



Helga Schloffer · Ellen Prang
Annemarie Frick-Salzmann

Arbeitsbuch Gedächtnistraining

100 Übungen für die Einzel- und
Gruppenaktivierung von älteren Menschen

EBOOK INSIDE

 Springer

Arbeitsbuch Gedächtnistraining

Helga Schloffer
Ellen Prang
Annemarie Frick-Salzmann

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

Theorie

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1** **Ganzheitliches Gedächtnistraining** – 3
Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann
- Kapitel 2** **Didaktische Hinweise** – 9
Ellen Prang, Helga Schloffer, Annemarie Frick-Salzmann
- Kapitel 3** **Gehirn – Gedächtnis – Lernen** – 19
Annemarie Frick-Salzmann, Ellen Prang, Helga Schloffer



Ganzheitliches Gedächtnis- training

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzman

- 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

- Literatur – 7

1.1 Einleitung

Das Gedächtnis als individuelle Schatzkammer unserer Erfahrungen und unseres Wissens beschäftigt die Menschheit schon lange, und auch gegenwärtig löst die Möglichkeit Angst aus, z.B. aufgrund einer demenziellen Veränderung, über diese Inhalte nicht mehr problemlos zu verfügen. Die Mnemonik, die Gedächtniskunst, war schon den alten Griechen und Römern bekannt, für Cicero etwa galt sie als eine der fünf Teile der Rhetorik (Yates 2001). Schließlich hatte man nicht so viele Möglichkeiten, Notizen und Aufzeichnungen zu machen wie heute.

Im deutschen Sprachraum erkannte die Ärztin Franziska Stengel schon in den 1970er-Jahren, dass nur ein Gehirn, das mit neuen Anforderungen konfrontiert wird, länger leistungsfähig bleiben kann: Der gefürchtete Altersabbau könne sich vermeiden lassen, wenn man das Gehirn arbeiten lasse und beschäftige (Stengel 1993). Diese Ansicht entspricht den Ergebnissen der modernen Hirnforschung; wer sich ein Leben lang geistig fordert, bildet eine sogenannte Reservekapazität, auf die im Fall einer demenziellen Erkrankung zurückgegriffen werden kann. Die Funktionstüchtigkeit des Gehirns kann länger aufrechterhalten werden, spürbare Leistungsveränderungen treten verzögert bzw. später auf. Stengel plädierte zudem als Erste für eine stressfreie Vermittlung, denn nur dann „könnten die Teilnehmer tatsächlich gefördert werden“ (ebd.).

Diese Grundsätze eines Ganzheitlichen Ansatzes werden noch heute gelebt, der Begriff „Kognitives Training“ greift hier zu kurz.

1.2 Vermittlung des Trainings

Das Ziel eines Gedächtnistrainings, die Hirnleistungen zu erhalten oder zu optimieren, ist eingebettet in besondere Bedingungen (► Kap. 3). Die Übungen sollen also so vermittelt werden, dass die Teilnehmenden ihre Kapazitäten optimal ausschöpfen können. Unser Gehirn funktioniert dann besonders gut, wenn wir uns auf einem mittleren Niveau der Aktivierung befinden, wir also aufmerksam sind, aber nicht zu aufgeregt, etwa wenn wir uns unter Leistungsdruck gesetzt fühlen.

Diese Erkenntnis stammt bereits aus dem Jahre 1906 (<http://www.spektrum.de>), als die amerikanischen Psychologen Yerkes und Dodson den umgekehrt u-fö-

migen Zusammenhang zwischen geistiger Leistung und Erregung entdeckten.

Erfolgserebnisse beim Lernen, Begeisterung und Interesse lösen eine Kaskade von Botenstoffen im Gehirn aus, das Belohnungssystem wird aktiviert und das Bilden neuer Kontakte zwischen den Neuronen unterstützt (Hüther 2011). Wichtigste Aufgabe der Kursleiterin ist es daher, auf eine möglichst stressfreie Atmosphäre zu achten, in der jeder Teilnehmer auf seine Art und Weise aktiv sein kann, ohne die Angst, bloßgestellt zu werden. Sie gibt „Denkanstöße“ und regt zum selbstständigen Denken an.

Die Kursleiterin ist also gleichzeitig „Stressmanagerin“ für ihre Gruppe bzw. ihren Klienten; sie sollte die räumlichen Bedingungen, wie Sitzgelegenheit, Beleuchtung etc., im Blickfeld haben und Trainingseinheit bzw. Material gemäß dem kognitiven Leistungsniveau und möglicher sensorischer Veränderungen gestalten.

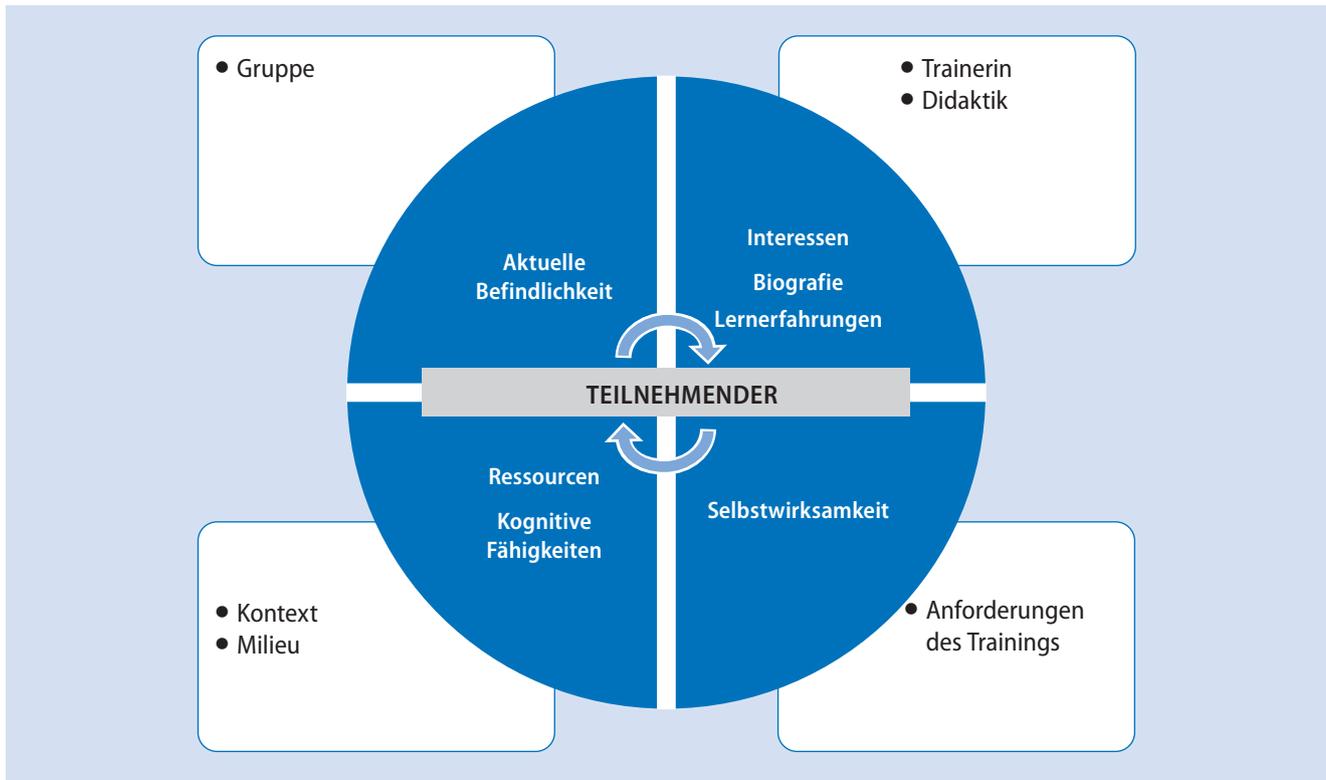
Die Zusammensetzung der Gruppe kann nur teilweise beeinflusst werden – sind aber die Gruppen zu inhomogen (bezüglich der kognitiven Leistung) oder zu groß, stellt sich doch die Frage nach der Effektivität des Trainings.

Die soziale Kompetenz wird durch die Erarbeitung von Lösungen in Kleingruppen gefördert bzw. durch das Zuhören und die Akzeptanz anderer Meinungen. Der Austausch von Erfahrungen und Lebensereignissen erweitert den eigenen Horizont, das gemeinsame Assoziieren und Knobeln bringt mehr und variantenreichere Lösungen (Schloffer et al. 2010).

Soziale Vergleichsprozesse relativieren die eigenen Einbußen („Andere vergessen und verlegen auch“); dem Bedürfnis, die eigenen Fähigkeiten und Meinungen zu evaluieren, kann nachgekommen werden.

Werden Erfolgserebnisse vermittelt, Ressourcen aktiviert und ein gedeihliches soziales Miteinander gelebt, so können auch Selbstbewusstsein und Identität der Teilnehmer gestärkt werden; gerade ältere Menschen haben oft eine schlechte und undifferenzierte Meinung von ihrem Gedächtnis („Ich vergesse alles“), die sich negativ auf die tatsächlichen Leistungen auswirken kann.

Die **motivationale Komponente** beeinflusst in großem Maße die schon erwähnte Bildung einer kognitiven Reserve, auf die das Gehirn bei krankhaften Veränderungen zurückgreifen kann: Rasch zu Entscheidungen zu kommen, sich selbst zum Handeln zu motivieren und eine begonnene Handlung auch bis zum



■ Abb. 1.1 Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ende durchzuhalten, aber auch der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit (Anforderungen mit den eigenen Fähigkeiten zu bewältigen) wirken sich massiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus (Forstmeier u. Maercker 2009). Großen Einfluss haben hier frühere Lernerfahrungen und Misserfolge bzw. Erfolge. Es wird noch diskutiert, ob man diese Fähigkeiten im höheren Lebensalter noch „antrainieren“ kann, doch im Sinne einer Optimierung des Aktivierungsniveaus sollten sie in einem ganzheitlichen Gedächtnistraining unbedingt gefördert werden.

Besonders berücksichtigt werden sollten die Bedürfnisse **hochaltriger Teilnehmer**, deren Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit beeinträchtigt sein kann bzw. die verschiedene sensorische Veränderungen aufweisen; diese müssen in der Gestaltung der Einheit und des Übungsmaterials ausgeglichen werden.

Für Teilnehmende mit **kognitiven Veränderungen** sollte eine Atmosphäre geschaffen werden, in der diese auf ihre eigene Art aktiv sein können, um die vorhandenen Ressourcen optimal auszuschöpfen. Fehlervermeidendes Lernen (Erfolgserebnisse stehen im Vordergrund), Inhalte, die für den Alltag des Teilnehmenden relevant sind und die individuelle Auswahl von Lernhilfen sorgen dafür, dass Gedächtnistraining gewinn-

bringend eingesetzt werden kann (Werheid u. Thöne-Otto 2006).

Die Aktivitäten sollten alltagsnah und mit Bewegung verbunden sein. Auf diese Weise werden beim spielerischen Lernen mehrere Kanäle angesprochen, und das Training führt eher zum Erfolg (■ Abb. 1.1) (www.deutsche-alzheimer.de).

- **GGT berücksichtigt das Individuum mit seinen Lernerfahrungen, seiner Lebensgeschichte, den kognitiven Fähigkeiten und aktuellen Bedürfnissen und auch seine Beziehung zu den anderen Teilnehmenden und zur Kursleiterin.**

1.3 Wirksamkeit von Gedächtnistraining

Wann wirkt Gedächtnistraining? Verbessern sich nur die trainierten Hirnleistungen, oder findet ein Transfer auch auf andere Fähigkeiten statt? Welche Hirnleistungen sollten unbedingt in einem effektiven Training gefordert werden? Kann der Alltag z.B. besser bewältigt werden? Und nicht zuletzt eine der wichtigsten Fragen: Kann Gedächtnistraining dazu beitragen, den Beginn einer demenziellen Erkrankung hinauszuzögern?

➤ **Die wichtigste Voraussetzung für die Wirksamkeit jedweden Trainings liegt in der Plastizität unseres Gehirns, also in der Zunahme von Verbindungen zwischen den Neuronen aufgrund von Aktivität.**

Ein effizienter Gebrauch dieser neuronalen Netzwerke führt zu deren Ausbau, d. h., es werden mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen gebildet; vielfältige Aktivitäten, die das Gehirn ausreichend stimulieren, z. B. eine variantenreiche Freizeitgestaltung, komplexe berufliche Anforderungen fördern diese sogenannte **Reservekapazität**. Diese kann als Fähigkeit des Gehirns bezeichnet werden, krankheitsbedingte Veränderungen im Falle einer Demenz zu tolerieren oder auszugleichen.

Die Schwelle, ab der die Veränderungen sozusagen „sichtbar“ werden, ist von Mensch zu Mensch verschieden (Forstmaier u. Maercker 2009). Die plastischen Veränderungen konnten nach Absolvieren eines Gedächtnistrainings vor allem im vorderen Teil des Balkens festgestellt werden, einer Struktur, über die beide Gehirnhälften, vor allem das Stirnhirn, miteinander kommunizieren. Die COGITO-Studie (Schmiedek et al. 2010) bot 200 jüngeren und älteren Teilnehmenden ein breites Spektrum an Übungen für Arbeitsgedächtnis, Reaktionsgeschwindigkeit und logisches Denken an. Auch hier beschränkten sich die Verbesserungen nicht nur auf die trainierten Leistungen, sondern zeigten auch eine Auswirkung auf die allgemeine Denkfähigkeit.

Einen positiven Effekt auf die trainierten Hirnleistungen konnten auch Ball et al. (2002) in ihrer Untersuchung feststellen: Logisches Denkvermögen, Informationsverarbeitung und Merkfähigkeit verbesserten sich signifikant nach Beendigung der Trainingsphase. 3000 Personen von 64 bis 95 Jahren nahmen teil, die Effekte hielten noch zwei Jahre danach an.

Eine Langzeitstudie AKTIVA aus den USA (Rebok et al. 2014) an knapp 3000 Personen konnte zeigen, dass die trainierten Leistungen einen Effekt über zehn Jahre behielten und sich sogar leicht auf die selbst eingeschätzten Alltagsfähigkeiten auswirkten. Allerdings galten die Effekte nur für die Gruppe, die vorwiegend induktive Denkaufgaben löste, und für jene, die mit visuellen Suchaufgaben die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit steigerte; das Training des verbalen Gedächtnisses zeigte diese Langzeitwirkung nicht.

Das Training des Arbeitsgedächtnisses, also Informationen für kurze Zeit zur Lösung von Aufgaben zu speichern und neue Informationen auf ihre Relevanz zu prüfen, stellt einen wichtigen Baustein im Gedächtnis-

training dar, da es zu einem Transfer auf andere kognitive Leistungen aus dem Bereich der fluiden Intelligenz kommen kann (Onken 2013). Fluide Fähigkeiten beschreiben abstraktes Denken, sich auf neue Situationen einzustellen und Lösungen für unbekannte Problem zu erarbeiten, sind also für Lernprozesse und die Bewältigung des Alltags von großer Bedeutung.

Gedächtnistraining in Kombination mit psychomotorischem Training zeigte bereits in der SIMA-Studie bei 375 Senioren nicht nur Verbesserungen in den trainierten Bereichen, langfristige Effekte wurden hinsichtlich der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Selbstständigkeit und demenziellen Symptomatik festgestellt. Noch nach 15 Jahren wies die Kombinationsgruppe deutlich weniger demenzielle Erkrankungen auf, als man aufgrund des Durchschnittsalters von 85 Jahren erwarten konnte. Ein gesunder Hirnstoffwechsel durch Bewegung, kombiniert mit geistigen Anforderungen, stellt somit eine gute Präventionsmöglichkeit dar (Oswald 2005).

Mehrere groß angelegte Studien erforschten die einzelnen präventiven Faktoren und deren Kombination, als Teil der Interventionen wurde auch kognitives Training angeboten. Mit einem multimodalen Behandlungsprogramm über zwei Jahre, das gesunde Ernährung, Bewegung, geistiges Training und die regelmäßige Überprüfung körperlicher Risikofaktoren beinhaltete, gelang es, die geistige Leistungsfähigkeit von Risiko-Patienten spürbar zu verbessern (FINGER-Studie, Ngandu et al. 2015).

➤ **Gedächtnistraining wirkt auch bei Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung.**

Erfolge konnten bei Menschen mit einer leichten kognitiven Beeinträchtigung vor allem durch Interventionen erreicht werden, die auf das Leistungsniveau individuell eingingen. Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Stimmung und Lebensqualität verbesserten sich über einen Zeitraum von zwei Jahren (Jolk 2016; Buschert et al. 2012), und die Konversion in eine Alzheimer-Demenz wurde verzögert, sodass nichtmedikamentöse Angebote vor allem im präklinischen Stadium (keine Diagnose, keine Medikamente) wichtig wären.

1.4 Kognitive Ziele eines Ganzheitlichen Trainings

Was sind nun „kognitive Funktionen?“ Das lateinische *cognoscere* hat mehrere Bedeutungen: kennenlernen, erkennen, wahrnehmen, bemerken. Im Alltag setzen

wir uns wiederholt mit neuen Informationen auseinander, oft mit mehreren Eindrücken gleichzeitig. Wir prüfen, unter Zuhilfenahme unserer Gedächtnisinhalte, die Bedeutung der neuen Information, wir ordnen sie ein, erkennen Strukturen und können schließlich adäquat reagieren und neue Erkenntnisse gewinnen; nur so sind wir in der Lage, unser Leben selbstständig zu gestalten.

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining versucht daher möglichst viele Hirnleistungen anzusprechen und bietet Übungen für Konzentration und Aufmerksamkeit, Sensibilisierung der Sinne, visuell-räumliches Vorstellungsvermögen, Merken und Einprägen, logisches Denken und nicht zuletzt Wortfindung, Wortschatz und Sprachkompetenz sowie Kreativität und Phantasie.

1.5 Fazit

Ein effektives Gedächtnistraining regt ein möglichst breites Spektrum an Hirnleistungen an. Eine große Rolle spielen dabei Übungen zur Informationsverarbeitung (z.B. visuelle Suchaufgaben u.Ä.) und zum induktiven Denken, da diese Fähigkeiten bei der selbstständigen Bewältigung des Alltags von großer Bedeutung sind. Dabei wird das Anforderungsniveau so gewählt, dass sich die Teilnehmenden gefordert, aber durchaus der Aufgabe gewachsen fühlen. Die individuellen Fähigkeiten und Interessen bestimmen weiter die Auswahl der Übungen und die Gestaltung der Einheit.

Sozialer Austausch, das Knüpfen neuer Kontakte und Beziehungen stellen vor allem im Seniorenbereich einen Schwerpunkt dar. In Institutionen der Seniorenbetreuung trägt regelmäßiges Gedächtnistraining zur geistigen Stimulation im Falle körperlicher oder/und geistiger Einschränkungen bei.

Das Gedächtnistraining kann einen Baustein in der Prävention demenzieller Erkrankungen darstellen, indem nicht nur Übungen, sondern auch Anregungen zu geistiger Aktivität vertieft werden, z.B. über eine möglichst variantenreiche Alltagsgestaltung, aber auch die Vermittlung von Wissen über Gehirn und Denken. Prävention ist ein multifaktorielles Geschehen, bei dem ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, sozialer Austausch und die Kontrolle/Vermeidung vaskulärer Risikofaktoren (Diabetes, Übergewicht, Rauchen, hoher Blutdruck u.Ä.) nicht fehlen dürfen.

Ein Gedächtnistraining, das den Bedürfnissen der Teilnehmenden entgegenkommt, spielt besonders bei

Therapie der leichten kognitiven Beeinträchtigung eine Rolle; hier bedarf es aber einer positiven Arbeitsatmosphäre ohne Leistungsdruck und Anforderungen, die sich an den vorhandenen Fähigkeiten orientieren.

Literatur

- Ball K, Berch DB, Helmers KF (2002) Effects of cognitive training interventions with older adults. *JAMA: the journal of the American Medical Association* 288 (18)
- Buschert V et al. (2012) Long-term observation of a multicomponent cognitive intervention in mild cognitive impairment. *J Clin Psychiatry* 73: e1492-8
- Forstmeier S, Maercker A (2009) Die Reservekapazität des Gehirns beeinflusst die kognitive Funktion im Alter: Motivationale, kognitive, körperliche Facetten. *Zeitschrift für Neuropsychologie* 20 (1)
- Hüther G (2011) Was wir sind und was wir sein könnten. Fischer, Frankfurt
- Jolk S (2016) Langzeiteffekte einer stadienspezifischen kognitiven Intervention für Patienten mit leichter kognitiver Störung und leichtgradiger Alzheimer Demenz. Dissertation an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München
- Onken J (2013) Transfer von Arbeitsgedächtnistraining auf die fluide Intelligenz. Dissertation, Med. Fakultät, Charite, Berlin
- Oswald WD (2005) SimA-basic Gedächtnistraining und Psychomotorik: Geistig und körperlich fit zwischen 50 und 100. Hogrefe, Göttingen
- Rebok G et al. (2014) Ten-Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society* 62, issue
- Schlosser H, Prang E, Frick-Salzmann A (Hrsg) (2010). Gedächtnistraining. Springer, Berlin Heidelberg
- Schmiedek F, Lövdén M, Lindenberger U (2010) Hundred days of cognitive training enhance broad cognitive abilities in adulthood: findings from the COGITO study. *Front Aging Neurosci*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2010.00027>
- Stengel F (1993) Gedächtnis spielend trainieren. Memo Verlag, Stuttgart
- Werheid K, Thöne-Otto A (2006) Kognitives Training bei Alzheimer Demenz. *Nervenarzt* 5
- Yates FA (2001) Gedächtnis und Erinnern. Akademie-Verlag, Berlin

Internetadressen

- https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt6_nichtmedikamentoesse_behandlung.pdf
- Ngandu T et al. (2015) A 2 Year Multidomain Intervention of Diet, Exercise, Cognitive Training, and Vascular Risk Monitoring versus Control to Prevent Cognitive Decline in at Risk Elderly People (FINGER). *www.thelancet.com*. Published online March 15 <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/yerkes-dodson-gesetz/17042> (Zuletzt gesehen: 17.8.2017)



Didaktische Hinweise

Planung, Durchführung und Leitertipps für Einzel- und Gruppenaktivitäten

Ellen Prang, Helga Schloffer, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

Wie in ► Kap. 1 beschrieben, gibt es viele wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit des Gedächtnistrainings (GT) nachweisen. Allerdings profitieren die TN (Teilnehmer/innen) unterschiedlich vom GT. Der Erfolg ist abhängig von der Dauer und Regelmäßigkeit der Teilnahme sowie von der Intensität des Übens und der Motivation. Entscheidend sind außerdem Professionalität, Engagement, Begeisterungsfähigkeit und Humor der Leiterin sowie insbesondere die Planung und Durchführung des GT.

Um das Gehirn anzuregen und die Motivation und den Spaß zu erhalten, müssen Einzel- bzw. Gruppenaktivierungen **didaktisch** (gr. *didaskhein* = lehren) und **methodisch** professionell geplant sein. Jede Trainingsstunde braucht ein individuelles Konzept, das abhängig von der Zielgruppe ist. Lebenslanges Lernen hält das Gehirn jung. Alterungsprozesse im Gehirn wie z.B. Vergesslichkeit oder fehlende Orientierung können durch Gedächtnistraining reduziert und kompensiert werden. Es bildet sich eine kognitive Reserve, die das Demenzrisiko vermindern kann. Von der Wiege bis zur Bahre ist Lernen für gesunde Menschen möglich. In einem Punkt sind sich die Neurowissenschaftler/innen einig: Das Gehirn ist plastisch und lässt sich erfolgreich trainieren, wie ein Muskel. GT hat das Ziel, geistig fit zu bleiben, um auch im Alter unabhängig und selbstbestimmt leben zu können.

Hauptsächlich sind es Senioren, die sich zum GT anmelden. Es bringt in der Regel Spaß, mit Älteren zu arbeiten, sie sind hochmotiviert und lernbegierig wie andere Zielgruppen auch. Es wäre zu wenig, nur die erprobten Arbeitsblätter des vorliegenden Fachbuchs zu verteilen und Tipps zur Lösung zu geben. Eine Gedächtnistrainingsstunde bedarf einer sorgfältigen Planung. Sie ist überaus anspruchsvoll, denn die Gruppen sind heterogen, lebensweltlich vorgeprägt, dadurch sind die Bedürfnisse und Interessen sehr unterschiedlich. Um diese Aspekte zu berücksichtigen, gilt das didaktische **Postulat der Zielgruppenorientierung**.

In den ersten Gruppenstunden empfiehlt es sich, viel Zeit zum Kennenlernen einzuplanen, um das Teilnahmemotiv, die Wünsche und Interessen sowie biografische Informationen zu erhalten. Das Wissen erleichtert die Auswahl der Themen und Arbeitsblätter. Viele TN wollen ihre kognitiven Fähigkeiten anregen, erhalten und verbessern, doch Spaß, Geselligkeit und Kommunikation sind ebenso wichtige Motive. Die KL sollte dies bei der Stundenplanung berücksichtigen und daher Pausen sowie Partner- und Gruppenarbeit anbieten.

Ein weiteres didaktisches Prinzip ist die **Teilnehmerpartizipation**, d.h. die aktive Mitbestimmung und Mitgestaltung an den Einzel- bzw. Gruppenstunden, denn die TN sind als Erwachsene kompetent, um zu entscheiden und zu diskutieren, welche Ziele und Inhalte sie bearbeiten möchten. Es garantiert auch eher ein „Anschlusslernen“ an die Erfahrungen und das Wissen der TN. Die Umsetzung in der Praxis sieht so aus, dass die KL verschiedene Angebote unterbreitet. Die TN treffen die Auswahl und setzen selbst Akzente. Die Fähigkeiten und Kompetenzen Einzelner sollten genutzt und in die Gruppenstunde integriert werden. Beispielsweise kann die ehemalige Sportlehrerin die vielleicht am Anfang angebotene Gymnastikeinheit leiten, ein anderer TN rechnet zum Auftakt ein paar Kettenaufgaben mit den Grundrechenarten gemeinsam mit der Gruppe, oder jemand stimmt ein Lied an, wenn alle damit einverstanden sind (Prang 2015). Stets sollte die KL ein offenes Ohr für die Belange der TN haben, ihnen zuhören und nach ihrer Meinung fragen. Andererseits ist sie die KL der Gruppe. Sie bietet **klare Orientierungsanker**, hält das Ziel und den „roten Faden“ im Fokus und sorgt für ein konstruktives Arbeitsklima. Empathische, klare Leiterkompetenz ist umso mehr gefragt bei kognitiv beeinträchtigten Menschen, die Sicherheit durch kompetentes Führungsverhalten bekommen.

Diese zwei didaktischen Prinzipien (Zielgruppenorientierung und Teilnehmerpartizipation) gelten sowohl für Gruppen- als auch bei Einzelaktivierungen. Trainiert man mit nur einer Person, kann man sehr gezielt auf die Wünsche und Interessen eingehen und ihre kognitiven Kompetenzen und Ressourcen fördern und trainieren.

2.1 Organisatorische Vorbereitung

Bevor es an die konkrete Planung der Inhalte geht, müssen **organisatorische Vorbereitungen** getroffen werden:

Mit den Verantwortlichen müssen Absprachen bezüglich der Termine, Teilnehmer/innen, Räume, Sitzordnung sowie Werbung und Anmeldeverfahren getroffen werden.

Der **Termin** sollte regelmäßig am Morgen oder Nachmittag unter Berücksichtigung der vermeintlichen Biorhythmen der TN ausgewählt werden und nicht mit anderen Veranstaltungen kollidieren. Die **Dauer** der Gruppenstunde und der Einzelaktivierung ist abhängig

von der Fitness der Zielgruppe bzw. der Person. Bei Gruppenveranstaltungen bilden 8–12 Teilnehmer/innen eine optimale Gruppengröße. Bei kognitiv veränderten Menschen sind kleinere Gruppen vorteilhaft. Die Hilfestellung durch eine zweite KL erleichtert das GT. Sie hilft den TN, die besondere Unterstützung benötigten.

Ein gepflegtes Ambiente begünstigt die **Atmosphäre** der Veranstaltung. Vorheriges Durchlüften der Räume sorgt für genügend Sauerstoff im Raum. Auch über die **Sitzordnung** sollte nachgedacht werden. Stellt man die Tische und Stühle in **U-Form** auf oder sitzen alle an einem ovalen oder runden Tisch, dann sind die KL, Flipchart u.a. optimal von allen einsehbar. Kommunikation entwickelt sich dann schnell, da jeder jeden sehen kann. Unbedingt ist ein Flipchart notwendig zur Demonstration von Lösungsschritten und Festhalten der Ergebnisse. Gerade TN, die nicht so gut sehen oder hören können, profitieren besonders von der Mehrkanalaufnahme. **Multisensorische Inhalte** können viel besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Ein wichtiger Punkt ist die **Bekanntmachung** der GT-Veranstaltung. Ohne gezielte Hinweise kommen keine TN. In Senioreneinrichtungen sind Aushänge z.B. im Fahrstuhl und im Speiseraum an gut sichtbarer Stelle und in seniorengerechter Schrift, persönliche Einladungen und Erinnerungen durch das gesamte Personal geeignete Maßnahmen.

Angebote in öffentlichen Institutionen sollten in den regionalen Zeitungen veröffentlicht werden. Ein Artikel in den Medien über die GT-Veranstaltung hat eine besonders hohe Werbewirkung. Aushänge und die Auslage von Flyern und Handzetteln an geeigneten Orten, die oft von Senioren besucht werden, sorgen für eine weite Verbreitung der Information. Auch die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse darf nicht zu klein angegeben sein, damit Interessierte sich gleich anmelden und genauer informieren können.

2.2 Stundenaufbau

Die KL bereitet sich für die Gedächtnistrainingsstunde vor, indem sie passend für die Zielgruppe Ziele, Inhalte, Material bereithält und sich über geeignete Vermittlungsmethoden Gedanken macht. Alternativen und Varianten werden abgewogen, verworfen und vielleicht wieder aufgegriffen. Immer hat sie ihre TN vor Augen, ihre Interessen, Neigungen, Bedürfnisse,

Vorkenntnisse sowie das Bildungsniveau. Zudem prüft sie kontinuierlich, ob die Lerninhalte für die TN im Alltag Verwendung finden können. Die in der Praxis erprobten Arbeitsblätter geben ihr Anregungen und Hilfen, da auch weiterführende Übungen vorgeschlagen werden. Mit den Arbeitsblättern trainiert man vielfältige kognitive Fähigkeiten. Übungen, die nur ganz bestimmte Areale im Gehirn beanspruchen, verbessern nur diese Spezialfähigkeit, wie z. B. beim Kreuzworträtsel. Man wird zwar immer besser in dieser Disziplin, aber es hat kaum Auswirkungen auf den Alltag (Korte 2014). Nachdenken und Problemlösen stehen bei den angebotenen Übungen im Vordergrund, weniger das Wissen.

Damit die Gruppentreffen oder die kognitive Einzelaktivierungen gelingen, ist eine schriftliche Planung mit einem Planungsraster hilfreich. **Didaktisches Handeln ist größtenteils systematische Planung, Vorbereitung, Antizipation und Probehandeln.** Die Kursleiterin notiert, wie die Stunde durchgeführt werden könnte. Es ist vorweggenommene Praxis. Zwar verläuft die Stunde oft anders, denn sie ist situationsabhängig, aber die planmäßige Vorbereitung gibt der KL Sicherheit. Sie kann sich ganz auf ihre Zielgruppe konzentrieren und die Gruppendynamik beobachten. So kann sie schnell reagieren, flexibel und spontan sein. Ohne zielgerichtete Planung handelt es sich allenfalls um eine improvisierte Beschäftigungsstunde zur Unterhaltung.

Folgendes **Planungsmuster** zeigt beispielhaft, wie eine Stunde schriftlich vorbereitet wird (■ Tab. 2.1). Die einzelnen Rubriken werden anschließend erläutert.

Die schriftlichen Planungen werden im Ordner gesammelt und dienen der Dokumentation.

■ ■ Zeit

Zum Erstellen der schriftlichen Planung geht die KL folgendermaßen vor:

Die KL schätzt ein, wie viel Zeit die TN wohl für jede einzelne Übung benötigen. Sie trägt diese in die Spalte ein. Es ist keine feste Vorgabe. Letztlich bestimmen die TN, wie schnell sie arbeiten. Die KL muss stets flexibel und empathisch sein. Gibt es Zeitprobleme, dann wird einfach eine Übung weggelassen. Das Planungsraster ist ein hilfreicher Leitfaden, der Orientierung und Sicherheit geben soll. Sollten TN schneller sein als andere, können die Reserveinhalte bearbeitet werden oder die schnellen helfen anderen in der Gruppe, wenn diese es wünschen.

Tab. 2.1 Planungsmuster
(E = Einstiegsphase, H = Hauptphase, S = Schlussphase)

Nr.: Motto/Thema: <i>Blühendes im Garten</i>					
Ort :		Datum:		Sitzordnung:	
Leiter/in:			TN:		
Phase	Zeit	Teilziele	Inhalt	Methoden	Material/ Medien
E	5'	Angenehme Atmosphäre schaffen	- Begrüßung - Aktuelles - Einleitung in das Thema - Vorstellung der Inhalte	- Gespräch - Vortrag	- Deko-Material - Tafelanschrieb mit den Inhalten
E	10'	- Erinnerungen wecken - Wortfindung	Welche Namen haben die Blumen des Blumenstraußes?	Gespräch	- Blumenstrauß - Notizen zu den Namen der einzelnen Blumen
H	10'	- Wortfindung - Merkfähigkeit - Kombination - Ausdauer	Virtueller Blumenstrauß (siehe Variante +++)	Mündlich der Reihe nach	Vase Arbeitsblatt: Blühendes im Garten
H	20'	- Wortfindung - Ausdauer - Kombination	Arbeitsblatt: Blühendes im Garten	Einzelarbeit	Arbeitsblatt: Blühendes im Garten
S	10'	- Wortfindung - Kombination	Zusammengesetzte Hauptwörter, die mit dem Wort <i>Blumen</i> beginnen (siehe Variante ++)	Mündlich der Reihe nach	Arbeitsblatt: „Blumige Umschreibungen“ (Variante ++)
S	5'	- Reflexion - Feedback - Wünsche	- Evaluation - Auswertung	- Brainstorming - Blitzlicht	Papier und Stift
		Reserve	Arbeitsblatt Gartenpflanzen Arbeitsblatt Buchstabensalat		

■ Ziele

Ganzheitliches Gedächtnistraining regt möglichst viele Hirnleistungen an. Die Treffen erhalten und steigern u.a. die Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit/Konzentration, Sprache/Wortfindung, Ausdauer, logisches Denken, Kombination, Koordination, Phantasie, Kreativität und Erinnerungsvermögen. Die Auswahl der Ziele richtet sich nach der Zielgruppe. Sie werden den TN vor jeder Übung erläutert, denn die TN wollen wissen, welche kognitiven Bereiche angeregt werden.

Das Training sollte nicht nur defizitorientiert sein, sondern es geht um die Förderung der Ressourcen, damit die TN immer wieder **Erfolgs-erlebnisse** haben. Das

Selbstbewusstsein wird gesteigert, sie entwickeln mehr Mut in ihre Fähigkeiten. Das Selbstbild, das sie von ihrer geistigen Fitness haben, ist ein entscheidender Faktor für ihre kognitive Kompetenz.

Kommunikation in der Gruppe ist auch Gedächtnistraining. Diese sollte immer wieder durch Fragen angeregt werden. Dadurch können neue Beziehungen entstehen, die auch außerhalb der Gruppe oft bestehen bleiben. Insbesondere neue TN sind leichter zu integrieren. Es kommt nicht in erster Linie darauf an, schnell die richtige Lösung zu finden, sondern durch Assoziationen ergeben sich Gespräche, und der Inhalt wird besser im Gedächtnis gespeichert. Wenn z. B. bekannte Persönlichkeiten nach dem ABC gesucht werden sollen, dann

bietet es sich an, Informationen zu den Personen auszutauschen. Erst die intensive Beschäftigung mit Inhalten hinterlässt Spuren im Gedächtnis und stimuliert Emotionen. Kommunikation ist GT. Viele der 52 Areale im Gehirn werden angeregt: Es muss zugehört, verstanden, gedacht und zu guter Letzt müssen noch Zunge und Gaumen bewegt werden, damit die Gedanken richtig und für alle TN verständlich verbalisiert werden können.

Gedächtnistraining ist sehr effizient, wenn kognitives Training mit **Bewegungsübungen** kombiniert wird. Es empfiehlt sich, eine kurze psychomotorische Einheit zu Beginn oder auch als „Pause“ in der Stunde auszuführen. Diese können im Stehen mit genügend Bewegungsfreiheit oder auch im Sitzen erfolgen. Mit Musik nach den Präferenzen der TN bringt es mehr Freude. Rhythmik, Koordination werden gefördert. Außerdem wird die Durchblutung gesteigert, und es gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn. Endorphine (körpereigene Opioid-Peptide) werden ausgeschüttet. Sie können die Stimmung positiv beeinflussen. Es bietet sich an, dass die TN die einfachen Übungen der KL oder einer TN einfach nachmachen. Eine anschließende positive Verstärkung erhöht die Motivation. Physische Aktivität trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Die Merkfähigkeit, Konzentration und Denkflexibilität werden merklich besser.

In wissenschaftlichen Studien konnte der Hirnforscher Kempermann nachweisen, dass Mäuse, die sich in abwechslungsreicher Umgebung mit Tunneln, Laufgeräten und anderem Spielzeug bewegten und ihr Futter suchen mussten, neue Neuronen im Hippocampus des Gehirns bildeten und gleichzeitig besser lernten als Mäuse, die kaum aktiv waren und wenig Reize erhielten. Durch die Vermehrung der Synapsen zwischen den Neuronen bildete sich ein enges neuronales Netzwerk. Das Gehirn kann schneller und effektiver arbeiten und Neues optimal abspeichern und gezielt abrufen (Kempermann 2007).

■ ■ Inhalte

Erfahrungsgemäß werden Übungen, die eine spielerische Komponente enthalten und nicht zu lange dauern, bevorzugt. Die körperliche und geistige Verfassung, Erwartungen, Wünsche und Bedürfnisse der Gruppe sind wesentliche Entscheidungsfaktoren für die Auswahl der Inhalte. Außerdem müssen die Inhalte zum Erreichen der Ziele beitragen, möglichst alltagsrelevant sein und zum Thema der Aktivierungsstunde passen. Die große

Auswahl der Arbeitsblätter bietet für jede Gruppenstunde und für individuelle Einzeltrainings geeignete Übungen und zusätzlich weiterführende Vorschläge an, die ohne zeitraubende Vorbereitungen in die Praxis transferiert werden können. Der Anforderungsgrad, der zu jeder Übung angegeben ist, erleichtert die gezielte, schnelle Auswahl.

Jede Trainingseinheit erhält ein **Motto, ein Thema, das biografisch orientiert und/oder zur Jahreszeit oder zu den Feiertagen passend** sein sollte. Eine wahllose Aneinanderreihung unterschiedlicher Inhalte wäre unprofessionell. Wenn beispielsweise das Thema „Wasser“ angesagt ist, dann sollten sich möglichst viele Übungen auf Wasser beziehen.

Es gibt Teilnehmer, die emsig arbeiten, und andere, die eher langsam, aber gründlich arbeiten oder auch hauptsächlich der Geselligkeit wegen kommen. Dies erfordert die Flexibilität und Empathie der Gedächtnistrainerin. Ratsam ist es deshalb, **Reserveübungen** zur Hand zu haben. Es empfehlen sich neben den Arbeitsblättern die „Aktivierungskarten für die Kitteltasche I+II“ (Friese u. Prang 2008). Die Karten bieten kurze, lustige Spiele, die schnell einzusetzen sind. Buchstaben und Zahlen ergänzen das Angebot. Die Übungen sind entsprechend den Zielgruppen leicht anzupassen und fördern alle kognitiven Leistungen.

Um einzelne Trainingsinhalte zu begründen, sind als weitere Inhalte auch Kenntnisse des Gehirns und der Funktionen zu vermitteln (s. Kap. 3). Ebenso bedeutsam ist es, **Lernstrategien** wie z.B. die Locitechnik oder Geschichtentechnik zu üben. Die TN wollen Merkhilfen lernen, damit sie Zahlen, Namen und andere Inhalte besser behalten und reproduzieren können. Für alltägliche Prozesse wünschen sie Strategien, die ihnen die Bewältigung erleichtern. Können die TN beim Üben an schon gespeichertes Wissen anknüpfen und halten sie die Inhalte für bedeutsam, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass eine Speicherung im Arbeitsgedächtnis erfolgt. Verstärkt wird dieser Prozess, wenn **Emotionen** geweckt werden können, denn das Gedächtnis ist stark gefühlsabhängig. Durch Wiederholungen und andere Lernstrategien (z. B. Visualisieren, Rhythmisieren, Kategorisieren) gelangt der Inhalt ins Langzeitgedächtnis. Merkt die KL, dass die TN sich nicht mehr konzentrieren können, dann bietet sie eine **Pause** an. Sie ermöglicht Regenerierung, gemeinsame Kommunikation und beugt **Interferenzen** vor, die durch zeitlich zu dicht aneinander liegende ähnliche Aufgaben ausgelöst werden (Schloffer et al. 2010).

■ Methoden

Während sich die Didaktik mit dem „Was“ befasst, beschäftigt sich die Methodik mit dem „Wie“ des Unterrichts und ist eine Teildisziplin der Didaktik.

Die Pädagogik unterscheidet **darbietende Methoden** wie Vortrag, Vorlesung oder die Demonstration von Übungen und **erarbeitende Methoden** wie Schreiben, Kommunizieren und Lösungen finden. Letztere sind wegen ihrer Nachhaltigkeit vorzuziehen. Nur wenn das Gehirn selbst angestrengt arbeitet und sich mit dem Stoff auseinandersetzt, kann gelernt werden.

Der Wechsel der Methoden spricht alle Lerntypen an und belebt die Stunde. Diskutieren, schreiben, lesen, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit lösen sich ab. Die KL schreibt in der Spalte des Planungsrasters genau auf, wie die Übungen durchgeführt werden sollen.

Rituale in der Gedächtnistrainingsstunde schaffen Sicherheit. Die nächste Übungsstunde sollte mit den Teilnehmern abgestimmt werden. Nach und nach sollten die TN selbst aktiv werden und freiwillig Teile übernehmen, die ihren Neigungen entsprechen. Dies gelingt natürlich nur bei kognitiv eher fitten Gruppenmitgliedern.

■ Material

Passend zum Thema der Stunde sollte der Tisch mit Dekorationsmaterial wie Gegenständen und Bildern etc. geschmückt werden. Die TN erfreuen sich daran, werden auf das Motto eingestimmt, und es bietet einen kommunikativen Einstieg zu Beginn der Stunde.

Arbeitsblatt-Kopien müssen in ausreichender Zahl vorbereitet sein, ebenso Reserveschreibmaterial.

2.3 Durchführung

Klassischerweise wird die Trainingsstunde in drei Phasen eingeteilt:

Eingangsphase (20 Minuten) – Hauptteil (30 Minuten) – Schluss (10 Minuten)

Natürlich sind die Zeitvorgaben flexibel und abhängig von den Inhalten und der Zielgruppe bzw. der TN. Es empfiehlt sich, ungefähr mittig eine Pause mit Getränken zur Entspannung und Interaktion anzubieten.

Entsprechend dem o.a. Planungsmuster erfolgt die Durchführung.

2.4 Praxisnahe Evaluation nach Kursabschluss (Qualitätssicherung)

Was hat das Gedächtnistraining gebracht? Diese Frage ist für alle interessant, sowohl für die TN als auch für die KL. TN bewerten die Einzel- bzw. Gruppenaktivitäten. Die KL erhält ein Feedback, ob alle mit dem gesamten Ablauf, den Zielen und Inhalten, dem Gruppenklima und der Trainer/in zufrieden sind. Gerade Kritik trägt dazu bei, das GT zu verbessern und zu optimieren. Außerdem versuchen die TN eine Selbsteinschätzung ihrer kognitiven Fähigkeiten. Ein **Fragebogen**, der individuell angepasst werden sollte, ist am Ende dieses Kapitels angefügt. Weitere Informationen und Methoden können in dem Fachbuch „Gedächtnistraining 50+ planen, durchführen und evaluieren“ (Prang 2015) nachgelesen werden.

In Zukunft wird es verstärkt darum gehen, präventive Maßnahmen einer systematischen Wirkungs- und Erfolgskontrolle zu unterziehen, um auf diesem Wege die Effektivität und Effizienz der Angebote zu erhöhen, sie zielgruppengerechter und motivationsfördernder zu gestalten.

2.5 Fazit

Die folgenden Grundsätze bilden die Quintessenz der vorstehenden Ausführungen. Es sind normative Orientierungen, die sowohl für Ziel- als auch Inhalts- und Methodenentscheidungen relevant sind. Sie sollten bei der Stundenplanung und Durchführung von Einzel- und Gruppenaktivierungen individuell und mit Fantasie umgesetzt werden.

Von der Didaktik und Methodik hängt der Erfolg des Gedächtnistrainings ganz wesentlich ab.

Die Kursleiterin sollte folgende **handlungsanleitende Schlüsselcharakteristika** beachten:

Sie sollte

- selbst begeistert und überzeugt sein, dass Gedächtnistraining wirkt und dadurch der Alltag besser zu bewältigen ist,
- ein positives Lernklima entwickeln durch Zuwendung, Empathie, Ermutigung, Respekt, Wertschätzung, Flow-Erlebnisse und Humor sowie Förderung des sozialen Miteinanders,

- sich gut vorbereiten mit einer schriftlichen klar strukturierten Kursplanung der Komponenten Zeit, Ziele, Inhalte, Methoden und Material sowie Reserven,
- über einen kooperativen Stil verfügen und Über- und Unterforderungen vermeiden,
- die TN so oft wie möglich an der Stundengestaltung beteiligen,
- die Methoden und Medien wechseln, um die Motivation der TN zu erhalten,
- Lerntechniken und Informationen zum Gehirn vermitteln,
- die Instruktion zu den Arbeitsblättern kurz und präzise mit deutlicher Rhetorik und Beispielen vermitteln, damit die TN genau informiert sind,
- mit leichten sportlichen Übungen beginnen oder kognitive Übungen mit Bewegungselementen verknüpfen, um die Wirksamkeit des Trainings zu erhöhen,
- Mehrkanalaufnahme anwenden und die Tafel etc. zur Visualisierung nutzen, denn Informationen können besser gespeichert werden, wenn gleichzeitig mehrere Sinnesorgane angeregt werden (mit allen Sinnen lernen),
- kein Zeitdruck ausüben und die Kommunikation untereinander fördern,
- Erfolgserlebnisse ermöglichen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, damit die TN eine positive Einstellung zu den eigenen Lernfähigkeiten entwickeln,
- Spaß und Humor fördern, denn Lernen ist eng mit Emotionen verbunden.

2.6 Informationen und Tipps für Selbstlerner

Wie kann selbstständig zu Hause mit den Arbeitsblättern geübt werden?

Es ist viel **Selbstdisziplin und Kontinuität** erforderlich, um alle Arbeitsblätter allein durchzuarbeiten. Doch es lohnt sich. Bald merkt man erste Erfolge. Die Konzentration, das logische Denken, die Merkfähigkeit und andere kognitive Kompetenzen verbessern sich. Bleiben Sie dran, auch wenn die Motivation weniger stark ist, denn die Tagesform ist unterschiedlich. Nur Dinge, die man wirklich will, geben langfristig Kraft und Energie. Jedes Individuum wünscht ein intaktes Gehirn und einen klaren Verstand, es ist der größte Wunsch im Alter.

Die hier vorgestellten alltagsrelevanten Aufgaben sind alle in der Praxis erprobt und größtenteils für jedes Lebensalter ab 10–12 Jahren geeignet. Empfehlenswert ist auch das generationsübergreifende Üben. Beispielsweise können die Großeltern gemeinsam mit den Enkeln auf spielerische Weise die Aufgaben lösen.

➤ Lebenslanges Lernen ist die Devise.

Die kognitiven Fähigkeiten werden ganzheitlich auf unterhaltsame Weise trainiert. Sie müssen nicht jedes Arbeitsblatt mit Bestnoten lösen, in erster Linie soll es Spaß und Freude bringen. Wiederholen Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine nicht besonders gut gelöste Übung und lassen Sie sich von Ihrem Lernzuwachs überraschen: Die Übung gelingt Ihnen besser als das erste Mal. Arbeiten Sie stressfrei ohne Zeit- und Leistungsdruck in angenehmer Atmosphäre. Ganz nebenbei entwickelt sich ein **neuronales Netzwerk (kognitive Reservekapazität)** im Gehirn, das zu besserem Denken führt und das Demenzrisiko reduzieren kann (Valenzuela u. Sachdev 2006).

Wagen Sie sich auch an die schwierigen Aufgaben heran, und seien Sie stolz auf ihre Lösungen. Auch im höheren Alter kann Neues gelernt werden, denn das Gehirn verfügt lebenslang über eine sogenannte **neuronale Plastizität**, die wissenschaftlich erwiesen ist (► Kap. 3).

Liegt Ihnen ein Arbeitsblatt gar nicht, dann versuchen Sie eine Lösung zusammen mit anderen. Viel Spaß kann auch bei Treffen mit Freunden entstehen, wenn Sie an alle Arbeitsblätter verteilen. Der Beste erhält evtl. einen kleinen Preis. Noch mehr Freude bringt es, regelmäßig in Denksportgruppen zu trainieren. Diese werden z.B. von Volkshochschulen und anderen Bildungseinrichtungen, Stadteilläden, Wohlfahrtsverbänden und Kirchen in ihrer Region angeboten.

■ ■ Tipps

- **Arbeiten Sie zu regelmäßigen Tagesszeiten**, z. B. morgens von 10 bis 11 Uhr. In dieser Zeit sind Sie in der Regel geistig voll aufnahmefähig, wenn ihr Biorhythmus so läuft, wie es bei den meisten Menschen der Fall ist. Es gibt aber auch „Morgemuffel“, die eher abends zur Hochform auflaufen und dann besonders leistungsfähig sind. Diese Personen sollten sich eine feste Zeit am Abend aussuchen. Leichte Aufgaben schafft man auch zwischendurch als Zeitvertreib. Sie sind auch wichtige Stimuli für das Gehirn.

