

Gehirnjogging

Spielend Exekutivfunktionen trainieren



**KONZENTRATIONS-
FÄHIGKEIT**



MERKFÄHIGKEIT



**INNEHALTEN
UND NACHDENKEN**



KONZENTRATIONS- FÄHIGKEIT



MERKFÄHIGKEIT



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 1: Einstieg

- 4 Rotes Licht, grünes Licht
- 5 Ich sehe was, was du nicht siehst
- 6 Abrakadabra!
- 7 Stille Post

- 11 Namensspiel
- 12 Heiße Kartoffel!
- 13 Was habe ich auf meinem Tablett?
- 14 Was fehlt?

- 20 Stopptanz
- 21 Simon sagt
- 22 Lustige Geschichten

LEVEL 2: Fortgeschritten

- 8 Vier Ecken
- 9 Laute fangen

- 15 Meine Pizza
- 16 Wer bin ich?
- 17 Himmel-Ball und Wasser-Ball
- 18 Schneiderei

- 23 Lachmaschine
- 24 Wörter finden
- 25 Kopf, Schulter, Knie
und Fuß

LEVEL 3: Genie

- 10 Wer führt die Gruppe an?

- 19 Wer hat das letzte Wort?

- 26 Bis zehn zählen
- 27 Ming-Mang-Mong
- 28 Abwechselnd singen

KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

WAS BEDEUTET „KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT“?

Die Fähigkeit, aufmerksam zu sein und sich nicht ablenken zu lassen.

WARUM IST KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT WICHTIG?

Es hilft den Schülerinnen und Schülern, Anweisungen zu hören und zu befolgen, sich an den Aktivitäten im Klassenzimmer zu beteiligen und auch dann weiter zu machen, wenn sie unterbrochen werden oder vor Herausforderungen stehen.

DINGE, DIE KINDERN HELFEN, SICH ZU KONZENTRIEREN:

- sich die Ohren zuhalten, um störende Geräusche auszublenden
- ihr „Konzentrations-Fernglas“ aufsetzen und auf das richten, was sie lernen oder tun sollen
- bemerken, wenn sie abgelenkt sind, und sich selbst daran erinnern, sich zu konzentrieren
- an einen ruhigen Ort gehen, um die Arbeit zu beenden
- aufmerksam zuhören, still sitzen und der sprechenden Person in die Augen schauen



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

STELLEN SIE DEN KINDERN DIE PASSENDE HANDBEWEGUNG VOR

Verwenden Sie ein „Konzentrations-Fernglas“, indem Sie mit Ihren Händen Kreise um die Augen legen, sobald Sie möchten, dass die Schülerinnen und Schüler auf etwas Neues oder Wichtiges achten. Mit einem Fernglas kann man seine Augen auf etwas richten, das man klarer sehen will, und Ablenkungen ausblenden.

WANN BRAUCHEN WIR KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT?

- Wenn Kinder bei einer Geschichte aufmerksam zuhören oder den Text eines neuen Liedes lernen möchten.
- Wenn sie ihre Schuhe binden und sich sorgfältig konzentrieren müssen, um jeden Schritt richtig zu machen.
- Wenn sie eine Aufgabe machen und deshalb andere Geräusche oder Ablenkungen ignorieren müssen.
- Wenn sie müde sind und sich besonders anstrengen müssen, ihre Aufgabe zu beenden.



MERKFÄHIGKEIT

WAS BEDEUTET „MERKFÄHIGKEIT“?

Die Fähigkeit, Informationen über kurze Zeiträume zu behalten, zu aktualisieren und zu nutzen.

WARUM IST MERKFÄHIGKEIT WICHTIG?

Es hilft Schülerinnen und Schülern, sich Anweisungen zu merken, Schritte in der richtigen Reihenfolge zu befolgen und mehrere Dinge gleichzeitig zu verfolgen sowie Ziele zu planen und zu erreichen.

DINGE, DIE DEN KINDERN HELFEN, SICH AN ETWAS ZU ERINNERN:

- Informationen laut wiederholen, nachdem sie sie gehört haben
- ein Lied darüber schreiben, woran sie sich erinnern müssen, und es oft singen (laut oder leise im Kopf)
- ein Bild zeichnen oder eine Liste mit Dingen schreiben, die sie tun müssen



MERKFÄHIGKEIT

STELLEN SIE DEN KINDERN DIE PASSENDE HANDBEWEGUNG VOR

Reiben Sie Ihre Schläfen, um die Schülerinnen und Schüler wissen zu lassen, dass sie sich an etwas Wichtiges erinnern sollen.

