

DER GEDÄCHTNISTRAINER

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Gareth Moore feiert international Erfolge mit seinen Büchern zum Trainieren des Gehirns und seinen Rätselbüchern für Jung und Alt. Zu seinen Büchern zählen u.a. *Workout fürs Gehirn*, *Das Kunst-Rätsel-Buch*, *Gehirn-Jogging für Kinder*, *Pocket Rätsel: Sherlock Holmes* und *Der Gedächtnistrainer: In 40 Tagen zum Mega-Gedächtnis*. Allein in Großbritannien haben sich seine Bücher mehr als eine Million Mal verkauft und sie wurden in über 30 Sprachen übersetzt. Dr. Moore ist auch der Schöpfer der Webseite BrainedUp.com, auf der man sein Gehirn online trainieren kann, außerdem betreibt er die Webseite PuzzleMix.com, auf der täglich neue Denksportaufgaben gestellt werden.

Besuchen Sie ihn online unter DrGarethMoore.com

GARETH MOORE

DER GEDÄCHTNISTRAINER

Das Übungsbuch

*Aus dem Englischen von
Matthias Schulz*

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe:
Brain Coach Intense. 40-Days Training Programme
All Rights Reserved

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2020
Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2020
First published in Great Britain in 2020 by
Michael O'Mara Books Limited



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagillustration: shutterstock.com / Betelejze

Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de

Satz und Layout: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-7306-1011-4

www.anacondaverlag.de

INHALT

| | | |
|--------|-----------------------------|-----|
| | Einführung | 7 |
| Tag 1 | Einfache Schleife | 8 |
| Tag 2 | Dominos | 12 |
| Tag 3 | King's Journey | 16 |
| Tag 4 | Labyrinthe | 20 |
| Tag 5 | Sudoku | 24 |
| Tag 6 | Zahlen-Darts | 28 |
| Tag 7 | Formen zählen | 32 |
| Tag 8 | Zäune | 36 |
| Tag 9 | Vier verliert | 40 |
| Tag 10 | Nonogramme | 44 |
| Tag 11 | Fillomino | 48 |
| Tag 12 | Zelte | 52 |
| Tag 13 | Number Link | 56 |
| Tag 14 | Shikaku | 60 |
| Tag 15 | Yin Yang | 64 |
| Tag 16 | Hitori | 68 |
| Tag 17 | Kakuro | 72 |
| Tag 18 | Touchy | 76 |
| Tag 19 | Hashiwokakero | 80 |
| Tag 20 | Schlange | 84 |
| Tag 21 | Randsummen-Sudoku | 88 |
| Tag 22 | Minesweeper | 92 |
| Tag 23 | Spiralgalaxien | 96 |
| Tag 24 | Futoshiki | 100 |

| | | |
|--------|------------------------------|-----|
| Tag 25 | Easy as A, B, C. | 104 |
| Tag 26 | Schienenlegen. | 108 |
| Tag 27 | Pfeil-Sudoku | 112 |
| Tag 28 | Schiffe versenken | 116 |
| Tag 29 | Ausleuchten | 120 |
| Tag 30 | Killer-Sudoku. | 124 |
| Tag 31 | Star Battle | 128 |
| Tag 32 | Thermometer-Sudoku | 132 |
| Tag 33 | Kropki. | 136 |
| Tag 34 | Heyawake | 140 |
| Tag 35 | Calculatedoku | 144 |
| Tag 36 | Nurikabe | 148 |
| Tag 37 | Yajilin | 152 |
| Tag 38 | Schlangenlinie. | 156 |
| Tag 39 | Jigsaw-Sudoku | 160 |
| Tag 40 | Wolkenkratzer | 164 |
| | Lösungen | 168 |

EINFÜHRUNG

Willkommen zu *Der Gedächtnistrainer – das Übungsbuch*. Sie werden es hier mit einer sehr großen Bandbreite von Rätseln zu tun haben, mit der Sie Ihre Rätselfähigkeiten innerhalb von nur 40 Tagen verbessern können. Jeden Tag stelle ich Ihnen eine neue Art von Rätsel vor und Sie werden mit jedem Tag etwas schwieriger, insofern ist es empfehlenswert, dass Sie am Beginn des Buchs anfangen und sich der Reihe nach durcharbeiten.