- Ob täglich ein Arbeitsblatt erarbeitet wird, entscheidet jeder selbst.
- Ein **fester, ruhiger, heller und aufgeräumter Arbeitsplatz** ist hilfreich. Dort kann man das Material immer griffbereit liegen lassen. Lüften Sie immer gut durch, denn das Gehirn braucht Sauerstoff zum Denken.
- Wer ausgeschlafen ist, kann sich besser und länger konzentrieren. Merken Sie Aufmerksamkeitsstörungen, dann helfen ein Spaziergang oder andere sportliche Aktivitäten zur Regeneration. **Bewegung unterstützt die Durchblutung des Gehirns.**
- Schnell ist man geneigt, das Blatt umzudrehen, um die Lösung zu erfahren, wenn man nicht gleich zum Ergebnis kommt. Gewöhnen Sie sich an, erst zu schauen, wenn Sie so gut wie alle Aufgaben gelöst haben oder auch nach mehreren Ansätzen nicht auf die Lösung gekommen sind.
- Stellen Sie Ihr regelmäßiges Übungsprogramm aus möglichst verschiedenen Hirnleistungen zusammen, z. B. eine Übung aus dem Bereich „Wahrnehmung“, eine aus dem Bereich „Logik“ und eine aus dem Bereich „Sprache“. So bleibt das Training spannend und interessant.
- Emotionale Schwankungen sollten Sie akzeptieren. Man ist nicht immer hochmotiviert. Kennen Sie den „**10-Minuten-Trick**“? Wenn Sie keine Lust haben, versuchen Sie es wenigstens 10 Minuten. Der Anfang ist getan, meistens kommen dann die Lust und der Spaß von selbst. Aber es darf auch nach 10 Minuten Schluss sein, wenn gar nichts geht.
- Animieren Sie (wenn möglich) ihren Partner/ihre Partnerin, mit Ihnen gemeinsam zu lernen. Das bringt in der Regel mehr Spaß und Freude und erhöht die Motivation. Aber auch das Alleinlernen hat seine Vorteile, denn Sie bestimmen ganz autonom Ihre Trainingszeit und das Tempo.
- Wenn Sie mit einem Arbeitsblatt Probleme haben, versuchen Sie es am nächsten Tag. Sie werden sich wundern, oft gelingt es dann. Das Gehirn beschäftigt sich z. B. auch nachts mit den Aufgaben, um eine Lösung zu finden. Darum klappt es zu einer anderen Zeit oft besser.
- Geben Sie sich am Ende der Arbeitsstunde eine für Sie passende **Belohnung**, z.B. eine Tasse Kaffee oder eine kleine Süßigkeit. Das erhöht die Motivation.
- Denken Sie daran, genug zu trinken. Hat man nicht **genug Flüssigkeit** (z.B. ungesüßte Tees oder Fruchtsaftschorlen sowie Wasser) zu sich genommen, lässt die Konzentration nach. Außerdem: Voller Bauch studiert nicht gern!
- Sollten Sie eine Überschneidung mit anderen Terminen haben, dann üben Sie eben zu einem anderen Zeitpunkt oder am nächsten Tag. **Setzen Sie sich nicht unter Zeitdruck**, aber bleiben Sie dran.
- **Meiden Sie zu lange Zeiträume** zwischen die Übungseinheiten, denn die Gefahr ist groß, den Rhythmus zu verlieren und mit den kognitiven Übungen aufzuhören.
- **Übung macht den Meister: Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Erfolg ist das Ergebnis fleißiger Arbeit.**

Literatur

- Friese A, Prang E (2008) Aktivierungskarten I+II für die Kitteltasche. Vincentz, Hannover
- Kempermann G (2007) Nicht ausgeliefert an Zeit und Welt: Die Plastizität des alternden Gehirns. In: Gruß P (Hrsg) Die Zukunft des Alterns. Beck, München, S 35–50
- Korte M (2014) Jung im Kopf. Pantheon, München
- Prang E (2015) Gedächtnistraining 50+ planen, durchführen und evaluieren. Springer Fachmedien, Wiesbaden
- Schloffer H, Prang E, Frick-Salzmänn A (Hrsg) (2010) Gedächtnistraining. Springer, Berlin Heidelberg New York Tokyo
- Valenzuela MJ, Sachdev P (2006) Brain reserve and cognitive decline: a non-parametric systematic review. Psychol Med 36(8): 1065–1073

Muster-Fragebogen: Evaluation/Auswertung

Ort: Datum:

Die Angaben dienen der Verbesserung der Trainingsstunden.

1. a. Wie hat Ihnen der Stundenablauf insgesamt gefallen?
- b. Fanden Sie die Inhalte interessant?
- (Zensur nach Schulnoten 1 = sehr gut; 6 = ungenügend)

2. Merken Sie ein Verbesserung Ihrer

- Konzentration: ja nein manchmal
- Merkfähigkeit: ja nein manchmal
- Ausdauer: ja nein manchmal
- Wortfindung: ja nein manchmal

3. Hat sich das GT im Alltag positiv ausgewirkt? Wenn ja, geben Sie Beispiele.

.....

.....

4. Welche Übungen gefielen Ihnen besonders gut?

.....

5. Wie beurteilen Sie die Fachkompetenz der Gedächtnistrainerin?

Zensur nach Schulnoten: 1 = Sehr gut bis 6 = Ungenügend

- a. Ist sie rhetorisch gut zu verstehen?
- b. Erklärt sie die Übungen ausführlich?
- c. Gibt sie Tipps zum besseren Konzentrieren und Merken?
- d. Ist sie freundlich und aufmerksam?
- e. Leitet sie die Gruppe angemessen?

6. Würden Sie anderen ein Gedächtnistraining empfehlen? Warum?

.....

7. Fühlten Sie sich in der Gruppe wohl / nicht wohl? Begründen Sie Ihre Antwort!

.....

8. Geben Sie bitte Wünsche und Verbesserungsvorschläge für den nächsten Kurs (Rückseite).

Danke!



Gehirn – Gedächtnis – Lernen

Annemarie Frick-Salzmann, Helga Schloffer, Ellen Prang

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

Literatur – 25

3.1 Gehirn

Das Gehirn (lat. *cerebrum*) bildet zusammen mit dem Rückenmark das Zentralnervensystem (ZNS). Das menschliche Gehirn besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen). Dies entspricht der Hälfte der Anzahl Sterne unserer Milchstraße.

Jedes Neuron (▣ Abb. 3.1) ist von 20 Stützzellen (Gliazellen) umgeben und hat mit seinen Verbindungsfortsätzen (Axone und Dendriten) bis zu etwa 20 000 Verbindungen zu anderen Neuronen. Soweit wir das heute sagen können, ist dieses Netz von Zellen unbegrenzt, und es ist das komplexeste Strukturgebilde des Universums, das wir kennen. Wollte man die Verbindungen in unserem Gehirn zählen und zählte pro Sekunde eine Synapse, wäre man erst nach 32 Millionen Jahren damit fertig!

Die Kommunikation zwischen den Nervenzellen wird durch **elektrische und chemische Prozesse** vermittelt. Ein Neuron sendet einen elektrischen Impuls zu einem anderen Neuron; dieser Impuls wird vom Axon zum Dendriten der Empfängerzelle geleitet. An der **Synapse** wird die elektrische Information in ein chemisches Signal übersetzt. Die chemischen Prozesse basieren auf der Ausschüttung von Botenstoffen, den Neurotransmittern. Axone und Dendriten sind mit einer **Myelinschicht** überzogen, welche die Nervenbahnen isoliert und die elektrische Leitfähigkeit verbessert.

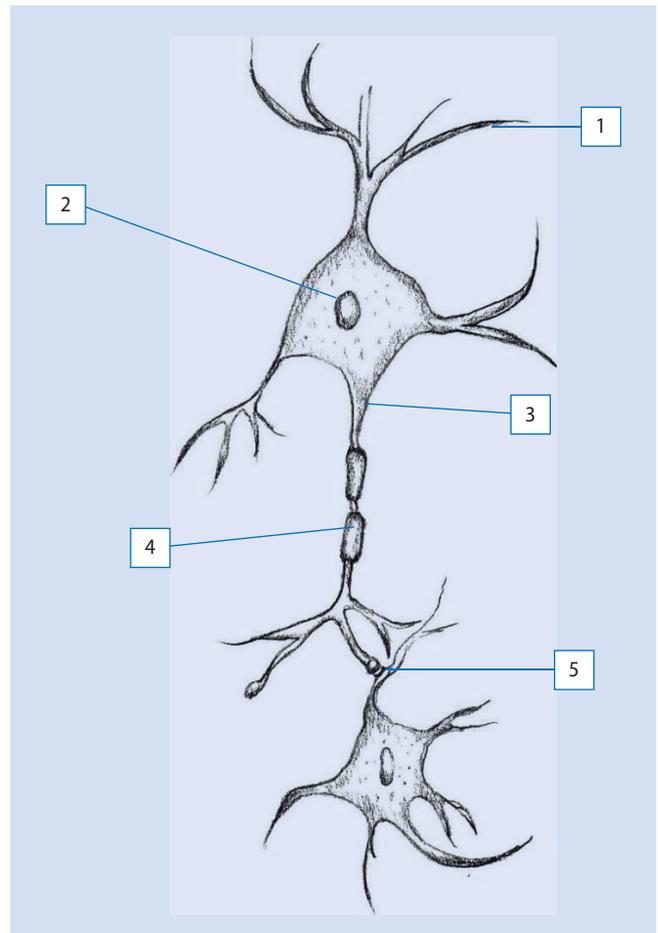
Zwei weitgehend symmetrische Hemisphären (Hirnhälften) sind durch den Balken (Corpus callosum) verbunden, ein dicker Strang von ungefähr 200 Millionen Nervenfasern, der den Austausch zwischen den Hemisphären ermöglicht.

3.1.1 Gehirnstrukturen

■ ■ Die Großhirnrinde (Neokortex)

Sie bildet die äußere Schicht des Gehirns und ist ca. 2–5 mm dick. Sie weist **Furchen** (Sulci) und **Windungen** (Gyri) auf. Ausgebreitet würde die Gesamtoberfläche des Neokortex ca. 2 m² betragen. Durch die Faltung mit Windungen und Furchen findet die Großhirnrinde im Schädel Platz (▣ Abb. 3.2).

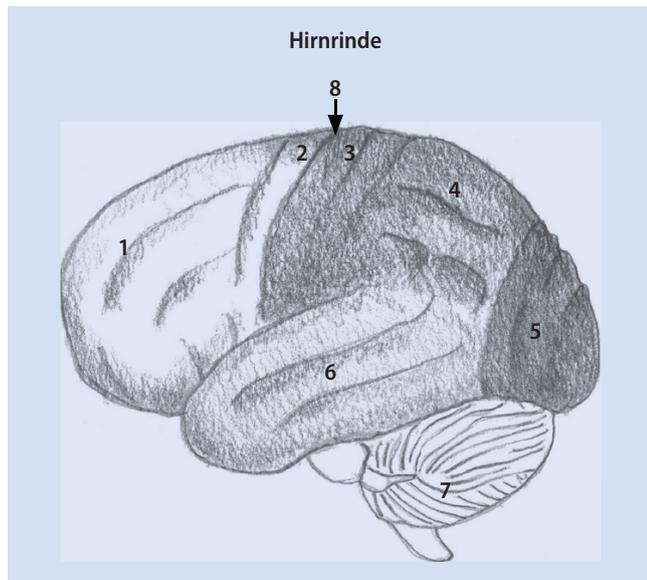
Der Neokortex ist in vier Lappen unterteilt (Frick 2017). Im vorderen Teil des Gehirns liegt der Stirn- oder **Frontallappen**. Große Bereiche sind für motorische Aufgaben zuständig.



▣ **Abb. 3.1** Neuron (1: **Dendrit** – Dendriten empfangen die elektrischen Botschaften des Axons; 2: **Zellkörper**; 3: **Axon** – das Axon sendet einen elektrischen Impuls bis zur Synapse; 4: **Myelin** – Isolationschicht – erhöht die elektrische Leitfähigkeit; 5: **Synapse** – die elektrischen Impulse werden in ein chemisches Signal umgewandelt) (© Annemarie Frick-Salzmann) Illustration Hans-Ruedi Wüthrich, Zuzwil, Schweiz

Der vorderste Teil, der **Präfrontale Kortex** ist der „menschlichste“ Teil des Gehirns (Karnath u. Thier 2006). Ihm werden **exekutive Funktionen**, wie Aufmerksamkeit, Nachdenken, Setzen von Zielen, Entscheidungen, Planen, Impulskontrolle und Koordination, zugeordnet.

Schädigungen des Präfrontalen Kortex führen u.a. zur Beeinträchtigung des schlussfolgernden Denkens und des Planens und zu Störungen des sozialen Verhaltens (Frick 2017). Der **Frontallappen** ist durch die Zentralfurche (Sulcus centralis) vom **Scheitellappen** (Parietallappen) getrennt. Dieser ist für Wahrnehmung, Verarbeitung von Sinnesinformationen und visuell-räumliche Aufmerksamkeit zuständig, Verletzungen führen hier zu Einbußen im räumlichen Denken und zu sensorischen Defiziten.



■ **Abb. 3.2** Großhirnrinde (1: **Stirnlappen** (Frontallappen) – höhere Hirnfunktionen – u.a. Planen, Entscheiden, Ausführen; 2: **Motorischer Kortex** – Körperbewegungen; 3: **Sensorischer Kortex** – u.a. Druck- und Tastempfindungen; 4: **Scheitellappen** (Parietallappen) – u.a. räumliche Orientierung; 5: **Hinterhauptlappen** (Okzipitallappen) – u.a. Objekte erkennen, visuelle Informationen verarbeiten; 6: **Schläfenlappen** (Temporallappen) – u.a. Hören, Gedächtnis; 7: **Kleinhirn** (Cerebellum) – u.a. Koordination der Bewegungen, Feinabstimmungen; 8: Die **Zentralfurche** trennt den Frontallappen vom Scheitellappen.) (© Annemarie Frick-Salzmänn; Illustrator: Hans-Ruedi Wüthrich, Zuzwil, Schweiz)

Verschiedene Bereiche des **Schläfenlappens** (Temporallappen) sind bedeutsam für Hören, Gedächtnis (Hippocampus) und das Verstehen von sprachlichen Informationen (Wernicke-Areal). Verletzungen beeinträchtigen auditive Verarbeitung, Gedächtnisprozesse und Sprachverständnis.

Der **Hinterhauptlappen** (Okzipitallappen) ist für das Sehen zuständig. Schädigungen im Bereich des Hinterhauptlappens können Einbußen des Gesichtsfelds, Defizite in der visuellen Informationsverarbeitung oder gar Blindheit zur Folge haben.

■ ■ Subkortikale Strukturen

Zu wichtigen Hirnregionen unterhalb der Großhirnrinde gehören das limbische System und die Basalganglien.

Das limbische System, ein sehr alter Teil des Gehirns, setzt sich aus mehreren Strukturen zusammen. Dazu gehören der Hippocampus, der an der Gedächtnisbildung beteiligt ist (involviert in episodisches Gedächtnis und räumlicher Orientierung), und die Amygdala (Mandelkern; sie spielt eine wichtige Rolle bei der emo-

tionalen Bewertung und speichert emotionale Gedächtnisinhalte).

Die Basalganglien bestehen aus mehreren Kernen und sind gemeinsam mit dem Kleinhirn für die Vorbereitung und Ausführung willkürlicher Bewegungen verantwortlich (Frick 2017).

■ ■ Kleinhirn

Im Gegensatz zum Großhirn fällt das Kleinhirn durch einen regelmäßigen Aufbau auf. Aufgrund dieses klaren Aufbaus kann das Kleinhirn rasch aufeinander eintreffende Signale als Muster erkennen. Das erlaubt dem Körper, schnelle, koordinierte Bewegungen auszuführen. Patienten mit Kleinhirnläsionen können Bewegungsabläufe nicht mehr präzise steuern. Das Kleinhirn koordiniert wahrscheinlich auch höhere kognitive Funktionen, wie Wahrnehmung und Spracherkennung (ebd.).

3.1.2 Plastizität – das Gehirn entwickelt sich ein Leben lang

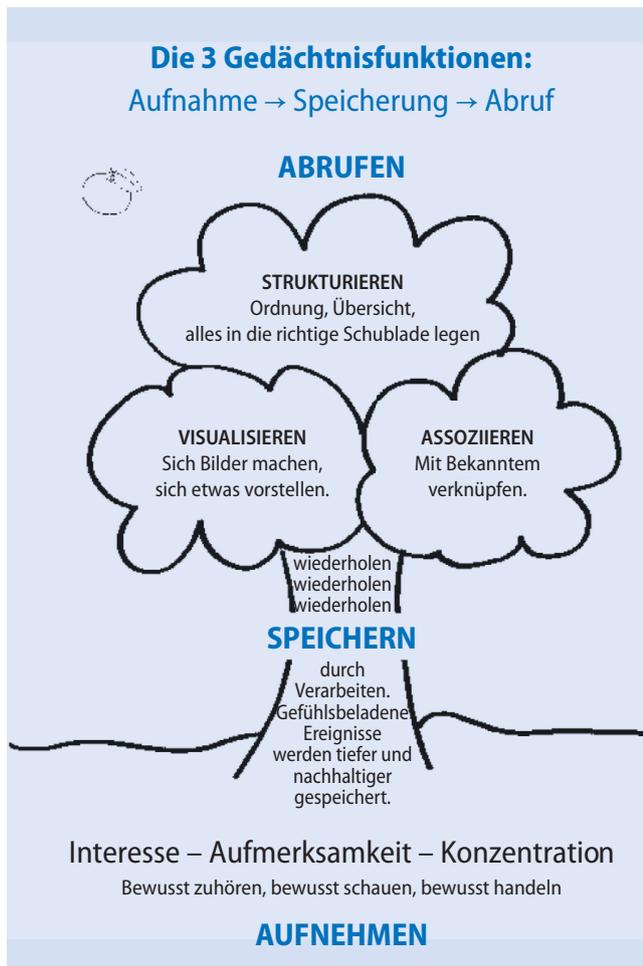
Das Gehirn ist in der Lage, sich neuen Anforderungen, inneren und äußeren, anzupassen.

Der Mensch ist in der Lage, bis ins hohe Lebensalter neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen und sich von schädigenden Ereignissen zu erholen.

Die Plastizität basiert zum einen auf der Fähigkeit, neue synaptische Verbindungen zwischen Nervenzellen zu bilden oder bestehende zu verstärken (**synaptische Plastizität**). Zum anderen ist mit Plastizität auch die Fähigkeit von ganzen Hirnarealen gemeint, die sich reorganisieren und neue Funktionen erlernen können (**kortikale Plastizität**).

3.2 Das Gedächtnis

Das Gedächtnis umfasst die Fähigkeit, Informationen über sich und die Umwelt aufzunehmen und abzurufen (■ **Abb. 3.3**). Zuerst müssen über Sinnesstrukturen Informationen aufgenommen, verarbeitet, kategorisiert und in verschiedenen Gehirnstrukturen gespeichert werden (Frick 2017).



■ **Abb. 3.3** Die drei Gedächtnisfunktionen (© Annemarie Frick-Salzman)

3.2.1 Gedächtnissysteme

Das Gedächtnis ist keine organische Einzelfunktion. Auf spezifischen Hirnstrukturen basierende Systeme sind untereinander netzwerkartig verbunden, erfüllen verschiedene Zwecke und verhalten sich unterschiedlich. Die Funktionen, die sie gemeinsam haben, ist die Speicherung und Verwaltung von Informationen (Frick 2017; ■ Abb. 3.4).

3.2.2 Zeitliche Unterteilung der Gedächtnissysteme

■ ■ Ultrakurzzeitgedächtnis oder sensorische Register

Zunächst gelangen alle Sinnesindrücke in den sensorischen Speicher. Hier wird entschieden, ob der Reiz weiterverarbeitet wird oder nicht. Nur einen kleinen

Teil dieser Sinnesinformationen nehmen wir bewusst wahr; diese werden im Gehirn zu **Wahrnehmungen** verarbeitet.

■ ■ Kurzzeitgedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis hält Informationen für weniger als eine Minute fest. Es ist im Alter, im Gegensatz zum Arbeitsgedächtnis, weniger beeinträchtigt.

■ ■ Arbeitsgedächtnis

Das Arbeitsgedächtnis speichert im Gegensatz zu allen anderen Systemen nur eine **begrenzte Anzahl** von Informationen. Seine Merkspanne umfasst 7 (+2/-2) Einheiten. Die Informationen verblassen schnell wieder, werden durch nachfolgende Reize sofort überlagert, wenn sie nicht wiederholt und in den Langzeitspeicher überführt werden.

Das Arbeitsgedächtnis greift auch auf Gelerntes aus dem Langzeitgedächtnis zurück. Das hilft uns u.a. dabei, Sätze zu verstehen und Rechnungen zu lösen. Im Alter lässt die Verarbeitungsgeschwindigkeit nach, damit wird das Arbeitsgedächtnis beeinträchtigt. Mit entsprechenden Strategien können Defizite jedoch kompensiert werden.

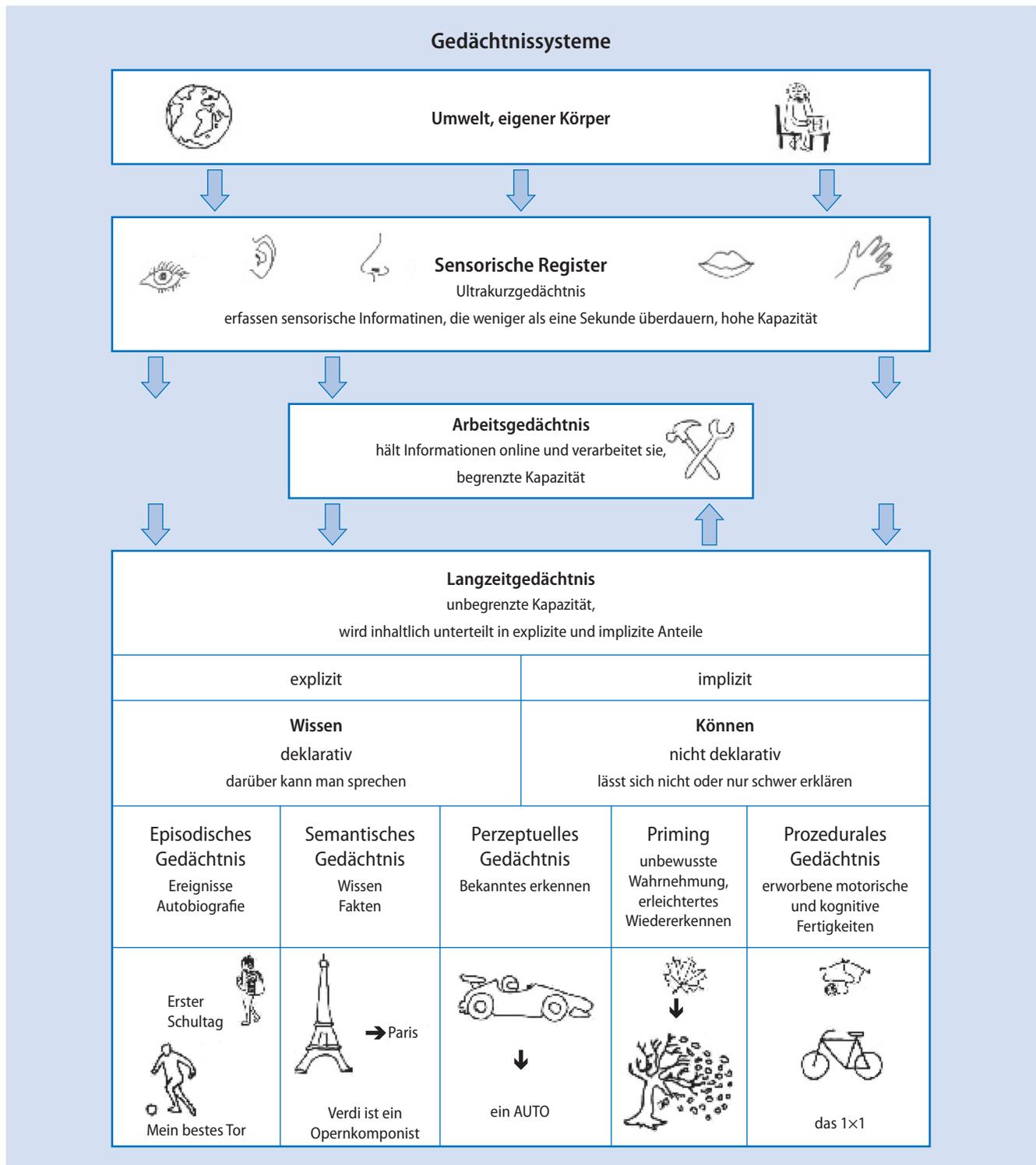
Unterschied Kurzzeitgedächtnis – Arbeitsgedächtnis

- Kurzzeitgedächtnis: Unmittelbares Halten von Informationen
- Arbeitsgedächtnis: Unmittelbares Halten und Verarbeiten von Informationen

Lesen Sie mehr über das Arbeitsgedächtnis-Modell von Baddeley in Frick (2017).

■ ■ Langzeitgedächtnis

Das Langzeitgedächtnis speichert die Informationen langfristig. Wir unterscheiden hier zwei unterschiedliche Gedächtnissysteme: das **explizite** und **implizite System**. Je vielfältiger und häufiger wir Informationen speichern und damit die Anzahl der Verknüpfungen vergrößern, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir auf gespeicherte Informationen zu einem späteren Zeitpunkt zugreifen können.



■ **Abb. 3.4** Darstellung der Gedächtnissysteme (© Annemarie Frick-Salzmann)

3.2.3 Inhaltliche Unterteilung des Langzeitgedächtnisses

■ Explizites (deklaratives) Gedächtnis

Gespeicherte Informationen können mündlich, schriftlich oder mit Bildern anderen Menschen vermittelt werden.

Episodisches Gedächtnis Das episodische Gedächtnis speichert Ereignisse und ihre räumlich und zeitliche Beziehung.

Semantisches Gedächtnis Gespeichert wird hier Wissen und Fakten, die zeitlich ungebunden und von biografischen Ereignissen losgelöst sind. Das semantische Gedächtnis ist stabiler als das episodische Gedächtnis und kann auch bei Menschen mit einer Demenz lange erhalten bleiben.

Perzeptuelles Gedächtnis Individuen, Objekte, Geräusche werden erkannt und identifiziert und nach Vertrautheit eingeordnet.

■ Implizites (nondeklaratives) Gedächtnis

Gewohnheiten und erlernte Reaktionen sind weitgehend **unbewusst** verarbeitet, die motorischen und kognitiven Fertigkeiten werden zum größten Teil durch Nachahmen erlernt und sind schwer oder gar nicht bewusst nachvollziehbar.

➤ Das implizite Gedächtnis ist eine gewaltige Reserve, die genutzt werden kann!

Priming Priming kann mit „Bahnen“, Prägung“, Vorbereitung“, oder „Zünden“ erklärt werden (Perrig et al. 1993; Schnider 2004). Unbewusste, ruhende und verborgene Gedächtnisinhalte werden reaktiviert und schneller wiedererkannt, ohne dass die Person sich bewusst ist, die Information schon einmal aufgenommen zu haben.

Prozedurales Gedächtnis Motorische und kognitive Fertigkeiten werden durch sehr häufiges Üben automatisiert („Probieren geht über Studieren“).

3.2.4 Prospektives Gedächtnis

Das prospektive Gedächtnis ist kein einzelnes Gedächtnissystem und lässt sich nicht einzelnen Gedächtnis-

strukturen zuordnen, denn viele komplexe Vorgänge sind daran beteiligt.

Prospektiv heißt vorausschauend („Wann soll ich mich an das erinnern, was ich mir zu tun vorgenommen hatte). Das prospektive Gedächtnis spielt im Alltag eine wichtige Rolle. Wir können planen, uns etwas vornehmen, Termine einhalten. Menschen mit einem guten Gedächtnis bewältigen prospektive Gedächtnisaufgaben schlechter. Baddeley und Wilkins nannten dies „Zerstreuter-Professor-Syndrom“ (Baddeley 1997).

3.3 Lernen

Wir lernen – damit entwickeln wir uns weiter!

Erworbene Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen basieren weitgehend auf den Erfahrungen mit der Umwelt. Damit wird dem Menschen ermöglicht, sich in der Welt zurechtzufinden und auch seine Umgebung zu beeinflussen.

Neurobiologisch gesehen, verändert sich das Gehirn beim Lernen. Denn beim Lernen werden im Gehirn gezielt neue Synapsen zwischen den Hirnzellen gebildet. Im Klartext heißt das: Nach der Lektüre eines Buchs oder nach einem informativen Referat hat sich das Gehirn weiterentwickelt (wenn auch minimal). Das Gehirn entwickelt sich ein Leben lang (► Abschn. 3.1.2).

3.3.1 Verschiedene Lernformen

Non-assoziatives Lernen Eric Kandel erforschte das reflexartige Lernen (Habituation und Sensitivierung) auf Zellebene an der *Aplysia californica*, einer Meereschnecke.

Assoziatives Lernen Die Klassische Konditionierung nach Pawlow zeigt, dass ein neutraler Reiz eine neue Bedeutung bekommen kann. Die Operante Konditionierung nach Skinner zeigt den Lerneffekt durch Verstärkung und durch Erfolg.

Weitere Lerntheorien sind:

- Lernen am Modell (Beobachtung und Imitation von anderen Menschen),
- Lernen durch Versuch und Irrtum,
- Lernen durch Einsicht und Erkenntnis,
- Lernen durch Erleben und Interpretieren.

Ausführlichere Beschreibungen zu den verschiedenen Lernformen finden sich bei Frick (2017).

3.3.2 Verschiedene Lerntypen

Visueller Lerntyp Hilfreich ist für ihn u.a.: aufschreiben, aufzeichnen, fotografieren, mit Farbe markieren.

Auditiver Lerntyp Dieser Typus lernt besser u.a. beim Vorlesen, Laut-Aufsagen, Fragenstellen, Sich-abfragen-Lassen, Diskutieren, Informationen-auditiv-Aufnehmen.

Taktil-kinästhetischer Lerntyp Ihm hilft Anfassen, Befühlen, Experimente durchführen, Lernstoff mit Bewegungen verbinden.

Bieten Sie Hilfen für alle Lerntypen an. Und achten Sie darauf, Lerninhalte möglichst zu visualisieren, denn **bei allen Lerntypen ist die visuelle Aufnahme stark ausgeprägt.**

Literatur

- Baddeley A (1997) Human memory, theory and practice. Psychology Press, East Sussex
- Frick A (2017) Gedächtnis. Erinnern und Vergessen. Springer, Wiesbaden
- Karnath HO, Thier P (Hrsg) (2006) Neuropsychologie, 2. Aufl. Springer, Berlin Heidelberg New York Tokyo
- Perrig WJ et al. (1993) Unbewusste Informationsverarbeitung. Huber, Bern

Weiterführende Literatur

- Ball K, Berch DB, Helmers KF (2002) Effects of cognitive training interventions with older adults. *JAMA* 288(18): 2271–2281
- Buschert V et al. (2012) Long-term observation of a multicomponent cognitive intervention in mild cognitive impairment. *J Clin Psychiatry* 73: e1492-8
- Forstmeier S, Maercker A (2009) Die Reservekapazität des Gehirns beeinflusst die kognitive Funktion im Alter: Motivationale, kognitive, körperliche Facetten. *Zeitschrift für Neuropsychologie* 20(1): 47–58
- Frick A (2014) Geistig vital. Springer, Berlin Heidelberg New York Tokyo
- Friese A, Prang E (2008) Aktivierungskarten I+II für die Kitteltasche. Vincentz, Hannover
- Hüther G (2011) Was wir sind und was wir sein könnten. S. Fischer, Frankfurt
- Jolk S (2016) Langzeiteffekte einer stadienspezifischen kognitiven Intervention für Patienten mit leichter kognitiver Störung und leichtgradiger Alzheimer Demenz. Dissertation an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München

- Kempermann G (2007) Nicht ausgeliefert an Zeit und Welt: Die Plastizität des alternden Gehirns. In: Grub P (Hrsg) Die Zukunft des Alterns. C.H. Beck, München, S 35–50
- Kolb B, Whishaw IQ (1996) Neuropsychologie, 2. Aufl. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg
- Korte M (2014) Jung im Kopf. Pantheon, München
- Ngandu T et al. (2015) A 2 Year Multidomain Intervention of Diet, Exercise, Cognitive Training, and Vascular Risk Monitoring versus Control to Prevent Cognitive Decline in at Risk Elderly People (FINGER) (www.thelancet.com, Published online March 15)
- Onken J (2013) Transfer von Arbeitsgedächtnistraining auf die fluide Intelligenz. Dissertation, Med. Fakultät, Charité, Berlin
- Oswald WD (2005) SimA-basic Gedächtnistraining und Psychomotorik: Geistig und körperlich fit zwischen 50 und 100. Hogrefe, Göttingen
- Prang E (2015) Gedächtnistraining 50+ planen, durchführen und evaluieren. Springer Fachmedien, Wiesbaden
- Rebok G et al. (2014) Ten-Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society* 62, issue
- Schloffer H, Prang E, Frick-Salzmann A (Hrsg) (2010) Gedächtnistraining. Springer, Berlin Heidelberg New York Tokyo
- Schmiedek F, Lövdén M, Lindenberger U (2010) Hundred days of cognitive training enhance broad cognitive abilities in adulthood: findings from the COGITO study. *Front Aging Neurosci*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2010.00027>
- Schnider A (2004) Verhaltensneurologie – Die neurologische Sicht der Neuropsychologie, 2. Aufl. Thieme, Stuttgart
- Stengel F (1993) Gedächtnis spielend trainieren. Memo-Verlag, Stuttgart
- Valenzuela MJ, Sachdev P (2006) Brain reserve and cognitive decline: a non-parametric systematic review. *Psychol Med* 36(8): 1065–1073
- Werheid K, Thöne-Otto A (2006) Kognitives Training bei Alzheimer Demenz. *Nervenarzt* 5: 549–557

100 Übungen

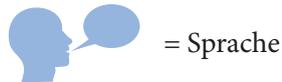
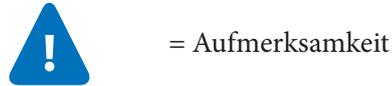
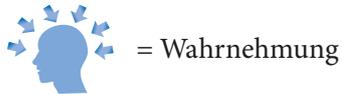
Inhaltsverzeichnis

Kapitel 4	Wahrnehmung über die Sinne	– 29
Kapitel 5	Konzentration ist erhöhte Aufmerksamkeit	– 51
Kapitel 6	Merkfähigkeit verbessern mit Strategien	– 83
Kapitel 7	Sprache	– 123
Kapitel 8	Logisches Denken	– 193
Kapitel 9	Räumlich-visuelle Vorstellung	– 231
Kapitel 10	Bewegung	– 251

Anwendungsverzeichnis

Symbole – Übungsanspruch – Abkürzungen

■ Symbole – Aktivierungsbereiche



■ Kennzeichnung der Schwierigkeitsgrade – Übungsanspruch

LEICHT +

MITTEL ++

SCHWER +++

■ Abkürzungen

GGT = ganzheitliches Gedächtnistraining

KL = Kursleiterin

TN = Teilnehmer



Wahrnehmung über die Sinne

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

Wahrnehmung ist der Beginn aller Erfahrungen. Rezeptoren der Sinnesorgane nehmen Impulse auf, die über den Thalamus, dem „Tor zum Bewusstsein“, in höhere Hirnregionen weitergeleitet werden.

Wir nehmen nur einen Bruchteil aller Sinnesinformationen bewusst wahr. Die Auswahl hängt von unseren augenblicklichen Bedürfnissen, Erwartungen und von unserer Erfahrung ab. Verarbeitet werden die Sinnesindrücke, die uns persönlich wichtig sind und uns aus einem bestimmten Grund interessieren. Mehrkanalig gespeicherte Informationen lassen sich leichter abrufen (decodieren), da mehrere Sinne zuvor genutzt wurden.

■ Tasten

Be-greifen heißt verstehen. Ein großer Teil unserer Gehirntätigkeit ist begriffliches Denken. Der Tastsinn (**taktil** = den Tastsinn betreffend) ist schon im vorgeburtlichen Stadium eine wesentliche Sinneserfahrung.

■ Sehen

Unser Auge ist das Fenster zur Welt. Ungefähr 80% aller Informationen nehmen wir über das Auge wahr. Im Gegensatz zum Tastsinn, der uns die „greif-bare“ Nähe erfahren lässt, nehmen wir über den Gesichtssinn (**visuell** = den Gesichtssinn betreffend) Informationen auf, die auch weiter entfernt liegen.

Sehen ist immer subjektiv, wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind, sondern so, wie wir und unser Gehirn sie sehen wollen.

■ Hören

Schon im Mutterleib hört das Ungeborene die Geräusche seiner Umgebung. Der Gehörsinn (auditiv = das Gehör betreffend) ist wie der Tastsinn früh entwickelt. Wir unterscheiden zwischen Hören und Horchen: Um kommunizieren zu können, müssen wir zuhören; es ist ein bewusster Vorgang. Richtiges Zuhören braucht Zeit, Geduld und Konzentration.

■ Riechen

Ein Mensch vermag mehr als 10 000 Gerüche auseinanderzuhalten (**olfaktorisch** = den Riechnerv betreffend). Gerüche wecken Erinnerungen und lösen die damit zusammenhängenden Gefühle aus. Geruchsimpulse sind ohne zwischengeschaltete Synapsen mit dem Gehirn verbunden (nicht über den Thalamus).

■ Schmecken

Neben dem Geschmackssinn (**gustatorisch** = den Geschmackssinn betreffend) sind auch der Geruchssinn und das sogenannte Mundgefühl zum Erkennen des Geschmacks einer Speise wichtig.

Außer diesen bekannten fünf Sinnen kennt die Physiologie weitere Sinne, u.a.

- Temperatursinn (Thermorezeption),
- Schmerzempfindung (Nozizeption),
- Gleichgewichtssinn (Vestibulärer Sinn),
- Körperempfindung,
- Tiefensensibilität (Propriozeption).

➤ **Bewusstes Wahrnehmen fördert Konzentration und Aufmerksamkeit und damit die Aufnahme von Informationen. Bewusster wahrnehmen heißt besser behalten.**

Übung 1 Bildbetrachtung



Schauen Sie sich das Bild in aller Ruhe an!



© Rido - Fotolia.com

#115059926

Was/wen sehen Sie?

Wer hat Geburtstag?

In welcher Jahreszeit wird gefeiert?

Wie könnten die Personen heißen?

Hinweise zu Übung 1 Bildbetrachtung

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Das Bild wird für jeweils zwei TN kopiert, dann bleibt genügend Zeit, es ausgiebig zu betrachten; was fällt als erstes auf? Wie ist die Stimmung auf dem Bild etc. (siehe auch Fragen auf der Vorlage). Es geht nicht um Wissen, sondern um genaue Beobachtung, Achten auf Details und Beschreibung der Situation.

Lösungsvorschläge:

Individuell nach den Vorstellungen der Teilnehmer.

Übungsvariante ++

Eine Geschichte, die sich rund um das Geschehen auf dem Bild rankt, wird gemeinsam erfunden, die einzelnen Personen werden näher vorgestellt, die Familiensituation erläutert u. ä.

Übungsvariante +++

Das Bild wird abgedeckt und miteinander aus dem Gedächtnis beschrieben.

Weiterführende Übungen:

- Ein eigener Familienstammbaum wird erstellt (über drei, höchstens vier Generationen).
- Weibliche und männliche Vornamen werden gesammelt.
- Vornamen von A-Z werden gesammelt.

Ziele:

Visuelle Wahrnehmung – Kreativität – Wortfindung – Formulierung

Übung 2 Geschmackskonzert

++



Was schmecken Sie?

Tragen Sie in die erste Zeile den Namen der Geschmacksprobe ein,
in die weiteren Zeilen deren Qualitäten

1

süß

salzig

bitter

2

sauer

fade

hart

3

weich

saftig

mehlig

Hinweise zu Übung 2 Geschmackskonzert

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Vorbereitet werden Geschmacksproben, deren Aussehen, so man den TN nicht die Augen verbinden will, möglichst ähnlich ist:

Auf nummerierten (1–3) Papptellern bzw. Behältnissen, z.B. Birnen-, Apfel-, Honigmelonenstückchen (alle ohne Schale); rote Säfte, Konfitüren, Joghurt, Eis, Käsestücke etc. Nun gehen die Proben reihum bzw. werden ausgeteilt, jeder TN kostet und vermerkt den Namen der Probe und deren Eigenschaften; es kann aus den Eigenschaften ausgewählt, aber auch eigene Bezeichnungen gefunden werden.

Die Früchte sollten zum Vergleich als ganze verfügbar sein, um sie mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Lösungen:

Je nach Angebot

Übungsvariante +

Die Übung kann ohne Kopiervorlage durchgeführt werden, es werden zwei Proben gereicht und jeweils zwei Lösungsalternativen (Wortkarten) zur Auswahl angeboten.

Übungsvariante +++

Es können Proben aus unterschiedlichen Kategorien angeboten werden, z.B. Himbeer-, Roter Johannisbeeren-, Rote Rübensaft, die Vorschläge für die Geschmacksqualitäten entfallen, sodass die TN eigene finden müssen.

Weiterführende Übungen:

- Begriffe aus der angebotenen Kategorie sammeln (weitere Früchte, Käsesorten...)
- Rezepte, Verwendung, Einlagerung, Herkunft, Herstellung diskutieren
- Arbeitsblatt: Speiseplan/Sprache
- Früchte von A-Z
- Getränke von A-Z
- Würfeln der Anfangsbuchstaben mit einem Buchstabenwürfel mit darauffolgender Wörtersuche

Ziele:

Sensibilisierung der **gustatorischen Wahrnehmung** – Konzentration – Wissensabruf

Übung 3 Geschenke



Ordnen Sie jedem Geschenk den passenden Schatten zu!

The image displays 10 gift boxes with various patterns and numbers, and 10 black silhouettes of gift boxes labeled with letters a through j. The goal is to match each gift box to its corresponding silhouette.

- Gift 1: Square box with a grid pattern, ribbon, and bow. Number 1.
- Gift 2: Square box with a star pattern, ribbon, and bow. Number 2.
- Gift 3: Round box with a heart pattern, ribbon, and bow. Number 3.
- Gift 4: Square box with a grid pattern, ribbon, and bow. Number 4.
- Gift 5: Square box with a polka dot pattern, ribbon, and bow. Number 5.
- Gift 6: Square box with diagonal stripes, ribbon, and bow. Number 6.
- Gift 7: Square box with a swirl pattern, ribbon, and bow. Number 7.
- Gift 8: Square box with a heart pattern, ribbon, and bow. Number 8.
- Gift 9: Square box with a grid pattern, ribbon, and bow. Number 9.
- Gift 10: Square box with a snowflake pattern, ribbon, and bow. Number 10.

The silhouettes are labeled as follows:

- a: Solid black circle.
- b: Solid black square with a ribbon on top.
- c: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.
- d: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.
- e: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.
- f: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.
- g: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.
- h: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.
- i: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.
- j: Solid black silhouette of a gift box with a ribbon on top.

Lösungen

1-....., 2-....., 3-....., 4-....., 5-....., 6-....., 7-....., 8-....., 9-....., 10-.....

Hinweise zu Übung 3 Geschenke

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Den 10 Geschenken soll der entsprechende Schatten zugeordnet werden; dazu werden in der Zeile (unten auf der Kopiervorlage) zu den Nummern der Geschenke die jeweiligen Schatten per Kleinbuchstabe dazugeschrieben. Die TN können zu zweit arbeiten, am Beginn wird ein Beispiel gemeinsam erarbeitet; so wird festgestellt, auf welche Details es besonders zu achten gilt.

Lösungen:

1-e, 2-j, 3-a, 4-f, 5-b, 6-h, 7-d, 8-g, 9-i, 10-c.

Übungsvariante +++

Die Teilnehmer zeichnen weitere Geschenke und zusätzlich deren Schatten; alternativ können auch die dargestellten Geschenke samt Muster und Band abgezeichnet werden.

Übungsvariante +

Die Vorlage wird vergrößert, die Darstellungen einzeln ausgeschnitten, sodass die Teilnehmer sie zueinander legen können; die Anzahl der Bilder kann auch reduziert werden.

Weiterführende Übungen:

- Geschenke von A-Z werden gesammelt, alternativ kann der Anfangsbuchstabe auch durch Ziehen einer Buchstabenkarte bestimmt werden. (siehe Sprache/Wörtersammlung)
- Übung „Giselas Geburtstag“ (siehe Sprache)
- Eine Liste der persönlich unbrauchbarsten bzw. hässlichsten Geschenke wird erstellt.

Ziele:

Konzentration – visuelle Wahrnehmung – Kombination

Übung 4 Gerüche zuordnen

++



Was riechen Sie?

Lavendel

Nr.



© kolesnikovserg - Fotolia.com

#179656827

Nr.

Kaffee

Nr.



© photocreww - Fotolia.com

#23571412

Nr.

Nelken

Nr.



© werbefoto-burgerch - Fotolia.com

#56154047

Nr.

Zitrone

Nr.



© Stockfotos-MG - Fotolia.com

#74420312

Nr.

Hinweise zu Übung 4 Gerüche zuordnen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Vorbereitet werden drei von den abgebildeten Geruchsproben in nummerierten Döschen oder Säckchen bzw. einige Tropfen Duftöl auf einem Pad.

Jedes Teilnehmerteam (zwei-drei Personen) bekommt ein Gerüche Set und eine Kopiervorlage; nach ausgiebigem „Riechen“ soll das entsprechende Bild und der entsprechende Begriff mit der Nummer der passenden Geruchsprobe versehen werden. Eventuell können die Bilder schon vorher gemeinsam benannt werden.

Zur Auflösung dürfen die Behälter geöffnet werden, damit die Proben auch taktil wahrgenommen werden können; es können auch ganze Zitronen, eine Schale mit Kaffeebohnen, ein Sträußchen oder ein Stock Lavendel etc. angeboten werden.

Lösungen:

Bilder (von oben nach unten): Nelken-Lavendel-Zitrone-Kaffee

Übungsvariante +

Es werden nur zwei Proben angeboten, zu denen jeweils das entsprechende Bild und die passende Wortkarte gelegt werden. Dazu die Bilder eventuell vergrößern und ausschneiden.

Übungsvariante +++

Vorgehen wie in Variante ++, auf die Wortkarten wird verzichtet.

Weiterführende Übungen:

- Eine Diskussion über Herkunft und Verwendung der Blüten und Früchte
- Brainstorming: Zitrusfrüchte bzw. exotische Früchte; Heilkräuter; Gewürze.
- Alte Hausmittel

Ziele:

Sensibilisierung der **olfaktorischen, taktilen, visuellen** Wahrnehmung – Konzentration – Wissen abrufen

Übung 5 Tierstimmen raten



Welche Tiere erkennen Sie?

1



© Eric - Fotolia.com

#178121586

2



© muro - Fotolia.com

#176821718

3



© Bernard GIRARDIN - Fotolia.com

#175626942

4



© cynoclub - Fotolia.com

#176124169

5



© DirkR - Fotolia.com

#135048812

6



© Zlatko - Fotolia.com

#177986909

Hinweise zu Übung 5 Tierstimmen raten

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Die Bilder werden auf der Kopiervorlage oder auf Karten angeboten, pro TN oder pro Team. Nach dem genauen Betrachten und Identifizieren der Tiere wird eine Tierstimme nach der anderen vorgespielt. Nach jeder Hörprobe wählen die TN das entsprechende Bild. Tierstimmen können aus dem Internet heruntergeladen bzw. von einer CD abgespielt werden. (z.B. Hören und Erinnern Teil 3, Tageszentrum am Geiersberg; www.tageszentrum-am-geiersberg.de.)

Lösungen:

1-Hund, 2-Pferd, 3-Kuh, 4-Katze, 5-Hahn, 6-Schwein.

Übungsvariante ++

Es werden noch weitere Bilder von Tieren hinzugefügt (mehr als Hörproben), sodass die Teilnehmer mehr Informationen verarbeiten müssen.

Übungsvariante +++

Die Bilder (Karten) werden vergrößert und auf dem Tisch positioniert; zunächst prägt sich die Gruppe die Bilder und deren Ort ein, dann werden die Bilder umgedreht und das Vorspielen der Tierstimmen kann beginnen. Die Teilnehmer sollen nun gemeinsam das jeweils passende Bild umdrehen; es darf auch mehrmals versucht werden.

Weiterführende Übungen:

- Welche Tätigkeitswörter (Verben) können den Tieren zugeschrieben werden?
Hund: bellen, knurren, winseln, springen....
Pferd: wiehern, galoppieren, traben...
Kuh: wiederkäuen, muhen, treten...
Katze: miauen, schnurren, kratzen...
Hahn: krähen, scharren, pecken...
Schwein: grunzen, graben, schmatzen...
- Übung Tiere einordnen (Logik)
- Übung: Tiere und ihr Lebensraum (Logik)
- Übung: Buchstaben ordnen – Vögel (Konzentration)
- Wörtersammlung Haustiere – Vögel – Wildtiere
- Tiere von A-Z

Ziele:

akustische und visuelle Wahrnehmung – Abrufen von Wissen - Konzentration

Übung 6 Memories zum Tasten, Riechen, Hören

++



Tastmemory

10 Paare Holzscheibchen oder Kartonkärtchen werden mit unterschiedlichen Stoffen beklebt, zwei sind immer gleich. Tuch zum Zudecken.

Mit beiden Händen unter das Tuch greifen und zwei gleiche Rondellen oder Kärtchen hervornehmen.

Geräuschememory

Kleine Dosen mit verschiedenen Materialien füllen, jede Dose im Doppel.

Die TN schütteln die Dosen und versuchen die zwei gleichen zu finden.

Geruchmemory

Kleine Behälter mit duftendem Material füllen, jeder im Doppel.

Die TN suchen die zwei gleichen Düfte.

