer, Kaplan und Ober (1987) entwickelt, um verschiedene Aspekte des verbalen Gedächtnisses zu untersuchen. Der Test bewertet, wie gut Personen sich eine Liste von Wörtern merken und nach bestimmten Kriterien wiedergeben können, wobei er Fähigkeiten wie das Kurz- und Langzeitgedächtnis, Lernstrategien und die Organisation von Informationen analysiert. Der CVLT ist nützlich für die Untersuchung von Gedächtnisstörungen und anderen kognitiven Beeinträchtigungen und wird häufig in der neuropsychologischen Diagnostik eingesetzt.

ANWEISUNG

Für den California Verbal Learning Test benötigen Sie lediglich ein Stift und die nachfolgenden Aufgabenblätter.

In den nachfolgenden Aufgaben wird Ihnen jeweils eine Liste von Wörtern präsentiert, die Sie sich merken sollen. Sie erhalten eine Liste von Wörtern, die Sie wiederholt hören und wiedergeben sollen. Später müssen, diese Wörter aus dem Gedächtnis reproduzieren, sowohl unmittelbar nach dem Hören als auch nach einer gewissen Zeit.

Nachdem Sie die Wörter wiedergegeben haben, überprüfen Sie Ihre Antworten und achten Sie darauf, wie viele Wörter Sie korrekt wiedergeben konnten. Trainieren Sie das merken der Worte anhand einer Geschichte, welche Sie sich mental erzählen. Sprechen Sie die Geschichte optimalerweise laut aus. Dies hilft beim Erinnerungsprozess. Nach dem ersten Durchgang machen Sie eine Pause, d.h. gehen Sie nach draussen, lenken Sie sich ab. Nach rund 15min versuchen Sie so viele Worte zu repetieren wie Sie können. Schreiben Sie die Worte auf das leere Übungsblatt. Ziel ist es, die kognitiven Prozesse des Kurzzeit- und Langzeitgedächtnisses, der Lernstrategien und der Informationsorganisation zu erfassen und zu trainieren. Die Aufgaben von 1-5 werden dabei im Umfang grösser und schwieriger.



ÜBUNG 1: MERKLISTE

Merken Sie sich die folgenden Worte. Legen Sie nach **1 Minute** diese Seite weg, wiederholen sie die Worte. Kreuzen Sie unter "1. Durchgang" die Worte an, die sie sich merken konnten. Wiederholen sie den Prozess, dieses mal einfach mit einer Pause von **15-20 Minuten**. Kreuzen Sie dann unter "2. Durchgang" die Worte an, die Sie sich merken konnten.

Wörter	1. Durchgang	2. Durchgang
Wald	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pferd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÜBUNG 1: FESTHALTEN

Halten Sie als Übung die Worte in untenstehender Tabelle schriftlich fest. Versuchen Sie auch eine Geschichte zu formulieren (vgl. gestichelte Box)

Wörter

MEINE GESCHICHTE:

ÜBUNG 2: MERKLISTE

Gleiches Vorgehen wie in Übung 1.

Wörter	1. Durchgang	2. Durchgang
Lampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zirkus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Löwe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÜBUNG 2: FESTHALTEN

Gleiches Vorgehen wie in Übung 1.

Wörter

MEINE GESCHICHTE:

ÜBUNG 3: MERKLISTE

Gleiches Vorgehen wie in Übung 1.

Wörter	1. Durchgang	2. Durchgang
Kaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schloss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hammer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
See	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÜBUNG 3: FESTHALTEN

Gleiches Vorgehen wie in Übung 1.

MEINE GESCHICHTE:

ÜBUNG 4: MERKLISTE

Gleiches Vorgehen wie in Übung 1.

Wörter	1. Durchgang	2. Durchgang
Hand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Italien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
König	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Höhle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gitarre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÜBUNG 4: FESTHALTEN

Gleiches Vorgehen wie in Übung 1.

MEINE GESCHICHTE:

Lösungen zu den Übungen

Gedächtnistest

ÜBUNG 1: GESCHICHTE

BEISPIEL GESCHICHTE:

Im Wald reite ich auf meinem Pferd und lese einem Kind ein Buch vor, während wir Bananen essen.

ÜBUNG 2: GESCHICHTE

BEISPIEL GESCHICHTE:

Unter der Lampe an meinem Tisch sitze ich mit einem Hut und arbeite am Computer. Ich träume von einem Zirkus mit einem Löwen, der eine rote Nase trägt, und fühle dabei grosse Liebe.

ÜBUNG 3: GESCHICHTE

BEISPIEL GESCHICHTE:

In einem Schloss, umgeben von Bergen und einem See der Blau ist, genieße ich einen Kaffee und Kuchen. Nachmittags schaue ich auf die Uhr, gehe ins Kino und habe einen Traum von einem Hammer.

ÜBUNG 4: GESCHICHTE

BEISPIEL GESCHICHTE:

Ein König lebte in einem Haus mit einer Kuh. Eines Tages bestiegen sie einen Berg und fanden eine Höhle. Vom Gipfel sahen sie den Planeten Venus. In Italien spielten sie Musik mit einer roten Gitarre.

VOLUME 4: GEDÄCHTNISTEST



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