

# Vorwort

Verehrte Leserin, verehrter Leser,

dieses Buch bietet Übungen, die Ihnen helfen, schwierige Alltagssituationen leichter zu bewältigen und Ihre Lebensfreude zu steigern.

Dazu wurden Übungen entwickelt, die Fähigkeiten in den sechs wichtigen Bereichen des Alltags trainieren:

1. Räumliche Orientierung
2. Alltagsentscheidungen
3. Sprachverständnis
4. Wortschatz
5. Kopfrechnen
6. Sonderkapitel „Gedächtnis“

Insgesamt finden Sie in diesem Buch drei Schwierigkeitsstufen:

1. Die leichteste Stufe ist **ROT** gekennzeichnet.
2. Die mittlere Stufe ist **GELB** gekennzeichnet.
3. Die schwierigere Stufe ist **GRÜN** gekennzeichnet.

Wenn Sie sich von Rot über Gelb in den grünen Bereich hineintrainieren, dann werden Sie auch im hohen Alter noch geistig topfit sein!

Vergessen Sie aber bei all dem Training nicht, dass Ihnen die Übungen Spaß und Freude bereiten sollen. Deshalb gilt: niemals verkrampft üben, sondern locker mit Freude und auch – wo möglich – in geselliger Runde zusammen mit Freunden.

Wie Sie mit diesem Buch genau üben müssen, finden Sie auf den nächsten beiden Seiten exakt beschrieben.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meiner Mitarbeiterin Melanie Wicha bedanken, die für dieses Buch die Lösungen erstellt hat.

Sollten Sie Anregungen zu diesem Buch haben oder mehr über mein Institut erfahren wollen, können Sie sich unter [www.beyer-seminare.de](http://www.beyer-seminare.de) informieren oder mir mailen: [info@beyer-seminare.de](mailto:info@beyer-seminare.de)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Günther Beyer