Bildermemory

Quadratische Kartonkärtchen mit Bildern, je zwei mit dem gleichen Bild.

Die Spieler müssen versuchen, möglichst viele Paare zu finden. Zu Beginn des Spiels werden alle Kärtchen verdeckt auf dem Tisch verteilt. Ist ein Spieler am Zug, darf er zwei Kärtchen aufdecken. Zeigen die Plättchen identische Motive, dann hat der Spieler ein Paar gefunden und legt beide Kärtchen offen vor sich ab. Er darf ein erneut zwei Kärtchen aufdecken.

Wer am meisten Paare hat, ist der Gewinner.

Alternativ können auch kleine Döschen/Schachteln verwendet werden, von denen jeweils zwei identische Inhalte haben (z.B. Knöpfe). Nun werden die Dosen auf dem Tisch angeordnet, der Inhalt eingepreßt und wieder verschlossen. Dann wird vorgegangen wie beim Bildermemory, zusätzlich wird dabei die Feinmotorik gefördert.

Hinweise zu Übung 6 Memories zum Tasten, Riechen, Hören

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Tastmemory

Anstatt unter einem Tuch zum Zudecken, können die Holzscheiben auch in einem Tastsack oder in einer Kartonschachtel mit zwei Löchern für die Hände liegen.

Lösung:

Die Aufgabe ist gelöst, wenn die zwei passenden Holzscheiben hervorgeholt wurden.

Übungsvariante +

Anzahl Holzscheiben reduzieren. Holzscheiben sichtbar auf den Tisch legen, die entsprechenden Doppel sind im Tastsack oder in der Kartonschachtel und müssen gesucht werden.

Übungsvariante +++

Unter die 10 Holzscheibenpaaren, einzelne anders „beschichtete“ Holzscheiben mischen.

Geräuschememory

Materialien, die sich im Geräusch gut unterscheiden lassen wählen: z. B. Zucker – Zündholzer – Steinchen – Reißzwecken – usw.

Lösung:

Die Aufgabe ist gelöst, wenn die zwei passenden Geräusche gefunden wurden.

Übungsvariante + Anzahl reduzieren

Übungsvariante +++ unter die Paare einzelne Döschen mit anderen Materialien mischen.

Geruchmemory

Nie mehr als 4 Duftnoten präsentieren, eher nur 3.

Lösung:

Die Aufgabe ist gelöst, wenn die zwei passenden Düfte gefunden wurden.

Übungsvariante + Anzahl reduzieren

Übungsvariante +++ unter die Paare einzelne Döschen mit anderen Duftnoten mischen.

Bildermemory

Die handelsüblichen Memory-Spiele (mit in der Regel 33 Kartenpaaren) sind für ältere Menschen sehr frustrierend. Die Paare sollten reduziert werden, Anzahl je nach +/+/+/+. Gespielt wird zu zweit, oder in kleinen Gruppen.

Weiterführende Übungen:

– Wortfindungsübungen:

Eigenschaftswörter oder Tätigkeitswörter zum **Tastgefühl** (flauschig, kratzig), zu den **Geräuschen** (knallen, summen), zu den **Gerüchen** (ätzend, blumig), suchen.

Zu den genannten Eigenschaftswörtern oder Tätigkeitswörtern andere Nomen suchen, auf die das Adjektive oder die Verben auch passen

Ziele:

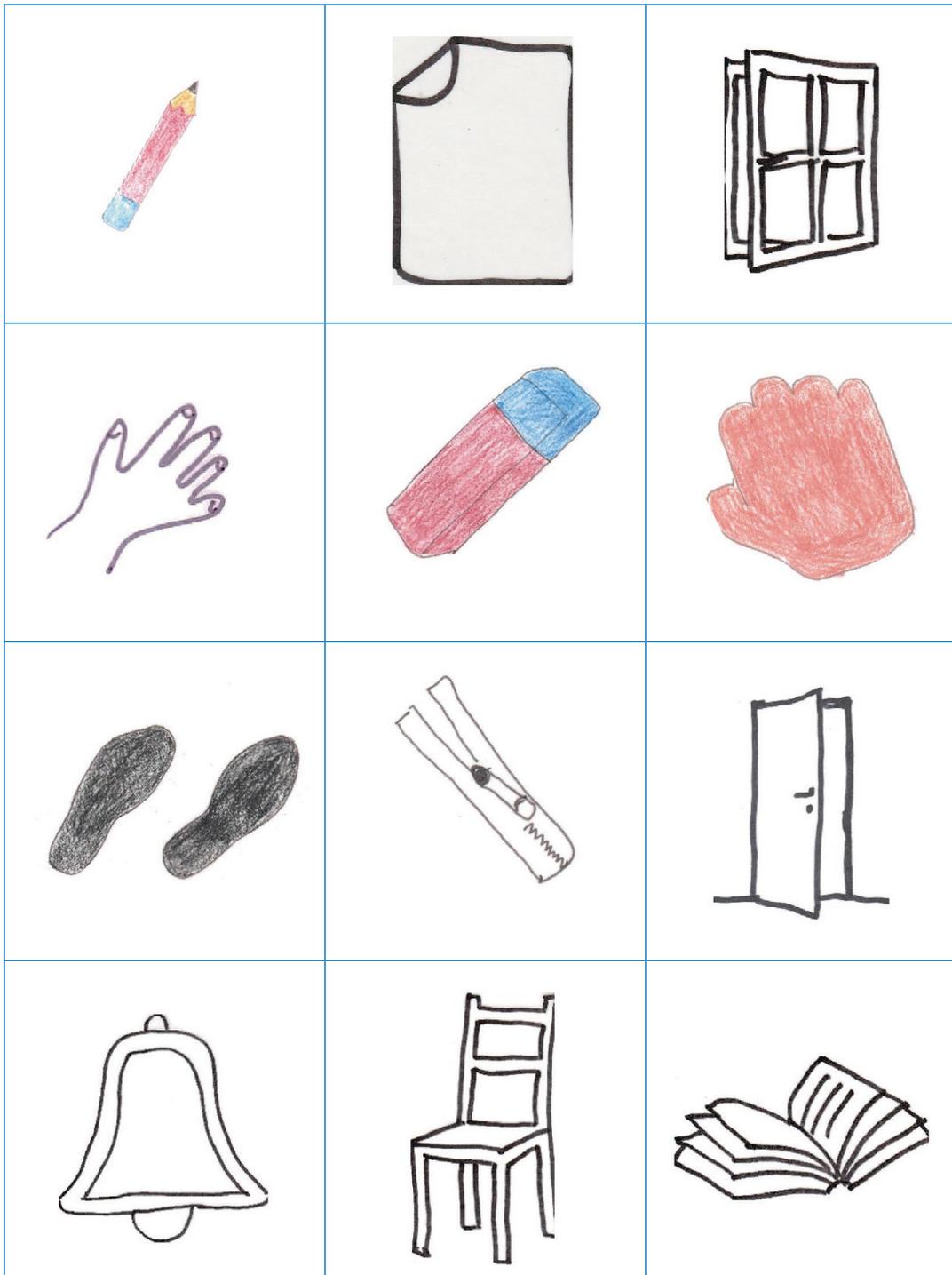
Taktile **Wahrnehmung** – Abrufen von Wissen – Konzentration – Wortfindung – logisches Denken: induktive Denkaufgabe

Übung 7 Was höre ich?

++



Was höre ich?



© Annemarie Frick-Salzmann

Hinweise zu Übung 7 Was höre ich?

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Vor jedem TN liegt ein AB mit Bildern von 12 Gegenständen. Die 12 Gegenstände können auch ausgeschnitten und einzeln auf Kärtchen abgegeben werden. Die TN schließen die Augen (oder bedecken die Augen mit den Händen oder einer Binde). Die KL macht 6 Geräusche (z. B. in die Hände klatschen, Bleistift fallen lassen, usw.). Anschließend schreiben die TN die 6 Geräusche in der richtigen Reihenfolge auf.

Selbstlernende können ein Mitglied der Familie oder einen Bekannten beauftragen, die Geräusche zu produzieren.

Übungsvariante +++

Die Geräusche werden ohne das Hilfsmittel „Bilder“ identifiziert und aufgeschrieben. Die Anzahl Geräusche eventuell auch steigern.

Übungsvariante +

Die Geräusche werden nicht nacheinander angeboten, sondern einzeln. Nach jedem Geräusch tippen die TN auf das entsprechende Bild. Die Anzahl der Bilder kann reduziert werden.

Weiterführende Übungen:

Wortfindungsübung:

- Geräusche-Verben gesucht:
 Rascheln, knattern, knallen, wimmern, rascheln, klirren, scheppern, knurren, klingeln, brummen, dröhnen, fiepen, flirren, gluckern, gurgeln, hämmern, klappern, klirren, knarren, knistern, krachen, kratzen, kreischen, pfeifen, piepen, piepsen, plätschern, poltern, quietschen, rasseln, ratschen, rattern, raunen, rauschen, röcheln, schaben, scheppern, singen, sirren, summen, surren, ticken, zischen, zwitschern usw.
- Die TN suchen zu den abgebildeten Gegenständen das richtige Verb:
 z. B. Papier raschelt – Hände klatschen, trommeln, klopfen – Türe knallt zu – Fenster klappert – Bleistift kratzt, klappert am Boden usw.
- Wie tönt es? Eventuell Partnerübung:
 1. TN nennt einen Gegenstand, ein Tier usw.
 2. TN sucht das passende Verb.
 z. B. Wasserfall rauscht – Ziege meckert – Glocke klingelt – Donner grollt – Eimer scheppert zu Boden – usw.

Ziele:

akustische **Wahrnehmung** – Konzentration – Merkfähigkeit – Wortfindung

Übung 8 Schau genau

++



Welche Farben entdecken Sie?



© DoraZett - Fotolia.com

#179901476

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



Hinweise zu Übung 8 Schau genau

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Das Bild darf genau betrachtet werden, es kann darüber diskutiert werden, in welcher Jahreszeit und wo es aufgenommen wurde, wie das Haus als Ganzes aussehen könnte. Was sehen die einzelnen TN als erstes, was fällt besonders auf, welche Details sind zu erkennen?

Dann wird ein Vergleich mit den Farbproben vorgenommen, welche Farben kommen vor, wo auf dem Bild? Welche Farben kommen nicht vor oder nur in kleinen Ausschnitten: Darüber kann in der Gruppe gesprochen werden oder/und auf der Farbskala diejenigen Farben angekreuzt werden, die im Bild dominieren.

Lösungen:

1, 4 und 8 kommen am häufigsten vor.

Übungsvariante +

Das Bild wird gemeinsam betrachtet (siehe ++), der Vergleich mit der Farbskala kann entfallen.

Übungsvariante +++

In welche Kategorien könnte man die Bildinhalte einteilen (z.B. Pflanzen, Utensilien aus Metall/ aus Holz..) und wie werden die einzelnen Details eingeordnet?

Weiterführende Übungen:

- Welche sind Ihre Lieblingsfarben?
- Farbwürfel: Blumen/Utensilien/Tiere mit der gewürfelten Farbe finden
- Welche Blautöne kennen Sie?
- Wörtersammlung „Herbst.“

Ziele:

Sensibilisierung der visuellen **Wahrnehmung** – induktives Denken – Sprachkompetenz

Übung 9 Gegenstände ertasten

++



Welche dieser Gegenstände ertasten Sie?

1



© Andrzej Tokarski - Fotolia.com

#178055731

2



© nerthuz - Fotolia.com

#146226718

3



© Vastram - Fotolia.com

#177233513

4



© pixelrobot - Fotolia.com

#136107031

5



© kolesnikovserg - Fotolia.com

#171123199

6



© Sergii Moscalluk - Fotolia.com

#112213937

Hinweise zu Übung 9 Gegenstände ertasten

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Für jeweils zwei TN werden 5 oder auch nur 4 von den dargestellten Gegenständen in Tastsäckchen vorbereitet; also z. B. ein Radiergummi, zwei Wäscheklammern, drei Walnüsse, zwei Knöpfe (ein Fingerhut). In aller Ruhe sollen nun die TN nach den abgebildeten Gegenständen tasten und überprüfen, ob sie vorhanden sind: Dazu Bildkarten anbieten, die entsprechend aussortiert werden oder die Kopiervorlage, auf der abgehakt wird, was vorhanden ist.

Lösungen:

Siehe oben

Übungsvariante +

Von jedem Gegenstand wird nur einer angeboten, die Teilnehmer kramen einen heraus und legen ihn auf das entsprechende Bild.

Übungsvariante +++

Weitere Gegenstände werden in den Tastsack gepackt, eventuell einander ähnliche, z. B. zwei Haselnüsse, drei Murmeln etc.

Weiterführende Übungen:

- Verschiedene Gegenstände, von denen immer vier einem Oberbegriff zugeordnet werden können, werden je in ein Tastsäckchen gelegt:

Ein TN beginnt seinen Gegenstand zu beschreiben, ohne ihn zu nennen. Die TN, die in ihrem Säckchen einen Gegenstand haben, der sich dem gleichen Oberbegriff zuordnen lässt, beschreiben ihrerseits ihren Gegenstand. Wenn alle vier Gegenstände beschrieben sind, dürfen sie benannt und hervorgeholt werden.

Inhalt der Tastsäckchen könnte auch sein:

Nähutensilien: Fadenspule – Fingerhut – Messband – Häkchen

Büromaterial: Bleistift – Lineal – Radiergummi – kleiner Notizblock

Werkzeuge: Nagel – Schraube – kleiner Hammer – Schraubenzieher

Küchengeräte: Holzkelle – Schneebesen – Sieb – Raspel

Toilettenutensilien: Nagelbürste – Seife – Waschlappen – Nagelfeile

Die Aufgabe ist gelöst, wenn jeweils 4 Gegenstände zu einem Oberbegriff passend von den TN bezeichnet worden sind und auf dem Tisch liegen.

Variante 1:

Die KL nennt einen Oberbegriff, die TN suchen in ihren Tastsäckchen, ob sie einen dazu passenden Gegenstand haben und legen ihn auf den Tisch.

Variante 2:

Ein TN beginnt seinen Gegenstand zu beschreiben, die daneben sitzende Person benennt ihn.

- Die KL nennt weitere Oberbegriffe, Aufgabe für die TN: Unterbegriffe suchen.
- Ein TN nennt einen Begriff, es werden weitere Begriffe gesucht die dazu passen.

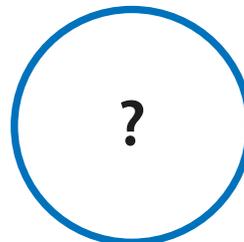
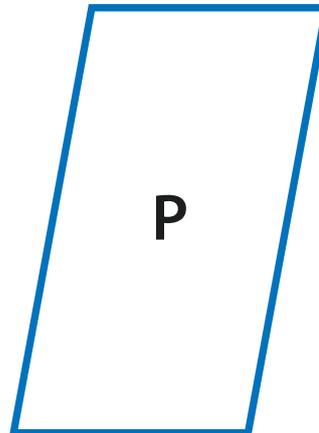
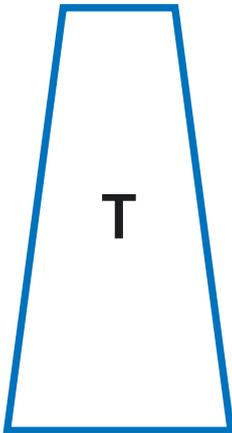
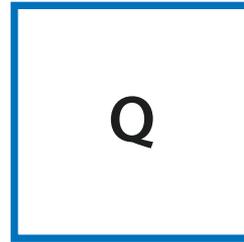
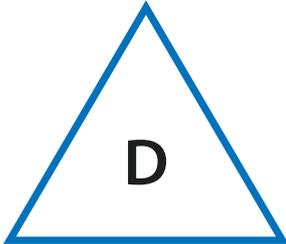
Ziele:

Taktile Wahrnehmung – Konzentration-induktives Denken

Übung 10 Geometrische Formen



Ersetzen Sie die Fragezeichen durch entsprechende Buchstaben



Hinweise zu Übung 10 Geometrische Formen

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +

Wir lernen u. a. durch Wahrnehmung und Beobachtung (Imitation, Modelllernen). Sobald die TN erfasst haben, dass die Buchstaben in den Formen der Anfangsbuchstabe der geometrischen Form sind, ist die Lösung nicht mehr schwierig zu finden. Weisen Sie darauf hin, dass jeder für sich eine Lösung erarbeitet und nicht vorgesagt wird, denn es gibt TN, die die Lösung ganz schnell erkennen und gern sofort erzählen. Dann erhalten andere TN nicht die Chance des Erfolgserlebnisses. Geben Sie viel Zeit, damit jeder in Ruhe nachdenken kann.

Lösung:

Der erste Buchstabe der geometrischen Figur ist einzusetzen: **Rechteck, Kreis**

Übungsvariante ++

Welchen runden (dreieckigen, quadratischen) Formen begegne ich unterwegs?
Beispiele:
Rund: **Verbotstafeln** – quadratisch: **Bodenfliesen** – dreieckig: **Hinweistafeln** usw.

Übungsvariante +++

Die TN schreiben eine Geschichte auf, in denen runde, dreieckige, quadratische Formen vorkommen.
Steigerung: in der Geschichte sollen alle sechs Formen der Übung vorkommen.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblatt „**Bildbetrachtung**“.

Ziele:

Visuelle **Wahrnehmung** – Aufmerksamkeit – Überlegen/Entscheiden



Konzentration ist erhöhte Aufmerksamkeit

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

Sich konzentrieren, gezielt und wirksam vorgehen, Sinne, Verstand und Vorstellungskraft einsetzen, verbessert die Aufmerksamkeit. Informationen können erst mit bewusster Aufmerksamkeit ins Langzeitgedächtnis aufgenommen werden.

Die Aufmerksamkeit kann durch äußere Umstände gestört werden, z. B. bei Ablenkung – Unterbrechung – Störungen – heftigen positiven oder negativen Emotionen – Schläfrigkeit – Unwohlsein oder Krankheit – und auch unter Eile, Angst und Stress.

Interesse → Motivation → Aufmerksamkeit → Konzentration → Organisation.

An einer Arbeit interessiert sein erhöht die Motivation, steigert die Aufmerksamkeit und die Konzentration und erleichtert die Organisation.

■ Wie kann ich mich besser konzentrieren?

1. Zeitlimit setzen, effektive Arbeitszeit bestimmen

- Fixe Lernstunden bestimmen. Das erleichtert das Ausschalten von äußeren Störungen.
- Eine Arbeit in einer vorher bestimmten Zeit erledigen.
- Die effektive Arbeitszeit notieren, das hilft bei der Organisation weiterer Arbeiten.
- Pausen und Freizeit einplanen.

2. Äußere Störungen ausschalten

- Telefon ausschalten.
- Briefkasten und E-Mail-Box erst nach der festgelegten Arbeitssequenz leeren.
- Zeitungen vor oder nach der festgelegten Arbeitszeit lesen.
- Seiner Umgebung die festen Arbeitsstunden bekanntgeben.
- Eine Liste von auftretenden Störungen hilft, sie zu analysieren und sie, wenn möglich, auszuschalten.

3. Innere Vorarbeit

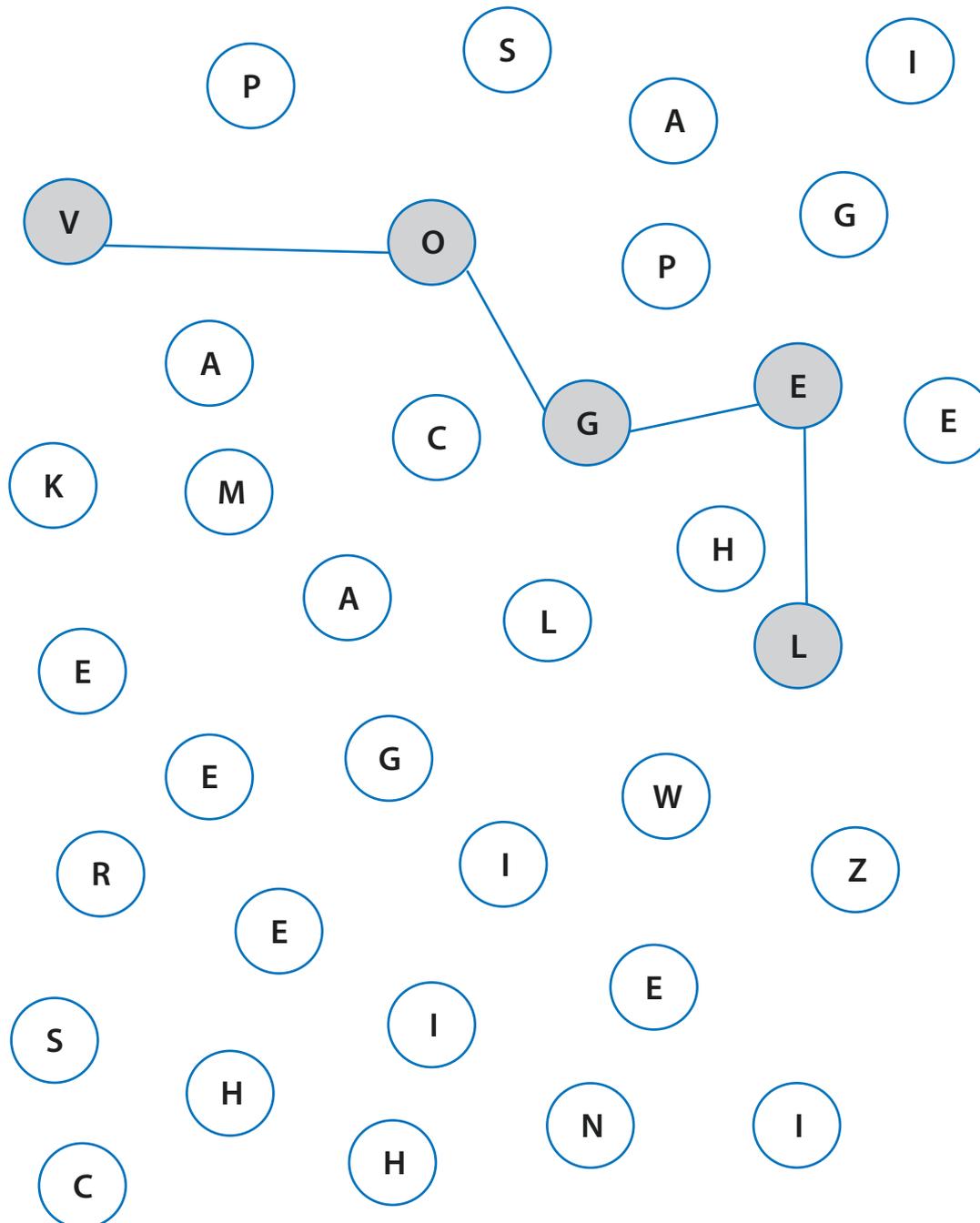
- Sich auf die Arbeit mental vorbereiten und einstimmen, eventuell mit einem Ritual. Je nach Lerntyp immer am gleichen Ort arbeiten oder den Lernort wechseln.
 - Bei **fokussierter** (gerichteter, selektiver) Aufmerksamkeit müssen ablenkende Reize unterdrückt werden. Das bedingt eine zielgerichtete Konzentration, die über längere Zeit aufrechterhalten werden muss. Der Fokus sollte daher auch unter ablenkenden Bedingungen aufrechterhalten werden. Fokussierte Konzentration kann mit einem „Scheinwerferlicht“ verglichen werden, das die aktuell wichtigen Aspekte einer Situation beleuchtet und irrelevante Aspekte „im Dunkeln“, d.h. unbeachtet, lässt.
 - Alltag: Die **geteilte Aufmerksamkeit** ist in unserem Alltag gefordert. Es ist die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf mehrere Reize zu richten.
 - Beispiel 1: Beim Überqueren einer Straße muss ich meine Aufmerksamkeit auf den Verkehr, auf andere Fußgänger, eventuell auch auf Unebenheiten des Bodens, nasse Blätter im Herbst, Glätte im Winter richten.
 - Beispiel 2: Beim Autofahren achte ich auf Verkehrszeichen, gleichzeitig auf die Fahrweise der anderen Verkehrsteilnehmer.
 - **Daueraufmerksamkeit:** Über eine relativ lange Zeit muss das Aufmerksamkeitsniveau aufrechterhalten werden (Durchhalteübungen).

Übung 1 Buchstaben verbinden

+++

Verbinden Sie die Buchstaben zu fünf TIERNAMEN

Beispiel: VOGEL



Hinweise zu Übung 1 Buchstaben verbinden

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Aus den angebotenen Buchstaben sollen fünf Tiernamen gebildet werden, möglichst bleiben dabei keine Buchstaben übrig. Die jeweils passenden Buchstaben werden miteinander verbunden. Es können Hinweise zur Lösung gegeben werden, indem z. B. die Anfangsbuchstaben verraten oder die gesuchten Tiere umschrieben werden. Die Übung kann auch in Zweierteams bearbeitet werden.

Sollten andere Begriffe/Tiere gefunden werden bzw. Buchstaben übrigbleiben, ist das Trainingsziel trotzdem erreicht.

Lösungen:

1-PAPAGEI, 2-SCHWEIN, 3-KAMEL, 4-ZIEGE, 5-HIRSCH

Übungsvariante ++

- a) Die Tiere sind bekannt, die Buchstaben dazu werden gesucht und verbunden.
- b) Die Buchstaben eines Lösungswortes werden als Buchstabenkarten gemischt vorgegeben um dann geordnet zu werden; so kann durch „Probieren“ ebenfalls ein Wort gebildet werden.

Übungsvariante +

Vor dem Kopieren werden die jeweils zusammengehörenden Buchstaben in einer Farbe markiert, sodass sie von den Teilnehmern nur verbunden werden müssen.

Weiterführende Übungen:

- Brainstorming: Es werden noch andere Haustiere, exotische Tiere und einheimische Wildtiere gesammelt.
- Aus den Buchstaben werden solange Begriffe gebildet, bis (fast) keiner mehr übrig bleibt.
- Arbeitsblatt: „Tiere-Lebensraum“
- „Tiere einordnen“ (Logik)

Übungsziele:

Konzentration – Wortfindung – Kombination

Übung 2 Das Gehirn



Versuchen Sie den Text zu lesen.

Beispiel: G3DÄCH7N157R41N1NG 5SCHUL7 D45 G3H1RN
= GEDÄCHTNISTRAINING SCHULT DAS GEHIRN



D45 G3H1RN B3573H7 4U5 M1I14RD3N VON N3RV3NZ3II3N,
D13 ÜB3R 5YN4P53N m1731n4nd3r KOMMUN1Z13R3N.
D13 GRÖ553 D35 N3URON4L3N N37ZW3RK5 W1RD DURCH
D3N 1NPU7 B3571MM7. D3NK3N 3RHÄL7 UND FÖRD3R7
D13 N3UB1LDUNG VON 5YN4P53N UND N3URON3N.
N1CH7 4LL31N D13 Z4HL D3R N3URON3N, 5OND3RN D13
V3RN3TZUNG D3R 5YN4P53N UN73R31N4ND3R 5P13L7
FÜR D13 L3RNFÄH1GK317 31N3 W1CH71G3 ROLL3.
1N5B35OND3R3 N3U3 G3D4NK3N UND 1NH4L73, D13
1N73R35513R3N UND M17 3MO71ON3N V3RBUND3N 51ND,
FÜHR3N 1M H1PPOC4MPU5 ZUR B1LDUNG VON
N3RV3NZ3LL3N UND 5YN4P53N.

QU3LL3: 3LL3N PR4NG, G3DÄCH7N157R41N1NG 50+, PL4N3N,
DURCHFÜHR3N UND 3V4LU13R3N, 5PR1NG3R, W135B4D3N 2015,
53173 1 – 2

Hinweise zu Übung 2 Das Gehirn

Didaktische Instruktion: ++

Was für erstaunliche Dinge unser Gehirn leisten kann! Schnell gewöhnt es sich daran, Buchstaben durch Zahlen zu ersetzen und ohne viel darüber nachzudenken, kann der Text gelesen werden. – Ein TN, der gern den Text lesen möchte, liest vor oder jeder TN liest einen Satz. Wenn jemand nicht vorlesen möchte, ist dies natürlich zu akzeptieren. Dann können alle gemeinsam lesen und anschließend wird der Text nochmals dem Nachbarn vorgelesen. Informieren Sie die Gruppe über die Funktion des Gehirns (Kap.3)

Lösung:

Das Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die über Synapsen miteinander kommunizieren. Die Größe des neuronalen Netzwerks wird durch den Input bestimmt. Denken erhält und fördert die Neubildung von Neuronen und Synapsen. Nicht allein die Zahl der Neuronen, sondern die Vernetzung der Synapsen untereinander spielt für die Lernfähigkeit eine wichtige Rolle. Insbesondere neue Gedanken und Inhalte, die interessieren und mit Emotionen verbunden sind, führen im Hippocampus zur Bildung von Nervenzellen und Synapsen.

Quelle: Ellen Prang: Gedächtnistraining 50+ planen, durchführen und evaluieren, Springer, Wiesbaden 2015, Seite 1–2

Übungsvariante +

Jeder TN bearbeitet den Text schriftlich, indem er über die Buchstaben-Zahlen-Reihen den vollständigen Text schreibt. Es erfordert viel Aufmerksamkeit, sorgen Sie für ausreichend Zeit und Ruhe. Anschließend liest jeder einen Satz vor.

Übungsvariante +++

Der Satz „**Körperliches und geistiges Training erhält die Leistungsfähigkeit des Gehirns**“ kann ebenfalls mit Zahlen und Buchstaben wie umseitig geschrieben werden.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblatt „Lückenzitate“.

Ziele:

Konzentration – fokussierte Aufmerksamkeit – Kombination

Übung 3 Bildervergleich

+++

Betrachten Sie die Darstellungen in jedem Detail!

Bild 1



Vergleichen Sie Bild 1 mit Bild 2!

Finden Sie jeweils **eine** Veränderung an den Gegenständen.

Es gibt zwei Ausreißer: Ein Objekt mit **zwei** Veränderungen und ein Objekt, das gleich geblieben ist?

Bild 2

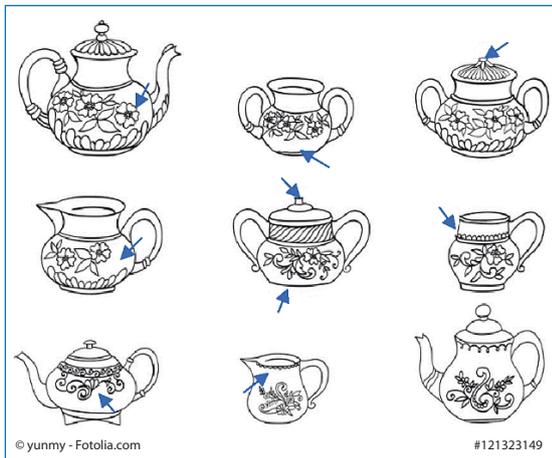


Hinweise zu Übung 3 Bildervergleich

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Neun Teile aus verschiedenen Kaffeeservices sind auf Bild 1 dargestellt; auf Bild 2 ist nun bei jedem Objekt ein Fehler zu finden. Allerdings gibt es Ausnahmen: Einmal gilt es, **zwei** Veränderungen festzustellen, ein Objekt hat sich **nicht** verändert. Die Fehlersuche kann in Einzel- oder Teamarbeit absolviert werden, es kommt auf konzentrierte Detailwahrnehmung an.

Lösungen:



Übungsvariante ++

Den Teilnehmern werden Hinweise angeboten, sodass die Suche gezielter vor sich gehen kann.

Übungsvariante +

Die Darstellungen aus Bild 1 und 2 werden jeweils ausgeschnitten und vergrößert und dann Teil für Teil verglichen.

Weiterführende Übungen:

- Was gehört zu einem kompletten Kaffeeservice?
- Kuchen und Torten werden gesammelt, eventuell von A-Z.
- Arbeitsblätter: „Speiseplan“ (Sprache).
- „Um die Ecke gedacht“ (Sprache)

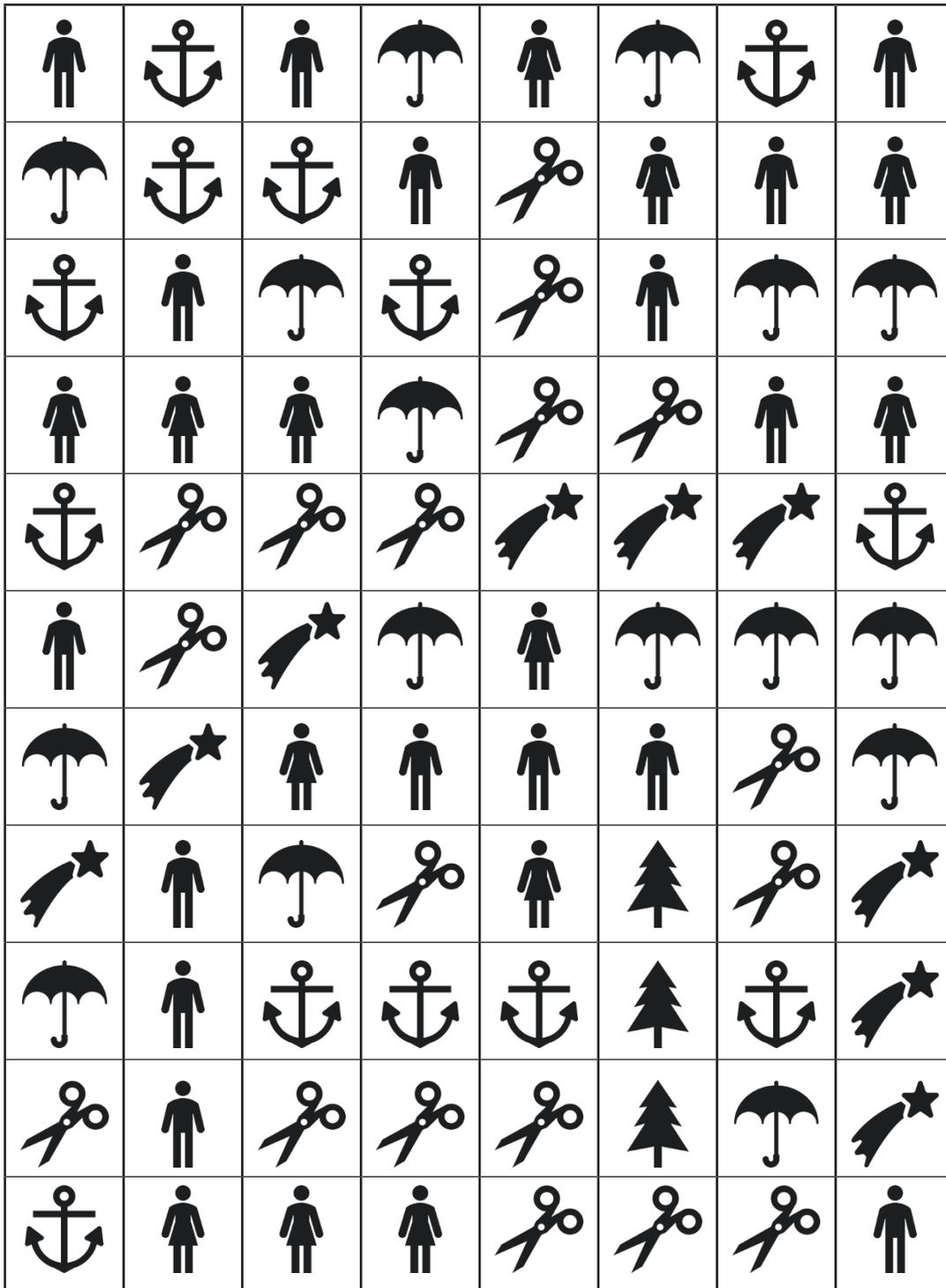
Ziele:

Konzentration – visuelle Wahrnehmung

Übung 4 Trios finden

++

Zählen Sie die Trios-waagrecht-senkrecht-diagonal

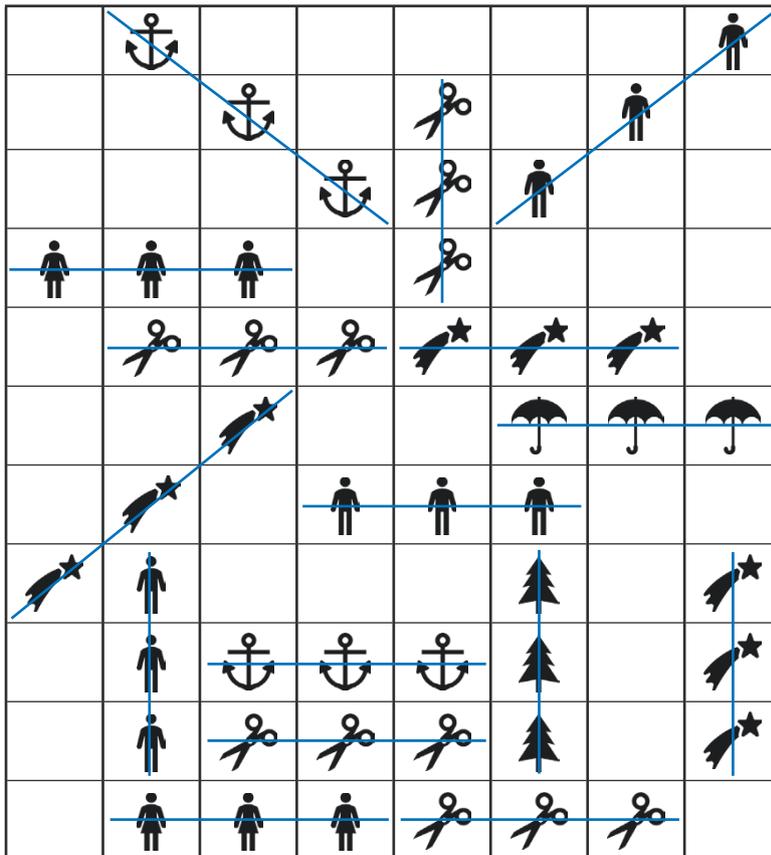


Hinweise zu Übung 4 Trios finden

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Immer drei gleiche Darstellungen sollen markiert (eventuell mit Leucht- oder Farbstift) und schlussendlich die Gesamtanzahl festgestellt werden; diagonal, waagrecht und senkrecht kann gesucht werden.

Lösung: 16 Trios



Übungsvariante +

Die Trios werden vorab markiert und sollen von den Teilnehmenden nur mehr gezählt werden.

Weiterführende Übungen:

Welche Bedeutung könnten die Symbole haben? Wofür stehen Sie? Z. B. Schere – Schneiderei.

Ziele:

Konzentration – Wahrnehmung

Übung 5 Buchstaben sortieren

+++

Vögel

Sortieren Sie die Buchstaben der Tiernamen nach dem Alphabet.

Beispiel: RABE = ABER

1. FINK

2. MEISE

3. DOHLE

4. SPATZ

5. AMSEL

6. KRÄHE

7. ELSTER

8. KUCKUCK

9. BUSSARD

10. EICHELHÄHER



Hinweise zu Übung 5 Buchstaben sortieren

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Wenn zunächst das Alphabet aufgeschrieben wird, ist die Sortierung leichter. Wiederholendes Sortieren von Buchstaben erleichtert das Finden z. B. von Telefonnummern in einem Verzeichnis. Das Gehirn muss ständig präzise sortieren und Inhalte in das richtige Areal speichern, um es bei Bedarf exakt abrufen zu können.

Viele TN können diese Übung locker lösen, während andere damit ein Problem haben. Für die Schnelleren sollten Sie Zusatzaufgaben parat haben, z. B. das Telefonalphabet (<https://de.wikipedia.org/wiki/Buchstabiertafel>). Zu Beginn fällt es den TN schwer, doch schon bald haben sie sich eingearbeitet und entwickeln Routine.

Lösungen:

1. FINK FIKN
 2. MEISE EEIMS
 3. DOHLE DEHLO
 4. SPATZ APSTZ
 5. AMSEL AELMS

6. KRÄHE ÄEHKR
 7. ELSTER EELRST
 8. KUCKUCK CCKKKUU
 9. BUSSARD ABDRSSU
 10. EICHELHÄHER. ÄCEEEHHILR

Übungsvariante +

Schreiben Sie weitere **kurze** Vogelnamen zum Sortieren an die Tafel/Flipchart: Möwe (EMÖW), Adler (ADELR), Star (ARST), Specht (CEHPST), Falke (AEFKL) usw.

Übungsvariante ++

Schwerer ist die Sortierung mit **langen** Vogelnamen: Rotkehlchen (CEEHHKLNORT), Fischreiher (CEEFHIIRRS), Goldammer(ADEGLMMOR) usw.

Weiterführende Übungen:

Schreiben Sie einige alphabetisch sortierte Vogelnamen vom Arbeitsblatt an die Tafel/Flipchart, die TN ermitteln den richtigen Namen. +++

Zum **Thema Tiere** passt die Warmup-Übung „**Enten baden**“, die mündlich durchgeführt wird.

Die TN sitzen im Kreis (am Tisch) und sagen den Satz: „Eine Ente mit 2 Beinen geht baden, platsch!“

Dann wird der Satz aufgeteilt. Die erste TN in der Reihe sagt nur: „**eine Ente**“, die nächste sagt: „**mit zwei Beinen**“, die 3. sagt: „**geht baden**“ und die 4. sagt „**platsch**“. Dann geht es weiter und zwar:

„**Zwei Enten mit 4 Beinen gehen baden, platsch**“. Der Satz wird auch wieder aufgeteilt und von den nächsten 4 TN gesprochen. Danach gehen 3 Enten mit 6 Beinen usw. baden bis 10 Enten erreicht sind. Die Übung erfordert viel Aufmerksamkeit, erhöht die Merkfähigkeit und ist sehr beliebt.

Ziele:

Konzentration – fokussierte Aufmerksamkeit – Kombination – logisches Denken

Übung 6 Rechnen im Restaurant

++

Rechnen Sie aus, wieviel jeder Gast zu bezahlen hat!

Getränkekarte:



Getränk	€	Getränk	€
Coca Cola	2,50	Bier	3,10
Mineralwasser	2,10	Limonade	2,80
Orangensaft	2,75	Cocktail	7,50
Apfelsaft	3,00	Kaffee	3,20
Multivitaminsaft	3,50	Kakao	1,50

Gäste:

1. Frau K. ordert: 1 Coca Cola, 1 Mineralsaft
2. Frau N. ordert: 1 Kaffee, 1 Mineralwasser
3. Herr A. ordert: 1 Bier, 1 Mineralwasser, 1 Kaffee
4. Herr B. ordert: 1 Bier, 2 Mineralwasser, 1 Kaffee
5. Frau J. ordert: 1 Cocktail, 1 Mineralwasser, 1 Kaffee
6. Frau Z. ordert: 1 Cocktail, 1 Apfelsaft, 1 Coca Cola

Hinweise zu Übung 6 Rechnen im Restaurant

Didaktische Hinweise/Instruktionen: ++

Sie verteilen die Arbeitsblätter. Jeder TN rechnet die zu zahlenden Beträge der Gäste aus. Dann bestellt jeder TN seine eigenen Getränke. Die Gruppe errechnet jeweils die Summe.

Lösungen:

1. Frau K. ordert: 1 Coca Cola, 1 Mineralsaft und bezahlt 4,60 €
2. Frau N. ordert: 1 Kaffee, 1 Mineralwasser und bezahlt 5,30 €
3. Herr A. ordert: 1 Bier, 1 Mineralwasser, 1 Kaffee und bezahlt 8,40 €
4. Herr B. ordert: 1 Bier, 2 Mineralwasser und bezahlt 7,30 €
5. Frau J. ordert: 1 Cocktail, 1 Mineralwasser, 1 Kaffee und bezahlt 12,80 €
6. Frau Z. ordert: 1 Cocktail, 1 Apfelsaft, 1 Coca Cola und bezahlt 13,00 €

Übungsvariante +

Schreiben Sie 4 Getränke mit Preisen, die leichter zu rechnen sind (1,- €, 1,50 €, 2,- €, 3,- €), an die Tafel/Flipchart. Die TN ordern immer nur 2 Getränke und die Gruppe errechnet den Betrag.

Übungsvariante +++

Erweitern Sie die Karte mit Gerichten und Preisen, die Sie an die Tafel/Flipchart schreiben.

Weiterführende Übungen:

Um das Arbeitsgedächtnis kontinuierlich zu trainieren, empfiehlt es sich, jede Gruppenstunde mit 3–4 Kopfrechenaufgaben mit den 4 Grundrechenarten zu beginnen. Das Niveau richtet sich nach der Gruppe. Geübte Gruppen rechnen umgekehrt: Wenn + gesagt wird, dann muss – gerechnet werden und umgekehrt und wenn X gesagt wird, muss geteilt werden und umgekehrt, also bei geteilt wird dann X gerechnet. Anfangs fällt es den TN schwer, aber es ist erstaunlich, wie schnell sich das Gehirn umstellen kann und zur richtigen Lösung kommt. Es ist reine Übungssache.

Fordern Sie die TN auf, auch im Alltag zu rechnen, z. B. wenn sie einkaufen gehen, sollten sie mitrechnen, wie viel an der Kasse zu bezahlen ist.

Arbeitsblatt „Was kommt nun?“

Ziele:

Konzentration/Aufmerksamkeit – Logisches Denken – Zahlenverständnis – Rechnen – Arbeitsgedächtnis-Training

Übung 7 Buchstabenschlange



Wo sind die Vornamen in der Buchstabenschlange?

Finden Sie 15 Vornamen in den Buchstabenreihen, und kreisen Sie diese ein.



1. Keindefbbelkenmiknhannowppassneichtöchdkeiimartinpendhkleun
2. Mekandrealrentdnannemarieoinkdasstzihelganeohdjktenlönsierntn
3. Dkielswwendietermmjerzpayulrikemwqbaööopkeutelezospüekurtay
4. Klerichardkftzuepüwjcnkiihansopdheljsnwlnnertüämellenwrertwdltu
5. Klomendasmariaresteioncvbnflneindlmsgeorglöhduemsienfglöeodm

Hinweise zu Übung 7 Buchstabenschlange

Didaktische Instruktion: +

Bitte Sie um ruhiges Arbeiten, damit sich jeder TN konzentrieren kann. Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen sollten besonders zu Beginn immer wieder angeboten werden, denn das Nachlassen der Merkfähigkeit und anderer kognitiver Kompetenzen sind oft Ursache fehlender Konzentration und bewusster Wahrnehmung.

Lösung:

1. Keindefbbelkenmiknhannowppassneichtöchdkeiimartinpendhkleun
2. Mekandrealrentdnannemarieoinkdasstzihelganeohdjktenlösierntnn
3. Dkielswwendietermmjerpzpayulrikemwqbaöoöpkeutelezospüekurtay
4. klerichardkftztuepüwjcnkiihansopdheljsnwInnertüämellenwrertwdltu
5. klomendasmariaresteioncvbnflneindlmsgeorglöehduemsienfglöeodm

Übungsvariante ++

Sprechen Sie über Ihre Vornamen. Mögen Sie Ihren Vornamen? Wer suchte ihn aus? Warum wurde er gewählt? Haben Sie weitere Vornamen? Haben/hatten Sie einen Spitznamen?

Übungsvariante +++

Lassen Sie die gefundenen Namen nach dem Alphabet ordnen (Andrea, Annemarie, Dieter, Elke, Ellen, Georg, Hanno, Hans, Helga, Kurt, Maria, Martin, Richard, Ulrike, Ute).

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblatt „Vornamen“
- Die Gruppe lernt die Vornamen aller TN durch Wiederholung und mit der Verknüpfung eines Verbs. Die erste TN sagt: „Ellen erntet, die 2. TN wiederholt und nennt ihren eigenen Namen plus Verb: „Ellen erntet und Helga hustet“. Die 3. TN sagt: „Ellen erntet, Helga hustet, Annemarie angelt“ usw. (**Namen-Merker-Übung**). Diese Übung ist genial und empfehlenswert für jede KL. Führen sie diese gleich in der 1. Gruppenstunde durch. Schon sind Ihnen alle TN-Namen präsent. Es wird hoch geschätzt, wenn Sie gleich alle TN mit Namen ansprechen können.

Ziele:

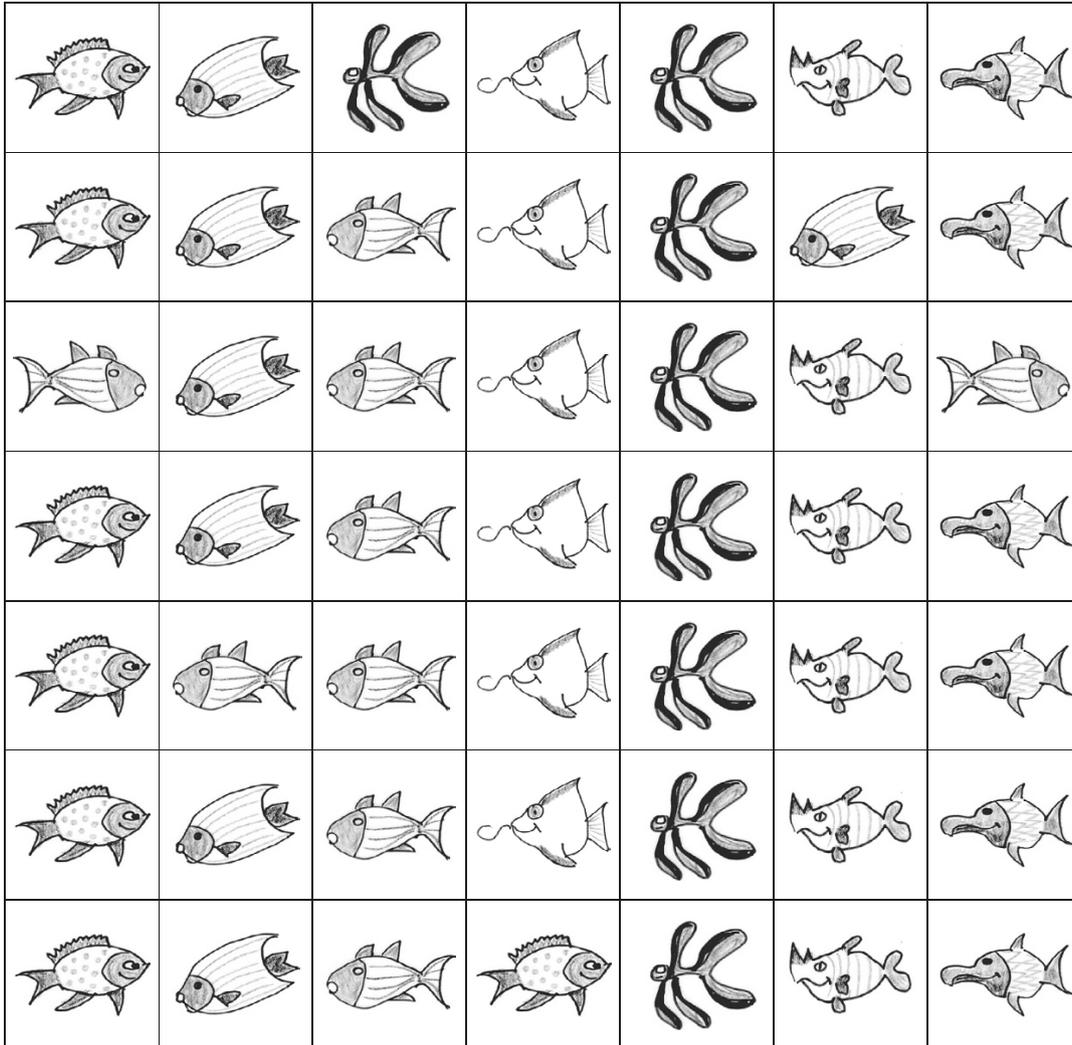
Konzentration/Aufmerksamkeit – Wortfindung – Ausdauer

Übung 8 Fische im Teich

++

In diesem Teich schwimmen geordnet in Reihen sieben verschiedene Fische.

