

Mit dieser Übung wird das auditive Arbeitsgedächtnis trainiert. Dass auch die Konzentration dadurch verbessert wird, ist ein nützlicher „Nebeneffekt“.

**Anweisung:**

Achtung – aufgepasst! Eine Zahl **kommt zweimal vor**, nenne diese Zahl.

Diese Zahlenreihe bitte vorlesen:	Antwort notieren:
15, 28, 33, <b>44</b> , 26, 16, 39, 47, 44	
<b>16</b> , 27, 48, 35, <b>16</b> , 19, 28, 49, 54	
13, 58, <b>67</b> , 84, 49, 56, <b>67</b> , 14, 63	
<b>47</b> , 12, 26, 35, <b>47</b> , 89, 15, 36, 45	
18, <b>46</b> , 59, 63, 27, 75, <b>46</b> , 34, 29	
16, 28, <b>44</b> , 33, 26, 39, 47, 18, 44	
<b>19</b> , 54, 16, 27, 48, 35, 19, 33, 11	
<b>77</b> , 58, 67, 84, 49, 56, <b>77</b> , 28, 13	
26, 35, 89, 12, 36, 45, 15, 89, 66	
17, <b>59</b> , 63, 14, 76, 46, 34, 24, <b>59</b>	
16, 38, 59, <b>33</b> , 26, 29, <b>33</b> , 47, 19	
<b>56</b> , 47, 67, 27, 84, 49, <b>56</b> , 24, 13	
<b>39</b> , 15, 28, 33, 44, <b>39</b> , 25, 12, 47	
14, 17, 27, <b>48</b> , 25, 19, 33, 37, <b>48</b>	
<b>26</b> , 95, 89, 66, 36, 45, <b>26</b> , 35, 75	
44, 36, 17, <b>48</b> , 35, 29, 33, <b>48</b> , 25	
<b>56</b> , 67, 19, 27, 14, 49, <b>56</b> , 17, 13	
27, 18, 67, <b>84</b> , 28, 46, 37, 13, <b>84</b>	
11, 28, <b>33</b> , 44, 26, 21, 39, <b>33</b> , 47	
<b>89</b> , 22, 34, 26, 35, 47, 89, 48, 36	
44, 37, 27, <b>18</b> , 25, 19, <b>18</b> , 33, 45	
97, <b>75</b> , 13, 21, 48, 34, <b>75</b> , 15, 12	
16, 28, 33, <b>47</b> , 26, 16, 39, <b>47</b> , 41	
18, <b>42</b> , 59, 63, 27, 75, <b>42</b> , 34, 30	
16, 38, 59, <b>35</b> , 26, 29, 17, <b>35</b> , 47	
<b>11</b> , 27, 48, 35, <b>11</b> , 19, 25, 49, 54	