WANN BRAUCHEN WIR MERKFÄHIGKEIT?

- Wenn Kinder sich für die Schule fertig machen und sich an Sachen erinnern möchten, die sie mitbringen müssen.
- Wenn sie eine Pause vom Lesen machen oder von etwas unterbrochen werden und sich an ihren Einsatz (z. B. in einem Lied) erinnern möchten.
- Wenn sie sich an Anweisungen der Lehrkraft erinnern möchten, zum Beispiel bei den Hausaufgaben.



INNEHALTEN & NACHDENKEN

WAS BEDEUTET „INNEHALTEN UND NACHDENKEN“?

Die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und nachzudenken, bevor man handelt.

WARUM IST INNEHALTEN UND NACHDENKEN WICHTIG?

Es hilft den Kindern, geduldig zu warten, Versuchungen zu widerstehen und sorgfältig nachzudenken, bevor sie wichtige Entscheidungen treffen.



DINGE, DIE KINDERN HELFEN, INNEZUHALTEN UND NACHZUDENKEN:

- tiefe, langsame Atemzüge helfen, sich zu konzentrieren, auch wenn man wütend, frustriert, überfordert oder verwirrt ist
- leise zählen oder singen, wenn man warten muss
- zu beschreiben, was man denkt oder fühlt, um sich zu überlegen, was als nächstes zu tun ist
- sich selbst ermahnen, zuerst innezuhalten und sich Zeit zum Nachdenken zu geben, bevor man entscheidet, wie es weitergeht

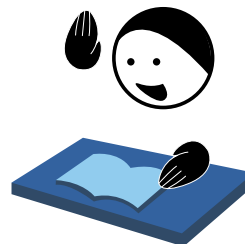
INNEHALTEN & NACHDENKEN

STELLEN SIE DIE PASSENDE HANDBEWEGUNG VOR

Halten Sie eine Hand mit der Handfläche nach außen und zeigen Sie mit der anderen Hand auf Ihren Kopf, wenn Sie möchten, dass die Schülerinnen und Schüler denken, bevor sie handeln.

WANN SOLLEN KINDER INNEHALTEN UND NACHDENKEN BENUTZEN?

- Wenn sie etwas sagen möchten, heben sie ihre Hand und warten bis die Lehrkraft sie aufruft, anstatt reinzurufen.
- Wenn sie warten müssen, bis sie an der Reihe sind, können sie innehalten und sich ermahnen, geduldig zu sein (z. B. im Wartezimmer beim Arzt, im Supermarkt oder beim Spielen).
- Wenn ihr Ball auf die Straße rollt, können sie innehalten und nachdenken, anstatt auf die Straße zu rennen.
- Wenn ihr/e Freund/in verärgert ist, können sie innehalten und darüber nachdenken, ob sie sich entschuldigen sollten oder wie sie ihr/ihm helfen können.



Rotes Licht, Grünes Licht

Kompetenz: Konzentrationsfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Die Gehgeschwindigkeit so regulieren, dass die Schülerinnen und Schüler sofort stehenbleiben können
- Spielbeschreibung:** Fertigen Sie eine rote und eine grüne Karte an. Alle Kinder stehen auf einer Seite des Raumes. Die Spielleiterin oder der Spielleiter steht auf der gegenüberliegenden Seite. Wenn die grüne Karte hochgehalten wird, dürfen die Kinder gehen. Bei der roten Karte müssen sie stehenbleiben. Die Person, die nicht sofort stehenbleibt, wenn die rote Karte hochgehalten wird, scheidet aus und muss sich hinsetzen. Ziel des Spiels ist es, bis zum Ende des Raums oder bis zur Ziellinie zu gelangen. Wenn eine Person ausscheidet, wird sie zur Schiedsrichterin und hilft der Lehrkraft festzustellen, wer ausscheiden muss.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um die Schwierigkeit zu erhöhen oder zu erleichtern, können Sie das Tempo verlangsamen oder erhöhen.

