



Deutsch
English
Français

Mental-Vital-Trainer*In

eine Weiterqualifizierung für die Zukunft





Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Black-und-Deckerstraße 17B, D-65510 Idstein
www.bvgt.de



Österreichischer
Bundesverband für

GEDÄCHTNIS
TRAINING

Österr. Bundesverband für Gedächtnistraining
Dr. Franz Rehr Platz 2, A-5020 Salzburg
www.oebv-gt.at



LERNEN
GEDÄCHTNIS
TRAINING

Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining
Buchzelgstrasse 25, CH-8053 Zürich
www.svgt.swiss



Lëtzebuurger
Verein fir
Gedächtnistraining

Lëtzebuurger Verein fir Gedächtnistraining asbl
79, Grand-rue, L-3927 Mondercange
www.lvgt.lu

Impressum

Diese Broschüre wurde als Schlussfolgerung unseres Projektes Mental Vital erstellt, das von der Europäischen Union durch das Programm Erasmus+ kofinanziert wurde.

Sie wendet sich an unsere Trainer*Innen, sowie an alle Teilnehmer*Innen unserer Kurse, als auch an alle Menschen, die am Ganzheitlichen Gedächtnistraining interessiert sind.

Die Broschüre ist auch in den Sprachen Englisch und Französisch online kostenfrei verfügbar.

Redaktion: Redaktionsteam des Projektes Mental Vital

Druck: www.wir-machen-druck.de

Ein Nachdruck ist genehmigungspflichtig.

Die verwendeten Grafiken und Bilder stammen von dem Redaktionsteam oder freepik.com

VORWORT

Wir – die vier großen Gedächtnistrainingsverbände in Deutschland (BVGT), Österreich (ÖBVGT), Luxemburg (LVGT) und der Schweiz (SVGT) – setzen uns für die Förderung und Verbreitung eines ganzheitlichen Lern-, Denk- und Gedächtnistrainings europaweit ein, das den Menschen mit seinen Ressourcen und Kompetenzen in den Mittelpunkt stellt.

Alle vier Partnerverbände handeln nicht gewinnorientiert und arbeiten schon seit Jahren an gemeinsamen Zielen und Vorhaben für die Zukunft: Die Förderung und Verbreitung des Gedächtnistrainings mit ganzheitlichem Ansatz nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in Europa. Wir haben beschlossen, eine gemeinsame Broschüre zu erstellen, die das gesellschaftliche Bewusstsein für die Notwendigkeit eines lebenslangen kognitiven Trainings mit qualitativ hohem Anspruch zur Stärkung der mentalen Gesundheit fördern soll. Die vorliegende Publikation ist nun das Ergebnis unseres Projektes Mental Vital, welches von der Europäischen Union durch das Programm Erasmus+ kofinanziert wurde.

Die Bedeutung von Gedächtnis- und Hirnleistungstrainings in verschiedenen Alters- und Zielgruppen in ganz Europa wird in den nächsten Jahren deutlich zunehmen. Dazu trägt auch die demografische Entwicklung bei, denn die im Verhältnis zu anderen Altersgruppen große Bevölkerungsgruppe der heute „mittelalten“ 30- bis 50-Jährigen wird in absehbarer Zukunft zu den „alten Erwachsenen“ zählen. Diese Personen machen sich bereits heute Gedanken, inwieweit sie durch ihr Verhalten präventiv auf im Alter befürchtete Kompetenzverluste Einfluss nehmen können. Damit jeder Einzelne außerdem in der heutigen hochkomplexen Gesellschaft mit ihren vielfältigen Strukturen und Formen der Informationsvermittlung zurechtkommen kann, muss das individuelle geistige Potential voll ausgeschöpft werden. Erwachsene in allen EU-Ländern für das Thema „Gedächtnistraining“ zu sensibilisieren soll das Ziel dieser Broschüre sein.

Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet vielfältige Möglichkeiten und stellt eine Zusatzqualifikation dar, von der unterschiedliche Berufsgruppen profitieren.

EXEMPLARISCHE ARBEITSFELDER

Senioren

Mitarbeiter*Innen
in Tageszentren
Pflegefachleute
Betreuungskräfte
Personen aus der
Freiwilligenarbeit
Gerontopsychologie
Ergotherapie
Seniorenbildung
...

Erwachsene

Berufsberatung
Personen aus der
Erwachsenenbildung
Personalentwicklung
Psychologie
...

