

Konzentrationstest:

Anleitung:

Unten findest du Doppelaufgaben. Löse die jeweils zusammengehörigen Aufgaben im Kopf und ziehe anschließend das kleinere Ergebnis vom größeren ab. Du darfst dabei keine Zwischenergebnisse notieren, nur das Endergebnis.

Beispiel:

$10 + 3 = 13$ (Zwischenergebnis „13“ im Kopf behalten)

$17 - 8 = 9$ (Zwischenergebnis „9“ in Kopf behalten)

$13 - 9 = 4$ (Endergebnis „4“ notieren)

Aufgabe:

Löse die ersten 10 Aufgaben bei sehr rythmischer, schneller, lauter und sprachintensiven Musik.

Die nächsten 10 Aufgaben löse bei leiser, langsamer und sanfter Meditationsmusik.

Frage? Wie ist dein Ergebnis? Bei welcher Musik konntest du schneller und mit weniger Fehlern rechnen?

Nr.	Aufgaben	Ergebnis
1	15 – 10 20 – 6	
2	15 + 1 5 + 15	
3	20 – 11 19 – 8	
4	16 + 1 5 + 14	
5	16 – 7 8 + 7	
6	2 + 13 14 – 9	
7	12 – 11 15 – 6	
8	20 – 16 5 + 4	
9	20 – 15 13 + 5	
10	2 – 2 18 - 7	

Nr.	Aufgaben	Ergebnis
1	14 – 10 10 – 4	
2	17 + 1 8 + 15	
3	13 – 11 14 – 8	
4	6 + 1 9 + 14	
5	12 – 7 8 + 8	
6	9 + 13 11 – 9	
7	13 – 11 16 – 8	
8	20 – 14 6 + 4	
9	18 – 15 13 + 5	
10	4 – 4 19 - 8	

Auswertung: kreuze an!



Smiley – Bewertung:

1. Smiley - Gratuliere!!! Deine Konzentrationsfähigkeit im visuellen Bereich ist super!
2. Nicht schlecht! Deine Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit ist aber noch ausbaufähig!
3. Du solltest deine Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit trainieren!

Rocket-Coaching:

Mag.a Laura Grabner

St. Veiter Ring 3, 9020 Klagenfurt

0676/5228710

www.rocket-coaching.at

Check-It:

Mag.a Ruth Steindl, Pesenthein 39, 9872 Millstatt

0676/7462027