

Arbeitsbuch Gedächtnistraining

Helga Schloffer
Ellen Prang
Annemarie Frick-Salzmänn

Arbeitsbuch Gedächtnistraining

100 Übungen für die Einzel- und Gruppenaktivierung von älteren Menschen

Mit 100 Übungsblättern

Helga Schloffer

Klinisch-psychologische Praxis-Demenzservice, Graz, Österreich

Ellen Prang

Garbsen, Deutschland

Annemarie Frick-Salzmänn

Gümligen, Schweiz

ISBN 978-3-662-56238-3

ISBN 978-3-662-56239-0 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56239-0>

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

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Claudia Paulusson

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Ganzheitliches Gedächtnistraining bildet in vielen Institutionen der Seniorenbetreuung einen wichtigen Baustein zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fähigkeiten. In Altenheimen, Wohngruppen, betreuten Wohneinheiten, in der mobilen Pflege, aber auch in Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen und Kirchengemeinden sowie Stadtteilläden und anderen Treffpunkten für Senioren werden die „grauen Zellen“ trainiert, ein oder mehrmals wöchentlich, oft über Jahre. Zu beobachten ist überall, dass sich zunehmend Jüngere zum Denksport gruppieren und unter Anleitung trainieren. Auch moderne Fitnessstudios bieten „Gehirnjogging“ an und erweitern ihr Angebot. Es ist bekannt, dass sich das Gehirn ebenso wie die Muskeln trainieren lässt.

Die Teilnehmenden üben nicht nur gemeinsam, raten, knobeln und bewegen sich, sondern knüpfen auch neue soziale Kontakte. Besonders werden die Anregungen geschätzt, die neues Wissen vermitteln und neue Interessen wecken oder alte aktivieren. Neben Wissensimpulsen für einen gesunden Geist werden auch Tipps zum Merken vermittelt.

Gedächtnistraining kann in die Arbeit von Ergotherapeutinnen und Logopädinnen integriert werden oder auch Teil eines Rehabilitationsprogramms sein. Einzel- oder Gruppentraining, je nach Bedarf – die Übungen sind vielfältig einsetzbar.

Für die Kursleiterin stellt die qualitätsvolle Planung der Einheiten keinen geringen Aufwand dar, sollen doch einerseits die Interessen der Gruppenteilnehmer, andererseits die kognitiven Fähigkeiten berücksichtigt werden. Die Gestaltung von Übungsblättern gehört hier sicher zu den arbeitsintensivsten Tätigkeiten.

Wir Autorinnen, die wir seit über 20 Jahren regelmäßig Gedächtnistraining durchführen, kennen diese Herausforderung aus der Praxis; so entstand die Idee zu dieser Aufgabensammlung: Trainer und Trainerinnen sollen in ihrer praktischen Arbeit unterstützt werden.

Für jede Hirnleistung werden Arbeitsblätter angeboten, der jeweiligen Rückseite können didaktische Hinweise und Variationen der Übung entnommen werden, ebenso die Lösungen und Vorschläge für weiterführende Übungen. Die Themen der Aufgaben sind variantenreich und sollen so möglichst viele Interessen ansprechen, die Inhalte selbst sind alltagsbezogen und sinnhaft.

Die Übungsblätter können kopiert und sofort verwendet werden; bei einigen Übungen werden auch Wortkarten angeboten, die auf dickerem Papier kopiert und ausgeschnitten werden können; die Schriftgröße soll auch visuell beeinträchtigten Menschen die Mitarbeit ermöglichen.

Die Zuordnung der Kopiervorlagen erfolgt anhand des kognitiven Haupttrainingsziels (Wahrnehmung, visuelle räumliche Vorstellung, Konzentration, Merkfähigkeit, Logik, Sprache, Motorik), wobei natürlich immer mehrere Hirnleistungen trainiert werden. Zusätzlich sind die Übungen mit drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden versehen, von +++ für fitte, geistig gesunde Teilnehmende, ++ für Menschen, deren Informationsverarbeitung schon verlangsamt ist, bis hin zu + für Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen. Die endgültige Einschätzung, welche Übungen sich eignen, trifft natürlich die Kursleiterin, denn die kognitiven Profile sind sehr individuell ausgeprägt. Für Personen mit schweren kognitiven Beeinträchtigungen sind die Arbeitsblätter sehr begrenzt einsetzbar und müssen modifiziert werden.