Bei jedem Rätsel ist angegeben, wie viel Zeit Sie in etwa für die Aufgaben einplanen sollten. Lassen Sie sich von den Angaben aber nicht aus dem Konzept bringen, abhängig von Ihrer bisheriger Rätsel-Erfahrung können Ihre Zeiten deutlich abweichen. Sehen Sie die Zeiten als groben Indikator für den Schweregrad der jeweiligen Puzzle, insbesondere bei den Rätseln innerhalb eines bestimmten Tages.

Für die meisten Tage gibt es zwei Seiten »Üben« mit Ratschlägen und Tipps. Dort finden Sie entweder eine grundsätzliche Anleitung oder spezielle Schritte, die Ihnen helfen sollen, das jeweilige Rätsel zu lösen. Um aus jeder Seite den größtmöglichen Nutzen zu ziehen, arbeiten Sie sich idealerweise Schritt für Schritt durch.

Die Lösungshinweise beziehen sich häufig auf spezielle Spalten und Reihen. Dabei gilt immer, dass Reihe 1 ganz oben ist und Spalte 1 ganz links.

Für einige Rätsel werden Sie mehr Zeit benötigen als für andere, insofern ist es nicht unbedingt erforderlich, alle Rätsel eines bestimmten »Tages« auch an einem einzigen Kalendertag abzuarbeiten. Es spricht natürlich aber auch nichts dagegen, sich dies als Ziel vorzunehmen.

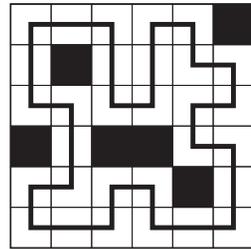
Wenn Sie gar nicht mehr weiterwissen sollten, finden Sie die kompletten Lösungen am Ende des Buchs. Und jetzt: Viel Glück!

EINFACHE SCHLEIFE

+ Zeichnen Sie eine Schleife, die einmal durch jedes weiße Kästchen verläuft.

AUFGABE

Zeichnen Sie eine einzige Schleife, die exakt einmal durch jedes weiße Kästchen führt. Sie dürfen nur horizontale oder vertikale Linien verwenden. Die schwarzen Kästchen sind tabu. Und weil jedes Kästchen nur ein einziges Mal betreten werden darf, dürfen sich die Linien also auch nicht kreuzen.



MENTALE HERAUSFORDERUNG

Hier handelt es sich um ein wunderbar einfaches Rätsel mit sauberen und verständlichen Regeln («Zeichnen Sie eine Schleife») und für die Lösung ist eine angenehme Mischung aus Beobachtungsgabe und Deduktion erforderlich. Sie müssen keine komplexen Regeln im Hinterkopf behalten, sondern können sich, sobald Sie zum Stift gegriffen haben, sofort an die Lösungsarbeit machen. Es handelt sich um eine gute Übung für die vertracktere Gehirnakrobatik, die später auf Sie wartet.