Gehirnjogging



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Ich sehe was, was du nicht siehst

Kompetenz: Konzentrationsfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Sich aufmerksam umschaun, um einen bestimmten Gegenstand zu finden
- Spielbeschreibung:** Die Spielleiterin oder der Spielleiter sucht sich einen bestimmten Gegenstand im Klassenzimmer aus, z. B. die Tafel, die Uhr etc. und sagt laut „*Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist ...*“ (Farbe des Gegenstandes). Wenn die Schülerinnen und Schüler denken, den Gegenstand erkannt zu haben, dürfen sie sich melden und warten bis sie aufgerufen werden.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um das Spiel leichter zu machen, können mehrere Tipps gegeben werden.
Um das Spiel schwieriger zu machen, können Gegenstände ausgesucht werden, die klein oder schwer zu finden sind.

Gehirnjogging



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Abrakadabra!

Kompetenz: Konzentrationsfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Aufpassen, um eine Reihe von Bewegungen zu kopieren und zu bemerken, wann die ursprüngliche Bewegung wieder auftritt
- Spielbeschreibung:** Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie eine Reihe von Bewegungen machen werden (z. B. 3× Klatschen, 2× Schnippen, 1× mit den Füßen stampfen etc.). Die Kinder sollen nun die Bewegungen nachmachen. Wenn ein Kind die erste Bewegung wiedererkennt (z. B. drei Mal klatschen), ruft es laut „*Abrakadabra!*“. Spielen Sie mehrere Runden dieses Spiels. Sagen Sie den Kindern vor jeder Runde, dass Sie mit einer neuen Bewegung beginnen werden und sie sollen nun nur noch diese neue Bewegung suchen und die vorherige vergessen. Denken Sie daran: Die Kinder sollen alles nachmachen, während Sie die Bewegung ausführen.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Erinnern Sie die Kinder daran, vor jeder neuen Runde die alte Bewegung zu vergessen. Dieses Spiel kann auch gut von einem Kind geleitet werden.

Gehirnjogging



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Stille Post

Kompetenz: Konzentrationsfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Sich auf das Gesagte konzentrieren und es an die nächste Person weitersagen
- Spielbeschreibung:** Die Schülerinnen und Schüler sitzen oder stehen im Kreis. Die Lehrkraft flüstert jemandem einen Satz ins Ohr. Die Person flüstert nun das, was sie glaubt gehört zu haben, in das Ohr des Kindes neben ihr oder ihm. Das geht so lange, bis der Satz das letzte Kind erreicht hat. Diese Person muss nun laut sagen, was sie gehört hat. Das Ziel ist es, dass der letzte Satz kaum von dem zuerst gesagten abweicht. Spielen Sie mehrere Runden und tauschen Sie die Sitzordnung, so dass unterschiedliche Kinder Erste/r oder Letzte/r sind.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um es schwieriger zu machen, kann ein langer oder komplizierter Satz ausgesucht werden oder zwei unterschiedliche Sätze gleichzeitig in verschiedene Richtungen weitergegeben werden. Um es leichter zu machen, kann auch ein Wort anstatt eines Satzes weitergesagt werden

Gehirnjogging



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Vier Ecken

Kompetenz: Konzentrationsfähigkeit | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Bei einem Lied Wörter durch Handbewegungen ersetzen
- Spielbeschreibung:** Bringen Sie den Schülerinnen und Schülern das folgende Lied bei:
„Mein Hut, der hat vier Ecken, vier Ecken hat mein Hut; und hätt' er nicht vier Ecken, dann wär' er nicht mein Hut.“
Die Handbewegungen: Zeige auf dich, wenn du „mein“ singst; strecke beide Hände flach aus, wenn du „Hut“ singst; halte vier Finger für „vier“ hoch; zeige auf einen angewinkelten Ellenbogen für „Ecken“; schüttle einen Finger für „hätt' er nicht“ und „wär' er nicht“.
Wiederholen Sie es mehrere Male. Beim ersten Mal sollen die Kinder das Wort „mein“ auslassen und stattdessen die korrekte Handbewegung ausführen, beim zweiten Mal „mein“ und „Hut“, usw.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen?
- Hinweise:** Um die Herausforderung zu erhöhen, ändern Sie die Reihenfolge der Wörter, die die Kinder auslassen sollen.