Sowohl in der präventiven Arbeit mit mobilen, geistig gesunden Menschen findet das Material Verwendung als auch in der Betreuung von Menschen in Institutionen der stationären oder mobilen Seniorenbetreuung, die eventuell sensorisch, motorisch oder kognitiv verändert sind. Angesprochen sind ebenso Menschen aller Altersklassen, die eigenständig trainieren wollen. Für diese Zielgruppe werden ► Kap. 2 extra Hinweise und Tipps angeboten.

Die theoretische Einführung vermittelt die Grundlagen eines Ganzheitlichen Gedächtnistrainings, wissenschaftliche Studien über

die Wirksamkeit, Hinweise zum didaktisch-methodischen Stundenaufbau von Trainingseinheiten und Wissen über Gehirn und Gedächtnis. Ebenso finden sich Literaturangaben zur Vertiefung des Wissens.

Wir hoffen, unseren Kolleginnen und Kollegen ein praxisbezogenes Werk in die Hand zu geben, das die tägliche Arbeit unterstützt und durch viele neue Impulse zum Weiterdenken inspiriert.

**Helga Schloffer, Ellen Prang und
Annemarie Frick-Salzmann**
im Januar 2018

Inhaltsverzeichnis

I Theorie

1	Ganzheitliches Gedächtnistraining	3
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
1.1	Einleitung	4
1.2	Vermittlung des Trainings	4
1.3	Wirksamkeit von Gedächtnistraining	5
1.4	Kognitive Ziele eines Ganzheitlichen Trainings	6
1.5	Fazit	7
1.6	Literatur	7
2	Didaktische Hinweise	9
	<i>Ellen Prang, Helga Schloffer, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
2.1	Organisatorische Vorbereitung	10
2.2	Stundenaufbau	11
2.3	Durchführung	14
2.4	Praxisnahe Evaluation nach Kursabschluss (Qualitätssicherung)	14
2.5	Fazit	14
2.6	Informationen und Tipps für Selbstlerner	15
	Literatur	16
3	Gehirn – Gedächtnis – Lernen	19
	<i>Annemarie Frick-Salzmann, Helga Schloffer, Ellen Prang</i>	
3.1	Gehirn	20
3.1.1	Gehirnstrukturen	20
3.1.2	Plastizität – das Gehirn entwickelt sich ein Leben lang	21
3.2	Das Gedächtnis	21
3.2.1	Gedächtnissysteme	22
3.2.2	Zeitliche Unterteilung der Gedächtnissysteme	22
3.2.3	Inhaltliche Unterteilung des Langzeitgedächtnisses	24
3.2.4	Prospektives Gedächtnis	24
3.3	Lernen	24
3.3.1	Verschiedene Lernformen	24
3.3.2	Verschiedene Lerntypen	25
3.4	Literatur	25