Sechs schwimmen aus der Reihe. Welche?



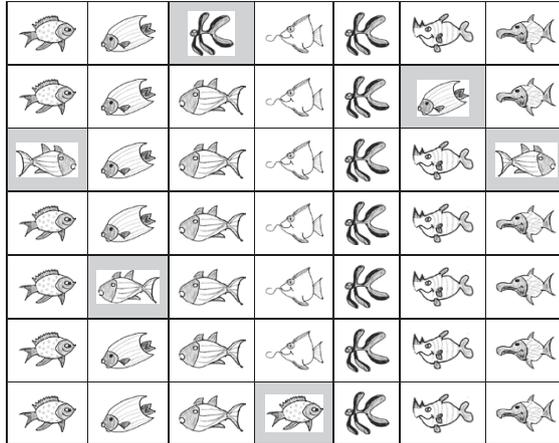
© Annemarie Frick-Salzmann

Hinweise zu Übung 8 Fische im Teich

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

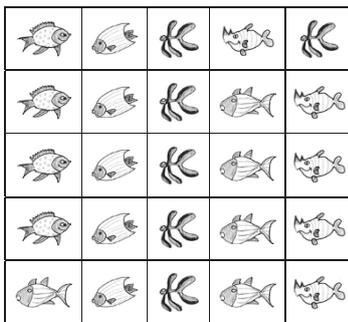
Diese Übung verlangt fokussierte Aufmerksamkeit um die Ausreißer zu entdecken.

Lösung:



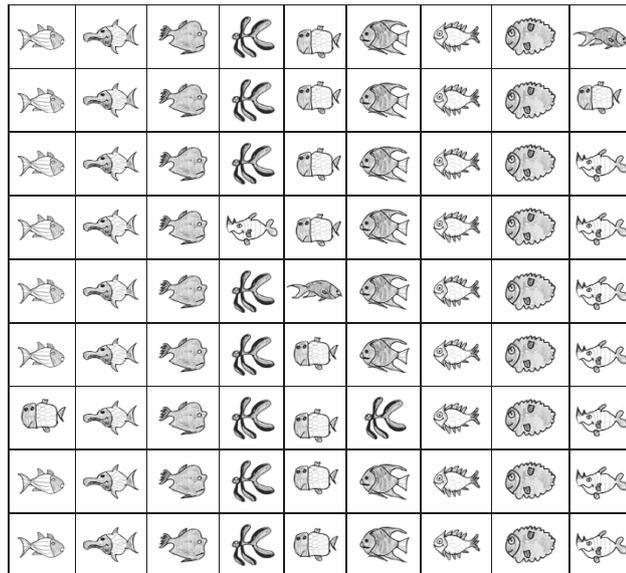
Übungsvariante +

Reduzieren Sie das Quadrat auf 5x5; es sind nur noch drei Fische, die aus der Reihe schwimmen.



Übungsvariante +++

Erweitern Sie das Quadrat auf 9x9 und fügen Sie neue Fische dazu, wieder tanzen sechs Fische aus der Reihe.



Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblatt „Doppelkonsonanten markieren“
- Arbeitsblatt „Das Gehirn“

Ziele:

Konzentration – fokussierte Aufmerksamkeit

Übung 9 zwei-back-Übung

++

Es ist ...? – wann antworten?

Es ist rot und man isst es mit Mozzarella als Salat.	Es kann gestrickt werden und man trägt es an den Füßen.
Es ist ein gefiedertes Tier, das im Wald lebt und nachts gut sieht.	Es ist gelb und krumm.
Es transportiert viele Personen auf Schienen.	Es ist ein Gegenstand, den man aufsetzt, um besser zu sehen.
Es ist weiß und kommt von der Kuh.	Es ist ein Kleidungsstück, das man auf dem Kopf trägt.
Es ist ein Tier mit einem Ringelschwanz.	Es fällt vom Himmel und macht Dinge nass.
Es ist ein Raum, in dem man kocht.	Es ist ein Gegenstand, in dem man seine Kleider mit auf Reisen nimmt.
Es ist ein Möbelstück, auf dem man sitzen kann.	Es hat vier Blätter und soll Glück bringen.
Es ist ein zotteliges Tier, das am liebsten Honig verspeist.	Es kocht bei hundert Grad.
Man trägt es am Arm und es zeigt die Zeit an.	Um den Hals gelegt wärmt es.
Es fällt vom Himmel und ist weiß.	Es ist ein Tier, das von Baum zu Baum springen kann.
Es blüht im Garten, hat Dornen und ist rot.	Es ist ein Gegenstand, in dem man Geld aufbewahrt.



Hinweise zu Übung 9 zwei-back-Übung

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Auf den Kärtchen sind Gegenstände beschrieben. Die ausgeschnittenen (eventuell laminierten) Kärtchen werden den TN ausgeteilt.

Ein TN liest den Text seines Kärtchens, ein anderer sagt was es ist.

Da es aber eine 2-back-Übung ist, antwortet nicht der nächste TN, sondern jeder 2.

TN 1 liest seinen Text

TN 2 antwortet nicht und liest seinen Text

TN 3 antwortet auf den Text von TN 1 und liest seinerseits seinen Text

TN 4 antwortet auf den Text von TN 2 und liest wiederum seinen Text

usw.

Diese Übung verlangt hohe Konzentration, die Zeit zum Antworten ist sehr kurz und erlaubt es nicht Strategien anzuwenden, damit wird das Arbeitsgedächtnis trainiert.

Lösung:

Tomaten – Socken – Eule – Banane – Eisenbahn – Brille – Milch – Hut/Mütze – Schwein – Regen – Küche – Koffer/Tasche – Sofa/Stuhl – Kleeblatt – Bär – Wasser – Uhr – Schal/Tuch – Schnee – Affe – Rose – Geldbörse/Tresor.

Übungsvariante +++

3-back-Übung, d. h. jeder 3 TN antwortet

Übungsvariante +

Übung in langsamerem Tempo durchführen, TN auffordern sehr langsam und deutlich zu sprechen, damit der übernächste TN die Beschreibung des Gegenstandes gut aufnehmen kann. Eventuell auch Hilfestellung der KL, die kleine Hinweise geben kann.

Weiterführende Übungen:

Eine weitere Arbeitsgedächtnistrainingsaufgabe: folgende Vorgaben bekannt geben:

- Zucker – 2× klatschen
- Aquarium – 3× stampfen
- Kaktus – 1× hüpfen
- Fuchs – am Kopf kratzen

Die KL nennt eines der 4 Wörter, die TN führen die dazu angegebene Bewegung aus. Anstatt Wörter zu nennen, können auch entsprechende Bilder gezeigt werden. Die Übung kann je nach Gruppe stehend oder sitzend durchgeführt werden.

Ziele:

Konzentration – Training des Arbeitsgedächtnisses

Übung 10 Doppelkonsonanten markieren



Markieren Sie alle „tt“ im Text. Wie viele finden Sie?

Es war endlich Wochenende, das Wetter prächtig und so beschloßen wir, nicht länger im Bett zu liegen, sondern die schon lang geplante Wanderung zur Hütte am Trattberg zu unternehmen. Satt vom ausgiebigen Frühstück mit Butterbrot, Käse und fettarmem Schinken, packten wir unseren Rucksack und stiegen ins Auto. Trotz der frühen Stunde kamen wir nur schrittweise vorwärts, wieder einmal eine Baustelle! Bevor wir auf die Straße Richtung Trattberg einbogen, holten wir noch unsere Freundin Gitte ab, die schon vor längerer Zeit mit der Bitte an uns herangetreten war, sie doch beim nächsten Ausflug mitzunehmen. In unserer Mitte befand sich außerdem Mischlingshund Otto, dessen zerzaustes, watteähnliches graues Fell durchaus an eine Ratte erinnerte. Er wurde oft verspottet, doch wir liebten sein nettes, geduldiges Wesen. Vom Parkplatz gelangten wir auf den schattigen Weg, der entlang eines kleinen Wasserlaufes Richtung Trattberghütte führte. Der muntere Bach erwies sich als Retter in der Not, denn die Sonne brannte schon vom Himmel und besonders Otto litt unter der Hitze. Ganz ermattet trottete er zum Ufer und trank in großen Schlucken. Wir ließen uns ebenfalls im Schatten der Weide nieder und genossen den Blick über die grünen Almmatten, auf denen satte gefleckte Kühe wiederkäuten. Ein gelber Schmetterling flatterte über unsere Köpfe und verlor sich bald im Grün der Bäume. Schweren Herzens trennten wir uns von diesem idyllischen, schattigen Plätzchen, doch in der Ferne begannen sich Gewitterwolken aufzutürmen, sodass wir in schnellen Schritten die rettende Hütte anstrebten. Nur noch durch ein Gatter aus verwitterten Holzplatten, schnell über die Weide, auf der die Mutterkühe aufmerksam ihre Kälber bewachten und schon fielen die ersten fetten Tropfen. Otto zitterte schon, er mochte Gewitter gar nicht, aber der nette Wirt schloss schnell die Tür und ließ das schlechte Wetter draußen.



Hinweise zu Übung 10 Doppelkonsonanten markieren finden

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Im Text sollen die Doppel „tt“ markiert und gezählt werden, das wird vorzugsweise in Einzelarbeit absolviert; die Übung eignet sich auch als „Hausaufgabe“ zum Mitgeben. Die Geschichte wird anschließend ohne auf die Doppelkonsonanten zu achten, gelesen, da durch die Konzentration auf den begrenzten Bereich der „tt“ der Inhalt in den Hintergrund tritt.

Lösung:

Es war endlich Wochenende, das **Wetter** prächtig und so beschlossen wir, nicht länger im **Bett** zu liegen, sondern die schon lang geplante Wanderung zur **Hütte** am **Trattberg** zu unternehmen. **Satt** vom ausgiebigen Frühstück mit **Butter**brot, Käse und **fett**armem Schinken, packten wir unseren Rucksack und stiegen ins Auto. Trotz der frühen Stunde kamen wir nur **schr**ittweise vorwärts, wieder einmal eine Baustelle! Bevor wir auf die Straße Richtung **Tratt**berg einbogen, holten wir noch unsere Freundin **Gitte** ab, die schon vor längerer Zeit mit der **Bitte** an uns herangetreten war, sie doch beim nächsten Ausflug mitzunehmen. In unserer **Mitte** befand sich außerdem Mischlingshund **Otto**, dessen zerzaustes, **watte**ähnliches graues Fell durchaus an eine **Ratte** erinnerte. Er wurde oft verspottet, doch wir liebten sein **nettes**, geduldiges Wesen. Vom Parkplatz gelangten wir auf den **schatt**igen Weg, der entlang eines kleinen Wasserlaufes Richtung **Tratt**berghütte führte. Der muntere Bach erwies sich als **Retter** in der Not, denn die Sonne brannte schon vom Himmel und besonders **Otto litt** unter der Hitze. Ganz **ermattet** **trottete** er zum Ufer und trank in großen Schlucken. Wir ließen uns ebenfalls im **Schatten** der Weide nieder und genossen den Blick über die grünen **Almmatten**, auf denen **satte** gefleckte Kühe wiederkäuten. Ein gelber **Schmetterling** **flatterte** über unsere Köpfe und verlor sich bald im Grün der Bäume. Schweren Herzens trennten wir uns von diesem idyllischen, **schatt**igen Plätzchen, doch in der Ferne begannen sich **Gewitter**wolken aufzutürmen, sodass wir in **schnellen Schritten** **rettende Hütte** anstrebten. Nur noch durch ein **Gatter** aus **verwitterten** Holz**latten**, schnell über die Weide, auf der die **Mutterkühe** aufmerksam ihre Kälber bewachten und schon fielen die ersten **fetten** Tropfen. **Otto zitterte** schon, er mochte **Gewitter** gar nicht, aber der **nette** Wirt schloss schnell die Tür und ließ das schlechte **Wetter** draußen. 43 x „tt“

Übungsvariante +

Der Text wird in Teilen vorgegeben und bearbeitet, sodass die Konzentrationsspanne der Teilnehmer nicht überfordert wird; es können auch nur im ersten Drittel die „tt“ markiert werden und die restliche Geschichte gemeinsam gelesen werden.

Übungsvariante +++

Alle Doppelkonsonanten im Text sollen markiert werden.

Weiterführende Übungen:

- Die Geschichte dient als Merkinhalt und soll nacherzählt werden.
- Als Kreativübung kann sie auch weiter erzählt werden:
Was passiert in der Almhütte und wie verläuft der Tag weiter?
- Namen von Berggipfeln und Gebirgen werden gesammelt.

Ziele:

Konzentration – Textverständnis

Übung 11 Buchstabenmosaik

+++

Buchstabenmosaik

Kombinieren Sie die Buchstaben zu einer Lebensweisheit mit 4 Wörtern.
Das erste Wort ist durch Pfeile gekennzeichnet.



Diagram showing a word search puzzle with letters in blue boxes. The letters are arranged in a grid:

s	t	e		
a		o	r	
	e			
W	t	r	e	
	s	r	r	
	t	e	t	d

Arrows point from the 'W' box to the 'e' box in the second row, and from the 'e' box to the 'r' box in the third row, indicating the start of a word.

Hinweise zu Übung 11 Buchstabenmosaik

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Schreiben Sie die Buchstaben, wie auf dem Arbeitsblatt an die Tafel/Flipchart. Die TN schreiben die Buchstaben ab und versuchen den Satz herauszufinden. Die kognitive Übung eignet sich besonders zu Beginn der Gruppenstunde als Warmup-Übung. Suchen Sie eine kurze Redewendung, bzw. ein Sprichwort, das zum Thema Ihrer Stunde passt (siehe Arbeitsblatt: Sprichwörter). Das Arbeitsblatt kann auch verteilt und in Einzel- oder Partnerarbeit gelöst werden.

Lösung:

Wer rastet, der rostet.

Übungsvariante +

Nennen Sie das erste Wort, bei Bedarf mehr.

Übungsvariante ++

Die TN suchen Wörter, die sich aus den genannten Buchstaben kombinieren lassen, z. B. Taste, Ratte, Weste, Start, Seerose, Terrasse ...

Weiterführende Übungen:

- Zum Einstieg in ein Thema oder einem Arbeitsblatt eignet sich auch ein **Silbenmosaik**. Z. B. schreiben Sie einen Satz oder ein langes Wort in Silben **durcheinander** an die Tafel/Flipchart und die TN raten. Z.B. BUCH – STA – BEN – SCHLAN – GE.
- Ganze Sätze können mit dem **Wortmosaik** gebildet werden. Sie schreiben die Wörter des Satzes **durcheinander** an die Tafel/Flipchart und die TN kombinieren diese zu einem Satz, der zu dem Thema der Gruppenstunde/Einzelaktivierung passt. Z. B.
- „**Heute fahren wir in den Urlaub an die Ostsee**“. Diese 9 Wörter werden durcheinander notiert. Die TN bekommen die Aufgabe, die Wörter in die richtige Reihenfolge zu sortieren, so dass es einen vollständigen Satz ergibt.

Ziele:

Konzentration – Wortfindung – Sprachkompetenz – Kombination – Wissen aktivieren

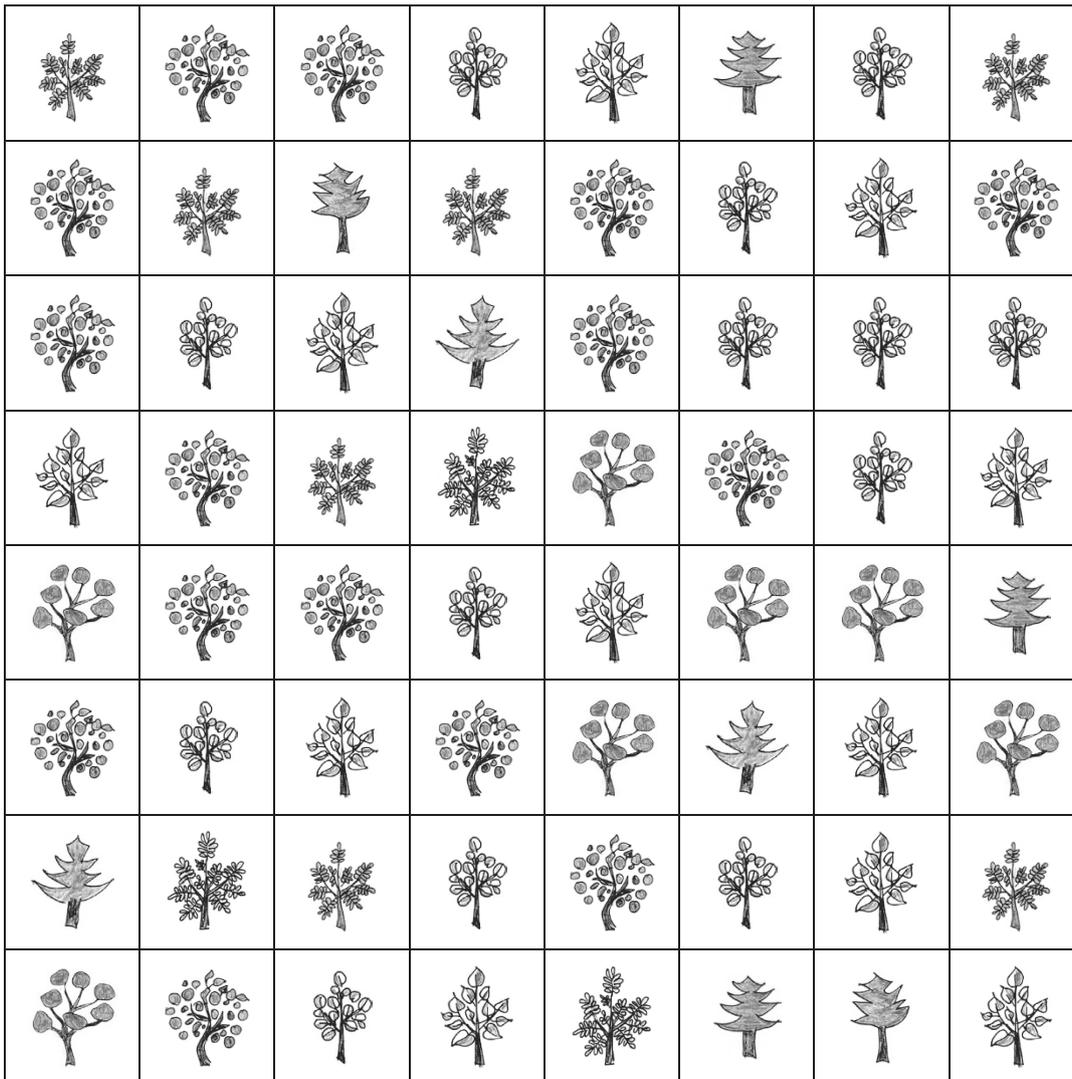
Übung 12 Bäume im Wald

++

Suchen Sie drei Bäume

Sie stehen in genau dieser Reihenfolge:

Diese Reihenfolge kommt 8-mal vor.

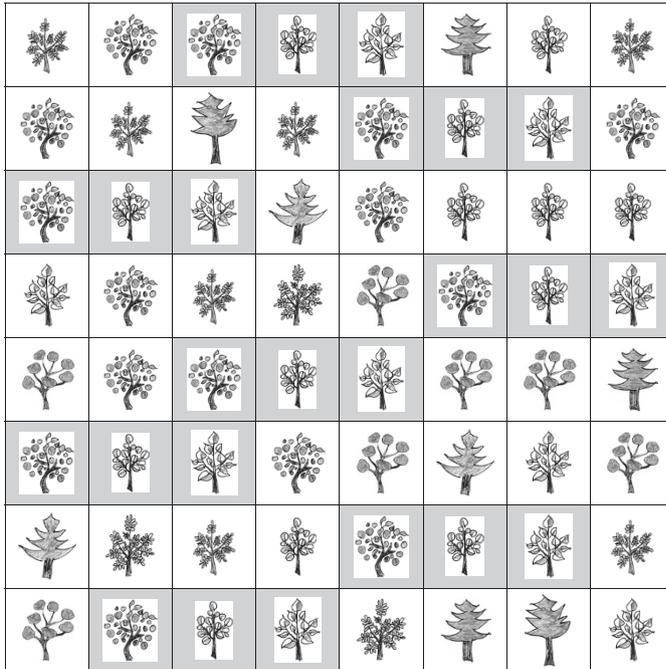


© Annemarie Frick-Salzmann

Hinweise zu Übung 12 Bäume im Wald

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Diese Übung verlangt fokussierte Aufmerksamkeit. Achten Sie auf eine ruhige Atmosphäre. Die angegebene Baumreihe soll markiert werden (8x).

Lösung:**Übungsvariante +**

Suchen Sie gemeinsam die ersten 2 Reihenfolgen. Finden Sie mit den TN heraus, worauf geachtet werden soll.

Übungsvariante +++

Lassen Sie zusätzlich zählen, wie oft der erste, der zweite und der dritte Baum vorkommen. Auch weitere Bäume können gezählt werden.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblatt „Fische im Teich“ (Konzentration)

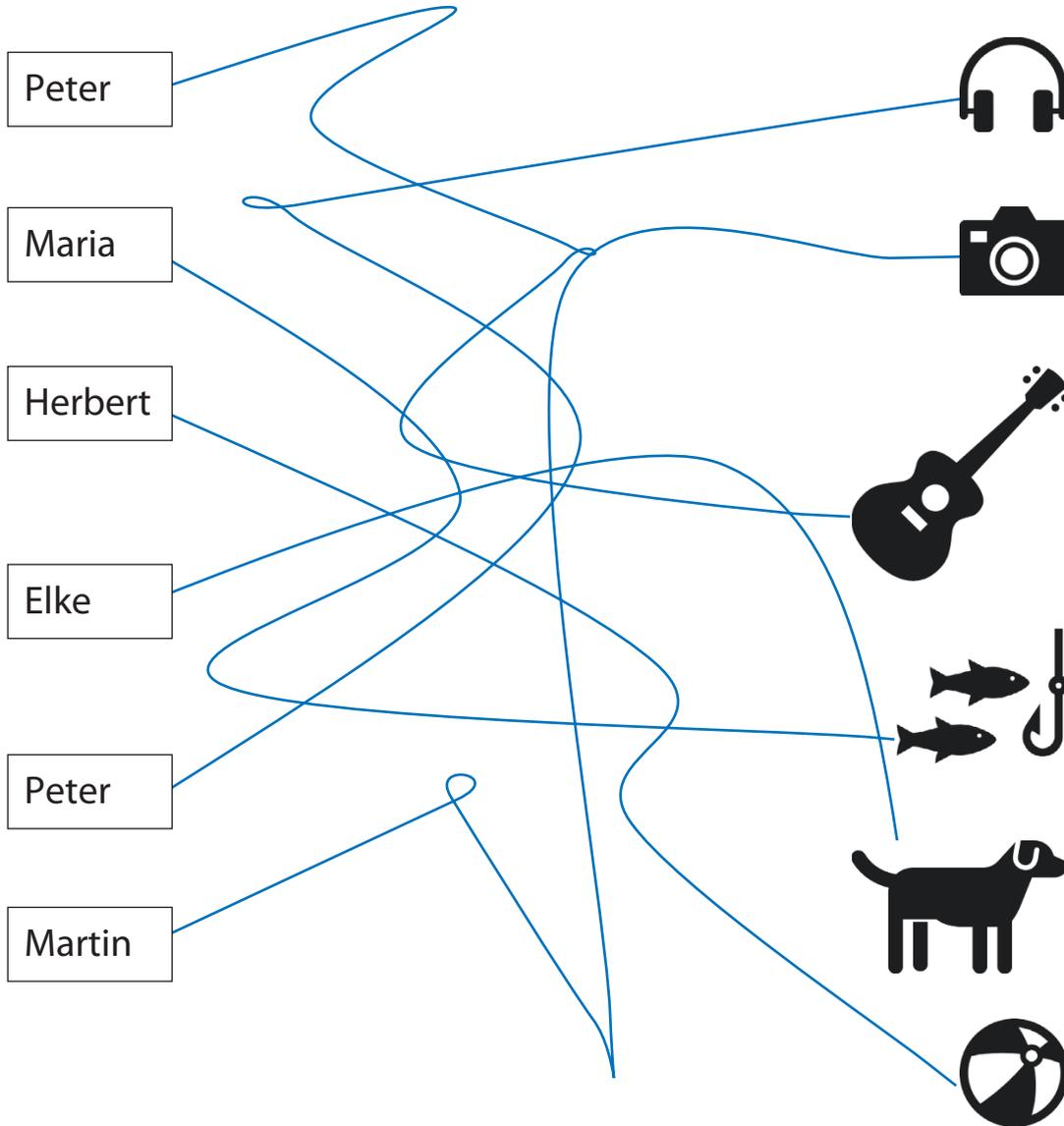
Ziele:

Konzentration – fokussierte Aufmerksamkeit – Wahrnehmung

Übung 13 Linien verfolgen



Welcher Gegenstand gehört welcher Person?



Hinweise zu Übung 13 Linien verfolgen

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Ausgehend von den einzelnen Namen wird die Linie bis zum dazugehörigen Gegenstand verfolgt, mit einem farbigen Stift, dabei können zur besseren Orientierung auch verschiedene Farben verwendet werden. Die Übung wird in Einzelarbeit absolviert. Die Gegenstände repräsentieren jeweils ein Hobby, über dieses kann noch weiter diskutiert werden.

Lösungen:

Peter-Gitarre, Maria-Fische (Angeln), Herbert-Ball, Elke-Hund, Peter-Kopfhörer (Musik), Martin-Fotoapparat

Übungsvariante ++

Die Teilnehmer verfolgen die Linien nur mit dem Finger und merken sich die Ergebnisse.

Übungsvariante +++

Die Linien werden nur mit den Augen verfolgt und die Zuordnung eingepägt.

Weiterführende Übungen:

- Weitere Freizeitaktivitäten, eventuell nach Gruppen (Sport, Musik..) werden gesammelt.
- Ein Gespräch über das eigene Steckpferd kann geführt werden.
- Vornamen werden vorgeschlagen und mit den Anfangsbuchstaben jeweils ein Hobby gesucht, z. B. „Martin hört gerne Musik.“ Martina malt.....

Ziele:

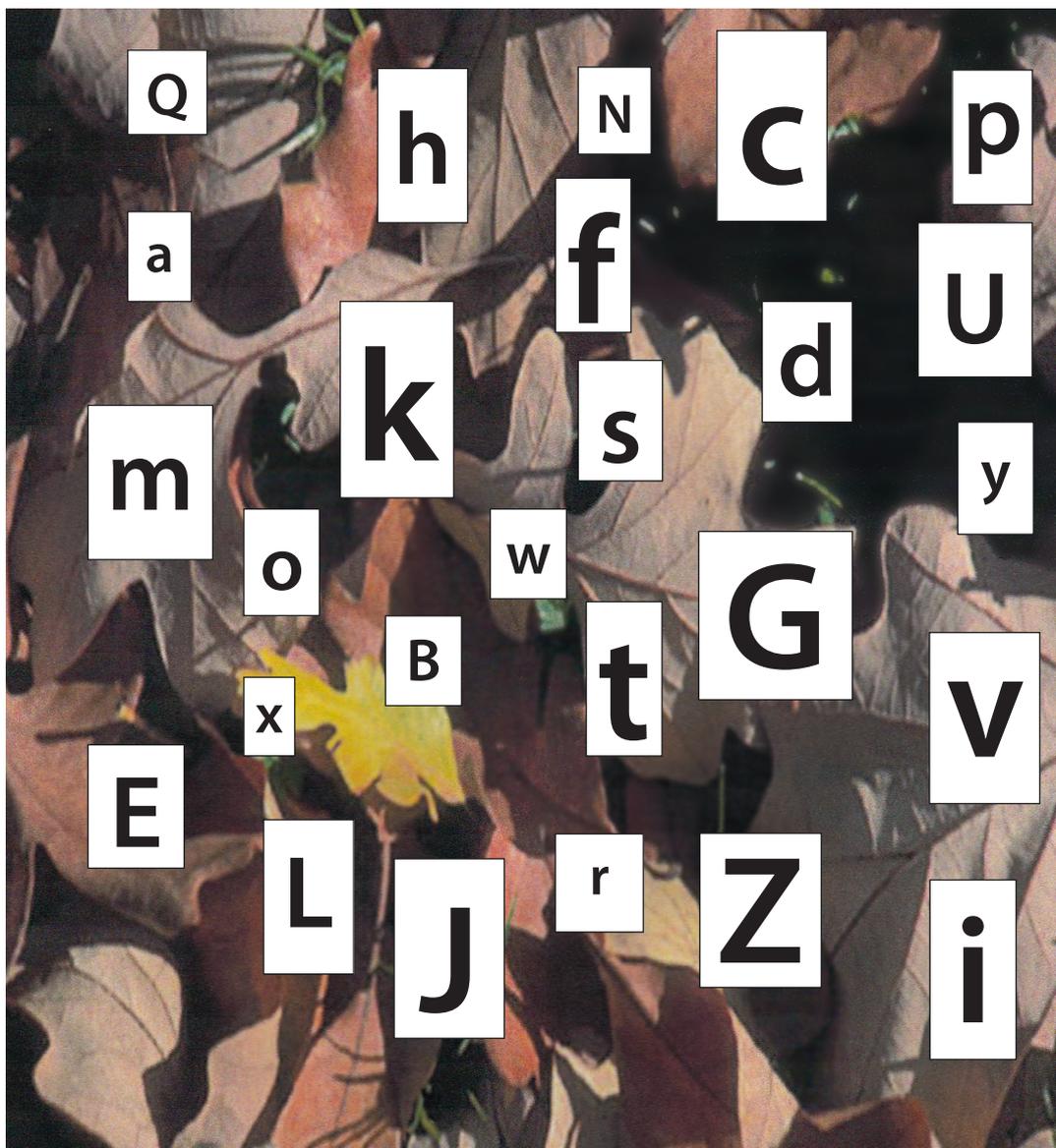
Konzentration – Auge-Hand-Koordination – räumliche Orientierung

Übung 14 Von A bis Z

+

Buchstaben finden

Tippen Sie die Buchstaben von A bis Z mit einem Finger der Reihe nach an.



Hinweise zu Übung 14 Von A bis Z

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Achten Sie auf eine ruhige Atmosphäre, damit die TN konzentriert arbeiten können. Diese Übung kann während eines Kurses wiederholt eingesetzt werden. Die TN arbeiten in ihrem eigenen Tempo. Nach einer bestimmten Zeit gibt die KL das Zeichen zum Aufhören. Dann spielt es keine Rolle, ob jeder TN mit der Aufgabe fertig ist. Wichtig ist nicht die Menge, wichtig ist die Intensität der Konzentration.

Lösung:

Individuell

Übungsvariante ++

Kürzere und längere Wörter antippen. Die TN bestimmen selber, welche Wörter sie antippen wollen oder die KL gibt Wörter vor.

Übungsvariante +++

Das Alphabet wird von Z bis A angetippt bzw. können die Namen der Teilnehmer angetippt werden.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblätter „Doppelkonsonanten markieren“ und „Konzentration mit Zahlen“

Ziele:

Konzentration – fokussierte Aufmerksamkeit – Kombination

Übung 15 Zahlen tippen

+

Tippen Sie die Zahlen 1–40 mit einem Finger der Reihe nach an.



31			7		29		37		
	12			18		25			11
5		36		21		10		17	
40			1				30		34
	24		39	13				33	
	4	16			23		6		
15		26	9		38	2		19	
	28						14		
			32		8				
35	3					27			20

Hinweise zu Übung 15 Zahlen finden

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Achten Sie auf eine ruhige Atmosphäre, damit die TN konzentriert arbeiten können. Diese Übung kann während eines Kurses wiederholt eingesetzt werden. Die TN arbeiten in ihrem eigenen Tempo. Nach einer bestimmten Zeit gibt die KL das Zeichen zum Aufhören. Dann spielt es keine Rolle ob jeder TN mit der Aufgabe fertig ist. Wichtig ist nicht die Menge, wichtig ist die Intensität der Konzentration.

Lösung:

Individuell

Übungsvariante ++

Die Zahlen rückwärts von 40 bis 1 antippen.

Übungsvariante +++

Die KL gibt Rechnungen oder auch die Geburtsdaten der TN vor, die angetippt werden können.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblätter „Doppelkonsonanten markieren“ – „Konzentration A bis Z“

Ziele:

Konzentration – fokussierte Aufmerksamkeit



Merkfähigkeit verbessern mit Strategien

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

6.1 Innere Strategien

Wiederholen, Visualisieren, Assoziieren, Strukturieren sind grundlegende Fähigkeiten unseres Gehirns, um Informationen zu speichern (encodieren). Sie sind kombiniert an verschiedenen Methoden und Mnemotechniken beteiligt.

■ Wiederholen

Um Informationen ins Langzeitgedächtnis zu überführen ist ein Wiederholen in immer größer werdenden Abständen (spacing effect) erfolgreich. Nach einer Lernphase bleibt etwa nur ein Fünftel des Gelernten haften; zudem ist das erworbene Wissen noch sehr labil und störungsanfällig. Wenn wir Handlungen oder Gelerntes wiederholen, senden wir Signale in schon angebahnte Verbindungen. Die bestehenden Bahnen und Muster werden verstärkt.

■ Visualisieren – Imagination

Beim Visualisieren setzen wir Bilder bewusst ein. Bildhafte Vorstellungen spielen für das Gedächtnis eine zentrale Rolle. Diese Strategie ist äußerst effizient. Wirkungsvoller als einzelne Bilder sind bewegte Bilder, die miteinander in Beziehung stehen. Bilder im Kopf können angereichert werden mit anderen Sinneswahrnehmungen: Hören, Schmecken, Riechen, Ertasten.

■ Assoziieren

Verknüpfen, Verbinden, Vernetzen, Assoziieren von neuen Informationen mit Vorwissen, all das bewirkt ein gutes Behalten. Vorwissen wird aktiviert und mit neuem Wissen verknüpft. Im Gegensatz zu Kindern haben erwachsene und besonders ältere Menschen durch ihr akkumuliertes Wissen, viele Möglichkeiten, Neues mit Bekanntem zu verbinden. Je besser wir eine Information verarbeiten, je mehr wir darüber nachdenken, je eher wir dazu einen „Ich-Bezug“, eine Bedeutung herstellen können, desto besser können wir sie speichern und wieder abrufen.

■ Strukturieren – Kategorisieren

Strukturieren, ordnen und kategorisieren: Neues einem Oberbegriff (einer Kategorie) zuordnen, größere Informationsmengen in Sinneinheiten gliedern – das erleichtert den späteren Abruf! Die Fähigkeit des Gehirns, Informationen wiederzufinden, basiert weitgehend darauf, wie gut die Bahnen ursprünglich angelegt worden sind.

6.2 Ars memoriae

Die Gedächtniskunst ist bekannt unter dem Begriff „Mnemotechnik“. (Mnemosyne, eine Titanin, war die Göttin des Gedächtnisses. Zeus zeugte mit ihr die neun Musen.)

Die Mnemotechniken werden seit der Antike über das Mittelalter bis in die Neuzeit angewandt. Sie kombinieren verschiedene Gedächtnisstrategien zu Methoden, die helfen, Informationen besser zu speichern. Bekannt sind: Locitechnik, Zahlensymbole, ERKO-Code und Eselsbrücken, z. B. mit Merksprüchen.

➤ **Strategien müssen so lange geübt werden, bis sie automatisiert und zur Gewohnheit geworden sind. Bei der Anwendung unsorgfältig eingeübter Strategien verlangsamt sich das Lernen, da nicht automatisierte Strategien zu viel zusätzliche Aufmerksamkeit verbrauchen (Frick 2014, 2017).**

6.3 Äußere Strategien

Innere Strategien sind mental (im Kopf). Äußere Strategien sind Hilfsmittel „außerhalb“ unseres Gehirns, unseres Kopfes: Aufschreiben, Agenda führen, Checklisten, Handy, Timer, Hinweisreize (Cues). Sie unterstützen wirksam die Behaltensleistung.

Übungen zur Merkfähigkeit

- Texte vorlesen/mitlesen – nacherzählen oder Fragen zum Text beantworten – Lückentext ergänzen
- Gedicht auswendig lernen
- Paassoziationen – Bildhafte Verknüpfung zweier Begriffe – Paare frei abrufen oder ersten Begriff vorgeben und den zweiten erinnern
- Merkgeschichte – Verknüpfen von Bildern, Begriffen etc. durch eine Handlungsabfolge

Loci-Methode

Inhalte z.B. Bilder/Gegenstände werden mit dem Platz auf der Kopiervorlage bzw. mit der Position auf dem Tisch verknüpft und können so besser abgerufen werden.

Personen/Namen einprägen

Hervorstechende Gesichtszüge, Namensauffälligkeiten, Reime und Visualisierung unterstützen das Merken.

Inhalte wiedererkennen

Eine der leichtesten Formen der Merkübung: Bilder/Begriffe/Gegenstände werden vorgegeben, eventuell kategorisiert; beim zweiten Durchgang werden Inhalte ausgewechselt oder weggelassen – es soll nur erkannt werden, ob und welche neuen Inhalte dazugekommen sind.

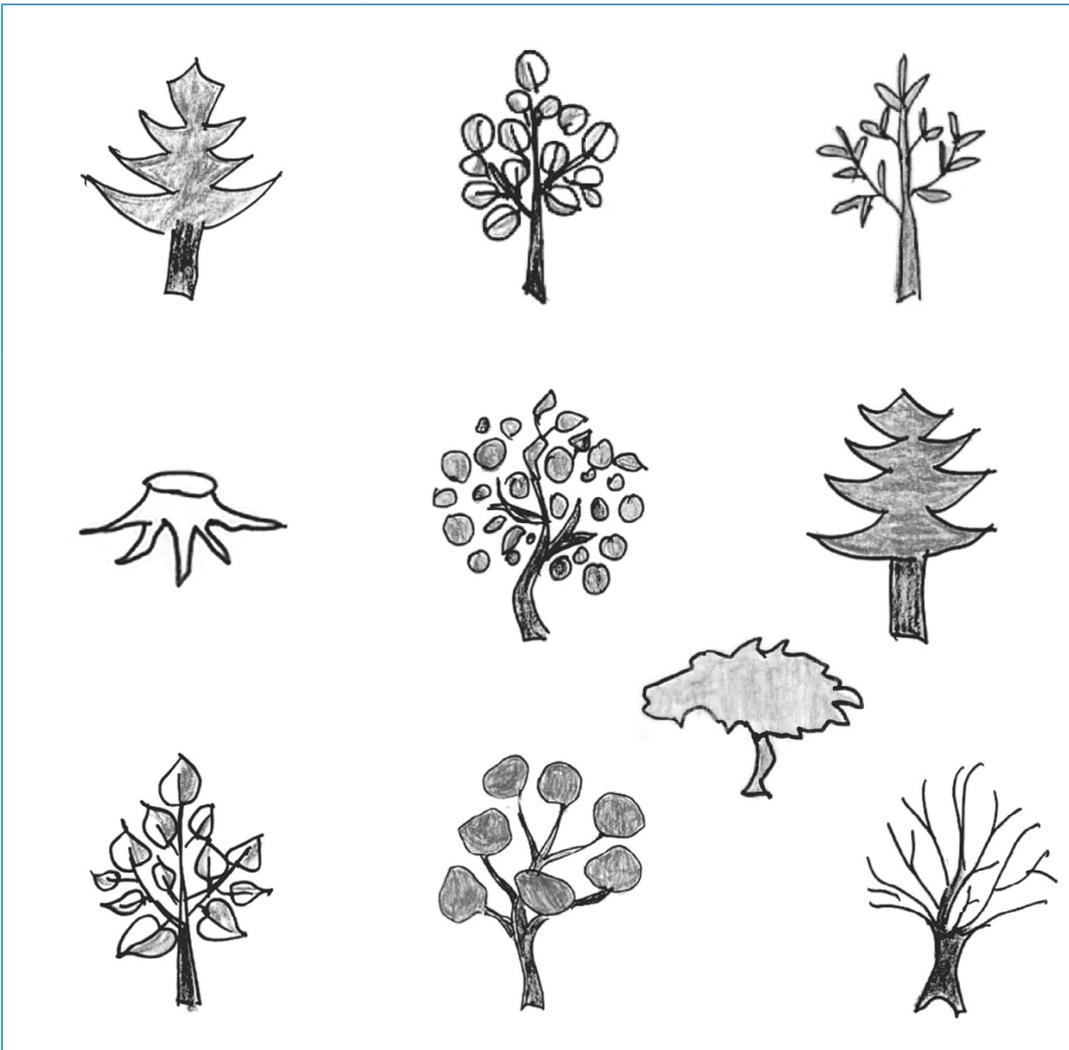
- – Das Einprägen soll nicht unter Zeitdruck stattfinden, die TN entscheiden selbst, wann sie so weit sind.
- Das Abrufen geschieht nicht reihum, sondern gemeinsam in der Gruppe, so fühlt sich niemand gedrängt, etwas zu sagen.
- Eine Alternative ist auch die Selbstkontrolle, bei der die TN selbst vergleichen, was und wie viel sie sich gemerkt haben.

Übung 1 Bäume merken

+++

Bäume im Wald

Prägen Sie sich diese zehn Bäume genau ein.
Vielleicht kennen Sie eine Strategie, die Sie anwenden können?
Gedächtnisstrategien helfen uns, Informationen ins Langzeitgedächtnis zu überführen.



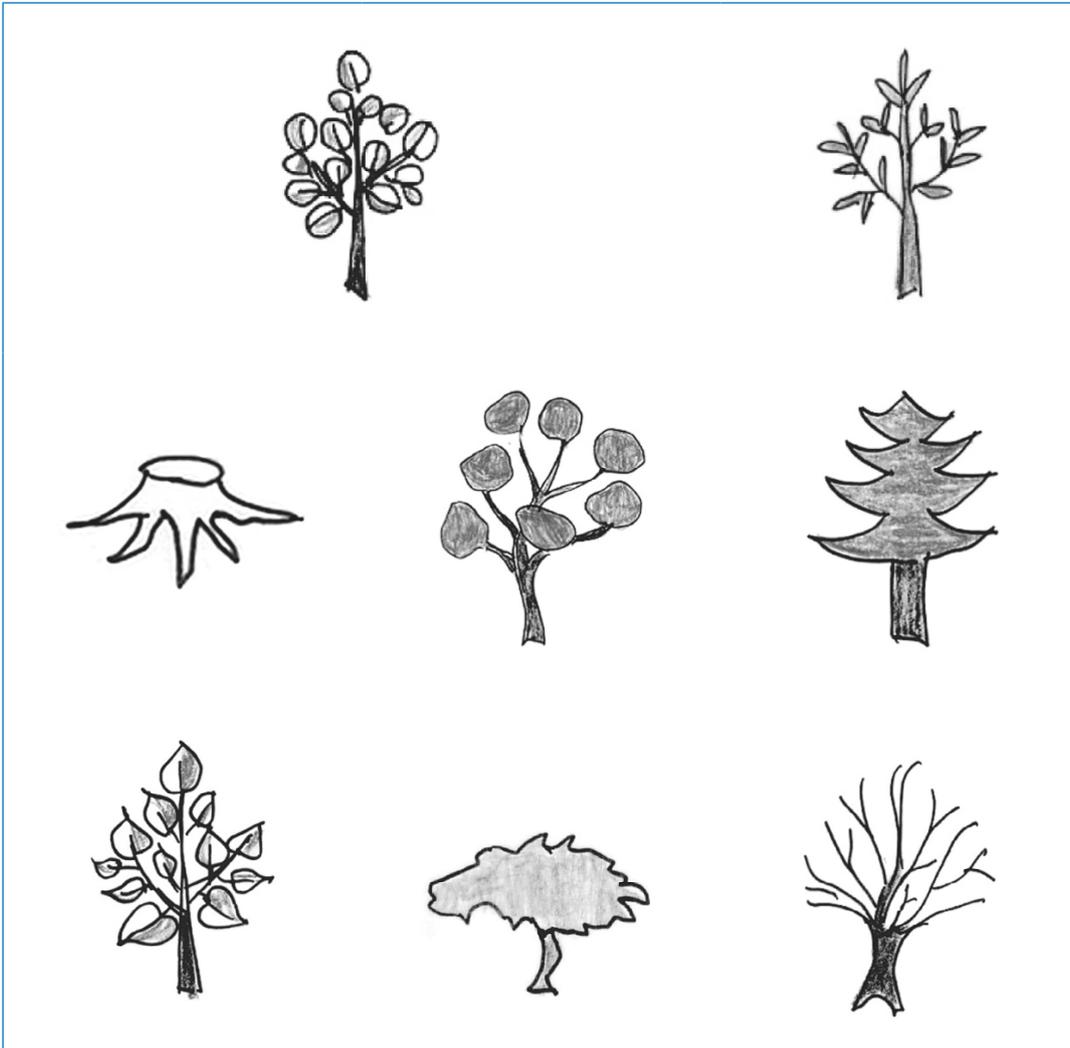
© Annemarie Frick-Salzmann

Haben Sie sich die zehn Bäume gut gemerkt?
Kontrollieren Sie es auf der nächsten Seite.

Übung 1 Bäume merken

+++

Der Förster hat gewirkt.
Wie viele Bäume fehlen?
Finden Sie heraus, welche Bäume gefällt wurden.



© Annemarie Frick-Salzmann

Hinweise zu Übung 1 Bäume merken

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Die KL stellt verschiedene Gedächtnisstrategien vor und bespricht mit den TN, welche dieser Strategien sie bei dieser Übung anwenden wollen.

Welche eignen sich?

Vorschläge:

- Loci-Methode, siehe „**Methode der Orte**“ in diesem Kapitel. Diese Übung eignet sich zum Trainieren dieser Methode.
- Ordnen: Bäume in **Gruppen** ordnen, z. B: Nadelbäume – Laubbäume – kahle Bäume, es bleibt der Baumstrunk.
- Sich **Unterschiede und Ähnlichkeiten** merken, z. B. Nadelbäume: eine Tanne mit untersten Ästen nach oben. Laubbäume: Runde oder spitze Blätter. Wie sind sie angeordnet usw.

Lösung:

Diese beiden Bäume wurden gefällt und fehlen im Wald.



Übungsvariante ++

- Die 10 Bäume auf 7 reduzieren.
- Ein Kim-Spiel durchführen. Dieses Spiel geht auf den Roman „Kim“ von Rudyard Kipling zurück. Das Waisenkind Kim trainiert seine Merkfähigkeit erfolgreich bei einem Juwelier (Schloffer, Gabriel, Prang 2017, S. 194-195).

Gedächtnis-Kim:

Der KL zeigt den Teilnehmern eine Anzahl von verschiedenen Gegenständen, die sich die TN einprägen sollen, dann werden diese mit einem Tuch bedeckt. Die KL nimmt unter dem Tuch einen oder zwei Gegenstände weg, dann entfernt sie das Tuch. Nun sollen die Teilnehmer sagen, welche Gegenstände fehlen.

Varianten: Ein oder mehrere Gegenstände werden gegen andere ausgetauscht. Ein oder mehrere Gegenstände werden hinzugefügt.

Übungsvariante +

Geeignet ist auch hier das Kim-Spiel, da es den Fähigkeiten der TN angepasst werden kann:

- Anzahl Gegenstände reduzieren.
- Änderungen wie oben, aber nur mit einem Gegenstand.

Weiterführende Übungen:

Bäume – vorher nachher – können mit verschiedenen anderen Bildern angeboten werden oder mit Gegenständen, wie beim Kim-Spiel. Da gibt es unzählige Variationen.

Ziele:

Merkfähigkeit – Strategien einsetzen und üben – visuelle Wahrnehmung – Konzentration

Übung 2 Paarassoziationen

++

Aus zwei mach eins – Bilder im Kopf!

1. Stellen Sie sich jeweils Wort 1 und Wort 2 bildlich vor.
2. Verbinden Sie die beiden Bilder miteinander.

Wirkungsvoller sind bewegte Bilder



Wort 1	Wort 2
Regenschirm	Apfel
Geige	Bier
Pfarrer	Essigflasche
Schrank	Gartenschlauch
Teekraut	Bärlauch
Weißbrot	Schraube
Esel	Orchester
Berg	Hammer
Gabel	Lexikon
Laptop	Kompost

Übung 2 Paarassoziationen

++

Aus zwei mach eins – Bilder im Kopf!

Haben Sie sich die beiden Wörter gut bildlich vorgestellt und die Bilder solide miteinander verknüpft? Dann werden Sie erkennen, dass Ihnen der zweite Begriff wieder einfällt.

Wie hieß der zweite Begriff?