Gehirnjogging



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Laute fangen

Kompetenz: Konzentrationsfähigkeit | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Sorgfältig auf Laute achten und eine bestimmte Bewegung ausführen, sobald diese zu hören sind
- Spielbeschreibung:** Wählen Sie einen bestimmten Laut (einen Buchstaben, einen Anfangs- oder Endlaut oder eine Silbe) und eine Bewegung aus, welche die Schülerinnen und Schüler von ihren Stühlen aus ausführen können (Nase berühren, aufstehen, mit der rechten Hand winken etc.). Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler an, auf einen bestimmten Laut zu achten, während Sie eine kurze Geschichte vorlesen. Die Kinder sollen die Bewegung jedes Mal ausführen, wenn sie den Laut hören.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Anzahl der Laute, auf die die Schülerinnen und Schüler achten müssen, erhöhen oder indem Sie ähnlich klingende Laute wählen und ihnen Bewegungen zuweisen (z. B. „ch“ = die Nase berühren, „sch“ = aufstehen)

Gehirnjogging



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Wer führt die Gruppe an?

Kompetenz: Konzentrationsfähigkeit | **Level 3** – Genie

- Ziel:** Aufmerksam beobachten, um einem wechselnden Muster zu folgen und herauszufinden, wer dieses Muster bestimmt
- Spielbeschreibung:** Wählen Sie eine Person als Detektiv/in (im folgenden Beispiel ist es ein Mädchen) aus und bitten Sie sie, den Raum zu verlassen oder die Augen zu schließen. Wählen Sie eine andere Person als Anführer/in (im folgenden Beispiel ist es ein Mädchen) aus, ohne der Detektivin mitzuteilen, um wen es sich handelt. Die Detektivin muss während des Spiels herausfinden, wer die Anführerin ist. Beginnen Sie das Spiel mit einer einfachen Bewegung, z. B. klatschen. Die Kinder müssen diese Bewegung nachahmen. Die Anführerin wird die Bewegung schrittweise verändern (z. B. schnipsen anstatt klatschen) und alle Schülerinnen und Schüler versuchen, möglichst schnell zu folgen, damit nicht erkennbar ist, wer das Muster anführt. Die Detektivin muss *„Ich habe die Anführerin gefunden!“* rufen, wenn sie zu wissen glaubt, wer die Anführerin ist.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen?
- Hinweise:** Wählen Sie in weiteren Runden neue Detektiv/innen und Anführer/innen aus.

Gehirnjogging



KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

LEVEL 3 – GENIE

Namensspiel

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Sich erinnern, was eine Person gesagt hat und welche Bewegung dazugehört
- Spielbeschreibung:** Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen Kreis bilden. Weisen Sie sie an, an etwas zu denken, das sie gerne tun und sich eine typische Bewegung dazu zu überlegen. Eine Person beginnt, z. B.: „*Mein Name ist Amira und ich renne gerne*“, während sie auf der Stelle läuft. Die Klasse antwortet „*Dein Name ist Amira und du rennst gerne*“ und läuft dabei auf der Stelle. Die nächste Person sagt „*Mein Name ist Shaza und ich lese gerne*“, während sie so tut, als würde sie ein Buch lesen. Die gesamte Klasse wiederholt, was diese Person gesagt hat und anschließend das, was die erste Person gesagt hat. Nachdem jede Person sich vorgestellt hat, wiederholt die Klasse zusammen alle Namen und Bewegungen. Deuten Sie am Ende zufällig auf einige Kinder und fragen Sie, ob die Klasse sich an ihre Worte und Bewegungen erinnern kann.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen?
- Hinweise:** Dieses Spiel eignet sich besonders zu Beginn des Schuljahres oder wenn neue Kinder in die Klasse kommen.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Heiße Kartoffel

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Eine Aufgabe erfüllen, wenn die Musik aufhört
- Spielbeschreibung:** Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis. Nun wird ein Gegenstand (z. B. ein Ball) von Kind zu Kind weitergegeben. Die Kinder sollen sich vorstellen, dass der Gegenstand eine heiße Kartoffel ist, die schnell weiter gegeben werden muss, bevor man sich verbrennt. Während die „heiße Kartoffel“ weitergegeben wird, wird im Hintergrund Musik gespielt. Wenn die Musik aufhört, muss die Person, die den Gegenstand in der Hand hält, eine Frage beantworten (z. B. eine Rechenaufgabe).
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um das Spiel schwieriger zu machen, können zwei Gegenstände gleichzeitig in unterschiedliche Richtungen weitergegeben werden.
- Stellen Sie Aufgaben, die aktuelle Unterrichtsthemen beinhalten (z. B. Geographie, Bruchrechnen, Artikel etc.).