II 100 Übungen

4	Wahrnehmung über die Sinne	29
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
4.1	Übung 1 Bildbetrachtung	31
	Hinweise zu Übung 1 Bildbetrachtung	32
4.2	Übung 2 Geschmackskonzert	33
	Hinweise zu Übung 2 Geschmackskonzert	34
4.3	Übung 3 Geschenke	35
	Hinweise zu Übung 3 Geschenke	36
4.4	Übung 4 Gerüche zuordnen	37
	Hinweise zu Übung 4 Gerüche zuordnen	38
4.5	Übung 5 Tierstimmen raten	39
	Hinweise zu Übung 5 Tierstimmen raten	40
4.6	Übung 6 Memories zum Tasten, Riechen, Hören	41
	Hinweise zu Übung 6 Memories zum Tasten, Riechen, Hören	42
4.7	Übung 7 Was höre ich?	43
	Hinweise zu Übung 7 Was höre ich?	44
4.8	Übung 8 Schau genau	45
	Hinweise zu Übung 8 Schau genau	46
4.9	Übung 9 Gegenstände ertasten	47
	Hinweise zu Übung 9 Gegenstände ertasten	48
4.10	Übung 10 Geometrische Formen	49
	Hinweise zu Übung 10 Geometrische Formen	50
5	Konzentration ist erhöhte Aufmerksamkeit	51
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
5.1	Übung 1 Buchstaben verbinden	53
	Hinweise zu Übung 1 Buchstaben verbinden	54
5.2	Übung 2 Das Gehirn	55
	Hinweise zu Übung 2 Das Gehirn	56
5.3	Übung 3 Bildervergleich	57
	Hinweise zu Übung 3 Bildervergleich	58
5.4	Übung 4 Trios finden	59
	Hinweise zu Übung 4 Trios finden	60
5.5	Übung 5 Buchstaben sortieren	61
	Hinweise zu Übung 5 Buchstaben sortieren	62
5.6	Übung 6 Rechnen im Restaurant	63
	Hinweise zu Übung 6 Rechnen im Restaurant	64
5.7	Übung 7 Buchstabenschlange	65
	Hinweise zu Übung 7 Buchstabenschlange	66
5.8	Übung 8 Fische im Teich	67
	Hinweise zu Übung 8 Fische im Teich	68
5.9	Übung 9 zwei-back-Übung	69
	Hinweise zu Übung 9 zwei-back-Übung	70
5.10	Übung 10 Doppelkonsonanten markieren	71
	Hinweise zu Übung 10 Doppelkonsonanten markieren finden	72
5.11	Übung 11 Buchstabenmosaik	73
	Hinweise zu Übung 11 Buchstabenmosaik	74

5.12	Übung 12 Bäume im Wald	75
	Hinweise zu Übung 12 Bäume im Wald	76
5.13	Übung 13 Linien verfolgen	77
	Hinweise zu Übung 13 Linien verfolgen	78
5.14	Übung 14 Von A bis Z	79
	Hinweise zu Übung 14 Von A bis Z	80
5.15	Übung 15 Zahlen tippen	81
	Hinweise zu Übung 15 Zahlen finden	82
6	Merkfähigkeit verbessern mit Strategien	83
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
6.1	Innere Strategien	84
6.2	Ars memoriae	84
6.3	Äußere Strategien	85
6.4	Übung 1 Bäume merken	87
	Hinweise zu Übung 1 Bäume merken	90
6.5	Übung 2 Paarassoziationen	91
	Hinweise zu Übung 2 Paarassoziationen	94
6.6	Übung 3 Begriffe wiedererkennen	95
	Hinweise zu Übung 3 Begriffe wiedererkennen	98
6.7	Übung 4 Bilddetails merken	99
	Hinweise zu Übung 4 Bilddetails merken	104
6.8	Übung 5 Gedicht lernen	105
	Hinweise zu Übung 5 Gedicht lernen	106
6.9	Übung 6 Merkgeschichte	107
	Hinweise zu Übung 6 Merkgeschichte	108
6.10	Übung 7 Text merken	109
	Hinweise zu Übung 7 Text merken	112
6.11	Übung 8 Personen merken	113
	Hinweise zu Übung 8 Personen merken	114
6.12	Übung 9 Text merken	115
	Hinweise zu Übung 9 Text merken	118
6.13	Übung 10 Symbole merken	119
	Hinweise zu Übung 10 Symbole merken	122
7	Sprache	123
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
7.1	Übung 1 Wörterpuzzle	127
	Hinweise zu Übung 1 Wörterpuzzle	128
7.2	Übung 2 Geburtstag	131
	Hinweise zu Übung 2 Geburtstag	132
7.3	Übung 3 Gegensätze	133
	Hinweise zu Übung 3 Gegensätze	134
7.4	Übung 4 Berühmte Persönlichkeiten	135
	Hinweise zu Übung 4 Berühmte Persönlichkeiten	136
7.5	Übung 5 Buchstabensalat	137
	Hinweise zu Übung 5 Buchstabensalat	138
7.6	Übung 6 Was passt zum Eigenschaftswort?	139
	Hinweise zu Übung 6 Was passt zum Eigenschaftswort?	140