Kinder & Jugendliche

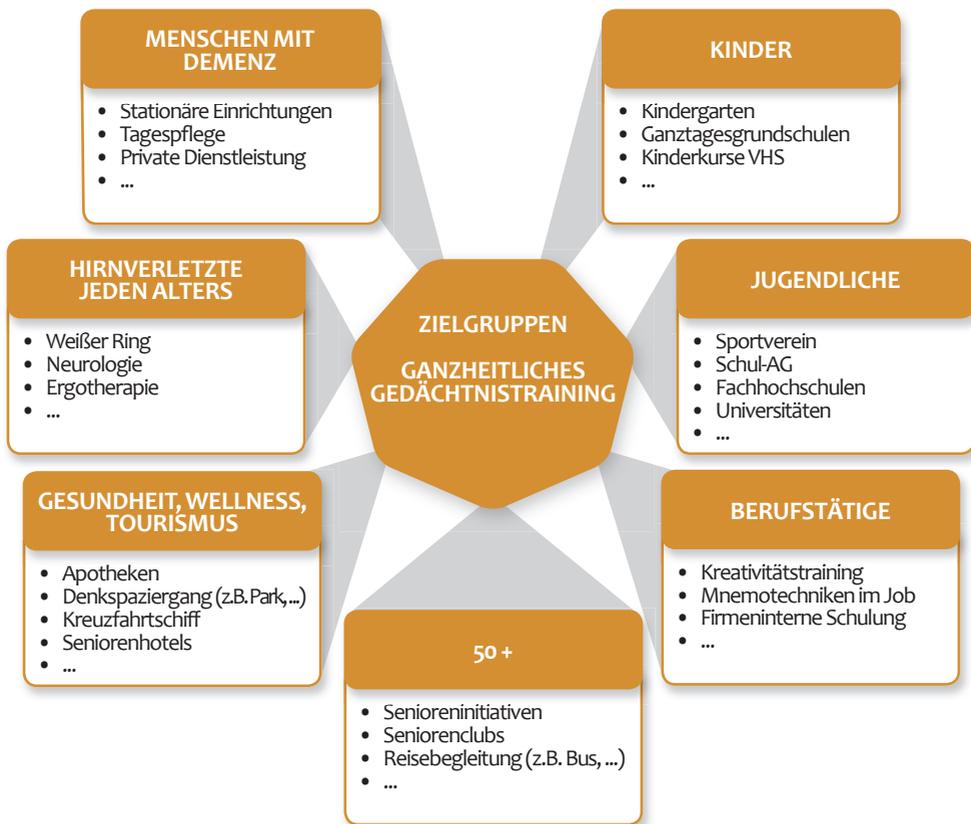
Pädagogik
Lernberatung
Nachhilfe
Lerntraining
Legasthetietraining
Dyskalkulietraining
....

MIT WELCHEN ZIELGRUPPEN ARBEITEN GEDÄCHTNISTRAINERINNEN UND -TRAINER?

Gedächtnistraining wird mit verschiedenen Gruppen durchgeführt, z. B. in den Bereichen Kinder- und Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Seniorenarbeit und Altenpflege. Kurse werden, zugeschnitten auf die Teilnehmer*Innen-Gruppe, in vielen Betreuungseinrichtungen, Begegnungsstätten, Kirchengemeinden, Volkshochschulen oder von den TrainerInnen ausgewählten Einrichtungen angeboten. Kurse für Berufstätige oder spezielle Berufsgruppen finden oft in Firmen statt. Es gibt auch Angebote für Denkpfade in freier Natur, spannende Denk-Parcours, Stadtführungen, Rahmenprogramme für Messen, Firmen-events oder Familienfeiern, Nachmittagsbetreuung für Kinder.

Insofern sollten Sie darauf achten, dass in einer Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*In ein breit gefächertes Repertoire an Aufgaben zugänglich gemacht wird und Sie in der Lage sind, dieses Übungsmaterial jedes Mal neu zu adaptieren und beim Training mit Gruppen verschiedene lernpsychologische Methoden anwenden zu können.

Die folgende Grafik gibt einen Überblick, in welchen Bereichen Gedächtnistrainer*Innen tätig sein können:



02 | WAS IST ZERTIFIZIERTES GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING?

Die europäischen Gedächtnistrainingsverbände bieten eine qualitativ hochstehende Ausbildung zur Gedächtnistrainerin oder zum Gedächtnistrainer an.

Eine zertifizierte Gedächtnistrainer*In hat eine vom europäischen Dachverbände EUVGT – www.euvgt.eu – anerkannte Grundausbildung mit Abschluss und bildet sich bei den europäischen Verbänden laufend weiter.

WAS HEISST GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING?

Was bedeutet Ganzheitlichkeit allgemein und speziell im Gedächtnis- und Hirnleistungstraining, und wie kann dieser ganzheitliche Ansatz in der praktischen Arbeit verwirklicht werden?

In einem Spezialzweig der Pädagogik, der Heilpädagogik, wird handlungsbezogenes Lernen als Kriterium herangezogen – eine Sichtweise, die auch für das Gedächtnis- und Hirnleistungstraining von Bedeutung ist. Dabei werden unter anderem Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit gefördert. Diese Fähigkeiten stehen in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis zueinander. Wenn die Lernfähigkeit der Teilnehmer*Innen voll genutzt werden soll, sind die Zusammenhänge zu beachten und diese bei der Kursplanung zu berücksichtigen.

Der ganzheitliche Ansatz ermöglicht es, einen über die rein kognitive Ebene hinausgehenden Zugang zu den Menschen zu finden. Einbezogen wird der ganze Mensch, nicht nur einzelne Funktionen des Gehirns. Ziel ist die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen.

WIRKSAMKEIT VON GEDÄCHTNISTRAINING

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Gedächtnistraining in Verbindung mit körperlichem Training nicht nur die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns verbessert, sondern auch positive Auswirkungen auf die gesamte physische und psychische Befindlichkeit hat. Ungenutzte Körperpartien verkümmern. Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken bzw. das Nutzen der geistigen Fähigkeiten.

Ein gezielt eingesetztes, regelmäßiges Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert sowohl bei Kindern als auch bei jungen und älteren Erwachsenen die Konzentration und Merkfähigkeit und ermöglicht ein hohes Maß an Kompetenz. Nur ein dauerhaftes Training verspricht Erfolg. Die meisten Menschen sind aber erfahrungsgemäß nur dann bereit dauerhaft zu trainieren, wenn ihnen das Training auch Freude macht. Ganzheitliches Gedächtnistraining wird daher ohne Leistungsdruck durchgeführt, da dieser Blockaden hervorrufen könnte. Wissensdurst, Neugier, Aha-Erlebnisse sollen gefördert und Erfolgserlebnisse ermöglicht werden, nicht überfordern ist ein wesentlicher Grundsatz.