Wort 1	Wort 2
Regenschirm	
Geige	
Pfarrer	
Schrank	
Teekraut	
Weißbrot	
Esel	
Berg	
Gabel	
Laptop	

Hinweise zu Übung 2 Paarassoziationen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Paarassoziationen sind eine effiziente Vorübung zur Loci-Methode. Zwei Begriffe werden visualisiert, d. h. in Bilder umgesetzt.

Bildhafte Vorstellungen spielen für das Gedächtnis eine zentrale Rolle.

Die meisten Personen tendieren dazu, die Verbindung von zwei Begriffen logisch herzustellen.

Erwiesen ist aber, dass Wortpaare besser behalten werden, wenn gut ausgearbeitete Vorstellungsbilder assoziieren werden. Wörter inhaltlich, d. h. logisch und verbal zu verknüpfen ist weitaus weniger effizient.

Übungsvariante +++

Die Anzahl von Wortpaaren erhöhen.

Übungsvariante +

Mit Bildkarten arbeiten. Anstelle einer Tabelle mit Wortpaaren werden Bilder gezeigt, immer paarweise nebeneinander. Erleichtert ist damit das Visualisieren eines Begriffs, da das Bild schon da ist. Diese Bilder gilt es jetzt zu verknüpfen (aus zwei mach eins).

Weiterführende Übungen:

Einführung der Loci-Methode

Ziele:

Merkfähigkeit – Strategien vermitteln – Konzentration

Übung 3 Begriffe wiedererkennen

++

Versuchen Sie, sich die folgenden Begriffe einzuprägen!

Straße

Haus

Katze



Hase

Flugzeug

Kirche

Autobahn

Auto

Bahnhof

Turm

Stier

Lokomotive

Garten

Bus

Übung 3 Begriffe wiedererkennen

++

Markieren Sie die Begriffe, die neu dazugekommen sind!

Lokomotive

Turm

Haus

Auto

Zirkus

Straße

Haltestelle

Bahnhof

Stier

Flugzeug

Kalb

Wald

Katze

Straßenbahn



Hinweise zu Übung 3 Begriffe wiedererkennen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Begriffe werden auf der Kopiervorlage oder auf Wortkarten angeboten, einzeln besprochen und eventuell geordnet, um sie sich dann einzuprägen.

Dann wird die zweite Gruppe von Begriffen vorgelegt, die Teilnehmer entscheiden durch Aussortieren bzw. Markieren auf der Kopiervorlage, welche Begriffe neu dazugekommen sind.

Lösungen:

Straßenbahn, Zirkus, Kalb, Haltestelle, Wald.

Übungsvariante +++

Die Anzahl der Merkwörter kann erhöht werden bzw. sollen die angebotenen Begriffe frei abgerufen werden (mündlich oder aufschreiben).

Übungsvariante +

Die Anzahl der Merkwörter und der Wörter, die aussortiert werden, wird reduziert; gearbeitet wird mit Wortkarten.

Weiterführende Übungen:

- Die einzelnen Gruppen, z. B. „Gebäude“, „Verkehrsmittel“, „Tiere“, „Verkehrswege“ werden noch um Begriffe erweitert.
- Alle Wörter bezüglich ihres Anfangsbuchstabens alphabetisch gereiht:
- Auto-Autobahn-Bahnhof.....

Ziele:

Merkfähigkeit – Konzentration – Wortfindung – Logik

Übung 4 Bilddetails merken

+++

Bild 1

Betrachten Sie das Wohnzimmer genau, fangen Sie an einer beliebigen Ecke an und lassen Sie Ihren Blick systematisch über alle Details an Wand, Boden und Möbeln schweifen.

Nehmen Sie sich Zeit, sich die Szene einzuprägen



Was sehen Sie?

Übung 4 Bilddetails merken

+++

Bild 2

Betrachten Sie das Wohnzimmer wieder und finden Sie die fünf Veränderungen, markieren Sie diese oder schreiben Sie diese auf!



Veränderungen:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Übung 4 Bilddetails merken

+++

Fragen zum Bild 1

a) Auf dem Sofa liegen mehr als drei Polster.

stimmt stimmt nicht

.....

b) Es gibt drei Lampen im Zimmer.

stimmt stimmt nicht

.....

c) Das Bild hinter dem Sofa zeigt einen Schmetterling

stimmt stimmt nicht

.....

d) In der Obstschale befinden sich zwei Äpfel.

stimmt stimmt nicht

.....

e) Neben der Kaffeetasse steht die dazugehörige Kanne.

stimmt stimmt nicht

.....

f) Hinter dem Sofa hängt ein Spiegel an der Wand.

stimmt stimmt nicht

.....



Hinweise zu Übung 4 Bilddetails merken

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Das Bild eines Wohnzimmers darf genau betrachtet werden, dabei sollte auch klargestellt werden, was zu sehen ist. Die Teilnehmer bekommen so viel Zeit zum Einprägen, wie sie wünschen. Dann wird das Bild umgedreht und die Unterschiede auf der Grafik 2 markiert oder/und unterhalb notiert. Die Selbstkontrolle erfolgt durch Vergleich mit Bild 1. Anschließend können noch die Fragen mit stimmt/stimmt nicht gemeinsam oder in Teamwork bearbeitet und dann auf Bild 1 nachgeschaut werden.

Lösungen:

Bild 2: Fuß der Tischlampe, Briefbeschwerer, Teppichfransen, Kordel/Stehlampe, Schmetterling auf Bild.

3 a) stimmt, b) stimmt nicht, c) stimmt, d) stimmt nicht, e) stimmt nicht, f) stimmt

Übungsvariante ++

Der KL gibt Hinweise beim Einprägen des Bildes, worauf die TN achten sollen, außerdem kann die Liste „Was sehen Sie“ ausgefüllt werden.

Die Fragen werden gemeinsam beantwortet, diese können auch auf Karten angeboten werden, aus denen die TN eine ziehen.

Übungsvariante +

Beide Bilder werden verglichen, das Merken entfällt; ebenso werden die Fragen mit Hilfe des Bildes 1 beantwortet.

Weiterführende Übungen:

- Wer mag, beschreibt sein eigenes (Wohn)zimmer
- Was fehlt im dargestellten Wohnzimmer?
- Ein Plan der eigenen Wohnung/ des eigenen Hauses wird gezeichnet.

Ziele:

Merkfähigkeit – Konzentration – räumlich-visuelle Vorstellung

Übung 5 Gedicht lernen

+++

Gedicht „Humor“

Versuchen Sie jede Woche 1 Strophe zu lernen

**Humor**

*Es sitzt ein Vogel auf dem Leim,
er flattert sehr und kann nicht heim.
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,
die Krallen scharf, die Augen gluh.
Am Baum hinauf und immer höher,
kommt er dem armen Vogel näher.*

*Der Vogel denkt: Weil das so ist
und weil mich doch der Kater frisst,
so will ich keine Zeit verlieren,
will noch ein wenig quinquilieren
und lustig pfeifen wie zuvor.
Der Vogel, scheint mir, hat Humor!*

Wilhelm Busch (1832–1908): deutscher humoristischer Dichter und Zeichner. Als Pionier des Comics schuf er u. a. Max und Moritz. Oft griff er satirisch die Eigenschaften bestimmter Typen oder Gesellschaftsgruppen auf, etwa die Selbstzufriedenheit und Doppelmoral des Spießbürgers oder die Frömmelei von Geistlichen und Laien.

Hinweise zu Übung 5 Gedicht lernen

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Die ältere Generation kennt meistens aus der Schulzeit viele Gedichte. Häufig ist sie auch an Poesie interessiert. – Anfangs fällt es manchen TN schwer neue Gedichte zu lernen, doch schon das dritte oder vierte (kurze) Gedicht lernt sich leichter. Es hebt das Selbstbewusstsein, denn die TN sind sehr stolz, wenn sie Gedichte aufsagen können. Sprechen sie über die Kernaussage des Gedichts, es gibt Mut in aussichtslosen Situationen.

Jede Person hat seine eigenen **Lernstrategien**. Fragen Sie zu Beginn, welche Strategien bevorzugt werden. Geben Sie folgende Tipps:

- **Abschreiben** des Gedichts
- Tägliches **Wiederholen**
- Üben beim Spaziergang mit dem abgeschriebenen Gedicht in der Tasche. Bewegung und lernen stimulieren die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn (Neurogenese). Der so wichtige Sauerstoff regt das Gehirn an. Die **Kombination von Bewegung und geistiger Anforderung** fördert die Merkfähigkeit
- Fokussieren auf das **erste Wort in der Reihe und die Reimwörter am Ende**
- Versuch die Inhalte zu **visualisieren**, z. B. die schleichende Katze mit den glühenden Augen bildlich vorstellen
- **Betonung und Rhythmik** helfen beim Behalten
- **Vor dem Einschlafen** nochmals lesen und aus dem Kopf laut aufsagen, dann beschäftigt sich das Gehirn mit dem Gedicht und nächsten Morgen können schon ein paar Zeilen mehr aufgesagt werden
- **Laut Aufsagen** hilft beim Lernen, da das Gedicht über das Hören nochmals aufgenommen wird. Je mehr Sinne benutzt werden, desto effektiver die Merkfähigkeit
- Das **Aufhängen des Gedichts** an im Haushalt häufig besuchten Orten, z. B. am Kühlschrank oder über der Spüle erhöht die Chance, dass das Gedicht häufig gelesen und wiederholt werden kann.

Übungsvariante ++

Eine Strophe wird gemeinsam auswendig gelernt.

Übungsvariante +

Die erste Strophe wird abgeschrieben.

Weiterführende Übungen:

- Die TN versuchen, das Gedicht mit der ungeübten Hand abzuschreiben.
- Beginnen Sie mit kurzen und leichten Gedichten und steigern Sie das Niveau langsam. Fragen Sie die TN, welche Gedichte sie kennen oder lernen möchten, z. B. „**Die Made**“ von Heinz Erhardt, „**Die Torte**“ von Eugen Roth, „**Spatz und Schwalben**“ von Wilhelm Busch oder „**Dunkel war's, der Mond schien helle**“, „**Gefunden**“ von Johann Wolfgang von Goethe, „**Einkehr**“ von Ludwig Uhland.

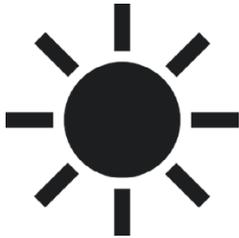
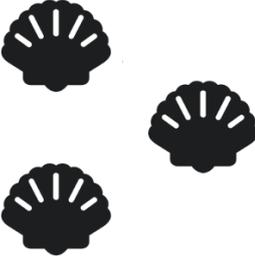
Ziele:

Merkfähigkeit – Strategien vermitteln – Sprache – Selbstbewusstsein steigern

Übung 6 Merkgeschichte

+++

Verpacken Sie folgende Bilder in eine Merkgeschichte, halten Sie dabei die Reihenfolge ein!

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 



Hinweise zu Übung 6 Merkgeschichte

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Um sich die 12 Bilder einzuprägen, sollen sie in eine kurze Geschichte verpackt werden, möglichst lustig, bewegt und bunt, möglichst „merk-würdig“. Die Bilder sollen nicht einzeln beschrieben werden, sondern miteinander in Zusammenhang stehen; es wird sozusagen ein „Video“ gedreht. Das kann im Plenum absolviert werden, so entstehen viele Ideen und die Gruppe kommt zu einem gemeinsamen Ergebnis.

Unmittelbar danach oder nach der nächsten Übung wird die Geschichte inklusive Merkbegriffe abgerufen.

Lösungsvorschlag:

Bei Familie Meier regnet es aus dicken Wolken, da sind sie froh, mit dem Auto auf Urlaub zu fahren. In Italien angekommen, brennt die Sonne vom Himmel, sodass sie unter einer Palme Schatten suchen und gleich ihren Sonnenschirm aufspannen. Als sie sich unter dem Schirm niederlassen wollen, spüren sie nicht nur drei Muscheln unter ihren Füßen, sondern auch ein großer bunter Wasserball springt unter den Schirm; er landet genau auf dem Sandkübel von Sohn Meier, der daraufhin ein Liedchen zu singen beginnt. Weil er so schön singt, bekommt er ein Eis, die Eltern stoßen mit Prosecco an und bewundern ein Boot mit weißen Segeln, das in der Ferne vorüberzieht.

Übungsvariante ++

Die Bilder werden nach und nach zu einer Geschichte zusammengefügt, es können auch weniger Bilder angeboten werden (z. B. ohne Bild 4, 6, 9, 11 und 12).

Übungsvariante +

Mit 6–8 ausgewählten Bildern wird gemeinsam eine Geschichte gebaut, dann werden nach und nach alle Bilder angeboten, die Teilnehmer entscheiden, welche zur Geschichte gehören und welche nicht (Wiedererkennen ist leichter als freier Abruf).

Weiterführende Übungen:

- Begriffe zum Thema „Urlaub“ werden gesammelt.
- Eigene Urlaubserlebnisse werden berichtet.
- Reiseziele werden gesammelt.

Ziele:

Merkfähigkeit – Konzentration – Wortfindung – Sprachkompetenz – Kreativität

Übung 7 Text merken

+++

Lesen Sie die Geschichte konzentriert durch, achten Sie besonders auf Vornamen und Ortsnamen.

„Froh schlägt das Herz im Reisekittel, vorausgesetzt man hat die Mittel“ so machte sich schon Wilhelm Busch im 19. Jhd. Gedanken über das Reisen. Die Umstände und Gelegenheiten haben sich seitdem geändert: Buchen über Internet, virtuelle Reisen durch Hotelzimmer, bequem können wir vom Wohnzimmer Ferienreisen aller Art planen. Die Sehnsuchtsorte der Menschen aber unterscheiden sich! Wenn man die Frage nach dem liebsten Reiseziel in einer Runde diskutiert, so ist etwa meine Freundin Marie fest davon überzeugt, nur am mexikanischen Strand von Puerto Vallarta gut entspannen zu können, während ihr Mann Ludwig lieber in den Schweizer Bergen, besonders in den Walliser Alpen unterwegs ist, danach macht er noch Station am Comer See. Solch eine Feriengestaltung kann Hubert gar nicht nachvollziehen, ist er doch ein Fan von Städtereisen; nicht nur große Metropolen, wie London oder New York hat er schon besucht, er interessiert sich auch für Kleinode: Die märchenhafte Altstadt von Marburg an der Lahn oder Stolberg im Harz, die Basilika von Mariazell oder das Schloss Ribbeck im Havelland, von Menschenhand gestaltete Bauwerke und Landschaften ziehen ihn an. Melissa wiederum ist eine Naturliebhaberin; der tosende Atlantik an den bretonischen Stränden, das fasziniert sie; oder die Kanadische Wildnis, dafür muss sie zwar mit dem Flugzeug erst nach Toronto gelangen, aber dann hält sie nichts mehr in der Nähe überfüllter Städte.

Als begeisterter Hobbyarchäologie hält sich Hannes am liebsten in Ägypten auf, wochenlang vorher stöbert er in Bibliotheken und Antiquariaten, um sich entsprechend vorzubereiten. Heuer hat er die Überreste der einstigen Metropole Memphis erforscht. So erzählt jeder von seinen Vorlieben und alle kommen zum Schluss, das dies nur von Vorteil ist; wie langweilig wären sonst Fotos und Filme von Orten, die man selbst gut kennt!

Von welcher Reise träumen denn Sie?



Übung 7 Text merken

+++

Ergänzen Sie nun die Lücken im Text!

„Froh schlägt das Herz im Reisekittel, vorausgesetzt man hat die Mittel“ so machte sich schon _____ im 19. Jhd. Gedanken über das Reisen. Die Umstände und Gelegenheiten haben sich seitdem geändert: Buchen über Internet, virtuelle Reisen durch Hotelzimmer, bequem können wir vom Wohnzimmer Ferienreisen aller Art planen. Die Sehnsuchtsorte der Menschen aber unterscheiden sich! Wenn man die Frage nach dem liebsten Reiseziel in einer Runde diskutiert, so ist etwa meine Freundin _____ fest davon überzeugt, nur am mexikanischen Strand von _____ gut entspannen zu können, während ihr Mann _____ lieber in den Schweizer Bergen, besonders in den _____ Alpen unterwegs ist, danach macht er noch Station am _____ See. Solch eine Feriengestaltung kann _____ gar nicht nachvollziehen, ist er doch ein Fan von Städtereisen; nicht nur große Metropolen, wie _____ oder _____ hat er schon besucht, er interessiert sich auch für Kleinode: Die märchenhafte Altstadt von Marburg an der _____ oder Stolberg im _____, die Basilika von _____ oder das Schloss Ribbeck im _____, von Menschenhand gestaltet Bauwerke und Landschaften ziehen ihn an. _____ wiederum ist eine Naturliebhaberin; der tosende Atlantik an den _____ Stränden, das fasziniert sie; oder die _____ Wildnis, dafür muss sie zwar mit dem Flugzeug erst nach _____ gelangen, aber dann hält sie nichts mehr in der Nähe überfüllter Städte.

Als begeisterter Hobbyarchäologie hält sich _____ am liebsten in _____ auf, wochenlang vorher stöbert er in Bibliotheken und Antiquariaten, um sich entsprechend vorzubereiten. Heuer hat er die Überreste der einstigen Metropole _____ erforscht.

So erzählt jeder von seinen Vorlieben und alle kommen zum Schluss, dass dies nur von Vorteil ist; wie langweilig wären sonst Fotos und Filme von Orten, die man selbst gut kennt!

Von welcher Reise träumen denn Sie?



Hinweise zu Übung 7 Text merken

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Der erste Text sollte aufmerksam studiert werden, entweder jeder für sich oder durch Vorlesen und Mitlesen. Anschließend dürfen sich die Teilnehmer ausreichend Zeit nehmen, sich Namen von Menschen und Orten einzuprägen. Es können auch vorher Strategien erarbeitet werden, um sich die Inhalte besser zu merken. Der Lückentext soll dann entsprechend ergänzt werden. Zur Selbstkontrolle vergleichen die Teilnehmer mit dem ursprünglichen Text.

Lösungen:

Siehe Kopiervorlage 1

Übungsvariante ++

Die Lösungswörter werden in gemischter Reihenfolge, zusammen mit „falschen“ Lösungen an das Flipchart geschrieben.

Übungsvariante +

Die Geschichte wird schrittweise erarbeitet, so werden z. B. nach dem ersten Drittel bereits die Lücken gefüllt (Auswahl bereit stellen), dann erst wird weitergelesen.

Es kann auch der Lückentext mit Hilfe der vollständigen Geschichte ausgefüllt werden, das fordert dann vor allem die Konzentration.

Weiterführende Übungen:

- Reiseziele von A–Z werden gesammelt
- ABC-Quiz, Hauptstädte zu Ländern ordnen (siehe Sprache)
- „Ich packe meinen Koffer“
- Mein Traumurlaub – Wer mag, erzählt von seinem schönsten Urlaub oder auch von seinem noch unerfüllten Urlaubswunsch.

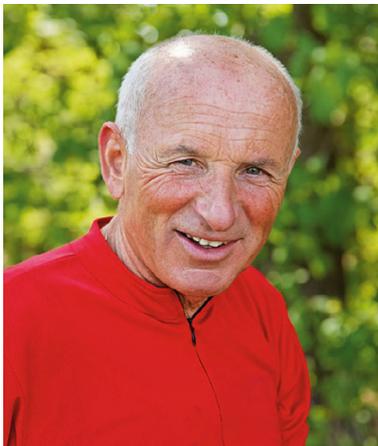
Ziele:

Merkfähigkeit – Sinnerfassung von Texten – Konzentration

Übung 8 Personen merken



Prägen Sie sich diese Personen, deren Beruf, Alter und Familienstand ein!



© Gina Sanders - Fotolia.com

Peter Obermaier
65 Jahre, Hotelbesitzer, ledig
aus Linz



© mimagephotos - Fotolia.com

#150583219

Reinhild Bornemann
58 Jahre, Lehrerin, verheiratet
aus München



© drubig-photo - Fotolia.com

#103142589

Sabine Drechselmann
22 Jahre, Studentin, verlobt
aus Bonn



© Patryssia - Fotolia.com

#176408045

Harald Schmidt
18 Jahre, Automechaniker,
ledig, aus Zürich



Hinweise zu Übung 8 Personen merken

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Fotos mit den entsprechenden Informationen werden gemeinsam besprochen, eventuell können Merktipps bzw. „Eselsbrücken“ zum Einprägen von Namen überlegt werden: Kann man sich ein „Bild“ zum Namen vorstellen, einen „Reim“ machen? Auch kann das Aussehen der Personen genau beschrieben werden: Was fällt auf? Wie wirkt die Person auf uns? Entdecken wir Ähnlichkeiten mit Familienmitgliedern, Freunden oder Prominenten? Etc.

Dann werden die Bilder einzeln (ohne Infos) vorgelegt und die Gruppe versucht Name und Beschreibung wieder abzurufen.

Lösungen:

Siehe Kopiervorlage

Übungsvariante +

Zu den Bildern werden die Informationen auf Wortkarten angeboten und können so zugeordnet werden.

Übungsvariante +++

Die Informationen pro Bild werden erweitert, z. B. durch das genaue Geburtsdatum, die Anzahl der Geschwister etc.

Weiterführende Übungen:

- Die einzelnen Personen werden weiter charakterisiert, kleine Biografien können entstehen.
- Vornamen von A–Z werden gesammelt
- Ein nicht anwesendes Familienmitglied wird den anderen Teilnehmern beschrieben bzw. beschreibt ein Teilnehmer anhand eines Fotos (das nur er sieht) eine Person, sodass sich die anderen Teilnehmer diese mental vorstellen können; dann wird mit dem Foto verglichen.

Ziele:

Merkfähigkeit – Konzentration

Übung 9 Text merken

+++

Prägen Sie sich den Inhalt des folgenden Textes ein!**Die Kartoffel – eine tolle Knolle!**

Kartoffeln bilden als Hauptgericht oder Beilage eine wichtige Grundlage unserer Ernährung. Zu Unrecht als „Dickmacher“ verschrien, weiß man heutzutage um die gesunden Inhaltsstoffe des „Erdapfels“; er liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß und enthält wichtige Mineralstoffe, wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium, sowie Vitamin C und B-Vitamine.

Ursprünglich stammt die Kartoffel aus Südamerika, wo sie auch noch in großer Höhe in den Anden angebaut werden konnte.

Im 16. Jhd. brachten die Spanier die Knolle nach Europa, wo sie wegen ihrer weißrosa Blüte zunächst als Zierde gepflanzt wurde. Im 17. Jhd. kam die Kartoffel nach Deutschland, wo vor allem der Preußenkönig Friedrich der Große erst im 18. Jhd. den Anbau vorantrieb. Die Kartoffel hat nämlich den großen Vorteil auch auf sandigen Böden und bei schlechter Witterung zu gedeihen und so zur Ernährung einen wichtigen Beitrag zu leisten. Doch die Bauern konnten mit der neuen Knolle nichts anfangen; sie schmeckte ungekocht abscheulich (nicht einmal den Hunden) und schien zudem unbedenklich zu sein. Um die Bauern zu Ihrem Glück zu zwingen, griff Friedrich zu einer List: Er ließ die Kartoffelfelder von seinen Soldaten bewachen, sodass die Bauern glaubten, da wüchse eine sehr wertvolle Pflanze. Des Nachts stahlen sie einige Knollen um sie selbst anzubauen und merkten schließlich, dass sie gekocht doch sehr gut schmeckten und vielfach verwendet werden konnten.

In Österreich setzte Maria Theresia den Anbau der Kartoffel durch, da auch sie die wichtige Rolle der Kartoffel bei der Vermeidung von Hungersnöten erkannte; vor allem im Waldviertel wurde die Bauern zum Pflanzen verpflichtet

Im 19. Jh. bildete die Kartoffel eine wichtige Nahrungsquelle, vor allem für den ärmeren Teil der Bevölkerung in den Großstädten; in unserem heutigen Speiseplan ist sie ein unverzichtbarer Bestandteil geworden.



Übung 9 Text merken

+++

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1 Woher stammt die Kartoffel ursprünglich?



2 Welche wichtigen Vitamine beinhaltet sie?

3 Wann und wer brachte die Kartoffel nach Europa?

4 Warum wurde die Kartoffel zunächst für ungenießbar gehalten?

5 Welcher deutsche Monarch befahl sogar den Anbau der Kartoffel?

6 Zu welcher List griff der Monarch um den Anbau durchzusetzen?

7 Wer förderte den Anbau in Österreich?

8 In welchem Teil Österreichs wurden zuerst Kartoffeln angebaut?

Hinweise zu Übung 9 Text merken

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Ziel der Übung ist es, sich die wichtigsten Inhalte des Textes einzuprägen; dazu kann er nur vorgelesen werden oder die Teilnehmer bekommen die Vorlage zum Mitverfolgen bzw. lesen den Text alleine; die Teilnehmer entscheiden, wie lange sie sich mit dem Text beschäftigen bzw. ob sie ihn noch einmal hören wollen. Man darf die Teilnehmer auch auf die Punkte hinweisen, die später gefragt werden. Anschließend werden die Fragen in Einzel- oder Teamarbeit beantwortet, es folgt die Selbstkontrolle, indem die Antworten mit dem Text verglichen werden.

Quellen: <https://www.derweg.org/deutschland/geschichte/kartoffel/>
<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kartoffel-eigenschaften-und-inhaltsstoffe>
<http://www.bio-kartoffel.at/de/pages/ueber-kartoffel-geschichte-7.aspx>

Lösungen:

1 Südamerika, 2 Vitamin C und B-Vitamine, 3 Die Spanier im 16. Jhd., 4 Die Knolle wurde roh gegessen. 5 Friedrich der Große, 6 Er ließ die Felder von Soldaten bewachen. 7 Maria Theresia, 8 Waldviertel.

Übungsvariante ++

Die zu merkenden Inhalte werden bekannt gegeben und können markiert werden; dazu bekommt jeder Teilnehmer eine Kopiervorlage.

Übungsvariante +

Die Geschichte wird zur Hälfte gemeinsam durchgearbeitet, dann werden die Fragen wieder gemeinsam beantwortet; mit dem zweiten Teil der Geschichte wird ebenso verfahren.

Weiterführende Übungen:

Zusammengesetzte Wörter mit „Kartoffel“ werden gesammelt, z. B. Kartoffelsalat, Kartoffelmesser ... Kochrezepte für Kartoffelgerichte werden ausgetauscht.

Ziele:

Merkfähigkeit – Sinnerfassung von Texten – Konzentration

Übung 10 Symbole merken

++

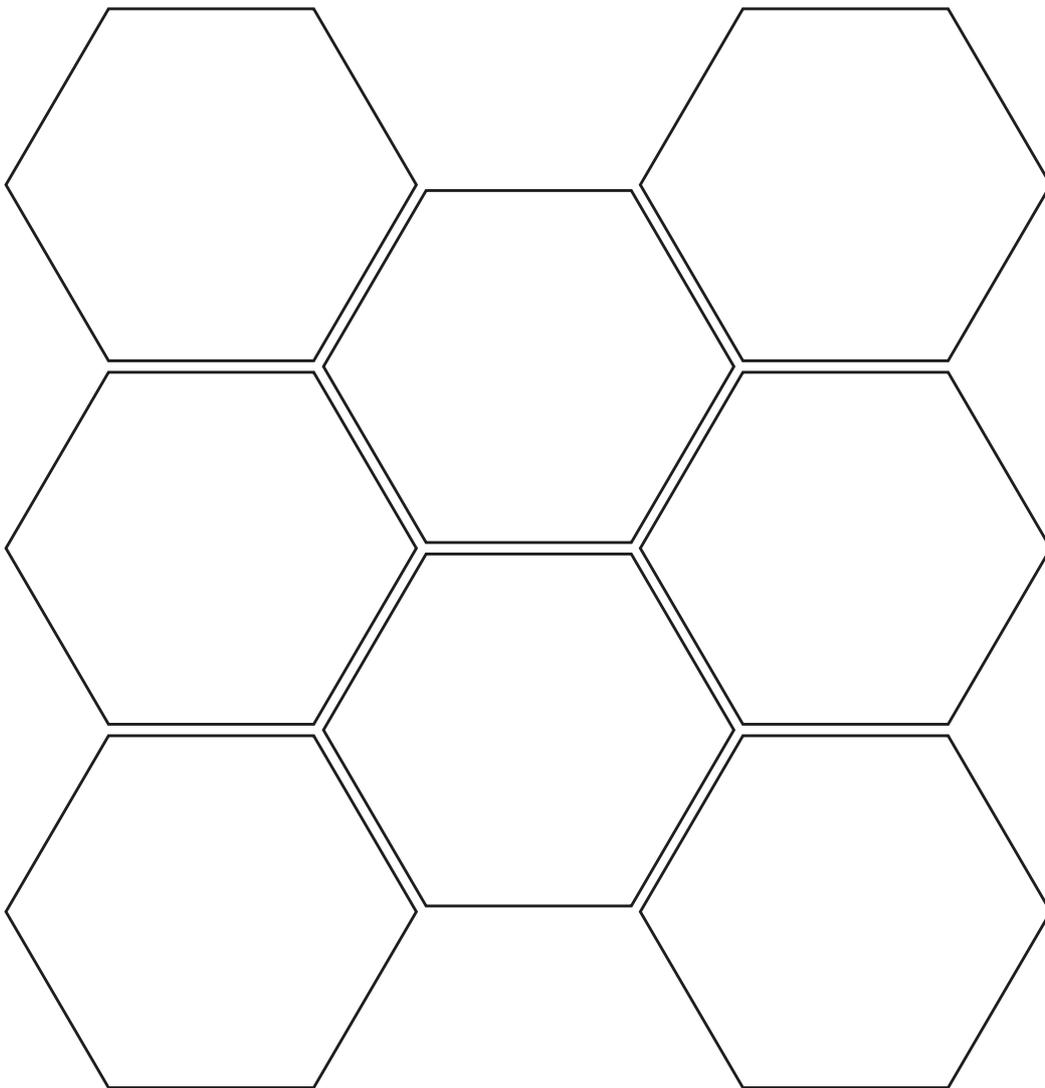
Prägen Sie sich die Symbole und deren Position ein!



Übung 10 Symbole merken

++

Schreiben oder zeichnen Sie die Symbole in die entsprechenden Felder!



Hinweise zu Übung 10 Symbole merken

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Merkinhalte, in diesem Fall – Bilder, werden den Teilnehmern mittels Kopiervorlage präsentiert; der Trainer macht auf die Positionen der Darstellungen auf dem Blatt aufmerksam, damit diese als Merkhilfe genutzt werden können (Loci-Methode = Methode der Orte). Die Teilnehmer entscheiden, wann die Vorlage abgedeckt wird, dann bekommen sie die „Waben“ nochmals, aber ohne Bilder. Diese sollen nun hineingezeichnet oder die Bezeichnung aufgeschrieben werden. Zur Selbstkontrolle wird mit der ersten Vorlage verglichen.

Lösungen:

Siehe Vorlage

Übungsvariante +++

Zum Abrufen der Bilder bekommen die Teilnehmer ein leeres Blatt, auf das sie als erstes die Waben anordnen und dann die Bilder hineinzeichnen oder benennen.

Übungsvariante +

Die Darstellungen werden ausgeschnitten, um sie beim Abrufen auf den leeren Feldern zu positionieren (kann auch mit vergrößertem Material im Plenum gemacht werden).

Weiterführende Übungen:

- Wie könnte das übergreifende Thema für alle Darstellungen heißen? (Jahreszeiten, Natur ...)
- Zu den einzelnen Kategorien (Wetter, Bäume, Obst, Himmelskörper) werden Begriffe gesammelt.
- Die Bilder werden vergrößert und doppelt kopiert als Memory angeboten.

Ziele:

Merkfähigkeit – Konzentration – Auge-Hand-Koordination



Sprache

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

Mit der Sprache verarbeiten und konsolidieren wir Informationen und Erfahrungen. Mit ihr geben wir unsere Meinungen, Bedürfnisse und Anweisungen, unsere Freuden und Ängste bekannt.

► Die Sprache ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel.

Anforderungen des Alltags werden mit Sprachgewandtheit besser bewältigt. Deshalb ist es wichtig, durch Sprach- und Wortfindungsübungen die eigene Ausdrucksfähigkeit zu pflegen und den Wortschatz zu erweitern. Den treffenden Ausdruck suchen, auf genaue Wortfindung achten, das bereichert nicht nur die eigene Sprache, es hilft auch, Missverständnisse und Fehlentscheidungen zu vermeiden.

Sich mit Sprache beschäftigen – Lesen, Diskutieren und Schreiben – stimuliert in hohem Maße das Gehirn. Die geistige Vitalität und Flexibilität wird damit erhalten und gefördert.

Vor allem aber: Lesen! Lesen! Lesen!

Im Gedächtnistraining ist es daher besonders wichtig, Übungen zur Sprache anzubieten bzw. auch jede Gelegenheit zu nutzen, miteinander zu diskutieren. Dabei werden nicht nur sprachliche Fähigkeiten geübt, sondern auch soziale: Zuhören, andere Meinungen gelten lassen, andere Perspektiven kennenlernen, den eigenen Horizont erweitern.

Die Übungen im Kapitel „Sprache“ wollen verschiedene Bereiche abdecken:

- Aktivierung des Wortschatzes: Für eine differenzierte Ausdrucksweise im Alltag sollten regelmäßig möglichst viele Begriffe zu einem Thema gesammelt werden, vor allem auch selten verwendeter Wörter. – Diese stehen dann während der Stunde, aber auch im Gespräch wieder leichter zur Verfügung.
- Wortflüssigkeit, also möglichst viele Begriffe abzurufen, braucht regelmäßiges Training.
- Erinnern von einzelnen Begriffen: Die exakte Wortfindung ist manchmal angewiesen auf Strategien, z. B. den Anfangsbuchstaben oder Wortteile zu wissen. Das Training dieser Strategien hilft beim „Es-liegt-mir-auf-der-Zunge-Problem“.
- Wörter werden als ganze Bilder wahrgenommen, es bedarf daher großer Denkfähigkeit und Abstraktionsvermögen mit ungewohnten Darstellungen (z. B. beim Schüttelanagramm) zurechtzukommen bzw. Begriffe in ihren Einzelteilen (Buchstaben) wahrzunehmen. Im Alltag können so schriftliche Hinweise schneller identifiziert werden.
- Sprachkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, mit Wörtern im Zusammenhang umzugehen, also Texte zu erfassen, selbst welche zu gestalten etc.

Nicht nur beim gleichnamigen Kapitel werden die sprachlichen Fähigkeiten trainiert, auch bei den Übungen zur Wahrnehmung (Dinge benennen, Bilder beschreiben), zur Konzentration (Texte in ungewohnter Darstellung erfassen), zur Merkfähigkeit (Strategien verwenden) und Logik (Merkmale und Beziehungen vergleichen, Regeln erkennen und anwenden) fordern wir Wortfindung und Sprachkompetenz.

Übung 1 Wörterpuzzle

++

Verbinden Sie die passenden Wortteile

konzen
ler
mer
wahr
schrei
den
disku
be
zuhö
ra
ent

nen
nehmen
trieren
ben
ken
wegen
ren
ken
tieren
spannen
ten



Lösungen:

Hinweise zu Übung 1 Wörterpuzzle

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Zum Auftakt wird der erste Begriff gemeinsam ergänzt; so kann auch der Themenbereich (Denken, Gedächtnistraining) erkannt und die Lösungsfindung eingegrenzt werden. Dann kann einzeln oder zu zweit weitergearbeitet werden.

Lösungen:

konzentrieren, lernen, merken, wahrnehmen, schreiben, denken, diskutieren, bewegen, zuhören, raten, entspannen.

Übungsvariante +

Die Begriffe der Spalte 2 werden als Wortkarten zum Zuordnen angeboten (siehe Wortkarten im Großdruck).

Übungsvariante +++

Alle Begriffe werden durcheinander als Wortkarten zum Zusammenfügen angeboten.

Weiterführende Übungen:

- Synonyme oder Wörter mit ähnlicher Bedeutung zu den jeweiligen Verben sammeln:
Konzentrieren – aufpassen, sich versenken; lernen – auffassen, begreifen; merken – einprägen, wahrnehmen – spüren, erkennen, bemerken; schreiben – notieren, denken – überlegen, abwägen, reflektieren; diskutieren – sich auseinandersetzen, bewegen – sich rühren, zuhören – lauschen, raten – knobeln, entspannen – ausruhen.

Arbeitsblatt „**Verben-Ausreißer**“ (Logik)

Ziele:

Wortfindung – Konzentration – Kombination

Hinweise zu Übung 1 · Wörtepuzzle

Wortkarten

konzen	nen
ler	nehmen
mer	trieren
wahr	ben
schrei	ken
den	wegen
disku	ren
be	ken
zuhö	tieren
ra	spannen
ent	ten

Übung 2 Geburtstag

+++

Gisela hat Geburtstag

Alle Fragen müssen mit dem Anfangsbuchstaben **G** beantwortet werden.

Beispiel: Was schenken wir Gisela zum Geburtstag?
Gerbera, Geranien, Gartenbuch

1. Was wünscht sich Gisela zum Geburtstag?

2. Wir schreiben ihr eine Geburtstagskarte.
Was wünschen wir dem „Geburtstagskind“?

3. Welche prominenten Gäste lädt sie ein?

4. Was wird zum Essen angeboten?

- Vorspeisen
- Hauptgericht
- Nachspeisen

5. Was gibt es zu trinken?

6. Wir schenken ihr eine Städtereise. Wohin soll sie fahren?

7. Wer wird sie begleiten?



Hinweise zu Übung 2 Geburtstag

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Geben Sie genügend Zeit für die Übung. Seien Sie großzügig und tolerant, falsche Antworten gibt es nicht, es sei denn, der Begriff beginnt nicht mit „G“ und passt gar nicht, dann kann eine Kategorie „Sonstiges“ eingeführt werden, in der alles „Unpassende“ gesammelt wird.

Mögliche Lösungen:

1. **Eigene Geburtstagswünsche:** Gartenblumen, Golfschläger, Golfbälle, Gondelfahrt, Geld, Gedächtnistrainings-Gutschein, Gemälde, Geige, Grill, Girlande, Golduhr, Goldfisch, Globus, Gospelkonzert
2. **Wünsche für das Geburtstagskind:** Glück, Gelassenheit, Großzügigkeit, Gesundheit, Geborgenheit, einen galanten Gatten, Glaube, Genüsse, Genialität, Genesung, Geist, Geduld, gutes Gedächtnis, Geschick, großartige Gäste, Geselligkeit
3. **Prominente Gäste:** Gauck, Gabriel, Gorbatschow, Graf, Gottschalk, Gitte
4. **Zum Essen:** *Vorspeisen:* Graved Lachs, Grissini, Gabelbissen, Gabelrollmops, Gänseleberpastete, Gurkensalat, Geflügelsalat, Gewürzgurken, Gartensalat, Grießknödelsuppe, Graupensuppe, Gemüsesuppe, Geflügelcremesuppe.
Hauptgerichte: Gänsebraten, Grillhaxe, Gemüsereis, Gulasch, Gyros, Goldbrasse, Gnocchi, Gambas, Garnelen, Gamskeule, Grünkohl.
Nachtisch: Grießflammeri, Germknödel, Gebäck, Götterspeise, Grütze, Granatapfel, Grapefruit.
5. **Getränke:** Granatapfelsaft, Grenadine, Gewürztraminer, Ginger Ale, Gin, Grog, Glühwein, Grauburgunder, Grappa, Gerstenbier, Gemüsesaft, Grapefruitsaft, Genever.
6. **Städtereise:** Gelsenkirchen, Graz, Groningen, Genua, Göteborg, Greenwich, Glücksburg, Göttingen.
7. **Begleiter/innen:** Gustav, Gregor, Gerda, Grete, Gertrud, Gitta, Gesine, Gerlinde, Gudrun, Gisela, Gaby, Gerald, Gerhard, Gottfried, Gotthilf, Glaubensbrüder, Gesangsolisten, Großvater und -mutter, Golfpartner

Übungsvariante +

Die Kategorien werden reduziert, Nr. 3 bzw. 4 können weggelassen werden.

Übungsvariante ++

Führen Sie die Übung mündlich durch und schreiben Sie die Begriffe an die Tafel/Flipchart, um Wiederholungen zu vermeiden.

Weiterführende Übungen:

- Welche weiteren Fragen könnten noch gestellt werden?
- Geburtstagskinder mit anderen Vornamen, z. B. „Martin.“

Ziele:

Wortfindung – Sprachkompetenz – Kreativität

Übung 3 Gegensätze

++

Gegensätze

Suchen Sie das genaue gegensätzliche Wort.

Beispiel: riesig – winzig

1. laut	
2. nass	
3. lang	
4. pechschwarz	
5. flüssig	
6. gelenkig	
7. schnell	
8. schlau	
9. sanft	
10. gemütlich	
11. sicher	
12. brav	
13. vorlaut	
14. eisenhart	
15. individuell	



Hinweise zu Übung 3 Gegensätze

Didaktische Hinweise: ++

Diese Übung eignet sich zum Einstieg als Warmup-Übung, wird mündlich durchgeführt und evtl. am Ende der Aktivierungsstunde schriftlich wiederholt. So geht jeder mit Erfolgserlebnissen in guter Stimmung nach Hause und kommt gern wieder.

Lösung:

1. laut	leise	8. schlau	dumm
2. nass	trocken	9. sanft	grob
3. lang	kurz	10. gemütlich	ungemütlich
4. pechschwarz	schneeweiß	11. sicher	gefährdet
5. flüssig	fest	12. brav	frech
6. gelenkig	steif	13. vorlaut	schüchtern
7. schnell	langsam	14. eisenhart	federweich
		15. individuell	massenhaft

Übungsvariante +

Für eher Ungeübte wird der erste Buchstabe der Lösung vorgegeben.

Übungsvariante +++

Die TN suchen weitere Gegensätze.

Weiterführende Übungen:

- Die TN bilden passende Sätze mit den o. a. Begriffen. Es sollten in einem Satz mindestens jeweils 2 der genannten Wörter gewählt werden.
- Passend ist auch die mündliche Warmup-Übung „Die Katze des Bürgermeisters“ (Rucksackspiel).
Der 1. TN sagt: „Die Katze des Bürgermeisters ist schwarz“. Der 2. TN wiederholt und sagt ein weiteres Adjektiv dazu, z. B. verspielt. Der 3. TN sagt: „Die Katze des Bürgermeisters ist schwarz, verspielt und dick“ usw. Es wird immer ein Adjektiv dazu genommen und alles wiederholt. Diese kognitive Übung bringt der Gruppe immer sehr viel Spaß und Freude, weil man sich diese witzige Katze gedanklich vorstellt.

Ziele:

Wortfindung – Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Konzentration – Aufmerksamkeit – Fantasie

Übung 4 · Berühmte Persönlichkeiten

+++

Promis

Finden Sie in der linken Spalte die Vornamen und in der rechten Spalte die Nachnamen zu den Persönlichkeiten.

Beispiel:

- Albert Schweitzer
- Udo Jürgens



Vorname	Nachname	Vorname	Nachname
	Mörike	Wolfgang Amadeus	
	von Schiller	Carl Maria	
	Uhland	Albert	
	Mandela	Peter	
	Armstrong	Udo	
	Schumacher	Romy	
	Gorbatschow	Angela	
	Beckenbauer	Mario	
	Berger	Martin	

Hinweise zu Übung 4 Berühmte Persönlichkeiten

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Viele TN klagen darüber, dass ihnen Namen nicht einfallen, die früher geläufig waren. Deshalb sind Namen-Wortfindungsübungen immer wieder anzubieten. Fragen Sie die TN, wie sie sich Namen merken, jeder hat eine andere Variante. Hilfreich sind laute Wiederholungen, Merken des 1. Buchstabens und der Silben. Haben Freunde oder Verwandte den gleichen Namen? Weitere Merkstrategien werden im 2. Kap. erörtert. Es sind mehrere Lösungen möglich.

Lösungen:

Vorname	Nachname
Albert	Schweitzer
Eduard	Mörke
Friedrich	von Schiller
Ludwig	Uhland
Nelson	Mandela
Louis	Armstrong
Michael	Schumacher
Michail	Gorbatschow
Franz	Beckenbauer
Senta	Berger

Vorname	Nachname
Udo	Jürgens
Wolfgang Amadeus	Mozart
Carl Maria	von Weber
Albert	Einstein
Peter	Alexander
Udo	Lindenberg
Romy	Schneider
Angela	Merkel
Mario	Adorf
Martin	Luther

Übungsvariante +

Nennen Sie andere bekannte Namen, die TN suchen den Nachnamen. Z. B. Heidi (Fischer), Zarah (Leander), Marianne (Koch), Theo (Lingen), Maria (Callas), Heinz (Rühmann), Bill (Clinton)... Bieten Sie Bilder an, zu denen Namenskarten zugeordnet werden können.

Übungsvariante ++

Die TN denken sich selbst berühmte Persönlichkeiten aus und fragen die Gruppe nach dem Vor- oder Nachnamen. Kommunizieren Sie über diese Personen, z. B: Warum sind sie berühmt?

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblätter „Buchstabenschlange“
- „Berühmte Paare“ gesucht.

Ziele:

Wortfindung – Kombination – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses

Übung 5 Buchstabensalat

+++

Im Garten

Bringen Sie die durcheinandergeratene Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Es ergeben sich Begriffe zum Thema Garten.

Beispiel: Blomesunnen = Sonnenblume

1. Ottamen

2. Oers

3. Pleut

4. Stenap

5. Rahek

6. Nesar

7. Ichte

8. Mischkraub

9. Honerddondor

10. Keeln

11. Xububam

12. Bürksi

13. Bairhokl

14. Ugkren

15. Sierothen



Hinweise zu Übung 5 Buchstabensalat

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Bei ungeübten TN geben Sie den ersten und ggf. den letzten Buchstaben vor. Es bietet sich an, die Hälfte der Aufgaben zu lösen und die andere Hälfte zu Hause oder beim nächsten Treffen zu bearbeiten. Empfehlenswert ist ein Vorgespräch: Was wächst im Garten? Welches Handwerkszeug wird gebraucht? Haben Sie Erfahrung mit Gartenarbeit? Auf diese Weise und mit einer entsprechenden Dekoration stimmen Sie die TN in das Thema ein.

Lösung:

1. Ottamen	Tomaten
2. Oers	Rose
3. Pleut	Tulpe
4. Stenap	Spaten
5. Rahek	Harke
6. Nesar	Rasen
7. Ichte	Teich
8. Mischkraub	Kirschbaum
9. Honerddondor	Rhododendron
10. Keeln	Nelke
11. Hubucabms	Buchsbaum
12. Bürksi	Kürbis
13. Bairhokl	Kohlrabi
14. Ugkren	Gurken
15. Sierothn	Hortensie

Übungsvariante +

Lassen Sie nur die kurzen Wörter lösen und geben den ersten Buchstaben vor.

Übungsvariante ++

Schreiben Sie einige Lösungen durcheinander an die Tafel/Flipchart, dann haben die TN schon eine Vorgabe als Hilfe.

Weiterführende Übungen:

- Die TN suchen **Begriffe nach dem A B C**, die im weitesten Sinne mit dem Thema Garten zu tun haben, z. B. Aster, Begonie, Christrose, Dahlie, Engelstropfpete, Flieder, Geranie, Hibiskus, Iris, Jasmin, Kohl, Lupine, Moos, Nussbaum, Oleander, Pinie, Quecke, Rasenmäher, Schneeball, Tagetes, Unkraut, Vogelbeere, Wasserlilie, Zinnie.

Ziele:

Wortfindung – Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Wissenserweiterung – Kombination

Übung 6 Was passt zum Eigenschaftswort?

++

Rote Wörter

Finden Sie passende Wörter/Gegenstände zu den genannten Adjektiven.

Beispiel:

Was ist lang? = Autobahn, Faden, Lineal, Schlauch



1. Was ist rot? _____
2. Was ist winzig? _____
3. Was ist schnell? _____
4. Was ist sensationell? _____
5. Was ist giftig? _____
6. Was ist langweilig? _____
7. Was ist klebrig? _____
8. Was ist schwer? _____

Denken Sie sich weitere Adjektive aus, und ergänzen Sie diese mit passenden Begriffen.

Hinweise zu Übung 6 Was passt zum Eigenschaftswort?

Didaktische Hinweise/Instruktionen: ++

Üben Sie zu Beginn des Trainings mit den TN leichte Adjektive mit entsprechenden Begriffen mündlich, z. B.: Was ist lecker? (Kuchen, Eis, Bonbons, Schokolade ...) Was ist hart? (Eisen, Stahl, Stein, Glas ...)

Adjektive führen zu einer lebendigeren, präzisen Sprache und sollten häufig geübt werden.

Mögliche Lösungen:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Was ist rot? | Blut, Himbeersaft, Erdbeeren, Auto ... |
| 2. Was ist winzig? | Mücke, Fliege, Stecknadel ... |
| 3. Was ist schnell? | Auto, Gepard, Blitz ... |
| 4. Was ist sensationell? | Mondlandung, Nusschokolade ... |
| 5. Was ist giftig? | Tollkirsche, Knollenblätterpilz, Mondfisch ... |
| 6. Was ist langweilig? | Hausaufgaben, Filmen, Vorträge ... |
| 7. Was ist klebrig? | Kaugummi, Marmelade, Honig ... |
| 8. Was ist schwer? | Felsen, Mathematik, Konzentration ... |

Übungsvariante +

Spontan in mündlicher Form passende Begriffe finden.

Übungsvariante +++

Umgekehrt geht es auch: Es werden Subjektive einer Kategorie genannt, und die TN finden das passende Adjektiv.

Weiterführende Übungen:

- Das Arbeitsblatt „Himmelblaue Adjektive“ passt zu dem Thema und kann z. B. als Hausaufgabe mitgegeben werden. Um die Aufmerksamkeit zu trainieren, sollten Sie als KL darauf hinweisen, dass die Aufgaben insgesamt ohne Pause gelöst werden sollten. Empfehlen Sie am nächsten Tag Ergänzungen zu versuchen. Die TN werden merken, dass sie noch weitere Begriffe finden werden, denn das Gehirn hat sich möglicherweise in der Nacht damit beschäftigt.