7.7	Übung 7 Fehlende Buchstaben einsetzen	141
	Hinweise zu Übung 7 Fehlende Buchstaben einsetzen	142
7.8	Übung 8 Lückenzitate	143
	Hinweise zu Übung 8 Lückenzitate	144
7.9	Übung 9 Um die Ecke gedacht	145
	Hinweise zu Übung 9 Um die Ecke gedacht	146
7.10	Übung 10 Brückenwort gesucht	147
	Hinweise zu Übung 10 Brückenwort gesucht	148
7.11	Übung 11 Blumige Umschreibungen	149
	Hinweise zu Übung 11 Blumige Umschreibungen	150
7.12	Übung 12 Speiseplan	151
	Hinweise zu Übung 12 Speiseplan	152
7.13	Übung 13 Vornamen	153
	Hinweise zu Übung 13 Vornamen	154
7.14	Übung 14 Paare gesucht	155
	Hinweise zu Übung 14 Paare gesucht	156
7.15	Übung 15 Wörtersammlung	157
	Hinweise zu Übung 15 Wörtersammlung	160
7.16	Übung 16 Akrostichon I	161
	Hinweise zu Übung 16 Akrostichon I	162
7.17	Übung 17 Akrostichon II	163
	Hinweise zu Übung 17 Akrostichon II	164
7.18	Übung 18 Wortsalat	165
	Hinweise zu Übung 18 Wortsalat	166
7.19	Übung 19 ABC-Quiz	167
	Hinweise zu Übung 19 ABC-Quiz	168
7.20	Übung 20 Gefüllte Gans: Wörter erweitern	169
	Hinweise zu Übung 20 Wörter erweitern	170
7.21	Übung 21 Sprichwörter raten	171
	Hinweise zu Übung 21 Sprichwörter raten	172
7.22	Übung 22 Sprichwörter verkehrt	173
	Hinweise zu Übung 22 Sprichwörter verkehrt	174
7.23	Übung 23 Sprichwörter-Durcheinander	175
	Hinweise zu Übung 23 Sprichwörter Durcheinander	176
7.24	Übung 24 Schüttelanagramm	177
	Hinweise zu Übung 24 Schüttelanagramm	178
7.25	Übung 25 Satzsalat	179
	Hinweise zu Übung 25 Satzsalat	180
7.26	Übung 26 Wortkreationen	181
	Hinweise zu Übung 26 Wortkreationen	182
7.27	Übung 27 Anagramm	183
	Hinweise zu Übung 27 Anagramm	184
7.28	Übung 28 Länder und Hauptstädte	185
	Hinweise zu Übung 28 Länder und Hauptstädte	186
7.29	Übung 29 Wortsuche	187
	Hinweise zu Übung 29 Wortsuche	188
7.30	Übung 30 Wortschatz	189
	Hinweis zu Übung 30 Wortschatz	190
7.31	Übung 31 Worterweiterung für Adjektive	191
	Hinweise zu Übung 31 Worterweiterung für Adjektive	192