IN DER GRUPPE LERNT ES SICH LEICHTER

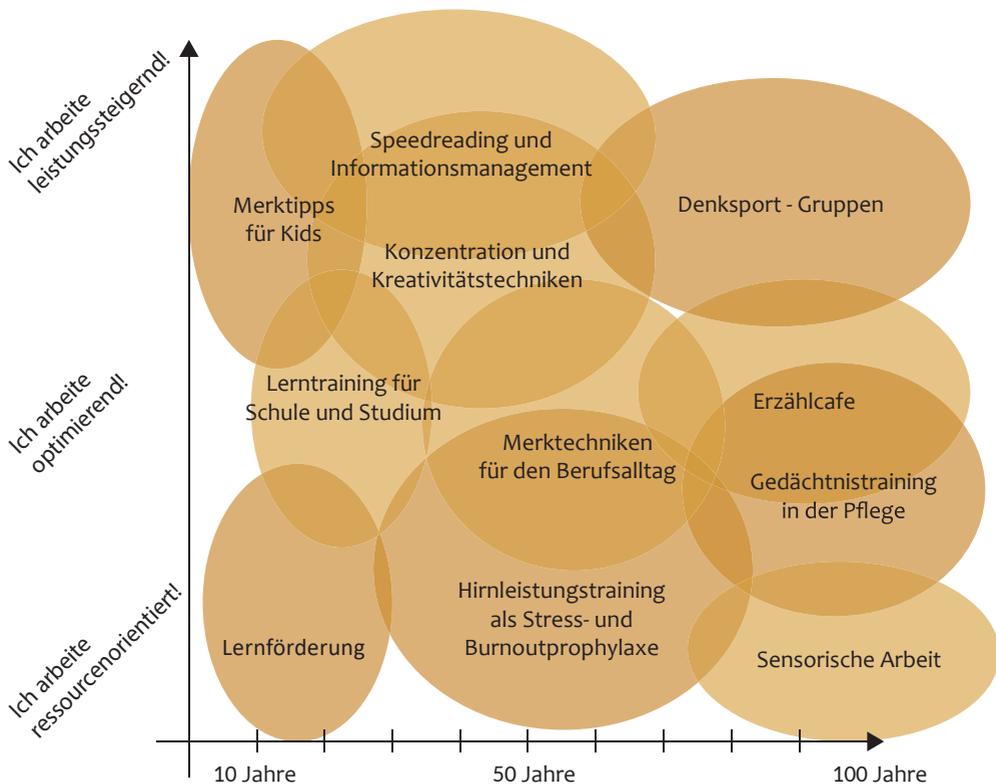
Das Ganzheitliche Gedächtnistraining kann allein oder in der Gruppe durchgeführt werden. Das Arbeiten in der Gruppe hat einige zusätzliche Vorteile.

Einmal wirkt es sich positiv auf die Motivation und den Trainingserfolg der Teilnehmenden aus. Darüber hinaus bietet es die Chance zum Training der Kommunikationsfähigkeit, und schließlich spielt auch das soziale Miteinander eine Rolle.

QUALITÄT DER AUSBILDUNG

Ein Verband, der Gedächtnistrainer*Innen ausbildet, sollte selbst von einem unabhängigen Gutachter zertifiziert sein und seine Grundsätze in einem Leitbild veröffentlichen, um eine hohe Qualität auf Verbandsebene und in der Weiterbildung garantieren zu können. Nur wer sich als Verband selbst systematisch weiterentwickelt und sich in der Verantwortung für einen hohen Qualitätsanspruch zum Wohle der Mitglieder sowie Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern sieht, kann den Erfordernissen einer zukunftsorientierten Organisation gerecht werden.

03 | ZIELBAROMETER FÜR TRAINER*INNEN



Sie haben Spaß an der Arbeit mit Menschen und möchten gerne eine berufliche Zusatzqualifikation erwerben? Sie suchen ein neues, interessantes Betätigungsfeld und möchten ein eigenes Angebot als Gedächtnistrainer*In für unterschiedlichste Gruppen aufbauen? Dann bringen Sie die erste Voraussetzung dafür bereits mit. Nun fehlt noch der geeignete Anbieter, bei dem Sie eine Gedächtnistrainingsausbildung absolvieren können.

Die Gütekriterien des Europäischen Dachverbandes für Gedächtnistraining (EUVGT) sollen Ihnen helfen, einen Anbieter zu finden, der Ihnen eine qualitative Ausbildung bietet.

Der folgende Kriterienkatalog erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, gibt Ihnen jedoch wichtige Anhaltspunkte, worauf Sie achten sollten.

INHALTLICHES KONZEPT

Der ganzheitliche Ansatz – der bereits im 2. Kapitel ausführlich beschrieben ist – ermöglicht es, einen über die rein kognitive Ebene hinausgehenden Zugang zu den Menschen zu finden. Unterschiedliche Hirnleistungen werden nicht isoliert trainiert, sondern durch die Vielfalt der Übungen miteinander verbunden. Zugleich sollte sichergestellt sein, dass ein Beirat aus Wissenschaftlern und Fachleuten zu speziellen Themenbereichen die Arbeit des Anbieters begleitet, um dem Anspruch an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Forschungsergebnisse gerecht zu werden.

Entscheiden Sie sich für dieses Konzept, finden Sie am Anfang der Broschüre entsprechende Anbieter von Ausbildungen.

WELCHE QUALIFIKATIONEN ERWIRBT EINE GUTE KURSLEITUNG MIT EINER ZERTIFIZIERTEN AUSBILDUNG?