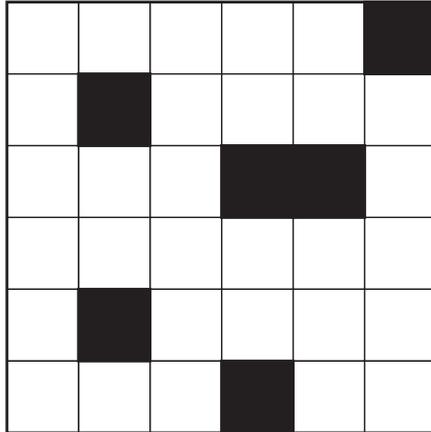
Zeitlicher Aufwand:
8 MINUTEN

▶ ÜBEN ◀

RÄTSEL 1



1 MINUTE



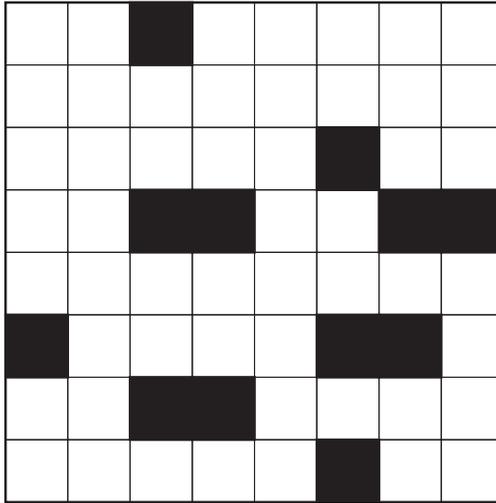
- ▶ Sehen Sie sich zunächst die Ecken an. Die Schleife muss durch sämtliche weißen Kästchen führen. Bei den drei Eckkästchen, die nicht schwarz sind, benötigen Sie also jeweils eine Linie, die vertikal aus einem benachbarten Kästchen hinein führt, und eine, die horizontal aus einem benachbarten Kästchen hinein führt.
- ▶ Die Linien sollen am Ende eine Schleife ergeben, insofern müssen Sie alle nicht miteinander verbundenen Linien verlängern. Im nächsten Schritt ziehen Sie also die Linien aus den Ecken in die weißen Kästchen, in die sie gehen müssen.
- ▶ Es darf nur eine einzige Schleife geben, nicht mehrere, verlängern Sie die Schleife also in alle Richtungen und achten Sie darauf, dass sich keine kleineren Schleifen bilden, die nicht mit dem Rest verbunden sind.
- ▶ Während Sie lösen, entstehen praktisch »neue« Ecken, also Kästchen, bei denen es nur zwei mögliche Anschlüsse gibt. Arbeiten Sie hier mit derselben Logik wie oben.
- ▶ Mehr benötigen Sie nicht für diese erste Aufgabe.

► ÜBEN ◀

RÄTSEL 2



2 MINUTEN



- Arbeiten Sie zunächst mit Schlussfolgerungen wie auf der vorigen Seite. Danach sollten etwa acht weiße Kästchen übrig bleiben, durch die noch kein Teil der Schleife führt.
- Jetzt müssen Sie gedanklich einen Schritt zurücktreten und versuchen, das Rätsel als großes Ganzes zu betrachten. Erkennen Sie, wie die Linien verlaufen müssen, um eine einheitliche Schleife zu bilden?
- Während Sie sich der Lösung nähern, unterteilen die Teile der Linie, die Sie bereits eingetragen haben, das Gitter in eigenständige ungelöste Bereiche. Behalten Sie im Hinterkopf, dass in allen Gebieten eine gerade Zahl von Linienenden sein muss, damit Sie sie am Schluss so verbinden können, dass kein Abschnitt übrig bleibt, für den es keinen Anschluss an den Rest der Schleife gibt. Wenn Sie also eine Linie in eine bestimmte Richtung ziehen möchten und erkennen, dass Sie damit eine ungerade Zahl von Linien »abschotten«, dann wissen Sie, dass die Linie in eine andere Richtung führen muss.