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Was habe ich auf meinem Tablett?

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Sich die Gegenstände auf dem Tablett merken und sie wiederholen
- Spielbeschreibung:** Lassen Sie alle Schülerinnen und Schüler in einem großen Kreis sitzen. Stellen Sie in die Mitte ein Tablett mit Gegenständen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern ein bis zwei Minuten Zeit, sich alle Dinge auf dem Tablett anzuschauen und einzuprägen. Decken Sie nach ein bis zwei Minuten das Tablett mit einem großen Tuch ab. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern fünf Minuten Zeit, um alle Gegenstände zu zeichnen oder aufzuschreiben.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen?
- Hinweise:** Reduzieren Sie die Anzahl der Gegenstände bei jüngeren Kindern. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Schülerinnen und Schüler sich die Gegenstände nicht alleine merken können, lassen Sie sie paarweise eine gemeinsame Liste erstellen.
- Bewegen Sie die Gegenstände auf dem Tablett, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Was fehlt?

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Sich Gegenstände zu merken und festzustellen, was fehlt
- Spielbeschreibung:** Dieses Spiel kann als ganze Klasse oder in kleinen Gruppen gespielt werden. Legen Sie fünf kleine Gegenstände (z. B. Stift, Stein, Kreide etc.) auf ein Tablett (oder auf eine ebene Fläche wie ein Buch).
Geben Sie den Kindern zehn Sekunden Zeit, um sich das Tablett sorgfältig einzuprägen. Decken Sie nun das Tablett ab und entfernen Sie einen Gegenstand. Die Schülerinnen und Schüler sollen nun erraten, was fehlt.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie mehrere Gegenstände entfernen oder die Reihenfolge der verbliebenen Gegenstände abändern.
Sie können anstatt Gegenstände auch Zettel auf das Tablett legen, auf denen Buchstaben oder Rechnungen aufgeschrieben sind.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 1 – EINSTIEG

Meine Pizza

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Sich immer mehr Zutaten in der richtigen Reihenfolge merken
- Spielbeschreibung:** Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis. Eine Person beginnt und sagt „*Auf meiner Pizza mag ich ...*“ und nennt eine Zutat wie etwa Käse, Peperoni oder auch etwas Albernese wie Schokolade. Die nächste Person sagt „*Auf meiner Pizza mag ich ...*“ und muss wiederholen, was die erste Person gesagt hat und eine weitere Zutat hinzufügen. Nachdem alle an der Reihe waren, sagt die gesamte Klasse „*Auf meiner Pizza mag ich NICHT ...*“ und entfernt alle genannten Zutaten beginnend mit der zuletzt hinzugefügten Zutat in umgekehrter Reihenfolge.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, lassen Sie die Schülerinnen und Schüler jeweils zwei Zutaten hinzufügen. Spielen Sie dieses Spiel in verschiedenen Variationen, wie zum Beispiel „*Ich gehe zur Schule und nehme mit ...*“.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Wer bin ich?

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Erfasste Informationen behalten, um die nächste Frage zu stellen oder etwas richtig zu erraten
- Spielbeschreibung:** Wählen Sie eine altersgerechte Kategorie wie Tiere, Sport, Essen, Kleidung etc. Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie als Spielleitung an etwas Bestimmtes in dieser Kategorie denken, ohne es ihnen zu verraten (z. B. ein Pferd, Fußball, Milch etc.). Die Schülerinnen und Schüler müssen reihum insgesamt zehn „Ja“- oder „Nein“-Fragen stellen, um den Gegenstand zu erraten. Sie können beispielsweise fragen: Kann es fliegen? Ist es ein Spiel mit einem Ball? Ist es ein Gemüse? Unterbrechen Sie das Spiel nach fünf Fragen und bitten Sie die Klasse, sich an die bisher gesammelten Fakten zu erinnern. Falls nach zehn Fragen noch niemand die richtige Antwort erraten hat, geben Sie einen Hinweis. Die Schülerinnen und Schüler dürfen anschließend zehn weitere Fragen stellen.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen?
- Hinweise:** Schülerinnen und Schüler können die Kategorie benennen oder dieses Spiel leiten.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Himmel-Ball und Wasser-Ball