Fachliche Kompetenzen

Im Ausbildungskurs sollten die zukünftigen Gedächtnistrainer*Innen u. a. folgende fachlichen Befähigungen erwerben:

- Kenntnisse über das menschliche Gehirn und seine Funktionen vermitteln können
- ein reichhaltiges und breites Repertoire an Übungen kennen und auf unterschiedliche Zielgruppen adaptieren können
- Lernziele kennen und erreichbar machen

- den Alltagstransfer der Übungen vermitteln können
- die eigenen Kompetenzgrenzen kennen

✓ **Methodische Qualifikation**

Im Ausbildungskurs sollten die zukünftigen Gedächtnistrainer*Innen u. a. folgende methodisch-didaktischen Befähigungen erwerben:

- einen Kurs zielgruppengerecht und mit dem geeigneten Übungsmaterial zu gestalten,
- Trainingsstunden dramaturgisch zu planen und gestalten,
- geeignete Techniken und Methoden auszuwählen,
- komplexe Sachverhalte adressatenbezogen verständlich aufzubereiten und anregend zu präsentieren
- auf Stärken und Schwächen der Teilnehmenden eingehen zu können
- die Teilnehmenden zu ermutigen, Fragen zu stellen

✓ **Qualifikation als Gruppenleitung**

Im Ausbildungskurs sollten die zukünftigen Gedächtnistrainer*Innen u. a. folgende sozialen und pädagogischen Kompetenzen erwerben:

- eine Gruppe als Gruppe leiten und Gruppenprozesse steuern können,
- das Zeitmanagement im Griff haben,
- die Teilnehmenden motivieren können,
- für ein störungsfreies Training sorgen können,
- über die Fähigkeit zur Selbstreflexion verfügen können und Evaluation sowie kollegiale Supervision, also den kritischen Blick von außen auf das eigene Tun, als Chance empfinden

WARUM SOLLTE EIN ANBIETER ZERTIFIZIERT SEIN?

Die Ausbildungsreferent*Innen zertifizierter Verbände werden nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus- und fortgebildet.

Permanente Weiterbildungen sind für alle Ausbildungs- und Fachreferent*Innen sowie die Gedächtnistrainer*Innen verpflichtend und gewährleisten ein hohes wissenschaftliches Niveau ihrer Arbeit.

Eine Ausbildung bei einem zertifizierten Anbieter gewährleistet somit die kontinuierliche Weiterentwicklung der eigenen Unterrichtsarbeit, die den Bildungsbedarf des Einzelnen in den Blick nimmt.

Alle Mitglieder von zertifizierten Gedächtnistrainingsverbänden haben die Möglichkeit, sich auf fachlich inhaltlicher Ebene mit anderen Kursleitungen kollegial auszutauschen.

05 | WAS KANN ICH ALLES TRAINIEREN?

Die folgenden Aufgaben sollen einen Überblick über unterschiedliche Leistungsbereiche des Gehirns geben und die Vielfältigkeit an Trainingsmöglichkeiten zeigen.

ÜBUNG 01 - WAHRNEHMUNG

Finden Sie die Unterschiede in den beiden Bildern:



Hier finden Sie nicht nur die Lösungen zu den Übungen sondern auch praktische Informationen zur Weiterführung der Übung, deren Alltagsrelevanz und eine Darstellung der angesprochenen Himbleistungen.





Wahrnehmung

Konzentration

LÖSUNG:



Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

Hier geht es vor allem um die Detailwahrnehmung und darum auch kleine Veränderungen möglichst schnell und genau erkennen zu können. Dies ist auch im Alltag wichtig, wenn sich beispielsweise im Straßenverkehr Verkehrszeichen ändern oder Parkflächen neu ausgeschildert werden.

Brauchen Sie mehr Herausforderung?

Dann decken Sie das rechte Bild ab und prägen sich nur das linke Bild genau ein. Wenn Sie sich sicher sind, sich alles bis ins Detail gemerkt zu haben, sehen sie sich das rechte Bild an während Sie das linke abdecken. Finden Sie nun alle Unterschiede.

Wie kann ich mit dieser Übung sonst noch trainieren?

Bitte beantworten Sie folgende Fragen zu dem Bild auf Seite 08. Dies trainiert die Merkfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis.

Welche Sehenswürdigkeiten waren zu sehen?

Im Uhrzeigersinn: Freiheitsstatue, Pyramiden, Eiffelturm, Kremlin, Schiefer Turm von Pisa, Taj Mahal, Big Ben

In welchen Ländern sind diese Sehenswürdigkeiten zu finden?

USA, Ägypten, Frankreich, Russland, Italien, Indien, Großbritannien

ÜBUNG 02 - MERKEN

Lesen Sie bitte folgenden Text durch und merken Sie sich das Gelesene so exakt wie möglich. Im Anschluss werden Fragen zum Text gestellt.

Bitte stellen Sie sich im Kopf folgende Situation vor und visualisieren Sie beim Lesen einen Geländeplan:

Sie stehen am Eingangstor eines Parks, das im Süden der Anlage liegt. Vor ihnen befindet sich ein Wald. Links des Waldes – von Ihrem derzeitigen Standort aus gesehen (Eingangstor) – ist ein Teich, über den von Süden nach Norden eine Brücke führt. Rechts der Brücke schwimmen drei Enten. Hinter dem Teich steht eine Ruhebänk mit Sicht auf den Teich. Südlich der Brücke ist ein Blumenbeet zu sehen. Links vom Eingangstor ist ein Pavillon und links daneben ein Kinderspielplatz.

DECKEN SIE NUN DEN TEXT AB UND BEANTWORTEN SIE FOLGENDE FRAGEN:

Wo – vom Teich aus gesehen – liegt das Blumenbeet? (Himmelsrichtung)

Sie wandern vom Tor aus nach links, wohin kommen Sie?

Aus welcher Richtung hören Sie jetzt den Lärm spielender Kinder?