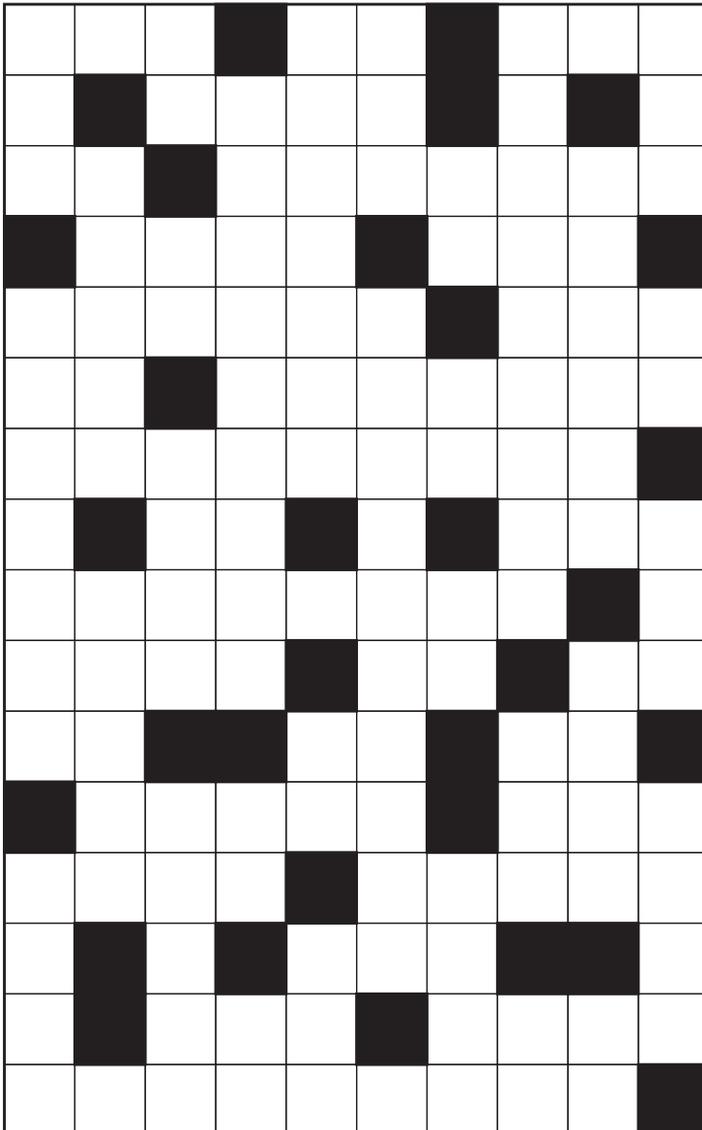
▶ JETZT WIRD ES ERNST ◀

Sie sind so weit. Versuchen Sie es mit diesem komplexeren Rätsel.

RÄTSEL 3



5 MINUTEN



DOMINOS

- + Ziehen Sie die Linien so, dass Sie am Schluss einen kompletten Satz Dominosteine im Raster haben.

AUFGABE

Unterteilen Sie das Raster in Bereiche von zwei Feldern, entweder zwei senkrecht oder zwei waagrecht. Alle Dominosteine dürfen jeweils nur einmal im Raster auftauchen. Mithilfe einer Liste können Sie den Überblick darüber behalten, welche Steine Sie bereits gesetzt haben. Die »0« steht für das Leerfeld auf einem traditionellen Dominostein.

MENTALE HERAUSFORDERUNG

Domino-Rätsel erfordern normalerweise kein komplexes Denken, allerdings muss man sehr genau beobachten. Üblicherweise beginnt man damit, dass man Zahlenkombinationen legt, die nur ein einziges Mal vorkommen. Ein Fehler an dieser Stelle und die gesamte Aufgabe ist zum Scheitern verurteilt. Die Fähigkeit, das Rätsel rasch scannen zu können, ist ebenfalls hilfreich, damit Sie nicht mühsam alle möglichen Dominos durchprobieren müssen, um den richtigen nächsten Schritt zu finden.



Zeitlicher Aufwand:

35 MINUTEN

► ÜBEN ◀

RÄTSEL 1 (0-4)



5 MINUTEN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 2 | 4 | 3 | 0 |

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 0 |
| | | | | | 1 |
| | | | | | 2 |
| | | | | | 3 |
| | | | | | 4 |

- Bei dieser Aufgabe geht es darum, 15 Dominos im Raster zu platzieren, die Werte von 0 bis 4 zeigen. Suchen Sie zunächst nach Dominos, die nur ein einziges Mal erscheinen. In diesem Rätsel beispielsweise gibt es nur eine einzige Stelle, an der Sie den 1-0-Domino einsetzen können (im unteren rechten Eck), also markieren Sie ihn und streichen ihn dann auch von der Liste.
- Mit jedem Domino, den Sie setzen, reduzieren Sie die Möglichkeiten, andere Steine zu legen. Ein Beispiel: Wenn Sie den 1-0-Domino setzen, fällt eine von drei Möglichkeiten für den 0-0-Domino weg.
- Schauen Sie, an welcher Stelle ein Domino erzwungen wird, weil alle Kästen belegt sind. Nachdem Sie den 1-0-Domino gelegt haben, muss darunter zwingend der 3-0-Domino liegen.
- Ziehen Sie Trennlinien zwischen Stellen, an denen ein bereits platzierter Domino erneut auftaucht. Ein Beispiel: Der 3-0-Domino liegt unten rechts, das bedeutet, die 3 und die 0, die am unten linken Eck aneinander angrenzen, müssen getrennt werden – was bedeutet, dass zwingend der 0-0-Domino gelegt werden muss.