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Sich merken, einen Ball zu werfen und den anderen auf dem Boden zu rollen
- Spielbeschreibung:** Geben Sie einem Kind einen Ball, der nur geworfen werden darf („Himmel-Ball“) und einem anderen Kind einen Ball, der gerollt werden muss („Wasser-Ball“). Die Person mit dem Himmel-Ball muss diesen einem anderen Kind zuwerfen, welches den Ball fängt und wiederum einer anderen Person zuwirft. Das Kind mit dem Wasser-Ball muss diesen einer anderen Person zurollen, die den Ball mit den Händen stoppt und einem anderen Kind zurollt. Wenn eine Person den falschen Ball rollt oder wirft, scheidet sie aus. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler im Lauf des Spiels auf, schneller zu spielen. Beenden Sie das Spiel bei fünf verbleibenden Personen.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, fügen Sie einen Erd-Ball hinzu, der nur an die Person auf der rechten Seite weitergegeben werden darf.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Schneiderei

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Sich erinnern, was jede Person bestellt hat, und die richtigen Artikel liefern.
- Spielbeschreibung:** Das Spiel wird in Teams gespielt. Zu Beginn sollte jedes Team aus nicht mehr als vier Schülerinnen und Schülern bestehen. Eine Person in jedem Team ist die Schneiderin oder der Schneider und die anderen übernehmen die Rolle der Kundinnen und Kunden. Die Kundinnen und Kunden wählen abwechselnd ein Bekleidungsstück einschließlich Farbe, Länge oder Ausführung (z. B. „*Ich hätte gerne ein rotes Hemd, bitte*“). Jede Person muss sich merken, was sie bestellt hat. Nachdem alle Kinder ihre Bestellung aufgegeben hat, „liefert“ die Schneiderin mit Worten jeder Person den richtigen Artikel (z. B. „*Hier ist dein rotes Hemd, hier ist deine blaue Hose*“ usw.).
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen?
- Hinweise:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, fügen Sie jeder Bestellung mehrere Eigenschaften hinzu (z. B. Farbe, Länge, Ausführung, Stoffart). Vergrößern sie als zusätzliche Herausforderung die Teams.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Wer hat das letzte Wort?

Kompetenz: Merkfähigkeit | **Level 3** – Genie

- Ziel:** Sich an das letzte Wort in jedem Satz erinnern und diese in der richtigen Reihenfolge zu einem neuen Satz verbinden
- Spielbeschreibung:** Schreiben Sie vor Spielbeginn einen kurzen Satz (Substantiv, Verb, Substantiv) wie etwa „Ziegen essen Kartoffeln“ auf, ohne ihn den Schülerinnen und Schülern mitzuteilen. Überlegen Sie sich dann drei aufeinander folgende Sätze, die jeweils mit einem der drei Worte aus dem Substantiv-Verb-Substantiv-Satz enden. Beispiel: „*Fatima hat zwei rosafarbene Ziegen. Mahmoud liebt es, zu essen. Ismael erntet Kartoffeln.*“ Lesen Sie die drei Sätze laut und langsam vor. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich das letzte Wort in jedem Satz zu merken. Bitten Sie sie anschließend, aus diesen drei Wörtern einen neuen Satz zu bilden.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich in jedem Ausgangssatz ein anderes Wort zu merken, wie etwa das erste oder das vorletzte Wort. Verwenden Sie längere Sätze als zusätzliche Herausforderung.

Gehirnjogging



MERKFÄHIGKEIT

LEVEL 3 – GENIE

Stopptanz

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Die Bewegung stoppen, wenn die Musik aufhört
- Spielbeschreibung:** Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie etwas Musik spielen werden, und sie tanzen sollen, während die Musik läuft (alternativ sagen Sie den Kindern, dass sie eine bestimmte Bewegung ausführen sollen, wie z. B. klatschen der Hände). Erklären Sie, dass, wenn die Musik stoppt, die Kinder einfrieren und fünf Sekunden lang ganz still stehen müssen, bis Sie die Musik wieder anmachen. Spielen Sie mehrere Runden.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Um dies noch schwieriger zu machen, erhöhen Sie die Zeitspanne, in der die Kinder eingefroren sein müssen oder starten und stoppen Sie die Musik in kürzeren Abständen. Denken Sie daran: Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern nicht, dass sie aufhören sollen, sondern stoppen Sie einfach die Musik.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 1 – EINSTIEG