Was liegt gegenüber dem Tor?

Wie gelangen Sie am schnellsten zu der Ruhebänk?

Beim Überschreiten der Brücke sehen Sie auf welcher Seite wie viele Enten?

Sie setzen sich auf die Bank und erklären einem Fremden die Parkanlage und den Weg zum Ausgang.



Merken

Wahrnehmung

Konzentration

LÖSUNG:

- Auf welcher Seite des Teiches liegt das Blumenbeet (Himmelsrichtung angeben)?**
Südlich
- Sie wandern vom Tor aus nach links, wohin kommen Sie?**
Pavillon
- Aus welcher Richtung hören Sie jetzt den Lärm spielender Kinder?**
Links vom Pavillon, Westen
- Was liegt gegenüber dem Tor?**
Wald
- Wie gelangen Sie am schnellsten zur Ruhebänk?**
Über die Brücke
- Beim Überschreiten der Brücke sehen Sie auf welcher Seite wie viele Enten?**
Rechts, 3 Enten
- Sie setzen sich auf die Bank und erklären einem Fremden die Parkanlage und den Weg zum Ausgang. Standpunkt Bank. (Text S. 08)**

Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

In dieser Übung wird neben der auditiven Wahrnehmung und der Konzentration vor allem das Kurzzeitgedächtnis trainiert. Je bildlicher die Vorstellung der Beschreibung, desto leichter ist es für das Gehirn, sich die Details zu merken.

Dies ist auch im Alltag wichtig, wenn jemand uns den Weg zu einer bestimmten Destination beschreibt oder den Standort eines bestimmten Gegenstandes den man in einer fremden Umgebung finden soll.

Brauchen Sie mehr Herausforderung?

Fertigen Sie eine möglichst detailgenaue Skizze der Parkanlage an.

ÜBUNG 03 - ASSOZIATIVES DENKEN

Kennen Sie Emojis?

Ein Emoji (dt. Bildschriftzeichen) ist ein Ideogramm, das insbesondere in SMS und Chats längere Begriffe ersetzt. Inzwischen haben sich die bunten Minigrafiken auch schon als Kunstform etabliert. Mit „Emoji Dick“ existiert sogar eine Fassung des Buches „Moby Dick“, die komplett in Emoji-Symbole „übersetzt“ wurde.

Übersetzen Sie die Emojis! Welche Märchen sind hier dargestellt?

1.



2.



3.



4.



5.





Assoziationsfähigkeit

Wortfindung

Wahrnehmung

LÖSUNG:

1. Schneewittchen
2. Der Froschkönig
3. Rotkäppchen
4. Die Bremer Stadtmusikanten
5. Dornröschen

Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

In dieser Übung sind vor allem die Assoziationsfähigkeit und die Wortfindung gefragt. Außerdem wird die Denkflexibilität geschult. Im Alltag tauchen diese bildliche Darstellungen von Sachverhalten nicht nur in Form von Emojis immer häufiger auf, sondern sind auch in Form von Piktogrammen allgegenwärtig. Somit trainiert diese Übung auch das Zurechtfinden im Alltag.

Wie kann ich mit dieser Übung sonst noch trainieren?

Finden Sie weitere Märchen, die sich in Form von Emojis darstellen lassen. Dies schult ebenfalls die Assoziationsfähigkeit als auch die Kreativität.

Versuchen Sie Märchen in denen Tiere oder Prinzessinnen vorkommen. Damit trainieren Sie den Abruf aus dem Langzeitgedächtnis.

Rufen Sie sich die dargestellten Märchen in Erinnerung und suchen Sie beispielhafte Zitate und wer diese gesagt hat.

Zum Beispiel: „Spieglein, Spieglein ...“ - Schneewittchens Stiefmutter



Wortfindung

Konzentration

Wahrnehmung

LÖSUNG:

Da es bei dieser Übung hunderte Möglichkeiten gibt, um Wörter zu generieren, werden nur einige angegeben.

Genetisch, Dichte, Dach, acht, echt, Seide, Agent, Ding...

Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

Diese Übung trainiert vor allem die Wortfindung. Durch die Bildung neuer Wörter aus den vorgegebenen Buchstaben wird vor allem der passive Wortschatz angeregt. Es werden Wörter verwendet, die im Alltag nicht so häufig gebraucht werden.

Die Situation „Es liegt mir auf der Zunge“ wird damit bearbeitet.

Brauchen Sie mehr Herausforderung?

Halten Sie sich das Ausgangswort gegenwärtig, ohne es aufgeschrieben zu haben und bilden Sie möglichst viele Wörter.

Außerdem können Sie folgende Worte mit dem Ausgangswort vergleichen und jene durchstreichen die nicht aus den Buchstaben des vorgegebenen Wortes gebildet werden können.

TANTE, ACHAT, DIENSTAGE, GENIE, EINSICHT, NICHTEN, GEDACHT, GANG, CHINA, GRACHTEN, STEINE, NISTEN, NEIDISCH

Suchen Sie aus den durchgestrichenen Wörtern jeweils jenen Buchstaben, der nicht im Ausgangswort vorgekommen ist und notieren Sie diesen. Bilden Sie aus diesen Buchstaben ein Wort.

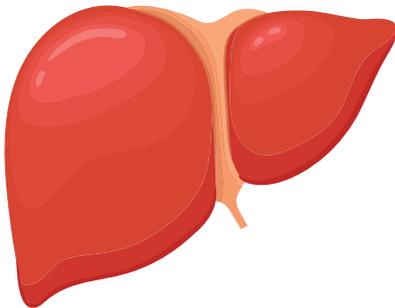
Wie kann ich mit dieser Übung noch trainieren?