8	Logisches Denken	193
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
8.1	Übung 1 Tiere – Lebensraum I	195
	Hinweise zu Übung 1 Tiere – Lebensraum I	196
8.2	Übung 2 Zahlenreihen	197
	Hinweise zu Übung 2 Zahlenreihen	198
8.3	Übung 3 Kategorisieren	199
	Hinweise zu Übung 3 Kategorisieren	200
8.4	Übung 4 Oberbegriffe bestimmen	201
	Hinweise zu Übung 4 Oberbegriffe bestimmen	202
8.5	Übung 5 Logical Bücher	203
	Hinweise zu Übung 5 Logical Bücher	204
8.6	Übung 6 Tiere einordnen	205
	Hinweise zu Übung 6 Tiere einordnen	206
8.7	Übung 7 Ausreißer	207
	Hinweise zu Übung 7 Ausreißer	208
8.8	Übung 8 Figuren einmal so, einmal anders	209
	Hinweise zu Übung 8 Figuren einmal so, einmal anders	212
8.9	Übung 9 Abfolge ordnen	213
	Hinweise zu Übung 9 Abfolge ordnen	214
8.10	Übung 10 Analogien	215
	Hinweise zu Übung 10 Analogien	216
8.11	Übung 11 Logical Kuchen	217
	Hinweise zu Übung 11 Logical Kuchen	218
8.12	Übung 12 Logical Berge	219
	Hinweise zu Übung 12 Logical Berge	220
8.13	Übung 13 Logische Reihe Bäume	221
	Hinweise zu Übung 13 Logische Reihe Bäume	222
8.14	Übung 14 Tiere Lebensraum II	223
	Hinweise zu Übung 14 Tiere Lebensraum II	224
8.15	Übung 15 Logische Reihe Tiere	225
	Hinweise zu Übung 15 Logische Reihe Tiere	226
8.16	Übung 16 Verben – was gehört nicht dazu?	227
	Hinweise zu Übung 16 Verben – was gehört nicht dazu?	228
8.17	Übung 17 Ausreißer	229
	Hinweise zu Übung 17 Ausreißer	230
9	Räumlich-visuelle Vorstellung	231
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
9.1	Übung 1 Puzzle	233
	Hinweise zu Übung 1 Puzzle	234
9.2	Übung 2 Puzzle	235
	Hinweise zu Übung 2 Puzzle	236
9.3	Übung 3 Puzzle	237
	Hinweise zu Übung 3 Puzzle	238
9.4	Übung 4 Muster spiegelbildlich zeichnen	239
	Hinweise zu Übung 4 Muster spiegelbildlich zeichnen	242
9.5	Übung 5 Zitat gesucht I	243
	Hinweise zu Übung 5 Zitat gesucht I	244

9.6	Übung 6 Zitat gesucht II	245
	Hinweise zu Übung 6 Zitat gesucht II	246
9.7	Übung 7 Mentale Orientierung	247
	Hinweise zu Übung 7 Mentale Orientierung	248
9.8	Übung 8 Falter spiegelbildlich zeichnen	249
	Hinweise zu Übung 8 Falter spiegelbildlich zeichnen	250
10	Bewegung	251
	<i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>	
10.1	Übung 1 Rhythmen klatschen	253
	Hinweise zu Übung 1 Rhythmen klatschen	254
10.2	Übung 2 Bewegung zu Versen	255
	Hinweise zu Übung 2 Bewegung zu Versen	256
10.3	Übung 3 Reaktion auf Farben	257
	Hinweise zu Übung 3 Reaktion auf Farben	260
10.4	Übung 4 Reaktion auf Zahlen	261
	Hinweise zu Übung 4 Reaktion auf Zahlen	262
10.5	Übung 5 Reaktion auf Schlüsselwörter	263
	Hinweise zu Übung 5 Reaktion auf Schlüsselwörter	264
10.6	Übung 6 Namen bewegen	265
	Hinweise zu Übung 6 Namen bewegen	266
10.7	Übung 7 Bewegung zu Musik	267
	Hinweise zu Übung 7 Bewegung zu Musik	268
10.8	Übung 8 Bewegung mit Hilfsmitteln	269
	Hinweise zu Übung 8 Bewegung mit Hilfsmitteln	272
10.9	Übung 9 Zahlen-Klatsch-Übung	273
	Hinweise zu Übung 9 Zahlen-Klatsch-Übung	274