Der Vergleich der Lösungen erfolgt dann zu Beginn der nächsten Stunde.

Ziele:

Wortfindung – Wortflüssigkeit – Sprachkompetenz – Konzentration – Ausdauer – logisches Denken

Übung 7 Fehlende Buchstaben einsetzen

++

Blühendes im Garten

Finden Sie die Namen der Blumen und Sträucher, indem Sie die Striche durch Buchstaben ersetzen.

Beispiel:

K _ _ _ l l _ = Kamille

1. S _ n n _ _ l _ _ _

2. R _ _ _ _ _ s p _ _ _

3. N _ _ _ _ s s _

4. F _ n _ _ _ _ u t

5. S _ m m _ _ f l _ _ _ _ r

6. G i _ _ _ _ r

7. _ t _ _ _ _ _ s e

8. F _ _ _ y _ _ _ _

9. S c h _ _ _ s s _ _ _ _ _ _

10. _ u p _ _ _

11. A _ _ _ _ e

12. _ o r _ _ _ _ _ e



Hinweise zu Übung 7 Fehlende Buchstaben einsetzen

Didaktische Hinweise/Instruktionen: ++

Blumen, Bäume, Natur sind beliebte Themen, die auf großes Interesse der meisten Denksportler/innen stoßen. Bringen Sie Blumen und anderes Anschauungsmaterial mit, um die TN einzustimmen. Vielleicht können die mitgebrachten Blumen benannt werden. Zu Beginn bietet sich das Aufzählen von Blumennamen nach dem ABC an. Erfolgserlebnisse motivieren und heben die Stimmung.

Lösung:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Sonnenblume | 7. Stockrose |
| 2. Rittersporn | 8. Forsythie |
| 3. Narzisse | 9. Schlüsselblume |
| 4. Fingerhut | 10. Lupine |
| 5. Sommerflieder | 11. Azalee |
| 6. Ginster | 12. Hortensie |

Übungsvariante +

Sprechen Sie über die o. a. Blumen. Welche Farbe haben sie? Wann blühen sie? Hatten Sie diese Sorten in Ihrem Garten?
Welches ist Ihre Lieblingsblume?

Übungsvariante +++

Alle pflücken gedanklich einen **Blumenstrauß**. Jeder wiederholt die Blume, die zuvor genannt wurde.

Z. B.: Die 1. TN sagt Rose, die nächste: Rose, Nelke, die 3. Rose, Nelke, Narzisse (= Rucksackspiel). Ist es für die Gruppe zu schwer, dann wird die Wiederholung weggelassen.

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblatt „**Buchstabensalat**“ mit Begriffen aus der Gartenwelt
- Arbeitsblatt „**Blumige Umschreibungen**“.
- Bieten Sie **Riechübungen** an. Füllen Sie kleine Gefäße z. B. mit Lavendel, Vanillearoma, Maiglöckchenduft, Kaffee, Kakao, Basilikum, Thymian ...

Ziele:

Wortfindung – Logisches Denken – Merkfähigkeit – Konzentration – fokussierte Aufmerksamkeit

Übung 8 Lückenzitate

+++

Lückenzitate

Ergänzen Sie die Zitate von Coco Chanel mit den Vokalen

a e i u ä ü

Beispiel:

Zitat von Claudia Cardinale:

„L--b- -st --n K-f-g m-t G-tt-rst-b-n

„ --s Gl-ck“.

Lösung:

L*e*b*e* ist *e*in Kä*f*ig mit G*i*tterst*ä*b*e*n

*a*us Gl*ü*ck.

Aufgabe 1:

D-- -ll-rm-t--st- H-ndl-ng

-st -mm-r n-ch,s-lbst z- d-nk-n.

Lösung 1:

Aufgabe 2:

E- g-bt --ne Z--t f-r d-e Arb--t

-nd -s g-bt --n- Z--t f-r d-- L--b-.

M-hr Z--t g-bt-s n-cht.

Lösung 2:



Hinweise zu Übung 8 Lückenzitate

Didaktische Instruktionen: +++

Schreiben Sie vor dem Verteilen des Arbeitsblatts das Zitat von Simone de Beauvoir ohne Vokale an die Tafel Flipchart: „Man wird nicht als Frau geboren, man wird zur Frau gemacht!“ Ergänzen Sie die Vokale gemeinsam in der Gruppe. Danach arbeitet jeder für sich an dem Arbeitsblatt. Sie unterstützen die TN, die Hilfe brauchen, ohne die anderen beim Denken zu stören. Sprechen Sie nach dem Vergleich der Lösungen über den Inhalt aller Zitate.

Lösungen:

Aufgabe 1: Die allermutigste Handlung ist immer noch, selbst zu denken.

Aufgabe 2: Es gibt eine Zeit für die Arbeit und es gibt eine Zeit für die Liebe. Mehr Zeit gibt es nicht.

Coco Chanel: Persönlichkeit der Modegeschichte (1883–1971) gründete das heute noch existierende gleichnamige Unternehmen. Sie gab der weiblichen Mode wichtige neue Impulse. Z. B. die Pluderhosen, benannt als Haremsstil, das „kleine Schwarze“, das kurze schwarze Röckchen mit „viel Beinfreiheit“ und sie erfand das sogenannte Cocktailkleid. Ihr Stil ist unverwechselbar.

Übungsvariante +

Die TN suchen Wörter, die mit den Vokalen A, E, I, O, U beginnen.

Übungsvariante ++

Die TN suchen Wörter, die mindestens 3 verschiedene Vokale enthalten. Z.B. Augenoperation, Autobesitzer, Ausfahrten, Oberamtmann, Eiswaagen, Hallentor, Vorname, Arbeitsmoral, Baumrinde

Weiterführende Übungen:

- Übung „gefüllte Gans“. Die Buchstaben des Begriffs „Zitat“ werden senkrecht an die Tafel/ Flipchart geschrieben (siehe Beispiel: von oben nach unten und umgekehrt). Die TN setzen Buchstaben ein, so dass ein sinnvolles Wort entsteht (siehe Übung „Planeten“). Animieren Sie zu langen Begriffen.

Z	EMEN	T
I	NFRAROTKAMER	A
T	ALFAHR	T
A	KELE	I
T	RANSPAREN	Z

Ziele:

Wortfindung – Sprachkompetenz – Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Fantasie – Kombination

Übung 9 Um die Ecke gedacht

+++

Leckereien

Suchen Sie Begriffe, die mit Süßem zu tun haben.

Beispiel: Süßstoff in geometrischer Form = Würfelzucker

1. Kleine Sitzgelegenheit _____
2. Schleimiges Kriechtier _____
3. Gebäck aus wertvollem Gestein _____
4. Schmerzhaftes Insektenattacker _____
5. Ein Lateiner, der Aktien kauft _____
6. Teil eines Anlegespiels _____
7. Gewürziger Himmelskörper _____
8. Haarteil eines deutschen Dichters _____
9. Obst in gefährlicher Wasserbewegung _____
10. Runde Figur mit Alkohol _____
11. Wetterphänomen im Sack _____
12. Bewohner jenseits des Atlantik _____
13. Runder klassischer Komponist _____
14. Gefrorener Adliger _____
15. Europäischer Fluss in Bewegung _____



Hinweise zu Übung 9 Um die Ecke gedacht

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Süßigkeiten sind ein beliebtes Thema. – Lösen Sie die ersten drei Aufgaben gemeinsam in der Gruppe. Partner und Gruppenarbeit ist empfehlenswert. Helfen Sie individuell nach Bedarf, ohne gleich die Lösung zu verraten. Die Gesamtdauer kann bis zu 30 Minuten betragen, denn Sie sollten den TN ausreichend Zeit zum Nachdenken lassen.

Backzutaten als Dekoration erleichtern die Lösungsfindung.

Wenn Sie zum Schluss Kuchen oder Kekse verteilen, wird es die TN erfreuen und für positive, nachhaltige Erinnerungen sorgen.

Lösung:

1. Kleine Sitzgelegenheit	Plätzchen
2. Schleimiges Kriechtier	Schnecke
3. Gebäck aus wertvollem Gestein	Marmorkuchen
4. Schmerzhaftes Insektenattacker	Bienenstich
5. Ein Lateiner, der Aktien kauft	Spekulatius
6. Teil eines Anlegespiels	Dominostein
7. Gewürziger Himmelskörper	Zimtstern
8. Haarteil eines deutschen Dichters	Schillerlocke
9. Obst in gefährlicher Wasserbewegung	Apfelstrudel
10. Runde Figur mit Alkohol	Rumkugel
11. Wetterphänomen im Sack	Windbeutel
12. Bewohner jenseits des Atlantiks	Amerikaner
13. Runder klassischer Komponist	Mozartkugel
14. Gefrorener Adliger	Fürst-Pückler-Eis
15. Europäischer Fluss in Bewegung	Donauwelle

Übungsvariante +

Geben Sie den ersten und ggf. auch den letzten Buchstaben vor.

Übungsvariante ++

ABC-Übung: Die TN suchen für jeden Buchstaben des ABC Backwaren: z. B. Apfeltasche, Blaubeerkuchen, Christstollen, Dinkelbrot, Eistorte, Frankfurter Kranz, Gerster Brot, Hefezopf, Ingwerschnitte, Johannisbeerkuchen, Kürbisbrot etc.

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblatt „Einkauf beim Bäcker“
- Stellen Sie eine Backschüssel in die Mitte der Gruppe, und lassen Sie einen virtuellen Kuchen backen, in dem jeder TN eine Zutat benennt, die vom jeweils nachfolgenden TN wiederholt werden müssen (Rucksackspiel).
Beispiel: 1. TN nennt „Mehl“, 2. TN nennt „Mehl und Zucker“, 3. TN nennt „Mehl, Zucker und Eier“. Jeder TN denkt sich weitere Zutaten aus. Geben Sie Merkhilfen (Kap. 2).

Ziele:

Wortfindung – Fantasie – Kombination

Übung 10 Brückenwort gesucht

+++

Finden Sie jeweils das Brückenwort, das dem ersten Begriff angefügt und dem zweiten vorangestellt werden kann.

Beispiel:

WASSER	?	FLASCHE
	GLAS	
Wasserglas		Glasflasche



1.	GEMÜSE		HAUS
2.	EIER		MACHER
3.	HAUS		QUOTE
4.	LICHT		BAHN
5.	SOFA		SCHLACHT
6.	WAGEN		WEG
7.	BERG		SPORTLER
8.	KULTUR		SÄGE
9.	GLOCKEN		UHR
10.	SONNEN		HERR
11.	SCHOKOLADE		TELLER

Hinweise zu Übung 10 Brückenwort gesucht

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

In jeder Zeile soll ein „Brückenwort“ gefunden werden, das dem ersten Begriff angefügt und dem zweiten vorangestellt werden kann, so entstehen zwei neue zusammengesetzte Hauptwörter. Die Bearbeitung kann zu zweit erfolgen, der gesuchte Begriff kann von der Trainerin auch umschrieben werden, um den Abruf zu unterstützen. Die Anforderung der Übung besteht in der Suche nach Wörtern in verschiedenen Bedeutungsfeldern; es gibt meist auch mehr als eine Lösung!

Lösung:

- 1 – GARTEN
- 2 – UHR
- 3 – FRAUEN
- 4 – KEGEL
- 5 – KISSEN
- 6 – RAD
- 7 – SPITZEN
- 8 – KREIS
- 9 – SPIEL
- 10 – SCHIRM
- 11 – KUCHEN

Übungsvariante ++

- a) Zu jeder Zeile werden jeweils zwei Lösungsalternativen zum Ausprobieren angeboten.
- b) Die Übung wird auf dem Flipchart präsentiert und gemeinsam im Plenum bearbeitet.

Übungsvariante +

Es werden gemeinsam zusammengesetzte Wörter gesucht mit den Begriffen der ersten Spalte beginnen, z. B. Gemüsesuppe, Eierkarton....

Weiterführende Übungen:

- Es werden dreiteilige Hauptwörter gesucht mit den Wörtern der Übung, z. B. Haustorschlüssel.
- Aus den Wörtern der ersten (oder zweiten Spalte) wird eine Merkgeschichte gestaltet.

Ziele:

Wortfindung – Abstraktionsvermögen – Denkflexibilität – Kombination

Übung 11 Blumige Umschreibungen

+++

Blumige Umschreibungen

Um welche Blumen handelt es sich hier?

Beispiel:

Befehl an einen Hund = Beifuß



1. Monatstasse	
2. Dauerhafte Farbe	
3. (Kleine) zweite Mutter	
4. Verpackungsrohr	
5. Kopfbedeckung einer Majestät	
6. Angelgerät aus wertvollem Metall	
7. Metallkopfbedeckung	
8. Türöffnerpflanze	
9. Körperteil eines männlichen Huhns	
10. Niederschlag aus wertvollem Metall	
11. Fußbekleidung einer weiblichen Person	
12. Nicht endende dritte Jahreszeit	

Hinweise zu Übung 11 Blumige Umschreibungen

Didaktische Instruktion: +++

Bringen Sie einen Blumenstrauß mit Ihnen bekannten Blumen mit, und stimmen Sie die TN in das Thema ein, indem über Namen und Aufzucht der Blumen gesprochen wird. Fragen Sie nach Lieblingsblumen für das Wohnzimmer oder in der Natur.

Lösung:

1.	Monatstasse	Märzenbecher
2.	Dauerhafte Farbe	Immergrün
3.	Kleine zweite Mutter	Stiefmütterchen
4.	Verpackungsrohr	Schachtelhalm
5.	Kopfbedeckung einer Majestät	Kaiserkrone
6.	Angelgerät aus wertvollem Metall	Goldrute
7.	Metallkopfbedeckung	Eisenhut
8.	Türöffnerpflanze	Schlüsselblume
9.	Körperteil eines männlichen Huhns	Hahnenfuß
10.	Niederschlag aus wertvollem Metall	Goldregen
11.	Fußbekleidung einer weiblichen Person	Frauenschuh
12.	Nicht endende dritte Jahreszeit	Herbstzeitlose

Übungsvariante +

Geben Sie den ersten Buchstaben der Lösung vor.

Übungsvariante ++

Die TN suchen zusammengesetzte Hauptwörter/Substantive, die mit dem Wort „**Blumen**“ beginnen, z. B. Blumenvase, Blumenbeet, Blumensorte, Blumenladen, Blumenblatt, Blumenstrauß

Weiterführende Übungen:

- Die TN binden einen virtuellen **Blumenstrauß**. Der 1. TN nennt z. B. Tulpe, der 2. TN wiederholt und sucht eine weitere Blume aus, z. B. Narzisse. Der 3. TN sagt Rose und wiederholt die bereits vorher genannten in der richtigen Reihenfolge (wie die Übung Kofferpacken). Falls es für die Gruppe zu schwer ist, wird die Wiederholung weggelassen.

Ziele:

Logisches Denken – **Wortfindung** – Fantasie – Wissen aktivieren – divergentes Denken

Übung 12 Speiseplan

++

Mahlzeit!

Ergänzen Sie den Speiseplan in der Tabelle.

Wochentage	Mittagessen	Nachmittagskaffee und Kuchen	Abendbrot - kalt -
Montag	Makkaroni	Makronen	Mortadella
Dienstag	D.....		
Mittwoch	M.....		
Donnerstag	D.....		
Freitag	F.....		
Samstag	S.....		
Sonntag	S.....		



Hinweise zu Übung 12 Speiseplan

Didaktische Hinweise/Instruktionen: ++

Es sind mehrere Lösungen möglich. Wenn Ihnen nur wenige Begriffe einfallen, nehmen Sie ein Koch- und Backbuch zur Hand.

Das Arbeitsblatt kann auch in Partner- bzw. Gruppenarbeit mit bis zu 4 TN gelöst werden. Dadurch wird die Gemeinschaft und Kommunikation gefördert. Die Arbeitsgruppe muss sich auf ein Gericht einigen, dies fördert neben der Entscheidungskompetenz die Argumentations- und Durchsetzungsfähigkeit.

Geben Sie den TN reichlich Zeit, damit ohne Druck gearbeitet werden kann. Nach Möglichkeit sollen die TN selbst darauf kommen, dass die Speisen immer mit dem Buchstaben des Wochentags beginnen müssen, sonst geben Sie einen Hinweis.

Mögliche Lösung:

Mahlzeiten Wochentage	Mittagessen – warm –	Nachmittagskaffee und Kuchen	Abendbrot – kalt –
Montag	Makkaroni	Makronen Mohnkuchen	Mortadella
Dienstag	Dorade	Deutscher Apfelkuchen Donauwellen	Dosenwurst Dinkelvollkornbrot
Mittwoch	Minestrone	Mandarinentorte	Mozzarella
Donnerstag	Dorsch	Dattelschnitte	Dreifruktmarmelade
Freitag	Frikadellen Faschierter Braten	Frankfurter Kranz Früchtebrot	Frischkäse Forelle geräuchert
Samstag	Schweinebraten	Sahnetorte Sachertorte	Salat
Sonntag	Sauerbraten	Sauerkirschnitte Schokoladentorte	Salami

Übungsvariante +

Minimieren Sie die Tabelle und lassen die Spalte „Nachmittagskaffee“ weg.

Es können auch Speisen, unabhängig vom Anfangsbuchstaben gesammelt werden.

Übungsvariante +++

Die Tabelle kann um Getränke (Malzbier, Dosenbier, Mocca, Darjeeling-Tee, Frischmilch, Sahne, Sekt) erweitert werden. Besonders schnelle Gruppen erhalten diese zusätzliche Aufgabe.

Weiterführende Aufgaben:

- Arbeitsblatt „Gisela hat Geburtstag“.
- Nutzen Sie das Thema für ein Gespräch über Lieblings Speisen und Kochrezepte.
Beispiele:
 - Was essen Sie sehr gern?
 - Haben Sie eine Lieblingsnachspeise (Getränk, Kuchen ...)
 - Welche Kuchen backten Sie am häufigsten?
 - Haben Sie noch das Rezept im Kopf?
 - Wie bereiteten Sie den Kuchen zu?

Ziele:

Wortfindung – Konzentration – logisches Denken – Planen – Entscheiden – Aktivieren des Langzeitgedächtnisses

Übung 13 Vornamen

+++

Vornamen

Welcher weibliche oder männliche Vorname passt vor die genannten Worte oder Wortteile? Manchmal müssen Sie einen Buchstaben einfügen.

Beispiel: STEPHAN ... (S) DOM



1.	FRAGE
2.	BOGEN
3.	DAMPF
4.	WIESE
5.	SEE
6.	GANS
7.	DOM
8.	WEG
9.	PREIS
10.	MOTOR

Hinweise zu Übung 13 Vornamen

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Erklären Sie die Aufgabe genau und ausführlich mit einigen Beispielen an der Tafel/Flipchart, und lösen Sie diese gemeinsam. Dann kann das Arbeitsblatt in Partner- oder Gruppenarbeit (auch einzeln) bearbeitet werden.

Sprechen Sie beim Vergleich der Lösungen über die Bedeutung des neuen Wortes. Gemeinsame Interaktion ist auch Gedächtnistraining und stimuliert; sie führt zur Neurogenese, neue Neuronen und Synapsen entwickeln sich.

Lösung:

1. GRETCHEN	FRAGE	Faust I
2. ELLEN	BOGEN	Körperteil
3. HANS	DAMPF	aktiver Mensch
4. THERESIE(N)	WIESE	Geo. Bez. in München
5. WOLFGANG	SEE	See in Österreich
6. MARTIN(S)	GANS	Gericht im Nov
7. PETER(S)	DOM	Gebäude in Rom
8. JACOB(S)	WEG	Pilgeroute
9. KARL(S)	PREIS	Kulturpreis
10. OTTO	MOTOR	Antriebsart

Übungsvariante +

Geben Sie jeweils den 1. Buchstaben vor. Sollte den TN kein Vorname einfallen, geben Sie Hilfe zur Selbsthilfe, in dem Sie die Bedeutung des Begriffs erörtern, bzw. umschreiben Sie das gesuchte Wort.

Übungsvariante ++

Die TN suchen weitere bekannte Begriffe, die mit einem Vornamen anfangen: Ludwigsburg, Annaberg, Friedrichshafen, Wolfsschlucht, Petersberg, Hubertusmesse.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblatt „Buchstabenschlange“ und „Persönlichkeiten“.

Ziele:

Wissen aktivieren – **Wortfindung** – Kombination

Übung 14 Paare gesucht

++

Romeo & Julia

Wer passt zu wem?

Beispiel: Romeo – Julia

1. Hänsel _____
2. Maria _____
3. Max _____
4. Kain _____
5. Bonnie _____
6. Dick _____
7. Schneeweißchen _____
8. Tarzan _____
9. Hillary _____
10. Adam _____
11. Goldmarie _____
12. Gretchen _____
13. Caesar _____
14. David _____
15. Ernie _____
16. Sonny _____
17. Asterix _____
18. Rotkäppchen _____
19. André Agassi _____
20. Winnetou _____



Finden Sie weitere berühmte Paare:

Hinweise zu Übung 14 Paare gesucht

Didaktische Instruktion: ++

Lesen Sie nach einer kurzen Erklärung die ersten 10 Personen vor; die TN ergänzen die/den Partner/in. Fragen Sie, warum diese Personen bekannt sind. Dann verteilen Sie das Arbeitsblatt zur schriftlichen Bearbeitung. Helfen Sie ggf. einzelnen TN ohne vorzusagen und andere TN zu stören. Geben Sie nur helfende Hinweise, wie z. B.: Es ist eine Märchenfigur von Gebrüder Grimm. Zum Schluss werden die Ergebnisse in der Gruppe verglichen und Informationen über die genannten Personen gesammelt. Denken sie an die Ergebnissicherung und wiederholen die alle Lösungen des Arbeitsblattes.

Lösungen:

1. Hänsel	Gretel	Märchenfiguren
2. Maria	Josef	Personen der Bibel
3. Max	Moritz	Kinderbuchfiguren
4. Kain	Abel	Personen der Bibel
5. Bonnie	Clyde	Gangsterpärchen
6. Dick	Doof	Filmdarsteller
7. Schneeweißchen	Rosenrot	Märchenfiguren
8. Tarzan	Jane	Filmdarsteller
9. Hillary	Bill	Politiker
10. Adam	Eva	Personen der Bibel
11. Goldmarie	Pechmarie	Märchenfiguren
12. Gretchen	Faust	Paar in Drama
13. Caesar	Kleopatra	Paar der Geschichte
14. David	Goliath	Personen der Bibel
15. Ernie	Bert	Sesamstraße
16. Sonny	Cher	Musiker
17. Asterix	Obelix	Comicfiguren
18. Rotkäppchen	Wolf	Märchenfiguren
19. André Agassi	Steffi Graf	Tennisspieler
20. Winnetou	Old Shatterhand	Romanhelden

Übungsvariante +

Geben Sie den ersten Buchstaben des/der gesuchten Partners/in vor und/oder berichten Sie von dem Metier.

Übungsvariante +++

Die TN ergänzen weitere bekannte Paare.

Weiterführende Übungen:

- Die TN suchen bekannte Persönlichkeiten zu jedem Buchstaben des ABC.
- Arbeitsblatt „**Persönlichkeiten**“.

Ziele:

Wortfindung – Wissen aktivieren – zuordnen

Übung 15 Wörtersammlung

++

Sammeln Sie Begriffe zu folgenden Themen!

VÖGEL	ALLTAGSGEGENSTÄNDE
VERKEHR	BLUMEN
BERUFE	GEOGRAFIE
ESSEN	VORNAMEN

Ziehen Sie einen Anfangsbuchstaben
und für die Anzahl der Begriffe eine Zahl!

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Übung 15 Wörtersammlung

++

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	W	X
Y	Z		



Hinweise zu Übung 15 Wörtersammlung

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Diese Übung ergibt besonders viele Lösungen, wenn sie im Plenum durchgeführt wird. Dazu werden die Themenkarten, die Zahlenkarten und die Buchstabenkarten (ausgeschnitten, eventuell laminiert) verdeckt angeboten; ein oder mehrere Teilnehmer ermitteln durch Ziehen, welches Thema, welcher Anfangsbuchstabe und wie viele Begriffe gemeinsam gesucht werden sollen. Alternativ kann auch mit einem Zahlen- bzw. einem Buchstabenwürfel gearbeitet werden. Zwei oder drei Runden werden absolviert, eine passende Übung zu Beginn oder als Ausklang.

Lösungen:

Je nach Anfangsbuchstabe

Übungsvariante +

Die angebotenen Themen werden reduziert, ebenso die Anzahl der zu suchenden Begriffe mit maximal 5 begrenzt; als Anfangsbuchstaben werden gängige herausgesucht.

Übungsvariante +++

Die Anzahl der Begriffe, die gefunden werden sollen, wird erhöht z. B. auf 15, die Themenangebote „schwieriger“ ausgewählt (Thema „Deutschland“ etc.)
Zusätzlich können noch Farben (Tücher, Farbwürfel) dazu genommen werden und es sollen z. B. „10 rote Pflanzen“ gefunden werden.

Weiterführende Übungen:

- Einige Begriffe werden ausgewählt und zu einer Geschichte verarbeitet.
- Die Wörter eines Themenkreises werden in Kategorien geordnet.
- Buchstaben mehrmals kopieren und Wörter damit legen.

Ziele:

Wortflüssigkeit – Konzentration

Adaptiert nach Aktiv und fit von Kopf bis Fuß, Ausgabe 47/2016

Übung 16 Akrostichon I

+++

Regenbogen

Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Wortes Regenbogen ein Wort.
Die Wörter sollten hintereinander gelesen einen Satz ergeben.

R
_____E
_____G
_____E
_____N
_____B
_____O
_____G
_____E
_____N
_____

Hinweise zu Übung 16 Akrostichon I

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Bei einem Akrostichon (altgriechisch) werden z. B. (es gibt auch andere Formen) zu den Anfangsbuchstaben eines Wortes Wörter gesucht, die im Zusammenhang gelesen einen Satz ergeben. Die Aufgabe ist anspruchsvoll, obwohl die gebildeten Sätze auch „unsinnig“ sein können. Trotzdem sind diese Übungen sehr beliebt, da sie anregend wirken.

Mögliche Lösungen:

- Rosa erntet gerne elf Nüsse, brav ohne Gesang, einmal nachts.
- Ruth Etter gestaltet elf Naturbilder, besonders oft gerne einige Nattern.
- Riesige Echsen grüßen ein Nashorn, beinahe ohne Geräusch, eines nachts.
- Rehe, Elche gehen einfach nur beinahe ohne Grund einmal nirgendwohin.

Übungsvariante ++

Die Aufgabe mit dem verkürzten Wort **REGEN** ist einfacher zu lösen.

- Rosa erntet gerne eine Nuss.
- Rita empfängt gute elf Nachrichten.
- Roland erkennt grüßende ehemalige Nachbarn.
- Ruhig Essen geht einfach nicht.

Übungsvariante +

Die TN suchen mehrere Wörter mit den gegebenen Anfangsbuchstaben, es muss sich kein Satz ergeben.

Weiterführende Übungen:

- Die TN können weitere Wörter vorschlagen, die sich für ein Akrostichon eignen.
Achtung: Buchstaben wie Q Y X meiden.

Ziele:

Wortfindung – Sprachkompetenz – Fantasie – **Kreativität** – Konzentration

Übung 17 Akrostichon II

+++

Blumenkohl

Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Wortes ein Wort.
Die Wörter sollten hintereinander gelesen einen Satz ergeben

B
_____L
_____U
_____M
_____E
_____N
_____K
_____O
_____H
_____L
_____

Hinweise zu Übung 17 Akrostichon II

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Bei einem Akrostichon (altgriechisch) werden z. B. (es gibt auch andere Formen) zu den Anfangsbuchstaben eines Wortes Wörter gesucht, die im Zusammenhang gelesen einen Satz ergeben. Die Aufgabe ist anspruchsvoll, obwohl die gebildeten Sätze auch „unsinnig“ sein können. Trotzdem sind diese Übungen sehr beliebt, da sie anregend wirken.

Mögliche Lösungen:

- Bei linken Ulme mischt ein Nachbar Kräuter ohne helle Lampe
- Bin leise und müde, einfach nur krank ohne Lebendigkeit.

Übungsvariante ++

Die Aufgabe mit einem kürzeren Wort ist einfacher zu lösen.

Beispiele:

MUSIK

- Max umschiffte Sardinien im Kanu
- Melanies Ulmen-Schrank ist klein

APFEL

- Acht Pinguine fanden einen Lachs.
- An Pfingsten fliegt er Loopings.
- Alma Pfister fährt einen Lastwagen.

Übungsvariante +

Die TN suchen mehrere Wörter mit den gegebenen Anfangsbuchstaben, es muss sich kein Satz ergeben, die Wörter sollten zum Thema „Obst/Gemüse“ passen.

Weiterführende Übungen:

- Übungsblatt Akrostichon 1
- Die TN können weitere Wörter vorschlagen, die sich für ein Akrostichon eignen.
Achtung: Buchstaben wie Q Y X meiden.

Ziele:

Wortfindung – Fantasie – Kreativität – Konzentration

Übung 18 Wortsalat

+++

Einstein über sich selbst

Bringen Sie die durcheinandergeratenen Wörter in die richtige Reihenfolge. Sodass sinnvolle Sätze entstehen.

1.
Gedanke, in Oft weiß, bedrückt der Maße aufgebaut
wieviel welchem mich ich Arbeit schulde, Mitmenschen
auf Leben und mein ich der meiner ihnen ist

2.
Lobhudelei es anderes Man der nur kann Arbeit gibt durch
nichts entgehen

3.
Mir mich wundern genügt Geheimnisse es über die zu

4.
habe Sache Ich getan hier meine



Hinweise zu Übung 18 Wortsalat

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Auf dem Arbeitsblatt sind vier Satz-Salat-Beispiele.

Starke Gruppen können alle vier Sätze entwirren. Reihenfolge 4 – 3 – 2 – 1.

Geben Sie für das erste +++, recht schwierige Beispiel, folgende Hilfestellung:

Sie lesen den Anfang des Satzes vor:

Oft bedrückt mich der Gedanke ...

Lösungen:

1. Oft bedrückt mich der Gedanke, in welchem Maße mein Leben auf der Arbeit meiner Mitmenschen aufgebaut ist, und ich weiß, wieviel ich ihnen schulde.
2. Man kann der Lobhudelei nur durch Arbeit entgehen ... es gibt nichts anderes.
3. Mir genügt es, mich über die Geheimnisse zu wundern.
4. Ich habe meine Sache hier getan.

Variante ++

Die TN lösen Satz 2 und 3. Auch hier kann Hilfestellung gegeben werden:

Die drei/vier ersten Wörter vorlesen.

Variante +

Aufgabe = 4. Satz.

Diese kann auch mündlich gelöst werden.

Weiterführende Übungen:

- Mit Einsteins „Relativitätstheorie“ stoßen wir an die Grenzen unserer intellektuellen Möglichkeiten. Aber Albert Einstein kann durchaus ein Thema sein. Unsere TN sind an Biografien interessiert. Seine Leben ist turbulent verlaufen und seine Biografie überaus spannend.

Ziele:

Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Konzentration

Übung 19 ABC- Quiz



ABC-Quiz „Geografie“

Ersetzen Sie den genannten Buchstaben durch eine geografische Bezeichnung oder ein berühmtes Gebäude.

Beispiel:

Welches **A** liegt in Athen? = Akropolis

Zuerst die Frage vorlesen und von der Gruppe beantworten lassen, dann folgt die 2. Frage usw.



1. Welches B befindet sich in Berlin?	
2. Welches C liegt in Südamerika?	
3. Welches D fließt durch Wien?	
4. Welches E fließt durch Dresden?	
5. Welches F steht auf Berlins Alexanderplatz?	
6. Welches G fließt durch Indien?	
7. Welche Stadt mit H gehört jetzt zu China?	
8. Welches I hat Neu Delhi zur Hauptstadt?	
9. Welche Stadt mit J liegt im Nahen Osten?	
10. Welches K wurde von Fidel Castro beherrscht?	
11. Welches L ist ein kleines Land in Europa?	
12. Welches M fährt in Bern?	
13. Welches N hat der bayerische König Ludwig II erbaut?	
14. Welches O liegt in Norwegen?	
15. Welches P fließt durch Norditalien?	
16. Welches R beschreibt die ewige Stadt?	
17. Welches berühmte S steht in Wien?	
18. Welches T finden Sie in London?	
19. Welches U liegt in Südamerika?	
20. Welches V liegt auf Malta?	
21. Welches W finden Sie in Österreich?	
22. Welches Z liegt in Kroatien?	

Hinweise zu Übung 19 ABC-Quiz

Didaktische Instruktion: ++

Die Gruppe wird geteilt. Sie lesen die Frage vor. Zuerst antwortet die erste Gruppe, auf die 2. Frage antwortet dann die zweite Gruppe. Danach kommt wieder die 1. Gruppe dran usw. Nicht beantwortete Fragen bleiben ohne Wertung. Für jede richtige Antwort gibt es einen Punkt. Die Siegergruppe erhält Applaus. – Wettbewerbe erhöhen die Motivation. Insbesondere männliche TN lieben Wettbewerbsübungen.

Lösungen:

1. Brandenburger Tor	9. Jerusalem	17. Schönbrunn
2. Chile	10. Kuba	18. Tower
3. Donau	11. Luxemburg oder Liechtenstein	19. Uruguay
4. Elbe	12. Marzilibahn	20. Valetta
5. Fernsehturm	13. Neuschwanstein	21. Wien
6. Ganges	14. Oslo	22. Zagreb
7. Hongkong	15. Po	
8. Indien	16. Rom	

Übungsvariante +

Wählen Sie je nach Zielgruppe einfachere Fragen, z. B.

- Welches berühmte Gebäude mit dem Anfangsbuchstaben **E** liegt in Paris? (Eifelturm)
- Welche Insel mit **M** liegt im Mittelmeer? (Mallorca)
- Welcher Fluss mit **I** fließt durch München? (Isar)
- Welches Wahrzeichen mit **A** steht in Brüssel? (Atomium)
- Welches **T** steht in London? (Tower)
- Welches **R** steht in Venedig (Rialtostraße)
- Welches Land mit **B** liegt in Südamerika? (Brasilien)
- Welches kirchliche Gebäude mit **P** steht in Rom? (Petersdom)
- Welches **K** steht in Moskau? (Kreml)
- Welches kirchliche Gebäude mit **F** steht in Dresden? (Frauenkirche)
- Wählen Sie Bekanntes aus Ihrer Region/Stadt

Übungsvariante +++

Fragen Sie, wer die Länder, Flüsse, Städte, Gebäude persönlich kennt. Es profitieren alle TN von den Reiseberichten und sie erweitern damit ihr Wissen.

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblätter „Geografie“ und „Zuordnungsübung Sehenswürdigkeiten“.
- Die TN suchen Städte nach dem ABC: Athen, Bern, Caracas, Dubrovnik, Essen, Frankfurt, Graz, Helsinki, Ischl, Jerusalem, Kopenhagen, Lübeck, Minsk, Nürnberg, Odessa, Potsdam, Quebec, Rom, Singapur ...

Ziele:

Wortfindung – Konzentration – Aufmerksamkeit – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses

Übung 20 Gefüllte Gans: Wörter erweitern

+++

Planeten

Finden Sie ein möglichst langes sinnvolles Wort, das mit dem linken Buchstaben beginnt und mit dem rechten in derselben Reihe endet. Hier ist Ihre Fantasie gefragt.

Beispiel: P-lanetenmerksatzaufsageri-N

P	N
L	E
A	T
N	E
E	N
T	A
E	L
N	P



Hinweise zu Übung 20 Wörter erweitern

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Lassen Sie den TN ausreichend Zeit und bitten Sie um Ruhe, damit Ihnen fantasievolle lange Wörter einfallen. Anfangs finden die TN oft kürzere Wörter, denn die Wortbildung ist Übungssache. Erfahrungsgemäß entwickeln sie mit der Zeit Spaß und Ehrgeiz und finden besonders in Ruhe zu Hause unglaubliche Wortgebilde.

Diese Übung eignet sich als Wettbewerb. Wer jeweils das längste Wort hat, bekommt einen Punkt. Wer die meisten Punkte vorweisen kann, erhält einen kleinen Preis. In erster Linie geht es um die Förderung der Fantasie und Kreativität.

Lösungsbeispiele:

P--lanetenmerksatzaufsageri--N (Beispiel)

L--andlebenzeitschriftlesend--E

A--mtsgerich--T

N--achtwächterlehrgangsteilnehmend--E

E--ngländeri--N

T--ausendsass--A

E--uropawah--L

N--achhaltigkeitsprinzi--P

Übungsvariante +

Wird diese Übung erstmals angeboten, sollte mit kurzen Begriffen begonnen werden.

Übungsvariante ++

Natürlich eignen sich auch viele andere Worte, die entsprechend angeordnet werden, also senkrecht von oben nach unten und umgekehrt und passend zum Stundenthema. Die Wörter sollten aber keine Buchstaben wie Q, X, Y oder Umlaute wie Ä, Ö, oder Ü enthalten.

Weiterführende Übungen:

- Ergänzend können die TN zum Wort „PLANETEN“ den folgenden Merksatz lernen: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel“. Dieser Satz benennt die Planeten in der Reihenfolge des Abstands von der Sonne: Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun.

Ziele:

Wortfindung – Kreativität – Ausdauer – Konzentration

Übung 21 Sprichwörter raten

++

Sprichwörter raten

Ergänzen Sie die Sprichwörter

Beispiel: ? rostet nicht = Alte Liebe rostet nicht

1.		fällt nicht weit vom Stamm
2.		verderben den Brei
3		versetzt Berge
4.		hat Gold im Mund
5.		kurze Beine
6.		Pech im Spiel
7.		ist Goldes wert
8.		lässt das Mäusen nicht
9.		ist doppelte Freude
10.		fällt selbst hinein
11.		braucht für den Spott nicht zu sorgen
12.		liegt die Kraft



Ergänzen Sie weitere Sprichwörter:

Hinweise zu Übung 21 Sprichwörter raten

Didaktische Hinweise/Instruktionen: ++

Damit die Aufgabe allen klar ist, wird der Anfang des ersten Sprichwortes gemeinsam gesucht. Dann wird einzeln oder zu zweit gearbeitet.

Diese Übung kann auch mündlich durchgeführt werden. Die KL nennt den 2. Teil und die TN ergänzen gemeinsam den 1. Teil des Sprichwortes. Für die schriftliche Ausarbeitung eignet sich Partnerarbeit.

Zur Einführung kann die Leitende auch ein Sprichwort- Mosaik an die Tafel/Flipchart schreiben und die TN erraten es.

NUR MORGEN ALLE NICHT MORGEN HEUTE LEUTE SAGEN FAULEN

(Morgen, morgen nur nicht heute sagen alle faulen Leute)

Lösung:

1.	Der Apfel	fällt nicht weit vom Stamm
2.	Viele Köche	verderben den Brei
3.	Der Glaube	versetzt Berge
4.	Morgenstund'	hat Gold im Mund
5.	Lügen haben	kurze Beine
6.	Glück in der Liebe	Pech im Spiel
7.	Eigener Herd	ist Goldes wert
8.	Die Katze	lässt das Mäusen nicht
9.	Geteilte Freude	ist doppelte Freude
10.	Wer anderen eine Grube gräbt	fällt selbst hinein
11.	Wer den Schaden hat	braucht für den Spott nicht zu sorgen
12.	In der Ruhe	liegt die Kraft

Übungsvariante +

Der KL nennt den Anfang des Sprichwortes, die TN ergänzen.

Übungsvariante +++

Welche Bedeutungen haben die Sprichwörter? Sprichwörter mit anderen Worten wiedergeben. Formulieren mündlich im Plenum oder schriftlich als Aufgabe.

Weiterführende Übungen:

– Arbeitsblätter

„Sprichwörter und Redewendungen“ – „Sprichwörter verkehrt“ – „Sprichwörterdurcheinander“

Ziele:

Sprachkompetenz – Wortfindung – Wissen aktivieren – Konzentration/Aufmerksamkeit

Übung 22 Sprichwörter verkehrt

++

Sprichwörter und Redewendungen

Hier stimmt was nicht. Korrigieren Sie die Aussagen.

Beispiel: Abendstund' hat Gold im Mund = Morgenstund' ...

1. Eigenes Auto ist Goldes wert	
2. Ende gut, alles prima	
3. Viele Bäcker verderben den Kuchen	
4. Alkohol ist aller Laster Anfang	
5. Mir fiel ein Träger von der Schulter	
6. Er benimmt sich wie der Affe im Bananenladen	
7. Lassen Sie sich nicht über den Kopf hauen	
8. Wer anderen einen Graben gräbt, fällt selbst hinein	
9. Dafür lege ich meinen Mann ins Feuer	
10. Schnee drüber	
11. Er ist wie ein Fels im Gebirge	
12. Witze haben krumme Beine	
13. Junge Liebe rostet schnell	
14. Daher weht der Sand	
15. Die Birne fällt nicht weit vom Baum	



Hinweise zu Übung 22 Sprichwörter verkehrt

Didaktische Hinweise/Instruktionen: ++

Sprichwörter und Redewendungen sind bei älteren Personen sehr beliebt. Ältere kennen meistens viele Sprichwörter. Die TN nennen zu Beginn der Stunde ihnen bekannte Sprüche und werden so auf das Thema eingestimmt.

Die Aufgabe kann in der Gruppe oder in Partnerarbeit schriftlich oder mündlich gelöst werden. Der KL liest z.B. den falschen Satz vor, und die Gruppe antwortet mit dem richtigen Wortlaut.

Lösung:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Eigener Herd ist Goldes wert 2. Ende gut, alles gut 3. Viele Köche verderben den Brei 4. Müßigkeit ist aller Laster Anfang 5. Mir fällt ein Stein vom Herzen 6. Er benimmt sich wie der Elefant im Porzellanladen 7. Lassen Sie sich nicht übers Ohr hauen | <ol style="list-style-type: none"> 8. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein 9. Dafür lege ich meine Hand ins Feuer 10. Schwamm drüber 11. Er ist wie ein Fels in der Brandung 12. Lügen haben kurze Beine 13. Alte Liebe rostet nicht 14. Daher weht der Wind 15. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm |
|---|--|

Übungsvariante +

Der KL liest die Hälfte eines richtigen Sprichwortes vor und die TN ergänzen.

Übungsvariante +++

Die TN beschreiben in anderen Worten (mündlich oder schriftlich) die Bedeutung der Sprichwörter.

1. Ein eigener Haushalt ist sehr wichtig und gut.
2. Ein glücklicher Ausgang lässt die vorausgegangenen Schwierigkeiten vergessen.
3. Wenn zu viele mitreden, kommt nichts Gutes dabei heraus.
4. Wer nicht arbeitet, ist anfällig für schlechte Einflüsse.
5. Eine Befürchtung hat sich nicht bewahrheitet – große Erleichterung.
6. Durch Ungeschicklichkeit Unheil anrichten.
7. Lassen Sie sich nicht betrügen!
8. Wer anderen zu schaden versucht, schadet sich dadurch oft selber.
9. Ich stehe dazu vorbehaltlos ein, mit vollen Vertrauen.
10. Die Sache ist abgeschlossen, es ist nicht weiter der Rede wert.
11. Er ist unerschütterlich und trotzt allen Schwierigkeiten.
12. Es lohnt sich nicht zu lügen, die Wahrheit kommt rasch zu tage.
13. Wenn man sich schon sehr lange liebt, so wird man sich auch noch in der Zukunft lieben.
14. So ist das also! Jetzt verstehe ich!
15. Ein Kind übernimmt Eigenschaften und Verhaltensweisen von den Eltern.

Weiterführende Übung:

- Arbeitsblätter „Sprichwörter raten“ – „Sprichwörterdurcheinander“

Ziele:

Sprachkompetenz – Wissen aktivieren – Wortfindung

Übung 23 Sprichwörter-Durcheinander

+++

Tierisches geschüttelt

Diese zehn Sprichwörter und Zitate sind durcheinander geraten. Ordnen Sie einem Anfang den richtigen Schluss zu!

Die Arbeit ist kein Frosch

nach Athen getragen.

Um ein tadelloses Mitglied
einer Schafherde zu sein,

sie haben Angst vor dem
Kater.

Wenn jeder Mensch nicht
seinen Vogel hätt,

ruhen mit der Last
auf dem Rücken

Man soll den Ochsen
beim Dreschen

meckern kann jeder.

Ein Elefant

wär's auf der Welt so spaßig
nicht und nett.

Nur die Esel

muss man vor allem
ein Schaf sein

Das ist Eulen

muss auch dessen Flöhe
lieben.

Mäuse trinken keinen
Alkohol,

vergisst nie.

Nett sein ist

nicht das Maul verbinden.

Wer seinen Hund liebt,

sie hüpfen nicht davon.



Hinweise zu Übung 23 Sprichwörter Durcheinander

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Vor dem Verteilen des Arbeitsblattes werden von den TN zur Einstimmung bekannte Sprichwörter aufgezählt, denn älteren Personen kennen viele Sprichwörter und Redewendungen und auch Zitate. Dann weist die KL darauf hin, dass sich darunter weniger bekannte Sprichwörter befinden. Darauf arbeiten alle TN einzeln. Die Sprichwortkarten können auch ausgeschnitten werden und den TN zum richtigen Zusammensetzen verteilt werden.

Lösung:

- Die Arbeit ist kein Frosch, – sie hüpfert nicht davon.
- Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde zu sein, – muss man vor allem ein Schaf sein.
- Wenn jeder Mensch nicht seinen Vogel hätt, – wär's auf der Welt so spaßig nicht und nett.
- Man soll den Ochsen beim Dreschen – nicht das Maul verbinden.
- Ein Elefant – vergisst nie.
- Nur die Esel – ruhen mit der Last auf dem Rücken.
- Das ist Eulen – nach Athen getragen.
- Mäuse trinken keinen Alkohol, – sie haben Angst vor dem Kater.
- Nett sein ist wichtig, – meckern kann jeder.
- Wer seinen Hund liebt, – muss auch seine Flöhe lieben.

Übungsvariante ++

Gemeinsam werden einige Sprichwörter in die richtige Reihenfolge gesetzt: zuerst ein bekanntes, z. B. „Ein Elefant vergisst nie“ oder „Das ist Eulen nach Athen getragen“, dann ein bis zwei weniger geläufige, wie z. B. „Die Arbeit ist kein Frosch, sie hüpfert nicht davon.“ Oder „Wer seinen Hund liebt, muss auch seine Flöhe lieben.“

Übungsvariante +

Schreiben Sie den Beginn oder das Ende von **fünf** geläufigen und bekannten Sprichwörter an Wandtafel oder Flipchart und lassen Sie die TN ergänzen. Hier folgt eine **Auswahl**:

- | | |
|--|---|
| 1. Sich benehmen – wie ein Elefant im Porzellanladen. | 6. Die Ratten – verlassen das sinkende Schiff. |
| 2. Einem geschenkten Gaul – schaut man nicht ins Maul. | 7. Eine Schwalbe – macht noch keinen Sommer. |
| 3. Den letzten – beißen die Hunde. | 8. Die Spatzen – pfeifen es von den Dächern |
| 4. Die Katze – lässt das Mäusen nicht | 9. Er packt den Stier – bei den Hörnern. |
| 5. Mit Speck – fängt man Mäuse. | 10. Wenn die Katze aus dem Haus ist – tanzen die Mäuse. |

Weiterführende Übungen:

- Die KL diskutiert mit den TL über die Bedeutungen der Sprichwörter. Auch können die einzelnen Sprichwörter mit anderen Worten wiedergegeben werden.
- Arbeitsblätter „**Sprichwörter raten**“ und „**Sprichwörter verkehrt**“.

Ziele:

Sprachkompetenz – Logisches Denken: **induktive Aufgabe** – Wissen abrufen – Fantasie

Übung 24 Schüttelanagramm

+++

Stadt – Land – Fluss

Ordnen Sie die Buchstaben anders und es ergeben sich geografische Begriffe.

Beispiel: SALBE = BASEL

1. KATER	
2. RIBLEN	
3. BREIT	
4. DAME	
5. WEIN	
6. RAGZ	
7. GENAU	
8. EISEN	
9. SARI	
10. RUNZEL	
11. SOLO	
12. OLPEN	



Hinweise zu Übung 24 Schüttelanagramm

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Demonstrieren Sie 2 bis 3 Aufgaben an der Tafel/Flipchart, und lösen Sie es gemeinsam in der Gruppe. Nutzen Sie das Arbeitsblatt für Gespräche über Stadtreisen der TN und ihre Erlebnisse. Kommunikation ist anregend, stimulierend und fördert u. a. sprachliche Kompetenzen.

Lösungen:

1. KATER	KRETA	Griechenland
2. RIBLEN	BERLIN	Deutschland
3. BREIT	TIBER	Italien
4. DAME	EDAM	Niederlande/Holland
5. WEIN	WIEN	Österreich
6. RAGZ	GRAZ	Österreich
7. GENAU	GENUA	Italien
8. EISEN	SEINE	Frankreich
9. SARI	ISAR	Deutschland (Bayern)
10. RUNZEL	LUZERN	Schweiz
11. SOLO	OSLO	Norwegen
12. OLPEN	POLEN	Polen

Übungsvariante ++

Geben Sie den ersten Buchstaben der Lösung vor.

Übungsvariante +

Die TN ordnen die geografischen Begriffe nach dem Alphabet. Den TN fällt die Lösung leichter, wenn sie das Alphabet vorher aufschrieben.

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblatt „**Sehenswürdigkeiten**“ und Arbeitsblatt „**Zuordnungsübung**“.
- In welchen Ländern liegen die Städte und Flüsse?

Ziele:

Sprachkompetenz – Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Wortfindung – Wissen aktivieren – Kombination – Konzentration

Übung 25 Satzsalat

+++

Pointen und Bonmots des 20. Jahrhunderts

Bringen Sie die durcheinandergewirbelten Satzteile in die richtige Reihenfolge.