▶ ÜBEN ◀

RÄTSEL 2 (0-6)



10 MINUTEN

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 5 | 0 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
| 0 | 2 | 4 | 4 | 6 | 4 | 1 | 0 |
| 3 | 3 | 6 | 3 | 4 | 6 | 2 | 1 |
| 0 | 4 | 6 | 3 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 5 | 2 | 1 | 2 | 6 | 3 | 1 | 1 |
| 1 | 2 | 6 | 0 | 0 | 4 | 3 | 6 |
| 5 | 6 | 1 | 0 | 5 | 4 | 3 | 2 |

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 0 |
| | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | 6 |

- ▶ Bei diesem Rätsel arbeiten Sie mit dem normalen Satz Dominos von 0 bis 6. Die Auswahl mag größer sein, aber die Vorgehensweise ist ganz genauso wie bei der kleineren Aufgabe.
- ▶ Lösen Sie das Rätsel genauso wie oben beschrieben: Suchen Sie nach Dominos, die nur einmal vorkommen, und legen Sie dann die Dominos, die sich dadurch zwingend ergeben.
- ▶ Manchmal wissen Sie, dass ein Domino an einer bestimmten Stelle liegen muss, kennen aber die Ausrichtung noch nicht (weil eine Ziffer an mehrere Stellen angrenzt). Zeichnen Sie in einem derartigen Fall die Ecken ein, von denen Sie mit Sicherheit wissen, dass sie richtig sind. Auf diese Weise ergeben sich möglicherweise erzwungene Kombinationen.
- ▶ Vergessen Sie nicht: Jeder verbleibende zusammenhängende Bereich des Rätsels muss eine gerade Zahl an Feldern aufweisen, da zum Schluss keine Felder übrig bleiben und Dominos immer zwei Felder belegen. Manchmal können Sie auf diese Weise an bestimmten Stellen Linien ziehen, die Ihnen enorm weiterhelfen.

▶ JETZT WIRD ES ERNST ◀

RÄTSEL 3 (0-8)



20 MINUTEN

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 8 | 3 | 0 | 4 | 7 | 6 | 6 | 1 |
| 7 | 8 | 5 | 8 | 5 | 1 | 0 | 5 | 6 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 8 | 4 | 0 | 5 | 2 |
| 4 | 1 | 2 | 5 | 2 | 8 | 7 | 7 | 3 |
| 1 | 3 | 3 | 8 | 3 | 4 | 6 | 7 | 3 |
| 6 | 4 | 6 | 0 | 5 | 7 | 8 | 3 | 8 |
| 1 | 1 | 7 | 2 | 2 | 0 | 1 | 7 | 5 |
| 0 | 2 | 2 | 6 | 3 | 6 | 3 | 0 | 0 |
| 1 | 8 | 1 | 3 | 4 | 2 | 0 | 1 | 8 |
| 4 | 4 | 0 | 7 | 7 | 2 | 6 | 5 | 2 |

Diese Aufgabe ist kniffliger.
Legen Sie alle Dominosteine
von 0 bis 8.

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 0 |
| | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | | 6 |
| | | | | | | | | | 7 |
| | | | | | | | | | 8 |

KING'S JOURNEY

- + Platzieren Sie Zahlen von 1 aufwärts entsprechend der Zahl der Kästchen.
- + Die Zahlen müssen am Schluss einen Pfad ergeben, auf dem die Werte ununterbrochen zunehmen.

AUFGABE

Tragen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 16 (beziehungsweise entsprechend der Zahl der Felder) ein. Jede Zahl darf nur ein einziges Mal auftauchen. Die Zahlen müssen einen Pfad von der 1 bis zum höchsten Wert bilden und mit jedem Feld um eins ansteigen. Von einem Feld aus können Sie nur ziehen wie der König beim Schach, also ein Feld nach links, nach rechts, nach oben, nach unten oder diagonal.

| | | | |
|----|----|----|----|
| 5 | 3 | 2 | 16 |
| 4 | 6 | 15 | 1 |
| 9 | 11 | 7 | 14 |
| 10 | 8 | 12 | 13 |

MENTALE HERAUSFORDERUNG

Bei King's-Journey-Rätseln geht es häufig darum, vernünftig zu raten und dann im weiteren Verlauf kleinere Korrekturen vorzunehmen, bis die Zahlen schließlich alle in die richtigen Felder passen. Insofern sind sie ein großartiges Beispiel für einen schrittweisen Optimierungsprozess, in dessen Verlauf eine ursprüngliche Schätzung langsam verfeinert und perfektioniert wird.