Simon sagt

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Sorgfältig zuhören und nur die Aktionen ausführen, die mit „Simon sagt ...“ beginnen
- Spielbeschreibung:** Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden. Stellen Sie sich in die Mitte des Kreises, wo Sie jeder sehen kann. Sie sind die Spielleiterin oder der Spielleiter, genannt Simon. Wenn Sie sagen „*Simon sagt ...*“ (z.B. „*Simon sagt: Tippt euch auf den Kopf*“), müssen alle Kinder dies tun. Wenn Sie den Befehl ohne „*Simon sagt*“ beginnen (z.B. „*Tippt euch auf den Kopf*“) und die Kinder die Aktion trotzdem ausführen, scheiden sie aus. Beginnen Sie langsam und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit der Befehle. Spielen Sie, bis nur noch fünf Schülerinnen und Schüler übrig sind. Lassen Sie alle anderen applaudieren.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Auch die Schülerinnen oder Schüler können Simon ersetzen. Ändern Sie den Namen „Simon“ in einen anderen Namen, den die Schülerinnen und Schüler kennen.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 1 – EINSTIEG

Lustige Geschichten

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 1** – Einstieg

- Ziel:** Das Gegenteil von dem machen, was man hört
- Spielbeschreibung:** Lesen Sie der Klasse die folgende Geschichte vor:
Ich bin heute Morgen mit einem schrecklichen Husten aufgewacht. Nach jedem Husten fühlte ich mich müde und begann zu gähnen. Dann begann ich zu niesen und zu niesen. Als ich meinen Freund anrief, konnte ich nur gähnen und husten und niesen! Ich gehe wieder ins Bett, damit ich im Liegen gähnen und niesen und husten kann!
Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler beim zweiten Lesen erst alle Handlungen mitmachen (niesen, gähnen etc.). Vertauschen Sie diese dann, also z. B. husten beim Wort „niesen“ oder umgekehrt.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Schreiben Sie ähnliche Geschichten selbst, die zum Unterricht passen. Erhöhen Sie die Schwierigkeit durch schnelles Lesen oder viele Wörter.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 1 – EINSTIEG

Lachmaschine

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Aushalten, nicht zu lachen
- Spielbeschreibung:** Die Schülerinnen und Schüler werden dieses Spiel in Paaren spielen. Eine Person ist die Lachmaschine und versucht das andere Kind zum Lachen zu bringen, zum Beispiel indem sie oder er für zehn Sekunden eine Grimasse macht, einen albernen Tanz vorführt etc. Die andere Person sieht und hört zu und versucht, nicht zu lachen. Wenn zehn Sekunden vergangen sind, muss die beobachtende Person „*Essiggurke*“ sagen, ohne zu lachen. Nun darf das andere Kind die Lachmaschine sein.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Verlängern Sie die Spieldauer, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Wörter finden

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Gegenstände einer Kategorie benennen und schnell wechseln, wenn sich das Thema ändert
- Spielbeschreibung:** Die Schülerinnen und Schüler können als eine Gruppe oder in Teams spielen. Eine Person ist die Leitung und nennt eine Kategorie wie etwa Essen, Tiere, Farben etc. Anschließend nennt jede Person reihum etwas, das zu dieser Kategorie gehört. Nachdem einige etwas benannt haben, ruft die Leitung eine neue Kategorie aus. Die nächste Person im Kreis muss daraufhin umdenken und etwas nennen, das in diese Kategorie passt. Wählen Sie nach einigen Spielrunden eine neue Leitung aus.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken (innerhalb oder außerhalb der Schule)?
- Hinweise:** Betonen Sie schulische Inhalte, indem Sie Kategorien wählen, die die Schülerinnen und Schüler gerade lernen (z. B. Tiere, Verben, Brüche etc.).