Versuchen Sie möglichst viele Wörter zu einem bestimmten Buchstaben des Ausgangswortes zu suchen. Ist ein bestimmter Buchstabe als Anfang vorgegeben, so ist das Hindenken einfacher und man findet mehr Lösungen.

Notieren Sie die Buchstaben einzeln auf Kärtchen. Somit haben Sie eine gute Übersicht beim Arrangieren (der einzelnen Kärtchen) und Sie verwenden nur die vorhandenen Buchstaben.

ÜBUNG 05 - KOMPLEXE WORTFINDUNG

Welche 3 Städte sind hier dargestellt?





Assoziationsfähigkeit

Wortfindung

Konzentration

LÖSUNG:

Berlin - Bär (das ä ist ein e) + link (4 Buchstabe entfällt)

Wien - Wein (2. und 3. Buchstabe werden getauscht)

Bern - Leber (1. und 2. Buchstabe entfallen) + (ein n am Ende)

Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

In dieser Übung werden Assoziationsfähigkeit und Denkflexibilität trainiert. Durch das Verlassen der üblichen Denkpfade erreichen Sie das Ziel. Dies ist im Alltag wichtig, um gedankliche Sackgassen wieder verlassen zu können.

Wie kann ich mit dieser Übung noch trainieren?

Versuchen Sie selbst ein sogenanntes Rebusrätsel zu erstellen. Auch hier werden Denkflexibilität und Kreativität trainiert.

Haben Sie die gesuchten Städte schon einmal besucht? Wenn ja, in welchem Zusammenhang und mit wem?

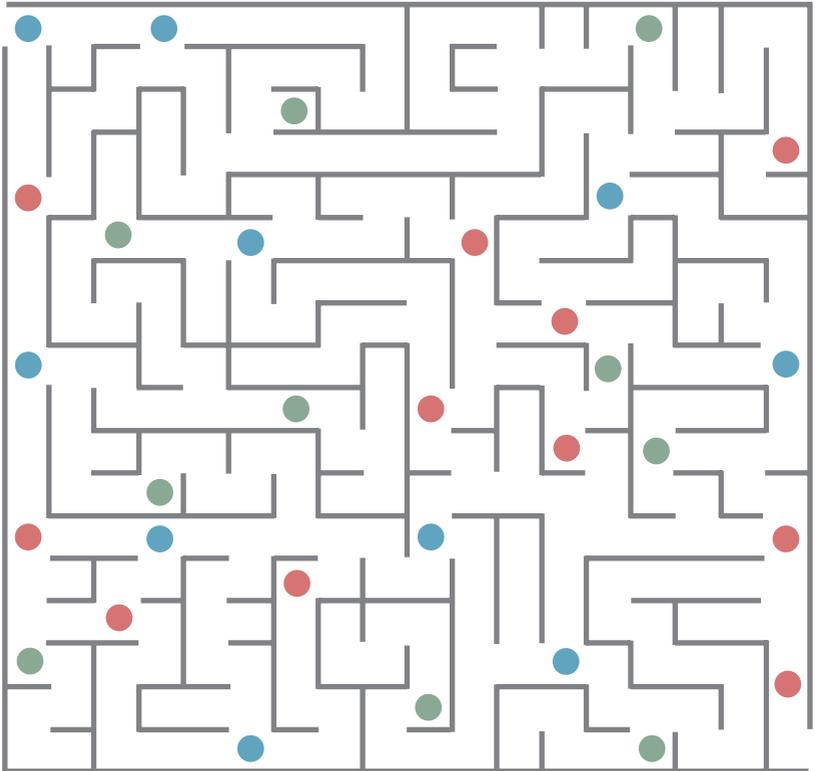
Kennen Sie Sehenswürdigkeiten in diesen Städten, die Sie schon besucht haben oder gerne einmal besuchen würden?

Mit dem Nachdenken über diese Fragen regen Sie Ihr Langzeitgedächtnis und vor allem das biographische Gedächtnis an.

ÜBUNG 06 - KONZENTRATION

Finden Sie den Pfad durch das Labyrinth!

Doch Achtung: Der Weg führt abwechselnd über einen blauen und eine roten Punkt führen und darf sich nicht kreuzen.

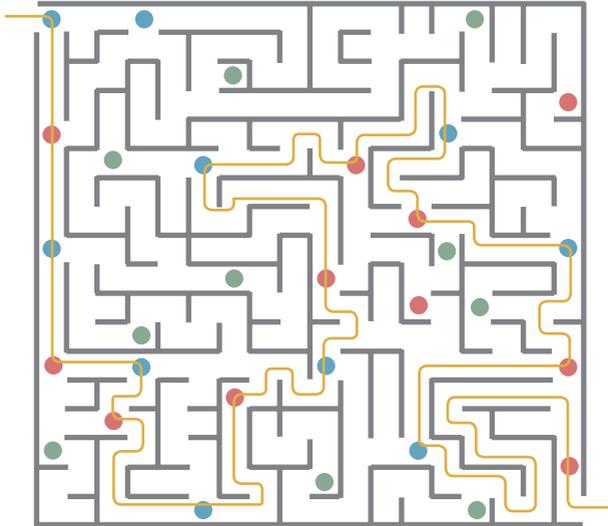




Wahrnehmung

Konzentration

LÖSUNG:



Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

Bei dieser Übung werden sowohl die Daueraufmerksamkeit als auch die Wahrnehmung trainiert. Das ist im Alltag vor allem wichtig, wenn es darum geht, möglichst lange bei einer Tätigkeit dabei zu bleiben.

Sie brauchen mehr Herausforderung?