Zeitlicher Aufwand:

35 MINUTEN

▶ ÜBEN ◀

RÄTSEL 1


1

| | | | |
|--|----|---|----|
| | | | 6 |
| | | 5 | |
| | 1 | | |
| | 16 | | 11 |

Platzieren Sie in Rätsel 1 die Zahlen 1 bis 16 und in Rätsel 2 die Zahlen 1 bis 36.

RÄTSEL 2


4

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| | 2 | 28 | 26 | 25 | 24 |
| 1 | | | | | 23 |
| 5 | | 36 | | 30 | |
| 6 | | | 35 | | |
| | 11 | | | | 32 |
| 10 | | 12 | | 16 | |

- ▶ Gelegentlich ist es nicht ganz einfach, Anfang und Ende des Pfads ausfindig zu machen, aber bei den Aufgaben in diesem Kapitel sind sie immer vorgegeben. Das hat zur Folge, dass jede andere Zahl eine Verbindung hinein in diese Zahl und hinaus aus ihr haben muss. Aus diesem Grund sind die Möglichkeiten in den Ecken und in geringerem Umfang auch an den Rändern deutlich stärker eingengt als in der Mitte des Rasters. Es empfiehlt sich, hier zu beginnen.
- ▶ Suchen Sie nach Zahlen, die im Wert zwei auseinander liegen und bei denen Sie sofort die fehlende Zahl in das Feld dazwischen einfügen können.
- ▶ Suchen Sie außerdem nach Zahlen, die so weit auseinander liegen, wie es nur geht. Ein Beispiel: Liegen irgendwo zwei Zahlen vom Wert und der Entfernung her drei Felder auseinander?
- ▶ Der Pfad muss direkt von einer Zahl zur nächsten führen, aber je weiter auseinander sie liegen, desto mehr mögliche Wege gibt es. Um voranzukommen, kann es sich manchmal lohnen, eine Vermutung einzutragen, am besten mit Bleistift.

► ÜBEN ◀

RÄTSEL 3



12 MINUTEN

| | | | | | | | |
|----|----|--|----|----|----|----|----|
| 5 | | | | 42 | 45 | | 52 |
| | 2 | | 41 | | 47 | | |
| 1 | | | 61 | 60 | | | |
| | 8 | | | | | 55 | |
| 9 | 11 | | 37 | | 63 | | |
| | | | | | | 64 | |
| 25 | | | 13 | | | | |
| 22 | | | 19 | | 15 | | 33 |

Tragen Sie die Zahlen von 1 bis 64 ein.

- Vergessen Sie nicht: Die Pfade dürfen sich diagonal kreuzen. Schnell glaubt man, das Rätsel unlösbar gemacht zu haben, dabei gibt es eine ganz simple Möglichkeit, den Weg durch eine scheinbare Sackgasse hindurch fortzusetzen.
- Während Sie anfangen, das Raster zu füllen, behalten Sie die Kästchen im Blick, die leer sind. Ist es noch immer möglich, dass der Weg dort hindurch führt? Und lassen sich dann auch immer noch die Zahlen wie erfordert verbinden? Wenn nicht, müssen Sie die Teile des Pfads korrigieren, die Sie bereits eingetragen haben.
- Haben Sie mit einem Bereich des Rasters Probleme, lassen Sie ihn notfalls erst einmal außen vor und befassen sich mit einem anderen Bereich. Wenn Sie sich von dort aus in den »Problembereich« vorarbeiten, wird möglicherweise schlagartig alles klar.

▶ JETZT WIRD ES ERNST ◀

RÄTSEL 4



12 MINUTEN

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 85 | 86 | 87 | | | | 78 | | | 98 |
| | | | 81 | 80 | | 76 | | | 100 |
| | 54 | 55 | | | | 74 | | 1 | |
| | 50 | | | | 43 | | | 95 | |
| | 49 | 47 | | 58 | | 42 | | | 4 |
| 65 | | | 61 | | | | | 7 | |
| | 63 | 62 | | 69 | 70 | | 18 | | |
| | | | | | | | | 17 | |
| 34 | | 29 | 25 | 24 | | | 16 | | |
| | | | | | 22 | | | 14 | 13 |

Tragen Sie die fehlenden Zahlen von 1 bis 100 ein.