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Kopf, Schultern, Knie und Fuß

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 2** – Fortgeschritten

- Ziel:** Innehalten und überlegen, um die richtigen Bewegungen auszuführen
- Spielbeschreibung:** Bringen Sie den Schülerinnen und Schülern das folgende Lied bei:
„Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß; Kopf und Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß; Augen und Ohren und Mund und Nase; Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß.“
Zeigen Sie dabei jeweils auf das entsprechende Körperteil. Die Klasse sollte versuchen, mitzusingen und die Bewegungen auszuführen. Sie können die Schülerinnen und Schüler auch auffordern, das Gegenteil von dem zu tun, was Sie singen: also bei „Kopf“ die Füße zu berühren und umgekehrt, usw.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken?
- Hinweise:** Spielen Sie schneller, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Um das Spiel zu vereinfachen, lassen Sie alles in der richtigen Reihenfolge und singen Sie jedes Mal auf eine andere Weise: schnell, langsam, laut oder leise.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 2 – FORTGESCHRITTEN

Bis zehn zählen

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 3** – Genie

- Ziel:** Konzentrieren und zusammenarbeiten, um als Team bis zehn zu zählen
- Spielbeschreibung:** Teilen Sie alle Kinder in Gruppen von je fünf bis sieben Personen auf. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie in ihren Teams laut bis zehn zählen müssen, aber jeweils nur eine Person sprechen darf. Ein Kind beginnt mit „*eins*“ und eine andere Person zählt dann weiter, bis die Gruppe bei „*zehn*“ angekommen ist. Jedes Mal, wenn zwei Personen gleichzeitig sprechen, muss die Gruppe wieder mit „*eins*“ beginnen. Die Schülerinnen und Schüler dürfen nicht miteinander sprechen, um eine Strategie festzulegen – sie dürfen lediglich Blickkontakt und Gesten verwenden. Das Spiel ist komplizierter, als es scheint, da oftmals zwei Personen in einer Gruppe dieselbe Zahl gleichzeitig aussprechen werden.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken?
- Hinweise:** Lassen Sie die Teams nacheinander vor der Klasse bis zehn zählen. Die Teams, die bis zehn zählen können, indem nur jeweils eine Person zu einer Zeit eine Zahl ausspricht, erhalten Applaus von der übrigen Klasse.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 3 – GENIE

Ming-Mang-Mong

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 3** – Genie

- Ziel:** Aufpassen, die Regeln beachten und reagieren, wenn man an der Reihe ist
- Spielbeschreibung:** Lassen Sie alle Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden. Bitten Sie eine Person, mit dem Spiel zu beginnen, indem sie eine andere Person ansieht, deutlich auf sie zeigt und „*Ming!*“ sagt. Die Person, der das „*Ming!*“ galt, schaut eine andere Person im Kreis an, zeigt auf sie und sagt „*Mang!*“. Die Person, der das „*Mang!*“ galt, schaut eine andere Person im Kreis an, zeigt auf sie und sagt „*Mong!*“. Die Person, der das „*Mong!*“ galt, muss nichts tun. Die Person rechts von dieser beginnt mit der nächsten Runde, indem sie eine andere Person anschaut, auf sie zeigt und „*Ming!*“ sagt. Achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler deutlich die anderen Personen anschauen und auf sie zeigen. Wenn eine Person ihren Einsatz verpasst oder einen Fehler macht, muss sie beide Hände heben und rufen: „*Ming! Mang! Mong!*“ und sich auf ihren Platz setzen. Spielen Sie, bis nur noch fünf Schülerinnen und Schüler übrig sind.
- Nachbesprechung:**
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken?
- Hinweise:** Erhöhen Sie die Geschwindigkeit, um das Spiel schwieriger zu gestalten.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 3 – GENIE

Abwechselnd singen

Kompetenz: Innehalten und Nachdenken | **Level 3** – Genie

Ziel: Nicht zu singen, wenn jemand anders singt

Spielbeschreibung: Spielen Sie dieses Spiel in Paaren. Die Schülerinnen und Schüler sollten so stehen, dass sie ihrer Partnerin oder ihrem Partner gegenüberstehen. Wählen Sie ein Lied, das den Kindern vertraut ist, und üben Sie das Singen als ganze Klasse. Erklären Sie dann, dass die Schülerinnen und Schüler weiterhin als ganze Klasse singen werden, aber abwechselnd mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Wenn ein Kind singt, muss das andere still sein. Hört es auf zu singen, ist die oder der andere dran.

Dieses Spiel verlangt von den Schülerinnen und Schülern aufmerksam zu sein und der Versuchung zu widerstehen, während der Runde der anderen Person zu singen.

Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
- Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
- Wann müsst ihr innehalten und nachdenken?

Hinweise: Um die Schwierigkeit zu erhöhen oder zu erleichtern, können Sie das Tempo erhöhen oder verlangsamen.

Gehirnjogging



INNEHALTEN UND NACHDENKEN

LEVEL 3 – GENIE