Spiele zur Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

1. Ich packe meinen Koffer (Variante)

Ziel: Gedächtnistraining und Konzentration.

Ablauf: 1. Der erste Spieler sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit… “ und nennt einen Gegenstand. 2. Der nächste Spieler wiederholt den Satz, nennt den Gegenstand des Vorgängers und fügt einen eigenen hinzu, der thematisch zum vorherigen passt (z.B. „Ich packe meinen Koffer und nehme mit einen Ball. Ich packe meinen Koffer und nehme mit einen Ball und einen Schläger. “). 3. Das Spiel geht reihum, die Kette der Gegenstände wird immer länger. Wer einen Gegenstand vergisst oder die Reihenfolge durcheinanderbringt, scheidet aus oder muss eine kleine Aufgabe erfüllen.

Material: Keine.

2. Der rote Faden (Variante)

Ziel: Konzentration auf Details und Zuhören.

Ablauf: 1. Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. 2. Eine Person beginnt und erzählt einen Satz. Die nächste Person wiederholt den Satz und fügt einen neuen Satz hinzu, der die Geschichte fortsetzt. 3. Die Geschichte wird immer länger und komplexer. Wer einen Fehler macht oder einen Teil vergisst, scheidet aus oder muss eine kleine Aufgabe erfüllen.

Material: Keine.

3. Geräusche-Memory

Ziel: Auditiver Fokus und Gedächtnis.

Ablauf: 1. Sammelt verschiedene Gegenstände, die unterschiedliche Geräusche machen (z.B. Schlüsselbund, Münzen, Papierknistern, Gummiband schnipsen). 2. Ein Spieler erzeugt eine Reihe von Geräuschen in einer bestimmten Reihenfolge. 3. Die anderen Spieler müssen die Geräusche in der richtigen Reihenfolge wiederholen. 4. Die Reihenfolge wird immer länger und komplexer.

Material: Verschiedene Gegenstände, die Geräusche machen.

4. Konzentrations-Parcours

Ziel: Körperliche und geistige Konzentration.

Ablauf: 1. Baut einen kleinen Parcours mit verschiedenen Stationen auf, die Konzentration erfordern (z.B. Balancieren auf einer Linie, einen Ball auf einem Löffel tragen, durch einen Reifen steigen ohne ihn zu berühren). 2. Die Teilnehmer müssen den Parcours nacheinander absolvieren, ohne Fehler zu machen. 3. Bei einem Fehler muss die Station wiederholt werden.

Material: Je nach Stationen: Seil, Ball, Löffel, Reifen.

5. Das Spiegelbild

Ziel: Visuelle Konzentration und Koordination.

Ablauf: 1. Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Einer ist der „Vormacher “, der andere das „Spiegelbild “. 2. Der Vormacher macht langsame, präzise Bewegungen, die das Spiegelbild exakt nachahmen muss. 3. Die Bewegungen können komplexer werden, aber immer so, dass das Spiegelbild sie nachahmen kann.

Material: Keine.

6. Zahlen-Memory (Variante)

Ziel: Numerisches Gedächtnis und Konzentration.

Ablauf: 1. Schreibt Zahlen von 1 bis 20 auf kleine Kärtchen und legt sie verdeckt auf den Boden. 2. Zwei Spieler decken abwechselnd zwei Kärtchen auf. Wenn die Zahlen übereinstimmen, dürfen sie die Kärtchen behalten und sind noch einmal dran. 3. Wenn sie nicht übereinstimmen, werden die Kärtchen wieder verdeckt. Ziel ist es, sich die Positionen der Zahlen zu merken.

Material: Kärtchen mit Zahlen.

7. Der stille Beobachter

Ziel: Detailwahrnehmung und Beobachtungsgabe.

Ablauf: 1. Eine Person verlässt den Raum. Die verbleibende Gruppe verändert 5-10 Dinge im Raum (z.B. Stuhl umstellen, Bild drehen, Gegenstand verstecken). 2. Die Person kommt zurück und muss die Veränderungen finden. 3. Wer die meisten Veränderungen findet, gewinnt.

Material: Keine (Raum mit Gegenständen).

8. Das Wort-Assoziationsspiel

Ziel: Schnelle Assoziation und Sprachfluss.

Ablauf: 1. Ein Spieler nennt ein Wort. 2. Der nächste Spieler muss ein Wort nennen, das er mit dem vorherigen Wort assoziiert, und so weiter. 3. Das Spiel geht schnell reihum. Wer zu lange braucht oder keine Assoziation findet, scheidet aus.

Material: Keine.

9. Konzentrations-Klatschspiel

Ziel: Rhythmus, Koordination und Konzentration.

Ablauf: 1. Die Gruppe sitzt im Kreis. Ein einfacher Klatsch-Rhythmus wird vorgegeben (z.B. Klatschen – Schenkelklopfen – Klatschen – Schnipsen). 2. Jeder Spieler muss den Rhythmus beibehalten. Wer aus dem Rhythmus kommt oder einen Fehler macht, scheidet aus. 3. Der Rhythmus kann mit der Zeit komplexer werden.

Material: Keine.

10. Das Merkspiel mit Gegenständen

Ziel: Visuelles Gedächtnis und Detailgenauigkeit.

Ablauf: 1. Legt 10-15 verschiedene kleine Gegenstände auf einen Tisch und deckt sie mit einem Tuch ab. 2. Die Teilnehmer bekommen 30 Sekunden Zeit, sich die Gegenstände anzusehen. 3. Dann wird das Tuch wieder abgedeckt, und die Teilnehmer müssen so viele Gegenstände wie möglich aufschreiben oder aufzählen.

Material: Verschiedene kleine Gegenstände, Tuch, Stifte, Papier.