Lösen Sie das Labyrinth ohne einen Stift zu benutzen. Dadurch muss man sich den bisher gegangenen Weg im Kurzzeitgedächtnis gegenwärtig halten.

Wie kann ich mit dieser Übung noch trainieren?

Finden Sie zu jedem blauen bzw. roten Punkt, den Sie passieren, ein Wort das -blau- bzw. -rot- beinhaltet.

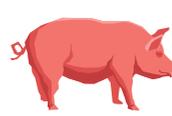
Beispielsweise: Blauregen, Rotkehlchen, ...

Eine weitere Möglichkeit ist es, zu jedem Farbpunkt einen Gegenstand in derselben Farbe zu nennen, wie z.B. Vergissmeinnicht (blau), Kirsche (rot)...

ÜBUNG 07-LOGIK

Finden Sie heraus, welche Zahlen hinter den Tieren stecken, indem Sie aus den Zeilen- und Spaltensummen darauf schließen.

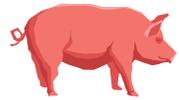
16



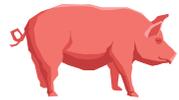
23



15



17



12

32

16

11















Logik

Konzentration

LÖSUNG:

Huhn = 8

Schaf = 2

Gans = 4

Kuh = 5

Schwein = 1

Ziege = 6

Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

Bei dieser Übung ist logische Kombinationsgabe gefragt.

Es ist besonders wichtig, nicht gleich aufzugeben, nur weil es um Logik geht, sondern der Reihe nach vorzugehen. Beginnen Sie jene Reihe oder Spalte zu suchen, in der die meisten Tiere einer Art vorhanden sind und dividieren Sie die Summe dieser Reihe oder Spalte durch 4, um die erste Lösung zu erhalten.

Eine ähnliche Logik ist auch beim Lösen der allseits beliebten Sudoku-Rätsel gefragt.

Ein Problem Schritt für Schritt anzugehen ist auch bei vielen Herausforderungen im Alltag notwendig.

Sie brauchen mehr Herausforderung?

Behalten Sie die Lösungen im Kopf und notieren Sie diese erst ganz am Ende. So steigern Sie die Anforderung für die Konzentration.

Wie kann ich mit dieser Übung noch trainieren?

Ordnen Sie jedem Tierbild eine Bewegung zu.