1.
gegen den Strom – Lernen – treibt man – Sobald man –
ist wie – zurück – Rudern – aufhört

2.
Dekolleté – des richtigen Weglassens – an – Das fängt –
und endet – Lebenskunst ist – beim Reden – die Kunst –
beim

3.
Narr? – viele Narren – ein Gescheiter – als wäre er –
als wären – Es gibt – sie gescheit – nicht so tun – die so tun
– Warum sollte – ein

4.
Umweltverschmutzung – tiefen Einblick – in den Sand –
den Kopf – bekommt heute – Wer – steckt – in unsere –
einen besonders

5.
die Wahrheit – gerade brauchen – Sie erfinden – lügen nie
– die sie – Frauen – höchstens



Hinweise zu Übung 25 Satzsalat

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Sie können diese fünf Übungen zu Auflockerung und Erheiterung zwischendurch einsetzen. Oder Sie können eine Sentenz mit den TN besprechen und die anderen zur Auflösung als Hausaufgabe geben.

Die Schwierigkeitsgrade sind unterschiedlich (+++ - ++ - +). Bei Unsicherheiten geben Sie den TN Hilfestellungen, etwa kleine Hinweise oder Sie geben einen Satzanfang bekannt.

Lösung:

1. Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.
(Benjamin Britten)
2. Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens. Das fängt beim Reden an und endet beim Dekolleté. (Coco Chanel)
3. Es gibt viele Narren, die so tun, als wären sie gescheit. Warum sollte ein Gescheiter nicht so tun als wäre er ein Narr? (Salvador Dali)
4. Wer den Kopf in den Sand steckt, bekommt heute einen besonders tiefen Einblick in unsere Umweltverschmutzung. (Gerhard Uhlenbruck)
5. Frauen lügen nie. Sie erfinden höchstens die Wahrheit, die sie gerade brauchen.
(Yves Montand)

Weiterführende Übungen:

Die humorvollen Aphorismen bieten zahlreiche Impulse zu Gesprächen.

Informieren Sie die TN über Aktivitäten und Leben der Autoren dieser Sprüche. Weitere Möglichkeiten:

Lassen Sie TN über die Autoren berichten, falls diese ihnen bekannt sind. Oder eventuell sind einzelne TN interessiert daran, über einzelne Autoren selber zu recherchieren.

Dazu passen die Arbeitsblätter:

„Buchstabensalat“ – „Buchstabenmosaik“ – „Geschichtendurcheinander“ – „Wortsalat“

Ziele:

Sprachkompetenz – Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Sprachkompetenz – Wissen erweitern

Übung 26 Wortkreationen



Urlaub

Kreieren Sie **je 11** neue Wörter in Form zusammengesetzter Substantive, die mit dem Wortteil „Urlaubs-“ beginnen bzw. enden.

Beispiel: Urlaubsort – Skiurlaub

1. Urlaubs	-bekanntschaft	Bildungs-	urlaub
2. Urlaubs			urlaub
3. Urlaubs			urlaub
4. Urlaubs			urlaub
5. Urlaubs			urlaub
6. Urlaubs			urlaub
7. Urlaubs			urlaub
8. Urlaubs			urlaub
9. Urlaubs			urlaub
10. Urlaubs			urlaub
11. Urlaubs			urlaub



Hinweise zu Übung 26 Wortkreationen

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +

Diese beliebte Wortfindungsübung ist zu Beginn einer Trainingsstunde in mündlicher Form reihum anzubieten. Jeder TN hat meistens eine Idee, ist gleich aktiv und hat ein Erfolgserlebnis. Dadurch steigert sich die Motivation. Die Wahl des Begriffes ist abhängig vom Thema der Stunde.

Mögliche Lösungen:

1. Urlaubs...bekanntschaft	Bildungs... urlaub
2. Urlaubs...zeit	Sonder... urlaub
3. Urlaubs...planung	Ferienhaus... urlaub
4. Urlaubs...ausflug	Auslands... urlaub
5. Urlaubs...kleidung	Erholung... urlaub
6. Urlaubs...spaziergang	Familien... urlaub
7. Urlaubs...job	Bauernhof... urlaub
8. Urlaubs...flirt	Kreuzfahrt... urlaub
9. Urlaubs...buchung	Hausboot... urlaub
10. Urlaubs...wetter	Fahrrad... urlaub
11. Urlaubs...reise	Ski... urlaub

Übungsvariante ++

Die TN bilden Wörter ausschließlich mit den Buchstaben „URLAUBSWETTER“ (**Anagramm**), z. B. blau, rau, Laub, lau, bar, Laube, Watt, Raub ...

Schreiben Sie das Wort an die Tafel/Flipchart. Die zu suchenden Wörter müssen nichts mit dem Thema Urlaub zu tun haben. Geben Sie 15 Minuten Arbeitszeit, und vergleichen Sie dann die gefundenen Wörter.

Übungsvariante +++

Die TN bilden aus dem Wort **Urlaub** einen Satz mit 5 Wörtern (Akrostichon). Das erste Wort beginnt mit **U**, das 2. Wort mit **R**, das 3. Wort mit **L** usw.

Z. B. **U**rsel radelt lieber **a**m **u**nteren **B**ach!

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblätter „**Geografie**“
- „**Sehenswürdigkeiten**“.

Ziele:

Wortflüssigkeit – **Fantasie** – **Langzeitgedächtnis** aktivieren – **Konzentration**

Übung 27 Anagramm

+++

DENKSPORTLER

Entwickeln Sie aus diesen Buchstaben so viele deutsche Wörter wie möglich. Es dürfen nur die angegebenen Buchstaben des Wortes „Denksportler“ verwendet werden.

D

E

N

K

S

P

O

R

T

L

E

R



Hinweise zu Übung 27 Anagramm

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Vielen TN fällt diese kognitive Übung schwer und sie entwickeln nur kurze Begriffe. Übung macht den Meister. Viele Gruppen lieben diese Aufgaben, sie sind geradezu süchtig danach. Die Wörter werden immer länger, Erfolgserlebnisse heben das Selbstbewusstsein.

Tipp: Während der Lösungsphase eine Pause einlegen, möglich, dass danach noch weitere Wörter einfallen.

Mögliche Lösung:

D – Dekor, dort, Denker, den, der, denken, Dose
E – Erle, Ernte, erste, Enkel, Erde, Espe, Ende, endlos
N – Not, Nord, Nest, Nelke, Note
K – Kein, Korn, Kosten, Kerl, Klee
S – Sorte, Sport, Sporn, Sporen, See, Sportler
P – Pore, Perle, Pest, pro, Pol
O – Ort, Oese, Osten, Onkel, Ode
R – Rede, roden, Rente, rot, Rest, Resten
T – Tor, Ton, Teer, Test, Trend, testen
L – Lenker, lerne, lernen, Lord, Loden, leer
E –
R –

Übungsvariante ++

Geben Sie ein Wort als Beispiel vor.

D	Dekor
E	Erle
N	Not
K	Kern
S	Sorte
P	Pore
O	Ort
R	Rede
T	Tor
L	Lenker
E	Enkel
R	Rost

Das Anagramm kann auch mit anderen Wörtern, die eventuell zum Thema passen, durchgeführt werden. Bei langen Wörtern mit vielen Vokalen ist die Wortfindung einfacher.

Übungsvariante +

Die Wörter werden gemeinsam gesucht; es werden dazu Buchstabenkarten angeboten.

Weiterführende Übungen:

– Arbeitsblatt „Schüttelanagramm“

Ziele:

Wortfindung – Kombinationsfähigkeit – Fantasie – Kreativität

Übung 28 Länder und Hauptstädte

+++

Welche Hauptstadt gehört zu welchem Land?

Verbinden Sie Hauptstadt und Land mit einem Strich.

Beispiel: Paris → Frankreich

1. Amsterdam		a. Belgien
2. Athen		b. Bulgarien
3. Berlin		c. Deutschland
4. Brüssel		d. Estland
5. Budapest		e. Finnland
6. Helsinki		f. Griechenland
7. London		g. Großbritannien
8. Madrid		h. Italien
9. Riga		i. Lettland
10. Rom		j. Malta
11. Sofia		k. Niederlande
12. Stockholm		l. Österreich
13. Tallin		m. Schweden
14. Valetta		n. Spanien
15. Wien		o. Ungarn



Hinweise zu Übung 28 Länder und Hauptstädte

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Streichen Sie die gefundenen Städte und Länder aus. Das erleichtert die Zuordnung. Überspringen Sie die Städte, die Ihnen unbekannt sind.

Diese kognitive Übung passt zu dem Arbeitsblatt „Urlaub“. Empfehlenswert sind Partner- oder Gruppenarbeit. Nutzen Sie das Thema zum **kommunikativen Austausch** im Plenum. Fragen Sie nach früheren Urlaubszielen und Erlebnissen. Welche Städte besuchten Sie? Wie kamen Sie dort hin? Wer begleitete Sie? Welche Sehenswürdigkeiten gab es zu besichtigen? Hatten Sie besondere Erlebnisse? Kommunikation ist ein Bedürfnis der TN und auch effektives Gedächtnistraining. Außerdem lernt sich die Gruppe besser kennen.

Lösungen:

1. Amsterdam	k. Niederlande	9. Riga	i. Lettland
2. Athen	f. Griechenland	10. Rom	h. Italien
3. Berlin	c. Deutschland	11. Sofia	b. Bulgarien
4. Brüssel	a. Belgien	12. Stockholm	m. Schweden
5. Budapest	o. Ungarn	13. Tallin	d. Estland
6. Helsinki	e. Finnland	14. Valetta	j. Malta
7. London	g. Großbritannien	15. Wien	l. Österreich
8. Madrid	n. Spanien		

Übungsvariante ++

Führen Sie die Übung mündlich durch. Nennen Sie die Städte und die TN sagen die Länder und umgekehrt.

Übungsvariante +

Die TN erhalten als Hilfe eine Kopie mit den europäischen Ländern und ihren Hauptstädten.

Weiterführende Übungen:

- Als Ergänzung bietet sich die Übung „**Kofferpacken**“ an, die zur Förderung der Merkfähigkeit beiträgt. Jeder TN legt imaginär ein Teil in den Koffer, den Sie in die Mitte platzieren. Die genannten Begriffe werden in der Reihenfolge wiederholt. Weisen Sie darauf hin, dass das Ansehen (visuelle Wahrnehmung) der Person, die gerade ein Teil hineinlegt, zur Merkfähigkeit beiträgt. So assoziiert man gleich mit dem TN den Gegenstand und hat eine Eselsbrücke. Weniger geübte TN lassen die Wiederholung weg.

Ziele:

Wortfindung – Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Konzentration – Wissenserweiterung

Übung 29 Wortsuche

++

I Suchen Sie ein Wort, das jeweils drei Begriffen vorangestellt werden kann

Beispiel: -?- FUTTER → TIERFUTTER
 -?- HEIM → TIERHEIM

1		2	
	HARZ		STERN
	HÄNDLER		STANGE
	WERK		BAUM

3		4	
	FABRIK		TOPF
	BOGEN		WÄCHTER
	KORB		SCHICHT

II Suchen Sie ein Wort, das jeweils drei Begriffen angefügt werden kann!

Beispiel: SONNEN -?- → SONNENBLUMEN
 BALKON -?- → BALKONBLUMEN

1		2	
	FENSTER		ROSEN
	BILDER		HAAR
	ZEIT		ÄHREN

Hinweise zu Übung 29 Wortsuche

Didaktische Hinweise/Instruktionen: ++

Im ersten Teil der Übung soll jeweils ein Wort gefunden werden, das zu jeweils drei Begriffen als Beginn passt; im zweiten Teil soll umgekehrt jeweils ein Wort gefunden werden, dass als Ende passt. Die Bearbeitung kann in Teamwork erfolgen, davor ein Beispiel im Plenum absolvieren.

Lösungen:

I

1. KUNST,
2. ZIMT
3. PAPIER
4. NACHT.

II

1. RAHMEN
2. KRANZ

Übungsvariante +

Die Beispiele werden eins nach dem anderem auf dem Flipchart gemeinsam gelöst, eventuell sucht man nur zu jeweils zwei Begriffen eine Ergänzung bzw. kann die KL das gesuchte Wort auch umschreiben.

Übungsvariante +++

Die Übung I wird mit allen vier Beispielen auf einem Flipchart präsentiert, aus drei werden jeweils vier Begriffe zum Ergänzen: zu 1KRITIKER, zu 2ÖL, zu 3BALLEN, zu 4CLUB. Ebenso die Übung II: zu 1 GOLD, 2 LORBEER

Weiterführende Übungen:

- Suchen Sie weitere zusammengesetzte Wörter mit den Lösungen, am Beginn und am Ende.
- Arbeitsblatt „Wortkreationen“
- Arbeitsblatt „Vornamen“

Ziele:

Wortfindung – Denkflexibilität – Konzentration

Übung 30 Wortschatz**1. Suchen Sie Wörter mit Doppel – s:**

z. B. Lasso, _____

**2. Suchen Sie Wörter mit – ie -:**

z. B. Sieg,

3. Suchen Sie Wörter, die mit – ich – enden:

z. B. herzlich,

4. Suchen Sie Wörter mit Doppel – p:

z. B. Lippe,

Hinweis zu Übung 30 Wortschatz

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +

Die meisten Lösungen werden gesammelt, wenn im Plenum mündlich assoziiert wird, die Ergebnisse können notiert werden, sodass die Gruppe stolz auf das gemeinsame Endergebnis sein kann. Die Übung eignet sich auch sehr gut als Training für zu Hause, dabei können sich auch Familienmitglieder an der Wörtersammlung beteiligen.

Lösungen:

1. Assel, Schüssel, Schlüssel, Kasse, Kissen, Tasse, Rasse, Masse, Adresse, essen, blass, Fessel, fressen, Kessel, Klasse, nass, Stress, Bass, ...
2. liegen, siegen, biegen, piepen, Tiegel, Siegel, nie, niemals, Niete, Miete, Riese, Liese, Wiese, Kiesel, Wiesel, Miene, Biene, Wien, Dieb ...
3. lieblich, niedlich, friedlich (gehen auch für 2), bläulich, ... freundlich, feindlich, kränklich, allmählich, bitterlich, fröhlich, weinerlich, ...
4. Puppe, Sippe, Suppe, Nippel, Mappe, Kappe, Rappel, kippen, Rippe, Rappen, Lappen, tappen, tippen, wippen, ...

Übungsvariante ++

Sammeln Sie die Begriffe dem Alphabet nach: Assel – Bass ...

Übungsvariante +++

Siehe Variante ++ mit dem Zusatz Begriffe mit drei „s“ zu suchen: Schlüssel, Sissi, ...

Weiterführende Übungen:

- Wörterschatzübungen mit anderen Doppelkonsonanten bzw. Doppelselbstlauten, mit der Endigung – el bzw. -ig, mit -ei- etc.

Ziele:

Wortfindung – **Wortflüssigkeit** – Konzentration

Übung 31 Worterweiterung für Adjektive

+++

Himmelblaue Adjektive

Steigern/erweitern/präzisieren Sie die Begriffe jeweils mit einem vorangestellten Wort.

Beispiel: frei = vogelfrei

1.	schnell	2.	hart
3.	ehrlich	4.	mächtig
5.	blond	6.	frech
7.	traurig	8.	nass
9.	betroffen	10.	voll
11.	elend	12.	sauber
13.	weich	14.	süß
15.	wohl	16.	müde
17.	schade	18.	dünn
19.	blau	20.	stark
21.	schön	22.	läufig
23.	reich	24.	gesund

Hinweise zu Übung 31 Worterweiterung für Adjektive

Didaktische Hinweise/Instruktionen: +++

Präzise Adjektive fördern die Lebendigkeit der Sprache und tragen zum genauen Ausdruck bei. Durch wiederholtes Üben wird der Sprachschatz erweitert und der Gebrauch von Superlativen bzw. bildlicher, interessanter Ausdrucksweise geläufiger. Üben Sie die ersten Aufgaben gemeinsam mündlich.

Lösungen:

1. blitzschnell	2. steinhart
3. grundehrlich	4. übermächtig
5. strohblond	6. rotzfrech
7. tieftraurig	8. pitschnass
9. tiefbetroffen	10. übervoll
11. hundeeelend	12. blitzsauber
13. samtweich	14. zuckersüß
15. wohl	16. hundemüde
17. jammerschade	18. hauchdünn
19. himmelblau	20. bärenstark
21. wunderschön	22. landläufig
23. steinreich	24. kerngesund

Übungsvariante ++

Nennen Sie das vorgestellte Wort und die TN ergänzen in der Gruppe den passenden Begriff.

Übungsvariante +

Geben Sie den ersten Buchstaben des gesuchten Wortes vor.

Weiterführende Übungen:

- Die TN bilden passende Sätze mit den Adjektiven. Z. B. „Der Junge rast blitzschnell über die Straße“.

Ziele:

Wortfindung – Sprachkompetenz – Wissen aktivieren



Logisches Denken

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

Aristoteles stellt der **Deduktion** (lat. *deducere* = fortführen, ableiten) die **Induktion** (lat. *inducere* = hinein-führen) gegenüber. Deduktion ist in der Philosophie und in der Logik eine Schlussfolgerung von gegebenen Prämissen auf die logisch zwingenden Konsequenzen, also ein Schluss vom Allgemeinen auf das Besondere. In der Induktion hingegen werden aus Einzelfällen allgemeine Aussagen gewonnen.

■ Induktives Denken

Bei induktiven Denkaufgaben werden allgemeine Regeln aus Einzelfällen hergeleitet und Zusammenhänge und Störungen der Regeln erkannt (Frick 2014). Es geht dabei immer um ein Vergleichen (Merkmale von Objekten; Beziehungen zwischen Objekten), wobei Unterschiede und Gemeinsamkeiten festzustellen sind.

Die induktiven Denkaufgaben verlangen ein reflexives, analytisches und systematisches Vorgehen. Ein induktiver Schluss lässt im Gegensatz zum deduktiven Schluss (siehe unten) nur Wahrscheinlichkeiten zu, da hier von Einzelbeobachtungen ausgegangen wird. Denkprozesse werden mit induktiven Denkaufgaben entwickelt und gefördert. Das induktive Denken spielt eine entscheidende Rolle beim Lernen. Nach dem Training des induktiven Denkens lässt sich in allen Altersklassen ein hoher Transfer auf Lernen und Problemlösungen nachweisen (Klauer 1993, 2001, 2014; Rebok et al. 2014; Wolinsky et al. 2006).

■ Deduktives Denken

Beim deduktiven Denken wird vom Allgemeinen auf das Besondere, den Einzelfall, geschlossen. Deduktive Schlussfolgerungen sind logisch „gültig“. Bei deduktiven Denkaufgaben müssen Regeln und Gesetzmäßigkeiten **angewendet** werden.

Beispiele von **deduktiven** Schlussfolgerungen:

1. Anna ist kleiner als Konrad. Konrad ist kleiner als Ernst. Also ist Ernst der größte.
2. Alle Schweizer sind Europäer. Alle Züricher sind Schweizer. Also sind alle Züricher Europäer.

Training des deduktiven Denkens:
Regeln **anwenden**.

Training des induktiven Denkens:
Regeln **erkennen**.

Literatur

- Klauer KJ (1993) Denktraining für Jugendliche. Hogrefe, Göttingen
- Klauer KJ (Hrsg) (2001) Handbuch Kognitives Training. Hogrefe, Göttingen
- Klauer KJ (2014) Training des induktiven Denkens. Fortschreibung der Metaanalyse von 2008. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie 28: 1–16
- Rebok GW, Ball K et al. (2014) Ten-year effects of the advanced cognitive training for independent and vital elderly cognitive training trial on cognition and everyday functioning in older adults. Journal American Geriatrics Society 62: 16–24
- Wolinsky F et al. (2006) The effects of the ACTIVE cognitive training trial on clinically relevant declines in health-related quality of life. J of Gerontology 61B 5: 281–287

Übung 1 Tiere – Lebensraum I

+++

Wo leben die Tiere?

Wo leben die Tiere und welche sind größer? In unterschiedlichen Breitengraden leben verschieden große Tiere.

Ordnen Sie die Tiere in die Tabelle ein! Oben die Kleinen unten die Größten. In der ersten Spalte links, die am nördlichsten leben, in der letzten Spalte rechts, die am südlichsten sich aufhalten.

Pferd
Katze
Elefant
Seehund
Maus
Rentier
Löwe
Hyäne
Eisbär



↓ sind größer ↓			
→ leben südlicher →			

Hinweise zu Übung 1 Tiere – Lebensraum I

Didaktische Hinweise (Instruktionen): +++

Bei induktiven Denkaufgaben geht es um ein Vergleichen von **Eigenschaften** von Objekten und ein Vergleichen von **Beziehungen** von Objekten (siehe Frick A. „Geistig vital“ Springer 2014). Bei dieser Übung müssen gleiche **und** unterschiedliche **Eigenschaften** beachtet werden. Einmal geht es darum die Größe zu unterscheiden und andererseits muss die geografische Lage (Lebensraum) beachtet werden. Wenn die TN Mühe haben, wechseln Sie zur Übungsvariante ++.

Lösung:

↓ sind größer ↓			
→ leben südlicher →	Rentier	Maus	Löwe
	Seehund	Katze	Hyäne
	Eisbär	Pferd	Elefant

Übungsvariante ++

Geben Sie Hilfestellung.

Besprechen Sie mit den TN welche Tiere aufgeführt sind und ob sie ihre Größe abschätzen können.

Weiter sprechen Sie über die verschiedenen Lebensräume der Tiere.

Eventuell können Sie Fragen stellen, z. B.:

Waren Sie schon einmal in Afrika, in Grönland oder in Skandinavien und wissen Sie oder können Sie sich vorstellen, welche Tiere dort vorkommen?

Übungsvariante +

Geben Sie weitere zusätzliche Hilfestellungen:

Die TN werden gebeten, die aufgeführten Tiere der Größe nach zu ordnen. Weiter wird besprochen in welchen Breitengraden die Tiere leben. In der Folge werden gemeinsam einige Tiere in der Tabelle eingefügt. Je nach Gruppe werden alle Tiere gemeinsam platziert.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblätter „Tiere einordnen“ – „Logische Reihe Tiere“ – „Logische Reihe Bäume“

Ziele:

Logisches Denken: **Induktive Denkaufgabe** – Überlegen/Entscheiden – Konzentration – Wissen aktivieren – Kombination

Übung 2 Zahlenreihen

++

Was kommt nun?

Erkennen Sie die Gesetzmäßigkeit der logischen Reihen und ersetzen Sie das Fragezeichen durch die gesuchte Zahl oder den gesuchten Buchstaben.

Beispiel: $13 - 10 - 14 - 9 - 15 - 8 - 16 - \underline{7}$
 $-3 \quad +4 \quad -5 \quad +6 \quad -7 \quad +8 \quad -9 =$

1.	99 - 33 - 39 - 27 - 9 - 15 - 3	?
2.	15 - 30 - 28 - 14 - 16 - 32 - 30	?
3.	4 - 24 - 8 - 48 - 16 - 96 - 32	?
4.	70 - 62 - 55 - 49 - 44 - 40 - 37	?
5.	d - f - h - j - l - n - p - r - t	?
6.	R - Q - P - N - M - L - J - I - H	?
7.	s - q - o - m - k - i - g - e - c	?
8.	D - M - D - F - S - S	?
9.	M - A - M - J - J - A - S	?
10.	M - V - E - M - J - S - U	?



Hinweise:

- Für die Aufgaben 1–4 verwenden Sie die Grundrechenarten, und schreiben Sie die Operationen zwischen die Zahlen.
- Für die Aufgaben 5–7 schreiben Sie sich zur Lösungsfindung das Alphabet auf.
- Bei den Aufgaben 8 und 9 handelt es sich um Zeiteinheiten.
- Bei der Aufgabe 10 handelt es sich um eine astronomische Aufzählung.

Hinweise zu Übung 2 Zahlenreihen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Vor Verteilung des Arbeitsblatts ist eine visuelle Demonstration an der Tafel/Flipchart empfehlenswert. Die ersten drei Aufgaben sollten gemeinsam im Plenum gelöst werden.

Lösung:

1.	99 – 33 – 39 – 27 – 9 – 15 – 3 :3 +6 -12 :3 +6 -12 :3	<u>1</u>
2.	15 – 30 – 28 – 14 – 16 – 32 – 30 x2 -2 :2 +2 x2 -2 :2	<u>15</u>
3.	4 – 24 – 8 – 48 – 16 – 96 – 32 x6 :3 x6 :3 x6 :3 x6	<u>192</u>
4.	70 – 62 – 55 – 49 – 44 – 40 – 37 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2	<u>35</u>
5.	d – f – h – j – l – n – p – r – t Buchstabenfolge vorwärts und jeder 2. fehlt	<u>v</u>
6.	R – Q – P – N – M – L – J – I – H – Buchstabenfolge rückwärts und jeder 4. fehlt	<u>F</u>
7.	s – q – o – m – k – i – g – e – c Buchstabenfolge rückwärts und jeweils einen Buchstaben auslassen	<u>a</u>
8.	D – M – D – F – S – S Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag, Montag	<u>M</u>
9.	M – A – M – J – J – A – S März, April, Mai, Juni, Juli, August, September, Oktober	<u>O</u>
10.	M – V – E – M – S – U Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun	<u>N</u>

Übungsvariante +++

Die Hinweise zum Vorgehen unten an der Aufgabe weglassen.

Übungsvariante +

Je nach Thema der Stunde nur folgende Aufgaben erteilen: 1 – 4, 5 – 7, 8 – 9

Weiterführende Übungen:

- Geübte Teilnehmer können die ersten vier Reihen schriftlich zusammenzählen. Eher Ungeübte rechnen die Quersumme zu jeder einzelnen Zahl (z.B. 9+9=18)
- Zu den Buchstaben der Aufgaben 5 – 7 können Verben oder Substantive gefunden werden.
- Zu den Aufgaben 8 – 10 können zu den Buchstaben geografische Begriffe wie Städte und Länder überlegt werden.

Ziele:

Logisches Denken: **Induktive Denkaufgabe** – Konzentration – Kombination – Ausdauer

Übung 3 Kategorisieren



Was gehört zusammen



© pixelrobot - Fotolia.com #136107031



© nerthuz - Fotolia.com #146226718



© Andrzej Tokarski - Fotolia.com #178055731



© Sergii Moscaluk - Fotolia.com #112213937



© Stockfotos-MG - Fotolia.com #128359587



© Andreas Laser - Fotolia.com #18366309



© Andrzej Tokarski - Fotolia.com #177053698



© borilla 1879 - Fotolia.com #89866914



© vrabelpeter1 - Fotolia.com #110723506



© kintarapong - Fotolia.com #137530662



Gruppe 1:

.....

Gruppe 2:

.....

Gruppe 3:

.....

Hinweise zu Übung 3 Kategorisieren

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Gegenstände auf der Kopiervorlage sollen in verschiedene Gruppen sortiert werden, in Teamwork oder Einzelarbeit – die Anzahl der Gruppen und die Zuordnung obliegt den TN. So kann es passieren, dass mehrere Lösungsvorschläge entstehen, die die Diskussion anregen. Wichtig ist, dass die Zuordnung begründet und die gemeinsamen Merkmale der Gruppenelemente erklärt werden können.

Lösungsvorschläge:

Gruppe 1: Nähutensilien → Garnrolle, Knopf, Fingerhut; Gruppe 2: Schreibutensilien → Farbstift, Kugelschreiber, Radiergummi; Gruppe 3: Haushalt → Wäscheklammern, Kapselheber, Kochlöffel, Münze (Haushaltsgeld, für den Einkaufswagen) – kann auch als „Ausreißer“ in keine Gruppe aufgenommen werden.

Andere Varianten: Ordnung nach dem Material: Metall, Plastik, Holz – Ausreißer Radiergummi; nach der Form etc.

Übungsvariante +

Die Gegenstände (die Anzahl kann auch reduziert werden) liegen real zum Sortieren auf dem Tisch – die zusammengehörigen Gegenstände werden zueinander gelegt. Es ist auch möglich, bereits Gruppen zum Zuordnen vorzugeben.

Übungsvariante +++

Die Gruppe ordnet, prägt sich die Gruppen und deren Elemente ein, nach einer Pause werden die Inhalte wieder gruppenweise gemeinsam abgerufen.

Bei der Verwendung von realen Gegenständen können auch mehr angeboten werden, z.B. ein Bleistift, eine Schere, eine Centmünze ...

Variante: Jeder merkt sich die Bilder auf der Kopiervorlage (ohne Ordnung) anhand deren Position auf dem Blatt; nach dem Abdecken der Vorlage schreibt jeder für sich die Inhalte auf, dann kann nachgeschaut werden, was stimmt (Selbstkorrektur).

Weiterführende Übungen:

- Die einzelnen Gruppen werden jeweils um Elemente ergänzt.
- Mit den Bildern wird eine Geschichte gestaltet.

Ziele:

Logisches Denken: **induktiver Denkaufgabe** – Erkennen von gemeinsamen Merkmalen und Unterschieden – Konzentration – eventuell auch Merkfähigkeit

Übung 4 · Oberbegriffe bestimmen

++

Suchen Sie zu 3 Begriffen den Oberbegriff

Beispiel:

Topf, Schüssel, Teller, Tassen = Haushaltsgegenstände

1. PC, Smart-Phone, Laptop	
2. Helm, Mütze, Kopftuch	
3. Gitarre, Banjo, Geige	
4. Schirm, Markise, Baldachin	
5. Ausweis, Urkunde, Bahncard	
6. Ball, Fahrrad, Barren, Degen	
7. Majoran, Rosmarin, Petersilie	
8. Eiche, Buche, Kastanie	
9. Blauwal, Delfin, Tümmler	
10. Maus, Kaninchen, Ratte	
11. Huhn, Pute, Schwan	
12. Ring, Kette, Brosche	



Hinweise zu Übung 4 Oberbegriffe bestimmen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Kategorisieren ist eine wichtige kognitive Übung für das Gehirn, damit Inhalte richtig im vorgesehenen Areal gespeichert und bei Bedarf reproduziert werden können. Diese kognitive Leistung muss das Gehirn oft im Alltag leisten. Die Übung erhöht die Genauigkeit und Denkgeschwindigkeit. Üben Sie die ersten 3 Aufgaben gemeinsam in der Gruppe. Wenn Sie entsprechende Gegenstände zur Verfügung haben, dann legen Sie diese für alle sichtbar auf den Tisch, so ist es anschaulicher. Sie können dann nach Kategorien sortiert und benannt werden.

Lösungen:

1. EDV-Artikel
2. Kopfbedeckung
3. Saiteninstrument
4. Wetterschutz
5. Dokument
6. Sportgerät
7. Kräuter
8. Laubbaum
9. Meeressäuger
10. Nagetier
11. Federvieh
12. Schmuck

Übungsvariante +

Geben Sie die Kategorie vor, und lassen Sie die Unterbegriffe finden.

Übungsvariante +++

Die Gruppe sucht weitere Gegenstände zu den genannten Kategorien.

Beispiele:

- EDV-Artikel = Drucker, Papier, Farbpatronen...
- Kopfbedeckung = Turban, Fes, Schiffchen ...
- Saiteninstrument = Harfe, Balaleika, Cello ...

Weiterführende Übungen:

- Die TN suchen zu Oberbegriffen passende Gegenstände: z.B. zu Küchenutensilien, Kleidung, Gemüse, Obst, Handwerkszeug, Schreibmaterial, Hauptstädte, Flüsse.

Ziele:

Logisches Denken: **Induktive Denkaufgabe** – Wortfindung – Überlegen/Entscheiden

Übung 5 Logical Bücher

+++

Bücher und ihre Leser

Leser				
Autor				
Buchtitel				
Verlag				



1. Heinrich von Kleists Buch heißt „Der zerbrochene Krug“, aber der Leser ist nicht Jakob.
2. Elsa ist links neben Werner, aber sie liest nicht „Sakrileg“.
3. Johann Wolfgang von Goethes Buch heißt „Egmont“.
4. Werner ist neben dem Leser des Buches, das im Verlag Gustav Lübbecke erschienen ist.
5. Jakob ist ganz links. Er liest ein Buch von Johann Wolfgang von Goethe.
6. Das Buch von Jean-Jacques Rousseau ist das dritte von links.
7. Der Leser des Buches heißt Werner.
8. Der Verlag von Elsas Buch ist Goldmann Klassiker.
9. Heinrich von Kleists Buch ist nicht aus dem Verlag Orell Füssli, aber die Leserin heißt Elsa.
10. Elsa ist neben Jakob.
11. Werners Buch ist vom Verlag Reclam.
12. Werner liest im Emil.
13. Jakob liest ein Buch aus dem Verlag Orell Füssli.
14. Ruths Buch liest ein Buch von Dan Brown.

Hinweise zu Übung 5 Logical Bücher

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Für viele TN sind Logical's ziemlich anspruchsvoll, aber Übung macht den Meister, mit der Zeit gelingt das Erarbeiten immer besser.

Beachten:

Der Standort ist immer vom Betrachter aus gesehen. Links bedeutet also links auf der Abbildung.

- Satz für Satz die Anweisungen konzentriert durchlesen. Diese können meistens nicht der Reihe nach umgesetzt werden. Also weiterlesen!
- Sobald eine Anweisung eindeutig ist, kann sie in der Tabelle eingesetzt werden.
- Jede gelöste Aufgabennummer durchstreichen
- Manchmal können Schlüsse erst durch Kombination zweier Aussagen gezogen werden.
- Gewisse Sätze enthalten negative Aussagen. Hilfe: alle **nicht** und **kein** unterstreichen oder mit Leuchtstift markieren.

Lösung:

Leser	Jakob	Elsa	Werner	Ruth
Autor	Johann Wolfgang von Goethe	Heinrich von Kleist	Jean-Jacque Rousseau	Dan Brown
Buchtitel	Egmont	Der zerbrochene Krug	Emil	Sakrileg
Verlag	Orell Füssli	Goldmann Klassiker	Reclam	Gustav Lübbe

Übungsvariante ++

Vorbereitung: Satz für Satz gemeinsam durchlesen, bis eine eindeutige Aussage erreicht ist, diese einsetzen. Noch zwei weitere Aussagen gemeinsam bestimmen. Dann arbeiten die TN alleine weiter.

Übungsvariante +

Hilfestellung wie unter ++

Dann Einzel-oder Paararbeit. Die Unklarheiten gemeinsam besprechen.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblätter „**Logical Kuchen**“ – **Logical Berge**“

Einfache Logical's aus dem Internet (zum Beispiel unter <http://www.schulekappelen.ch/>) an der Wandtafel oder auf dem Flipchart gemeinsam lösen.

TN dazu anregen, eigene Logical's zu kreieren.

Ziele:

Logisches Denken: **Deduktive Denkaufgabe** – Sinngemäßes Lesen – Konzentration

Übung 6 Tiere einordnen

+++

Im Zoo

Suchen Sie die Oberbegriffe, die einerseits bezeichnen, was die Tiere gemeinsam haben und andererseits was sie von einander unterscheidet. Dann können Sie diese Oberbegriffe darüber (über die Spalten) und daneben (neben die Zeilen) notieren

	?	?
?	Hahn	Esel
?	Adler	Löwe



Schreiben Sie die Namen der angeführten Tiere in die Kästchen.

Schaf – Gans – Uhu – Wildente – Rentier – Eisbär – Pferd – Huhn

Hinweise zu Übung 6 Tiere einordnen

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Bei dieser Aufgabe geht es um Vergleiche: Gemeinsamkeiten und Unterschiede müssen herausgefunden werden. Dabei wird das individuelle Wissen der TN aktiviert. Wenn nötig können eventuell Fragen der KL hilfreich sein:

„Bezeichnen Sie unterschiedliche Tierarten? – Nennen Sie was die Tiere gemeinsam haben?“

Lösung:

	Vögel	Vierbeiner
Haustiere	Hahn Gans Huhn	Esel Schaf Pferd
Wildtiere	Adler Uhu Wildente	Löwe Eisbär Rentier

Übungsvariante ++

Über den Spalten die Begriffe „Vögel“ und „Vierbeiner“ einsetzen und neben den Zeilen die Begriffe „Haustiere“ und „Wildtiere“ schreiben.

Die Tiere werden alle unten angefügt und müssen in die Kästchen eingesetzt werden.

Übungsvariante +

Über den Spalten die Begriffe „Vögel“ und „Vierbeiner“ einsetzen und neben den Zeilen die Begriffe „Haustiere“ und Wildtiere schreiben.

Als Beispiel je ein, zwei Tiere in jedes Kästchen schreiben.

Weiterführende Übungen:

Die TN suchen (Einzelübung oder Partnerübung) weitere Tiere, die den vier Kategorien zugeordnet werden können.

Ziele:

Logisches Denken: **Induktive Denkaufgabe** – Wissen abrufen – Konzentration – Überlegen/ Entscheiden

Übung 7 Ausreißer

+++

Welcher Begriff gehört nicht dazu?

Bei jeder Wortgruppe passen drei Wörter zusammen und eines passt nicht dazu.

Suchen Sie zu jeder Wortgruppe zunächst den Oberbegriff und streichen Sie das Wort, das nicht dazu gehört!

	Oberbegriff
rechnen buchstabieren ordnen umgraben	
Roman Ballade Kurzgeschichte Bericht	
Maler Bildhauer Sänger Architekt	
erzählen schildern ausmalen anmalen	
Bücher Zeitschriften Fernsehen Tageszeitung	
Diskutieren sich unterhalten spielen spülen	
blass abgespannt fahl bleich	



Hinweise zu Übung 7 Ausreißer

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Vorerst wird im Plenum abgeklärt, was unter „Ober- und Unterbegriffen“ zu verstehen ist. Das erste Beispiel wird mündlich besprochen.

Lösung:

	Oberbegriffe
rechnen buchstabieren ordnen umgraben	Geistige Tätigkeit
Roman Ballade Kurzgeschichte Bericht	Prosa
Maler Bildhauer Sänger Architekt	Darstellende Künstler
erzählen schildern ausmalen anmalen	Sprachlicher Ausdruck
Bücher Zeitschriften Fernsehen Tageszeitung	Printmedien
Diskutieren sich unterhalten spielen spülen	Geistige Tätigkeit
blass abgespannt fahl bleich	Gesichtsfarbe

Übungsvariante ++

Mit Gegenständen arbeiten. Die KL legt verschiedene Objekte aus, die zur gleichen „Kategorie“ gehören und einen, der nicht passt, z. B.

- Radiergummi – Fingerhut – Maßstab – Kugelschreiber = Büroutensilien, dazu passt der Fingerhut nicht.
- Holzkelle – Schneebesen – Sparrüster – Mobiltelefon = Kuchengeräte, dazu passt das Mobiltelefon nicht.

1. Variante: mündlich arbeiten
2. Variante: die TN schreiben den Ober- und den unpassenden Begriff auf. Auswertung im Plenum.

Übungsvariante +

3 bis 4 Begriffe nennen – die TN suchen den Oberbegriff dazu (mündlich oder schriftlich).

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblätter „Sortieren“
- „Oberbegriffe“

Ziele:

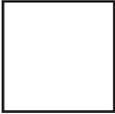
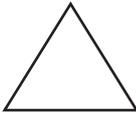
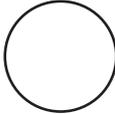
Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Sprachkompetenz – Wissen aktivieren

Übung 8 Figuren einmal so, einmal anders

+++

Setzen sie die Figuren im richtigen Feld ein.

Wohin gehört das blaue Dreieck, der rote Kreis usw.

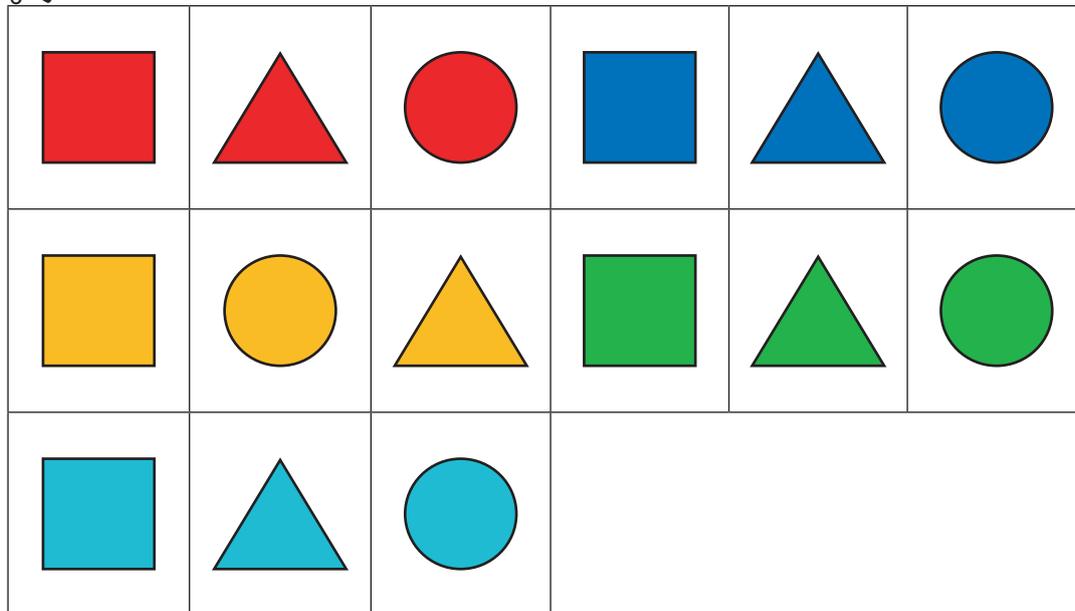
			
ROT			
BLAU			
GELB			
TÜRKIS			
GRÜN			



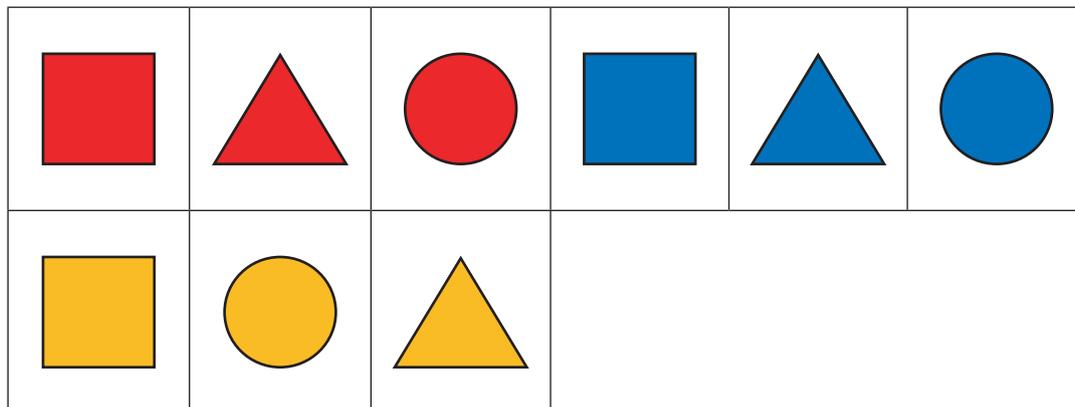
Übung 8 Figuren einmal so, einmal anders

+++

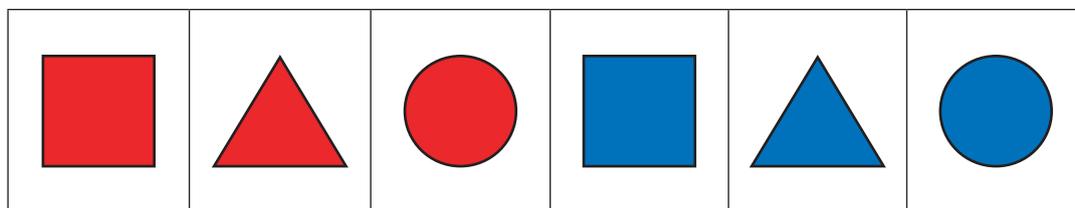
Material zum Ausschneiden



Oder: ++



Oder: +



Hinweise zu Übung 8 Figuren einmal so, einmal anders

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Bei dieser Aufgabe geht es um Vergleichen: Gemeinsamkeiten und Unterschiede müssen herausgefunden werden.

Lösung:

ROT **Quadrat – Dreieck – Kreis**

BLAU **Quadrat – Dreieck – Kreis**

GELB **Quadrat – Dreieck – Kreis**

TÜRKIS **Quadrat – Dreieck – Kreis**

GRÜN **Quadrat – Dreieck – Kreis**

Übungsvariante ++

Die fünf Farben können auf drei oder auch vier Farben reduziert werden. Einfach die unterste oder die 2 untersten Zeilen löschen, entsprechen auch die Figuren zum Ausschneiden.

Übungsvariante +

Nur ROT und BLAU stehen lassen.

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblätter „Tiere einordnen“
- „Tiere Lebensraum II“

Ziele:

Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Konzentration – Visuelle Wahrnehmung

Übung 9 Abfolge ordnen

++

Bringen Sie die Arbeitsschritte zur Bereitung einer Gemüsesuppe in die passende Reihenfolge!

a



b



c



d



e



f



g



h



i



© dolphy_tv - Fotolia.com

#102525906

Arbeitsschritte: _____

Hinweise zu Übung 9 Abfolge ordnen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Arbeitsschritte zum Kochen einer Gemüsesuppe sind durcheinandergeraten und sollen geordnet werden. Dazu kann die richtige Reihenfolge in die Zeile unter den Bildern eingetragen werden oder die Bilder ausgeschnitten (vergrößert) und angeordnet werden.

Lösung: c-b-g-h-d-f-a-e-i



© dolphy_tv - Fotolia.com

#102525906

Übungsvariante +

Die Anzahl der Bilder kann reduziert werden bzw. kann das Anfangsbild vorgegeben werden. Die Abfolge kann auch anhand echter Utensilien dargestellt (Gemüse und Messer, Topf, Öl, Kochlöffel, Gewürze, Wasser, Mixer) und eventuell auch tatsächlich gekocht werden.

Übungsvariante +++

Auf den Bildern sind nicht alle Arbeitsschritte dargestellt; welche fehlen noch? Z. B. das Schälen der Kartoffeln und der Sellerie, das Heißwerden des Öls in der Pfanne, das Umrühren nach dem Würzen.

Weiterführende Übungen:

- Weitere Suppen werden gesammelt
- Ein Menu wird zusammengestellt, passend zum Jahreskreis oder zum Geburtstag/Hochzeit etc.
- Übung Speiseplan (Sprache)

Ziele:

Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Erkennen von Beziehungen – Konzentration – Alltagskompetenz

Übung 10 Analogien

++

Wie ist das das Verhältnis der Wörter zueinander?

Wort eins und zwei stehen in einer Beziehung zueinander.

Beispiel:

	Hand	verhält sich zu	Arm
wie	Fuß	zu	Bein

Ergänzen Sie nach diesem Muster die gefragten Analogien im jeweils leeren Feld.



1.	Tag	verhält sich zu	Sonne
wie	Nacht	zu	
2.	Pauke	verhält sich zu	schlagen
wie		zu	blasen
3.	Fisch	verhält sich zu	Schuppen
wie		zu	Geweih
4.	Wasser	verhält sich zu	Meer
wie	Sand	zu	
5.	London	verhält sich zu	England
wie		zu	Italien
6.	Zebra	verhält sich zu	
wie	Marienkäfer	zu	Tupfen
7.		verhält sich zu	Wolle
wie	Raupe	zu	Seide

Hinweise zu Übung 10 Analogien

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Nach dem Verteilen des Arbeitsblattes kann ein TN das Beispiel (in rot) vorlesen, anschließend lässt die KL die TN gemeinsam ein bis zwei Beispiele lösen, bevor diese sich einzeln hinter die Aufgabe setzen.

Lösung:

1.	Tag	verhält sich zu zu	Sonne
wie	Nacht		Mond
2.	Pauke	verhält sich zu zu	schlagen
wie	Flöte		blasen
3.	Fisch	verhält sich zu zu	Schuppen
wie	Hirsch		Geweih
4.	Wasser	verhält sich zu zu	Meer
wie	Sand		Wüste
5.	London	verhält sich zu zu	England
wie	Rom		Italien
6.	Zebra	verhält sich zu zu	Streifen
wie	Marienkäfer		Tupfen
7.	Schaf	verhält sich zu zu	Wolle
wie	Raupe		Seide

Übungsvariante +++

Paarübung: Weitere Analogien aufschreiben.

Übungsvariante +

Nachdem das Beispiel vorgelesen wurde, lösen die TN gemeinsam 2 bis 4 Aufgaben. Je nach Gruppe wird das ganze Arbeitsblatt gemeinsam bearbeitet.

Weiterführende Übungen:

- Die KL nennt einen ersten Begriff, die TN suchen einen anderen, der sich ins Verhältnis zum ersten setzen lässt und suchen zu diesem Paar eine Analogie dazu.

Ziele:

Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Sprachkompetenz – Wissen aktivieren

Übung 11 Logical Kuchen

++

Unter der Tabelle stehen die Angaben, nach denen die Dekoration und die Glasur der Kuchen und die Namen der Empfänger eingesetzt werden können.

Dekoration			
Glasur			
Namen			



1. Der Kuchen mit den drei roten Herzen ist nicht in der Mitte.
2. Lenas Kuchen steht am Rande rechts.
3. Auf dem Kuchen links ist in der Mitte ein Smiley.
4. Ein Kuchen hat Sternen dem Rand entlang.
5. Die Glasuren sind braun, grün oder weiß.
6. Angelas Kuchen hat keine weiße Glasur.
7. Der Kuchen rechts hat eine grüne Glasur.
8. Martins Kuchen steht links vom Kuchen mit den Sternen.
9. Der links liegende Kuchen hat eine weiße Glasur.

Hinweise zu Übung 11 Logical Kuchen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Unter der Tabelle stehen die Angaben, nach denen die Namen, Farbe, Größe der Blume und ihr Standort eingesetzt werden können.

Zu beachten ist:

Der Standort ist immer vom Betrachter aus gesehen. Links bedeutet also links auf der Abbildung.

- Satz für Satz die Anweisungen konzentriert durchlesen. Diese können meistens nicht der Reihe nach umgesetzt werden. Also weiterlesen!
- Sobald eine Anweisung eindeutig ist, kann sie in der Tabelle eingesetzt werden. Jede gelöste Aufgabennummer durchstreichen
- Manchmal können Schlüsse erst durch Kombination zweier Aussagen gezogen werden.
- Gewisse Sätze enthalten negative Aussagen. Hilfe: alle **nicht** und **kein** unterstreichen oder mit Leuchtstift markieren.

Hinweis:

Satz für Satz gemeinsam durchlesen, eine eindeutige Aussage in der Tabelle einsetzen.