z.B.: Kuh: Aufstampfen

Huhn: Fingerschnipsen

Gans: Arme über den Kopf strecken

Schwein: Klatschen

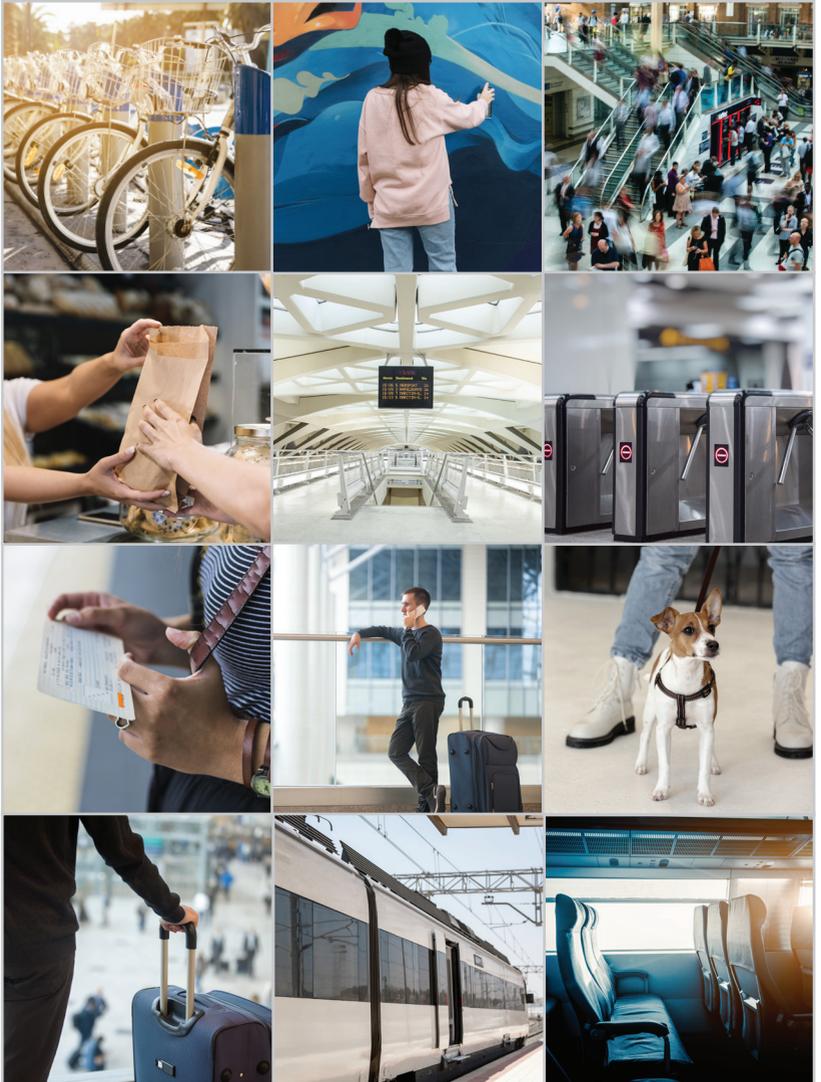
Schaf: Kniebeuge

Ziege: Rechtes Knie zu linkem Ellbogen

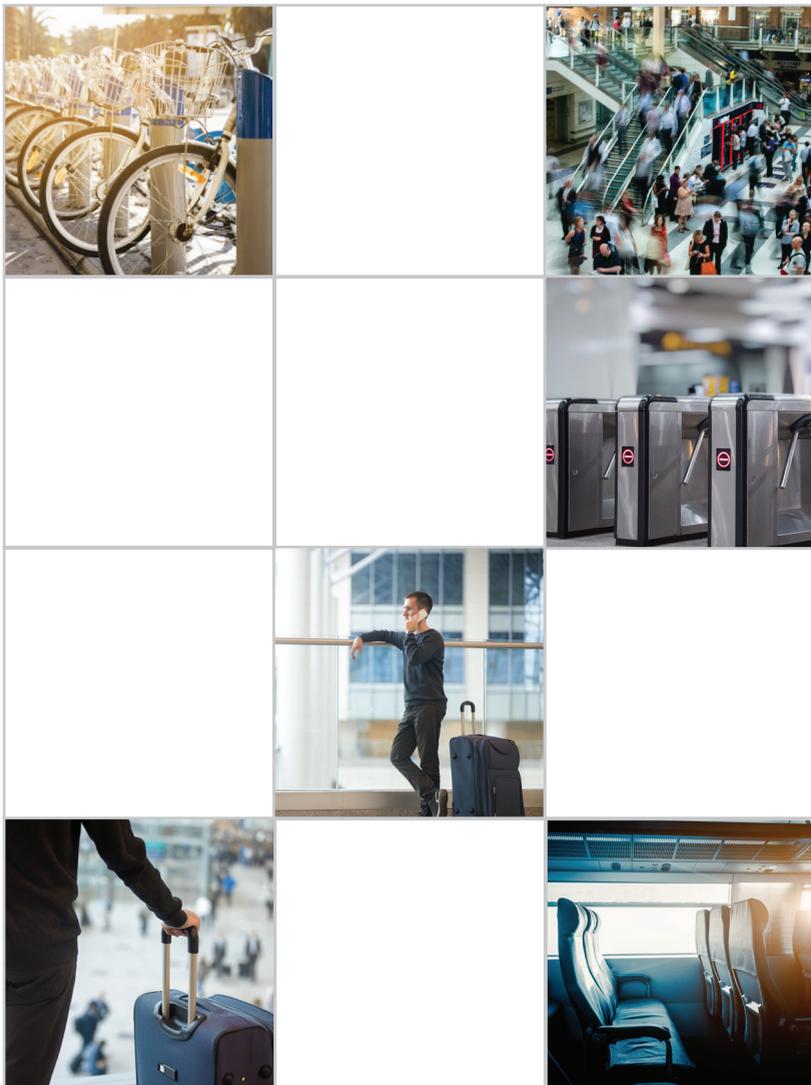
Gehen Sie den Raster nun Reihe für Reihe durch und führen Sie die entsprechenden Bewegungen aus.

ÜBUNG 08 - MERKEN

Prägen Sie sich die Bilder auf dieser Seite genau ein.
Wenn Sie die Bilder zu einer Geschichte verknüpfen, erleichtert dies das Merken.



Welche der Bilder fehlen auf diesem Raster?





Merken

Konzentration

Wahrnehmung

LÖSUNG:

Vergleichen Sie die beiden Seiten [11](#) und [12](#).

Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

Mit dieser Übung trainieren Sie hauptsächlich das Kurzzeitgedächtnis. Durch das Anwenden der Geschichtentechnik erleichtern Sie ihrem Kurzzeitgedächtnis das Behalten von Abläufen oder Inhalten in der richtigen Reihenfolge.

Brauchen Sie mehr Herausforderung?

Zählen Sie alle gesehenen Bilder noch einmal in umgekehrter Reihenfolge auf.

Beantworten Sie außerdem folgende Fragen:

Auf wie vielen Bildern sind Menschen ganz oder teilweise zu sehen?

Auf wie vielen Bildern waren Transportmittel abgebildet und welche?

Welches Tier war abgebildet?

Wie kann ich mit dieser Übung noch trainieren?

Finden Sie Wörter, die in das vorgegebene Buchstabengerüst passen und trainieren Sie damit Ihre Wortfindung.

B_F: Bahnhof _____

F_D: Fahrrad _____

K_R: Koffer _____

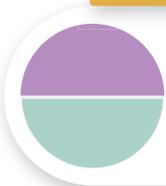
ÜBUNG 09 - KREATIVITÄT

Wie oder wozu könnte Sie folgende Dinge noch benutzen?

Büroklammer: _____

Zeitung: _____

ÜBUNG 09 - KREATIVITÄT



Kreativität

Denkflexibilität

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

Büroklammer: Tür knacken, Zahnstocher, Blumendraht, Sim Karten Slot beim Smartphone öffnen, ...

Zeitungspapier: Fensterputzen, Füllmaterial, Bucheinband, Geschenkpapier, Malerhut, Flaschenöffner, Schiffchen bauen, Fächer, ...

Was wird trainiert und warum ist es im Alltag wichtig?

Möglichst kreativ und flexibel über einen Sachverhalt nachzudenken erlaubt es uns im Alltag festgefahrene gedankliche Sackgassen wieder zu verlassen.

Wie kann ich mit dieser Übung noch trainieren?

Bilden Sie mit den beiden Ausgangswörtern Büroklammer und Zeitungspapier möglichst lange Wortketten. Z.B.: Büroklammer, Klammeraffe, Affenbrot, Brotmesser, ...

Prägen Sie sich die einzelnen Wörter der Wortkette ein, indem Sie sich diese bildlich nacheinander im Raum vorstellen. Sehen Sie nachher wieder auf die betreffende Stelle, erleichtert dies das Erinnern an die betreffenden Wörter. Diese Merktechnik wird auch Loci-Methode oder Methode des Ortes genannt.