Lösung:

Dekoration	Smiley	Sterne	3 rote Herzen
Glasur	weiß	braun	grün
Namen	Martin	Angela	Lena

Übungsvariante +++

Arbeitsblatt „Logicals Bücher“

Übungsvariante +

Hilfestellung wie unter++

Dann Einzel- oder Paararbeit. Eventuell ganzes Logical gemeinsam lösen.

Weiterführende Übungen:

- Arbeitsblatt „Logical Berge“
- Weitere Logicals in diesem Buch
- Einfache Logicals aus dem Internet (zum Beispiel unter <http://www.schulekappelen.ch/>) an der Wandtafel oder auf dem Flipchart gemeinsam lösen

Ziele:

Logisches Denken: **Deduktive Denkaufgabe** – Sinngemäßes Lesen – Konzentration

Übung 12 Logical Berge



Feuer und Eis

Unter der Tabelle stehen die Angaben, nach denen die Namen der Berge, ihre Höhe und ihre Besonderheiten eingesetzt werden können.

Name				
Höhe				
Besonderheit				



1. Der Vesuv hat einen Doppelgipfel.
2. Der Kilimandscharo ist der zweite Berg in der Tabelle.
3. Das Matterhorn rechts außen ist 4478 m hoch.
4. Der Berg mit den Doppelgipfel steht zwischen Kilimandscharo und dem Wahrzeichen der Schweiz.
5. Der Ätna ist 3323 m hoch.
6. Der 5895 m hohe Gipfel in der Mitte ist das ganz Jahr über vereist.
7. Der Vesuv ist 1281 m hoch.
8. Der Ätna ist nicht das Wahrzeichen der Schweiz.
9. Der höchste Vulkan Europas ist 3323 m hoch.

Hinweise zu Übung 12 Logical Berge

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

- Der Standort ist immer vom Betrachter aus gesehen. Links bedeutet also links auf der Abbildung.
 - Satz für Satz die Anweisungen konzentriert durchlesen. Diese können meistens nicht der Reihe nach umgesetzt werden. Also weiterlesen!
 - Sobald eine Anweisung eindeutig ist, kann sie in der Tabelle eingesetzt werden. Jede gelöste Aufgabennummer durchstreichen
 - Manchmal können Schlüsse erst durch Kombination zweier Aussagen gezogen werden.
 - Gewisse Sätze enthalten negative Aussagen. Hilfe: alle **nicht** und **kein** unterstreichen oder mit Leuchtstift markieren.
- Satz für Satz gemeinsam durchlesen, eine eindeutige Aussage in der Tabelle einsetzen. Dann Einzel- oder Paararbeit. Eventuell ganzes Logical gemeinsam lösen.

Lösung:

Name	Ätna	Kilimandscharo	Vesuv	Matterhorn
Höhe	3323 m	5895 m	1281 m	4478 m
Besonderheit	Höchster Vulkan Europas	Das ganze Jahr vereist.	Doppelgipfel	Wahrzeichen der Schweiz

Übungsvariante +++

Arbeitsblatt „Logicals Bücher“

Übungsvariante ++

Arbeitsblatt „Logicals Kuchen“

Weiterführende Übungen:

- Weitere Logicals in diesem Buch. Einfache Logicals aus dem Internet (zum Beispiel unter <http://www.schulekappelen.ch/>) an der Wandtafel oder auf dem Flipchart gemeinsam lösen.

Ziele:

Logisches Denken: **Deduktive Denkaufgabe** – Sinngemäßes Lesen – Konzentration

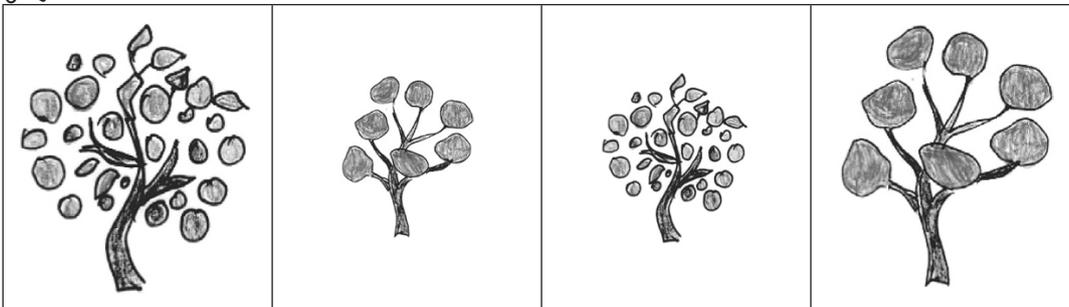
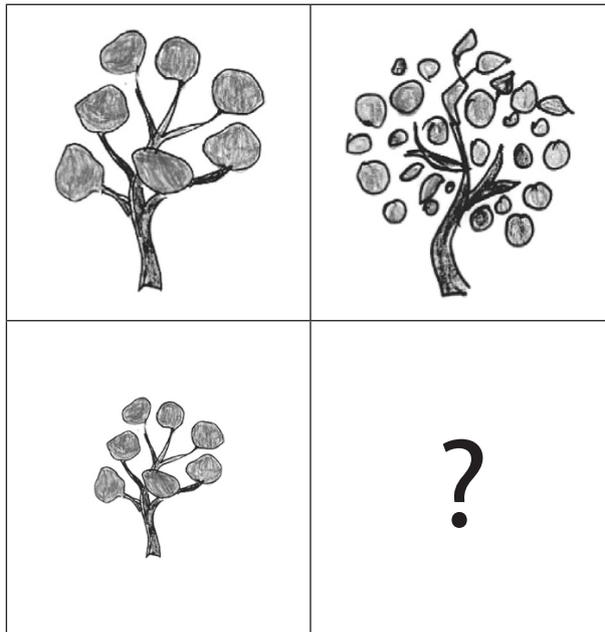
Übung 13 Logische Reihe Bäume

+++

In welcher Beziehung stehen die Bäume zueinander?

Vergleichen Sie die **Beziehungen** der Bäume.

Sie stehen in gleicher **und** unterschiedlicher Relation zueinander.
Entscheiden sie dann, welches der vier Bilder unten ins freie Feld kommt?



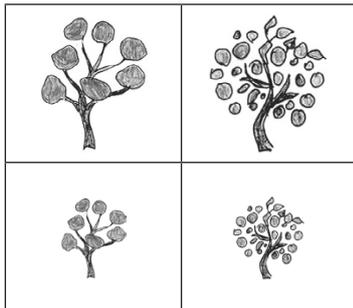
© Annemarie Frick-Salzmann



Hinweise zu Übung 13 Logische Reihe Bäume

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Bei dieser induktiven Denkaufgabe geht es um ein Vergleichen von **Merkmalen** von Objekten und ein Vergleichen von **Beziehungen** von Objekten (siehe Frick A. „Geistig vital“ Springer 2014). Bei dieser Übung müssen gleiche **und** unterschiedliche Beziehungen beachtet werden. Wenn die TN Mühe haben, wechseln Sie zur Übungsvariante ++.

Lösung:**Übungsvariante ++**

Geben Sie Hilfestellung.

Besprechen Sie mit den TN die Bilder und lassen Sie sie berichten, was sie da eigentlich sehen.

Eventuell können sie Fragen stellen:

- Beschreiben Sie den Unterschied vom oberen Bild links zum unteren Bild links.
- In welcher Beziehung stehen die beiden Bäume in der oberen Reihe zueinander?

Übungsvariante +

Geben Sie zusätzliche Hilfestellungen:

Beschreiben Sie den Unterschied zwischen dem linken und dem rechten Baum.

Was ist anders beim untern Baum links im Vergleich zum oberen Baum links.

In der Folge wird gemeinsam besprochen, welcher der vier unten stehenden Bäume in die Tabelle eingefügt werden muss.

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblätter

„Tiere Lebensraum I“

„Tiere Lebensraum II“

„Logische Reihe Tiere“

Ziele:

Logisches Denken: **Induktive Denkaufgabe** – Überlegen/Entscheiden – Konzentration – Wissen aktivieren

Übung 14 Tiere Lebensraum II

++

Lebensraum der Tiere

Ordnen Sie die angeführten Tiere in die Tabelle ein.

Goldfisch

Kanarienvogel

Fuchs

Ziege

Habicht

Forelle

Löwe

Hund



	auf der Erde	im Wasser	in der Luft	im Zoo
Haustier				
wildes Tier				

Hinweise zu Übung 14 Tiere Lebensraum II

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Bei dieser induktiven Denkaufgabe geht es um ein Vergleichen von **Eigenschaften** von Objekten und ein Vergleichen von **Beziehungen** von Objekten (siehe Frick A. „Geistig vital“ Springer 2014). Bei dieser Übung müssen gleiche **und** unterschiedliche **Eigenschaften** beachtet werden. Einmal geht es darum die Gösse zu unterscheiden und andererseits muss ihr Lebensraum beachtet werden.

Lösung:

	auf der Erde	im Wasser	in der Luft	im Zoo
Haustier	Hund	Goldfisch	Kanarienvogel	Ziege
wildes Tier	Fuchs	Forelle	Habicht	Löwe

Übungsvariante +++

Lassen Sie die Bezeichnungen über den Spalten und die Bezeichnungen vor den Zeilen weg.

Die TN versuchen ohne Hinweise der KL die Tiere in die Tabelle einzufügen.

Übungsvariante +

Geben Sie Hilfestellungen:

Einstieg ist ein Gespräch im Plenum: lassen Sie die TN Haustiere und wilde Tiere, die sie kennen, aufzählen. In einem weiteren Schritt wird gemeinsam besprochen, wo die Tiere leben.

In der Folge werden gemeinsam einige Tiere gemeinsam in der Tabelle eingefügt. Je nach Gruppe werden alle Tiere gemeinsam platziert.

Weiterführende Übungen:

Diskussion im Plenum über Haustiere, Lieblingstiere und über guten und schlechten Erfahrungen mit Tieren.

Arbeitsblätter „Tiere einordnen“ – „Logische Reihe Tiere“ –

Ziele:

Logisches Denken: **Induktive Denkaufgabe** – Überlegen/Entscheiden – Konzentration – Wissen aktivieren

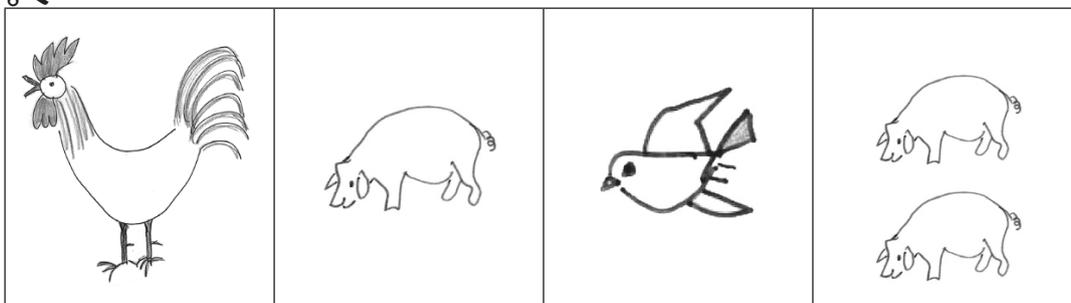
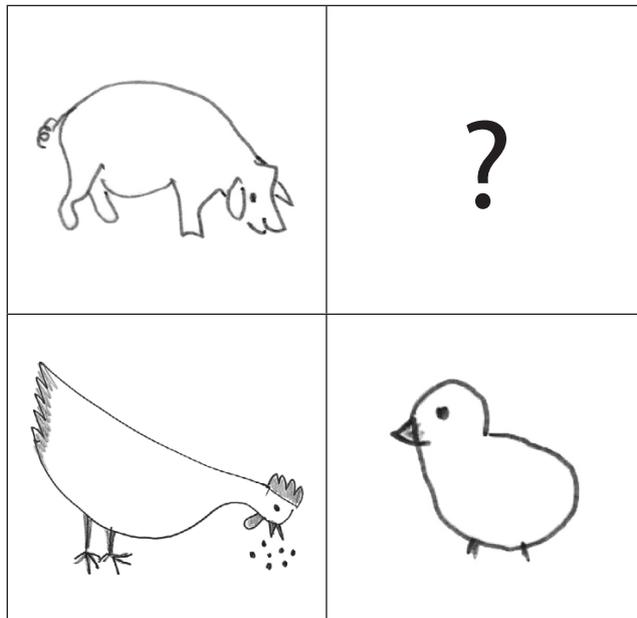
Übung 15 Logische Reihe Tiere

+++

In welcher Beziehung stehen die Tiere zueinander?

Vergleichen Sie die **Beziehungen** der Tiere.

Sie stehen in gleicher **und** unterschiedlicher Relation zueinander.
Entscheiden sie dann, welches der vier Bilder unten ins freie Feld kommt?



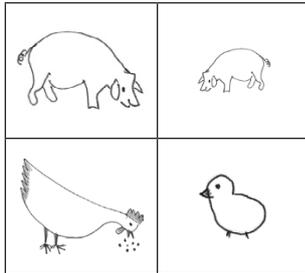
© Annemarie Frick-Salzmann

Hinweise zu Übung 15 Logische Reihe Tiere

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Bei dieser induktiven Denkaufgabe geht es um ein Vergleichen von **Merkmalen** von Objekten und ein Vergleichen von **Beziehungen** von Objekten (siehe Frick A. „Geistig vital“ Springer 2014). Bei dieser Übung müssen gleiche **und** unterschiedliche Beziehungen beachtet werden. Wenn die TN Mühe haben, wechseln Sie zur Übungsvariante ++.

Lösung:



Übungsvariante ++

Geben Sie Hilfestellung
Besprechen Sie mit den TN die Bilder und lassen Sie sie berichten, was sie da eigentlich sehen.
Eventuell können Sie Fragen stellen:

- Beschreiben Sie den Unterschied vom oberen Bild links zum unteren Bild links.
- In welcher Beziehung stehen die beiden Tiere in der unteren Reihe?

Übungsvariante +

Geben Sie zusätzliche Hilfestellungen:

In welche Richtung schaut das Huhn, in welche Richtung das Küken?

Das Schwein in der oberen Reihe ist allein, welches Tier von den vier zur Auswahlstehenden wollen Sie im leeren Feld einfügen?

Weiterführende Übungen:

Arbeitsblätter

„Tiere Lebensraum I“

„Tiere Lebensraum II“

„Logische Reihe Tiere“

Ziele:

Logisches Denken: **Induktive Denkaufgabe** – Überlegen/Entscheiden – Konzentration – Wissen aktivieren

Übung 16 Verben – was gehört nicht dazu?

++

Was passt da nicht dazu?

Jeweils drei Verben passen zusammen, eines nicht. Welches? Streichen Sie es durch.

1.	jäten	absitzen	säen	hacken
----	-------	----------	------	--------

2.	rühren	rüsten	klettern	kochen
----	--------	--------	----------	--------

3.	schreiben	zeichnen	lesen	turnen
----	-----------	----------	-------	--------

4.	hobeln	sägen	mähen	feilen
----	--------	-------	-------	--------

5.	abstauben	fliegen	fegen	lüften
----	-----------	---------	-------	--------



Hinweise zu Übung 16 Verben – was gehört nicht dazu?

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Diese induktive Denkaufgabe verlangt auch Sprachverständnis. Drei der vier Verben beziehen sich auf Tätigkeiten, die sich einem Oberbegriff zuordnen lassen, eines nicht.

Lösung:

1.	jäten	absitzen	säen	hacken
2.	rühren	rüsten	klettern	kochen
3.	schreiben	zeichnen	lesen	turnen
4.	hobeln	sägen	mähen	feilen
5.	abstauben	fliegen	fegen	lüften

Übungsvariante +++

Besprechen Sie mit den TN unter welchen Oberbegriff die drei zusammenpassenden Verben eingeordnet werden können.

1. Die Tätigkeiten bezeichnen **Arbeiten im Garten**.
2. Diese Verben stehen für **Küchenarbeit**
3. Von den **geistigen Tätigkeiten** unterscheidet sich „klettern“.
4. Fliegen ist keine **Haushaltarbeit**.

Übungsvariante +

Geben Sie die Oberbegriffe Gartenarbeiten – Küchenarbeiten – geistige Tätigkeiten – Haushaltaktivitäten vor. Den TN wird es leichter fallen, das unpassende Verb zu bezeichnen.

Weiterführende Übungen:

- Suchen Sie gemeinsam andere **Verben – Adjektive – Nomen**, die zusammenpassen und sich einem Oberbegriff zuordnen lassen.
- Nennen Sie einen Oberbegriff, die TN zählen die entsprechenden Unterbegriffe auf. Oder umgekehrt: sie zählen drei bis vier Unterbegriffe auf und die TN suchen den entsprechenden Oberbegriff.
- Arbeitsblätter „**Sortieren**“
- „**Ober- und Unterbegriffe**“

Ziele:

Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Sprachkompetenz – Überlegen/Entscheiden

Übung 17 Ausreißer

++

In jeder Gruppe passt ein Bild nicht zu den anderen!

1



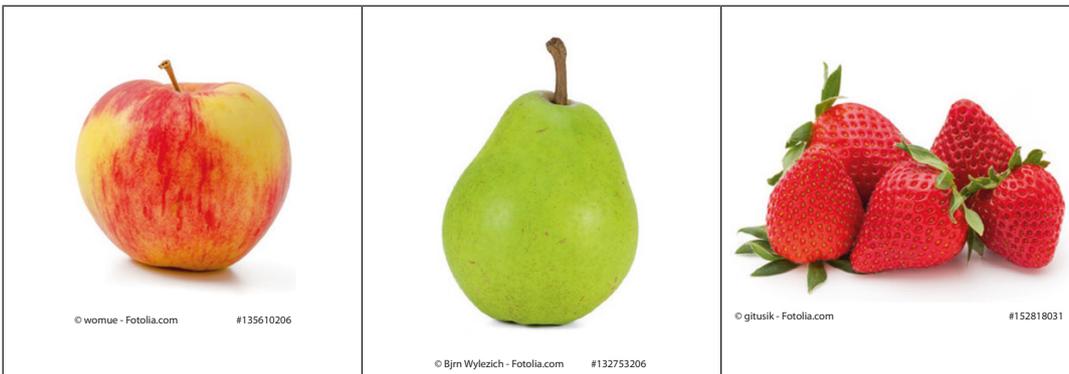
Ausreißer: _____

2



Ausreißer: _____

3



Ausreißer: _____

Hinweise zu Übung 17 Ausreißer

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Alle Bilder einer Gruppe können unter einer Kategorie zusammengefasst werden: Blumen – Tiere – Obst; dennoch passt jeweils eines der Bilder nicht zu den anderen. Welche Unterschiede aber den „Ausreißer“ definieren, ist Ansichtssache, daher gibt es mehrere Lösungsmöglichkeiten. Es geht um den Vergleich von Merkmalen. Die Bearbeitung kann gemeinsam im Plenum erfolgen oder in Teamwork.

Lösungsvorschläge:

1. Tulpe (rot) oder Sonnenblume (Sommerblume) oder Narzisse (giftig)
2. Eichhörnchen (Waldtier) oder Katze (Raubtier) oder Kuh (gefleckt)
3. Erdbeeren (kein Kernobst, mehrere Früchte) oder Birne (grün)

Übungsvariante +

- a) Es werden pro Gruppe zwei Bilder ausgewählt, die sich gut unterscheiden; diese Unterschiede werden besprochen.
- b) Die Bilder werden auf Karten präsentiert (jede Gruppe einzeln), sodass der Ausreißer sichtbar aussortiert werden kann.

Übungsvariante +++

Die einzelnen Gruppen werden noch um weitere Begriffe ergänzt (es müssen keine Bilder sein), z.B. Gr.1 – Hyazinthe, Stiefmütterchen; Gr.2 – Hund, Ziege; Gr.3 – Quitte, Heidelbeeren.

Weiterführende Übungen:

- a) Es werden noch weitere Frühlingsblumen, Sommerblumen, einheimische Wildtiere, Haustiere, Kernobst, Beerenobst etc. gesammelt.
- b) Die Bilder dienen als Merkinhalte.

Ziele:

Logisches Denken: **induktive Denkaufgabe** – Erkennen von gemeinsamen Merkmalen und Unterschieden



Räumlich-visuelle Vorstellung

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

Übungen zur räumlich-visuellen Vorstellung trainieren die fluide Intelligenz. Unser Alltag ist von räumlich-visuellen Vorstellungen und Wahrnehmungen geprägt.

Dass wir gelernt haben Distanzen, zu schätzen und Proportionen zu erkennen, ist uns vielfach nicht bewusst. Beim Tischdecken wissen wir, dass Messer und Löffel rechts gedeckt werden sollten und Gabeln links. Wir erfassen augenblicklich die Dimensionen eines Raumes: Ist es ein großer Saal oder nur eine kleine Kammer? Können wir eine Pfütze mit einem Schritt überqueren oder nicht? Wir erkennen auch, ob eine Person hinter oder neben uns spricht.

Die räumlich-visuelle Vorstellung umfasst unterschiedliche Anforderungen, z.B.:

- Die Orientierung im realen Raum
- Das „Lesen“ einer technischen Zeichnung
- Orientierung auf einer Kopiervorlage
- Das Erinnern einer Landschaft, eines Raumes
- Der Vergleich geometrischer Muster
- Das Planen einer Reiseroute oder eines Stadtrundgangs
- Jemanden einen Weg beschreiben

Übung 1 Puzzle



1



2



3



4



5



6



7



8



Hinweise zu Übung 1 Puzzle

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Die Bildteile eines Bildes werden auf dickeres Papier kopiert und ausgeschnitten. In Teamwork (man braucht pro Team also je ein Bild) kann nun das Bild zusammengefügt werden, wobei vorher auch spekuliert werden kann, was dargestellt ist.; dann kann das zweite Bild angeboten werden. Die zwei Darstellungen können verglichen werden: Was haben sie gemeinsam, was unterscheidet sie – vor allem in Bezug auf das Aussehen?

Lösung:



2,3,6,8.

© eyetronic - Fotolia.com #63338135



1,4,5,7.

© ilietus - Fotolia.com #121494004

Übungsvariante ++

Die Bildteile beider Darstellungen werden gemischt vorgegeben, das Gesamtbild dient als Vorlage (eventuell zum Auflegen).

Ebenso kann die Kopiervorlage angeboten werden und ermittelt werden, welche Bilder zusammengehören.

Übungsvariante +++

Die Bildteile werden gemischt vorgegeben (als Einzelteile oder auf der Kopiervorlage), allerdings nur in Schwarz-Weiß, so muss genauer auf die Unterschiede geschaut werden; um die Konzentration noch mehr zu fordern können auch noch die Teile eines dritten Bildes darunter gemischt werden oder die Bilder jeweils in acht Teilen vorgegeben werden.

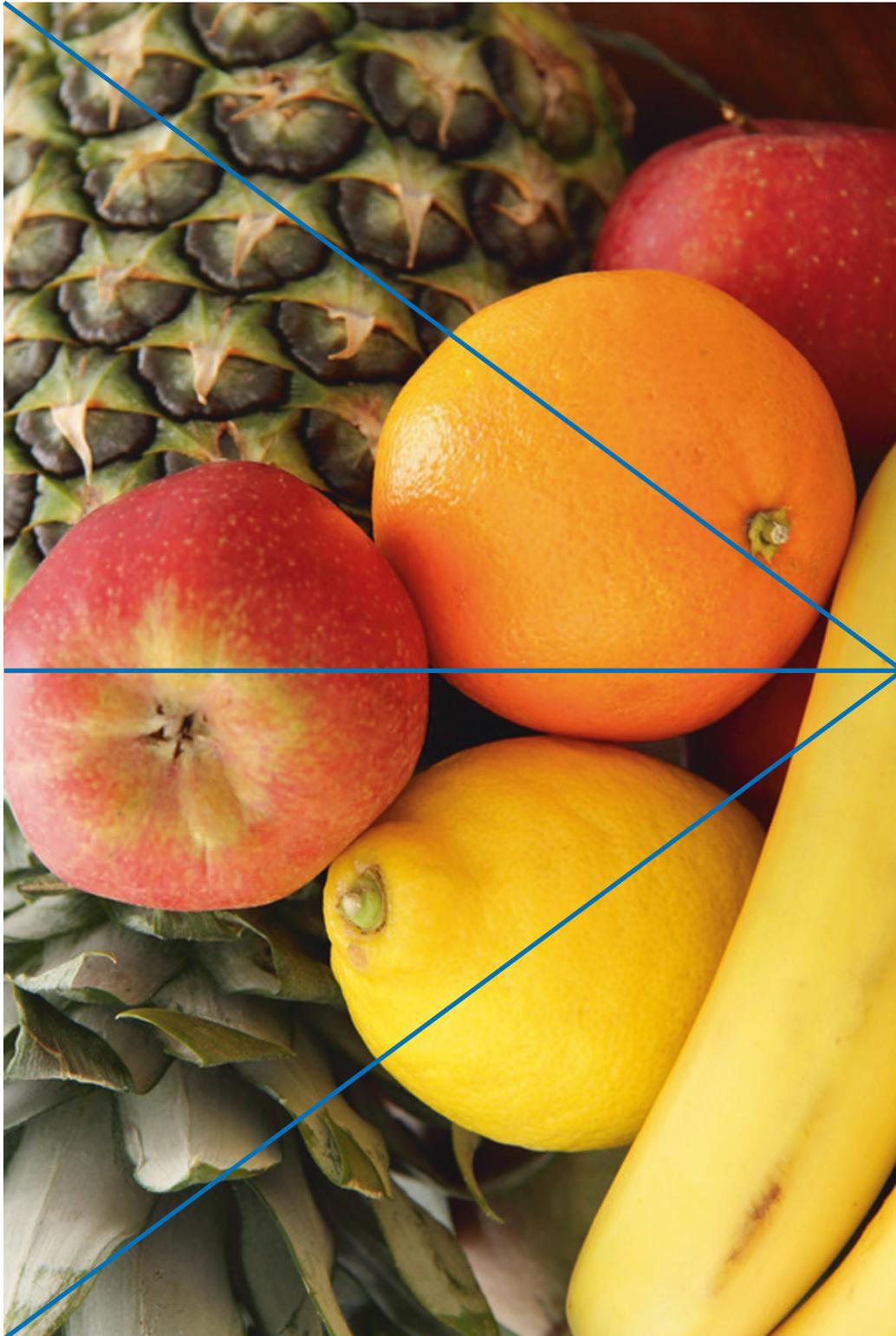
Weiterführende Übungen:

- Welche Sommerblumen kennen Sie noch?
- Biografisches Gespräch zum Thema „Blumen“ oder „Garten“ oder zu „Gelb als Farbe.“
- Arbeitsblätter „**Blumige Umschreibungen**“ (Sprache) – „**Buchstabensalat**“ (Sprache) – „**Wortgerüst Blumen**“ (Sprache).

Ziele:

Räumlich-visuelle Vorstellung – Konzentration – Logik

Übung 2 Puzzle



#135966020



© Heike - Fotolia.com

Hinweise zu Übung 2 Puzzle

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Bildteile werden auf dickeres Papier kopiert und ausgeschnitten. In Teamwork (im Plenum bei kleinen Gruppen, ansonsten pro Team ein Puzzle) kann nun das Bild zusammengefügt werden, wobei vorher auch spekuliert werden kann, was dargestellt ist.

Lösungen:



© Heike - Fotolia.com

#135966020

Ananas, Äpfel, Orange, Zitrone, Bananen

Übungsvariante +

Die Bildteile werden direkt auf der Vorlage angeordnet, dazu das Bild doppelt kopieren und eines davon in Teile schneiden.

Übungsvariante +++

Die Bildteile werden in Schwarz-Weiß kopiert und ohne Vorlage angeboten; die Zahl der Bildteile kann verdoppelt werden.

Weiterführende Übungen:

- Gibt es im Bild einen „Ausreißer“, der nicht zu den anderen Früchten passt? (Äpfel)
- Tropische bzw. einheimische Früchte werden gesammelt
- Früchte von A-Z werden gesammelt

Ziele:

Räumlich-visuelle Vorstellung – Konzentration – Logik

Übung 3 Puzzle

+++



#135134679

© Sergii Figurnyi - Fotolia.com



Hinweise zu Übung 3 Puzzle

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Die Bildteile werden auf dickeres Papier kopiert und ausgeschnitten. In Teamwork kann nun das Bild zusammengefügt werden, wobei vorher auch überlegt werden kann, was dargestellt ist. Noch herausfordernder ist die Darbietung der Teile in Schwarz-Weiß.

Lösungen:



© Sergii Figurnyi - Fotolia.com

#135134679

Doppeldeckerbus auf der
Westminster Bridge, Big Ben

Übungsvariante ++

Das Gesamtbild wird als Vorlage zum Nachbau angeboten bzw. können die Bildteile auch direkt auf der Vorlage positioniert werden.

Übungsvariante +

Die Anzahl der Bildteile wird reduziert, es werden z.B. nur vier Teile angeboten.

Weiterführende Übungen:

- Welche Sehenswürdigkeiten gibt es in London/England noch zu besuchen?
- Englische Wörter werden gesammelt (eventuell solche, die schon in der deutschen Sprache eingemeindet sind).
- Welche Metropolen haben Sie bzw. würden Sie gerne besuchen?
- Arbeitsblätter „ABC-Quiz“ (Sprache) – „Länder-Hauptstädte zuordnen“ – „Schüttelanagramm: Stadt – Land – Fluss“ – „Geografie“

Ziele:

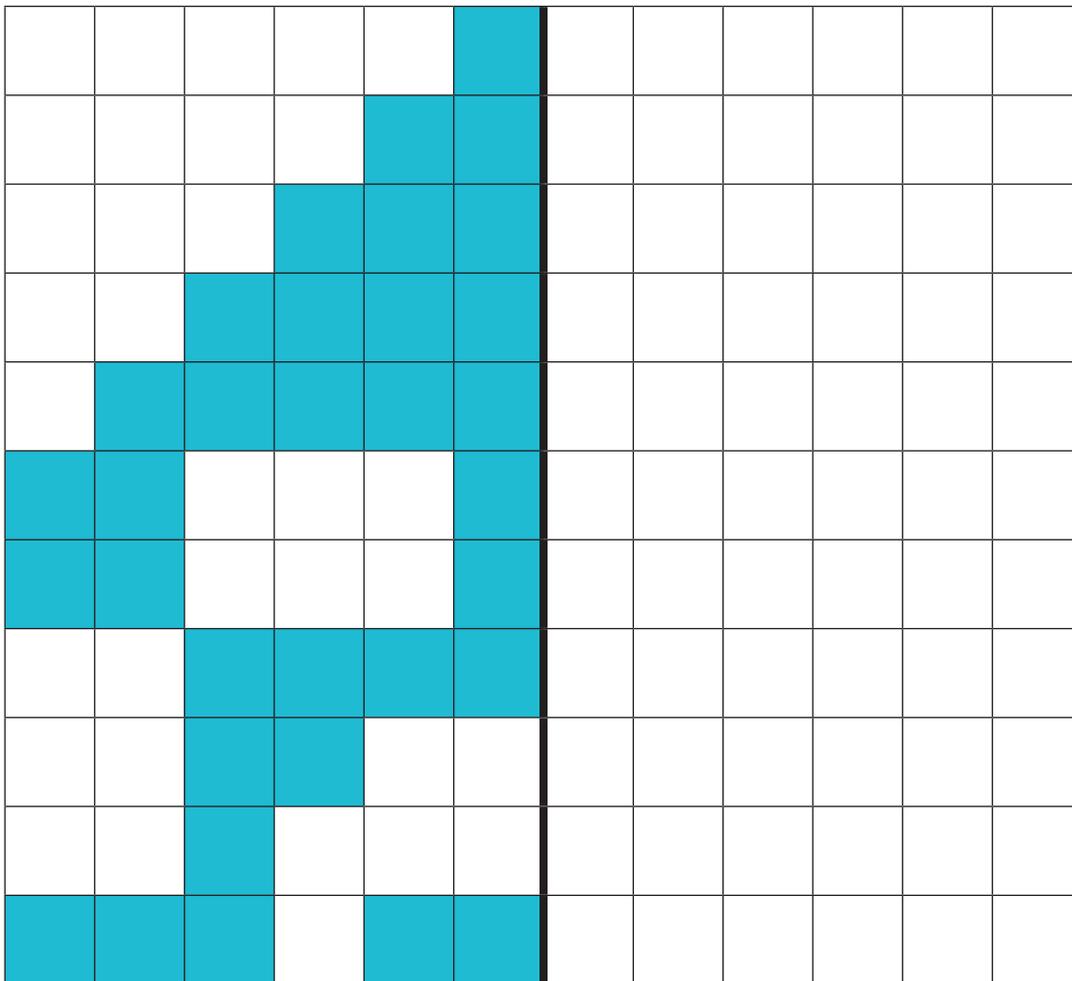
Räumlich-visuelle Vorstellung – Konzentration – Logik

Übung 4 Muster spiegelbildlich zeichnen

+++

Merken Sie sich die Figur auf der linken Seite.

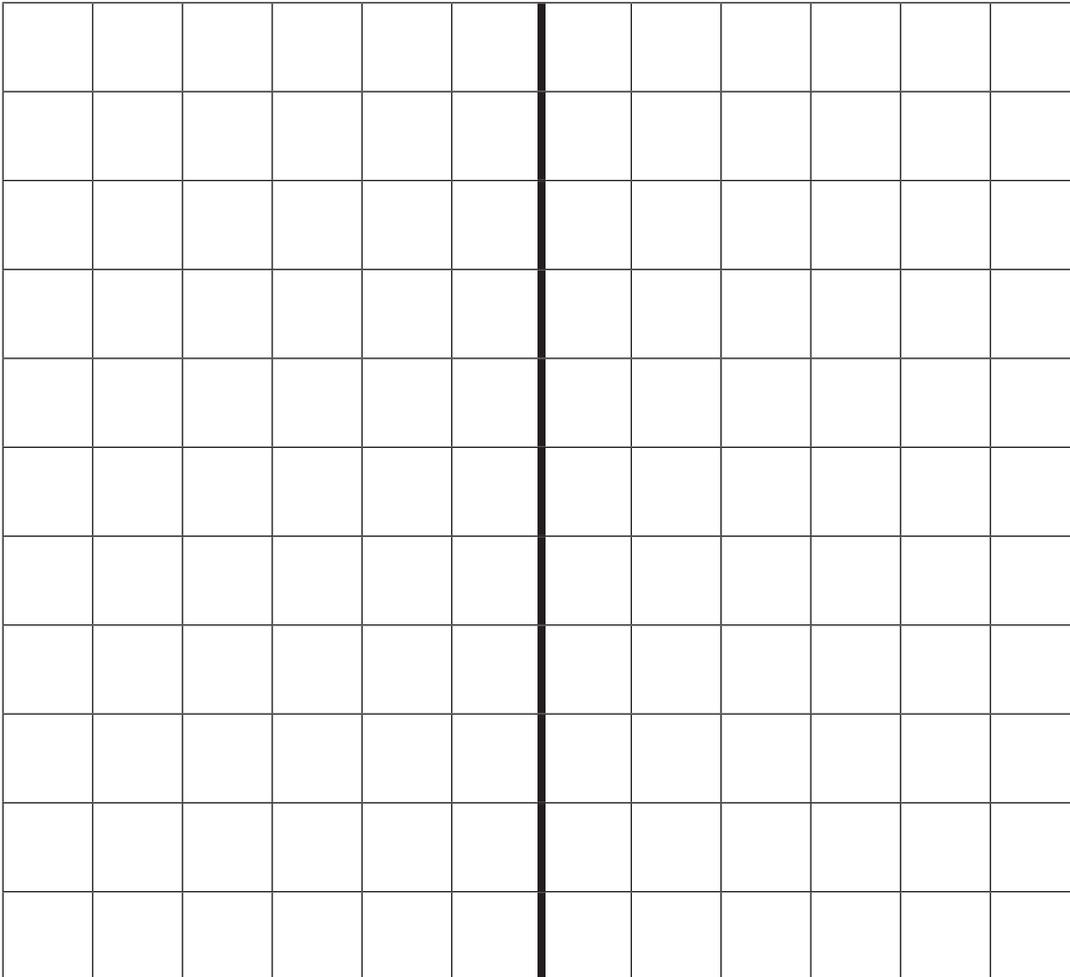
Zeichnen Sie die Figur auf der nächsten Seite in die leeren Quadrate.



Übung 4 Muster spiegelbildlich zeichnen

+++

Decken Sie die vorhergehende Seite ab und zeichnen Sie links die Figur ab, die Sie sich gemerkt haben und rechts ihr Spiegelbild.

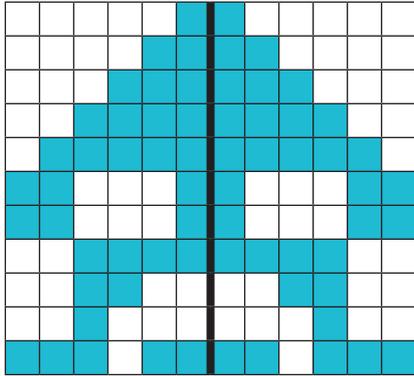


Hinweise zu Übung 4 Muster spiegelbildlich zeichnen

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Die Übungsvariante +++ ist anspruchsvoll und verlangt ein gutes räumlich-visuelles Vorstellungsvermögen. Die KL soll deshalb entscheiden, welche Übungsvariante sie ihren TN vorlegen will.

Lösung:

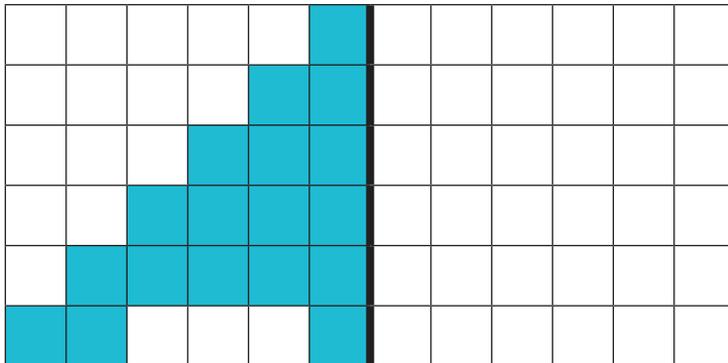


Übungsvariante ++

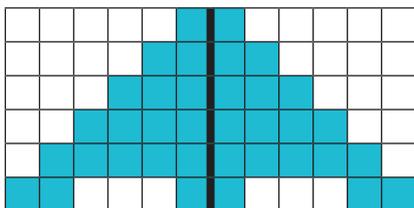
Nur die erste Seite abgeben und das Muster darauf spiegelbildlich zeichnen.

Übungsvariante +

Die Aufgabe halbieren und die Darstellung eventuell vergrößern.



Lösung:



Ziele:

Räumlich-visuelle Vorstellung – Konzentration

Übung 5 Zitat gesucht I



Weg spiegelbildlich zeichnen.

Im linken Rasterfeld ist ein Weg gezeichnet. Malen Sie im rechten Feld mit einer hellen Farbe den gleichen Weg spiegelbildlich nach. Starten Sie beim Pfeil. Die übermalten Buchstaben kommen der Reihe nach auf die unten stehenden Zeilen.

			→	W	E	Q	D
				O	R	R	A
				A	D	Y	S
				U	T	E	T
					D	E	R
				R	O	M	V
				X	S	Z	O
				U	T	E	T



Hinweise zu Übung 5 Zitat gesucht I

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Unsichere TN können den Weg anstatt mit Farbe, mit Bleistift zeichnen, damit die Möglichkeiten von Korrekturen bestehen.

Lösung:

			→	W	E	Q	D
				O	R	R	A
				A	D	Y	S
				U	T	E	T
					D	E	R
				R	O	M	V
				X	S	Z	O
				U	T	E	T

WER RASTET DER ROSTET.

Redewendung

Weiterführende Übungen:

Weitere Redewendungen, Zitate und Sprichwörter suchen.

Quelle für KL: Duden 11 „Redewendungen“ und Duden 12 „Zitate und Aussprüche“ und im Internet.

Ziele:

Räumlich-visuelle Vorstellung – Wortfindung – Wissen aktivieren – Konzentration

Übung 6 Zitat gesucht II

++

Weg spiegelbildlich zeichnen

Im linken Rasterfeld ist ein Weg gezeichnet. Malen Sie im rechten Feld mit einer hellen Farbe den gleichen Weg spiegelbildlich nach. Starten Sie beim Pfeil. Die übermalten Buchstaben kommen der Reihe nach auf die unten stehenden Zeilen.

				→	Ü	B	U	A	C
					Q	X	N	G	M
					W	Y	B	L	A
					F	O	T	H	C
					D	D	Z	E	U
					A	E	S	R	G
					C	N	T	K	U
					E	M	I	P	Y
					I	S	T	E	R



Hinweise zu Übung 6 Zitat gesucht II

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Unsichere TN können den Weg anstatt mit Farbe, mit Bleistift zeichnen, damit die Möglichkeit von Korrekturen besteht.

Lösung:

				→	Ü	B	U	A	C
					Q	X	N	G	M
					W	Y	B	L	A
					F	O	T	H	C
					D	D	Z	E	U
					A	E	S	R	G
					C	N	T	K	U
					E	M	I	P	Y
					I	S	T	E	R

Übung macht den Meister.

Spruchwort

Weiterführende Übungen:

Weitere Zitate, Sprichwörter und Redewendungen suchen.

Quelle für KL: Duden 11 „Redewendungen“ und Duden 12 „Zitate und Aussprüche“.

Ziele:

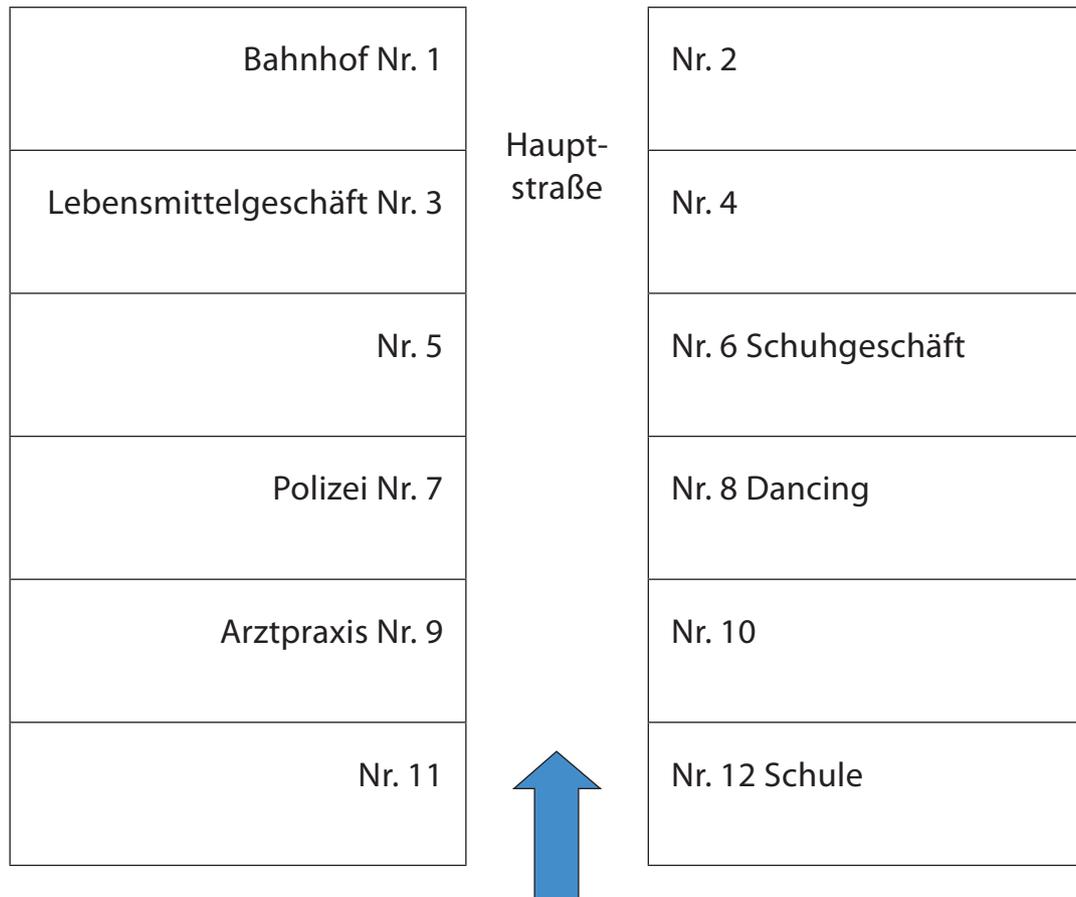
Räumlich-visuelle Vorstellung – Wortfindung – Wissen aktivieren Konzentration

Übung 7 Mentale Orientierung

++

Wir stellen uns mental (in Gedanken) eine **Straße** mit verschiedenen Gebäuden mit ihren Hausnummern vor.

Tragen Sie gesuchten Gebäude in die leeren Felder ein:



- Das **Hotel** liegt gegenüber dem Bahnhof.
- Die **Kirche** ist das erste Gebäude auf der linken Straßenseite.
- Das **Spital** ist das zweite Haus nach der Schule, auf der rechten Straßenseite
- Die **Autogarage** befindet sich rechts, gleich neben dem Hotel.
- Die **Apotheke** ist das vierte Haus auf der linken Straßenseite.

Hinweise zu Übung 7 Mentale Orientierung

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Straße mit Gebäuden und Nummern kann an Wandtafel oder Flipchart gezeichnet werden und/oder die Bearbeitung erfolgt mittels Kopiervorlage. Per Beschreibung sollen nun die fehlenden Gebäude auf dem Plan eingetragen werden. Die Gehrichtung ist durch den Pfeil vorgegeben, Rechts und Links ist vom TN aus zu sehen.

Lösung:

Bahnhof Nr. 1	Haupt- straße	Nr. 2 Hotel
Lebensmittelgeschäft Nr. 3		Nr. 4 Autogarage
Apotheke Nr. 5		Nr. 6 Schuhgeschäft
Polizei Nr. 7		Nr. 8 Dancing
Arztpraxis Nr. 9		Nr. 10 Spital
Kirche Nr. 11		Nr. 12 Schule

Übungsvariante +++

Die TN tragen die Gebäude ein und merken sich die Positionen der Gebäude, dann wird die Zeichnung abgedeckt. Die KL vermittelt passende Strategien für das Merken dieser Reihenfolge. Geübte TN benutzen ihre eigenen Strategien. Dann wird der Plan aus dem Gedächtnis nachgezeichnet.

Übungsvariante +

Die Anzahl der Gebäude kann den Fähigkeiten der TN angepasst werden.

Weiterführende Übungen:

- Die TN orientieren sich auf einem Ortsplan.
- Eine allen bekannte Straße oder ein Platz wird virtuell gemeinsam begangen, welche Geschäfte gibt es dort, öffentliche Gebäude, Parkanlagen.....
- Wie könnte man eine Route so legen, dass man möglichst viele Einkäufe/Erledigungen bewältigt?

Ziele:

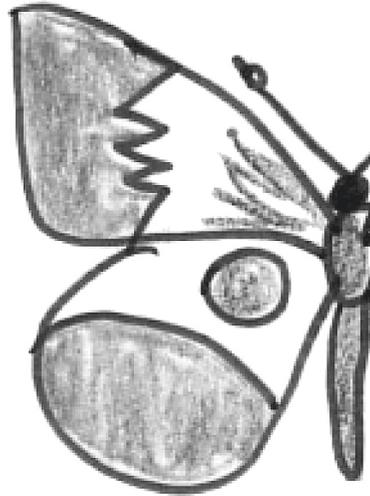
Räumlich-visuelle Vorstellung – Konzentration – Merkfähigkeit

Übung 8 Falter spiegelbildlich zeichnen

+++

1. ++

Zeichnen Sie diesen Falter spiegelbildlich ab.

**2. +++**

Zeichnen Sie diesen Falter spiegelbildlich ab.



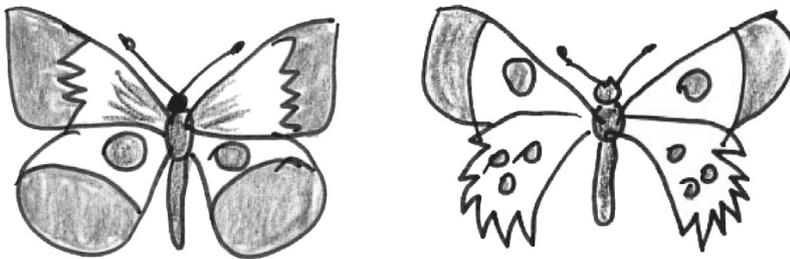
© Annemarie Frick-Salzmann

Hinweise zu Übung 8 Falter spiegelbildlich zeichnen

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Diese Übung kann beim Thema „Falter“ oder beim Thema „Blumen“ eingesetzt werden. Diese Themen sprechen die TN sehr an und können ausführlich bearbeitet werden. Das semantische Gedächtnis (Wissen, Fakten) wird aktiviert, der Reichtum der Erinnerungen lebt auf und bietet den TN damit viele Möglichkeiten zu Gedankenaustausch und Diskussionen. TN zum Sprechen motivieren, ist ein wichtiger Auftrag der Gedächtnistrainerinnen ebenso die biografisch orientierte Arbeit.

Lösung:



Übungsvariante +

Die TN zeichnen nur die Umrisse der Falter.

Übungsvariante ++

Nur den ersten Falter, dessen Formen etwas einfacher sind, spiegelbildlich zeichnen.

Weiterführende Übungen:

Falter (Schmetterlinge) sind eine Unterklasse von Insekten. Gespräch im Plenum: Kennen Sie noch andere Insektenklassen?

Buchtipps für die KL:

Ake Sandhall, BLV Bestimmungsbuch „Insekten und Weichtiere“, Verlag BLV Verlagsgesellschaft München Bern Wien 1984 (noch erhältlich)

Weitere Arbeitsblätter „Zitat gesucht“ – „Puzzle“ – „Blumige Umschreibungen“

Ziele:

Räumlich-visuelle Vorstellung – Konzentration – Merkfähigkeit – Wissen aktiv



Bewegung

Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann

- 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

Bewegung stimuliert die geistige Entwicklung beim Kind; beim erwachsenen Menschen fördert Bewegung (in Kombination mit Gedächtnistraining) die Denkleistung. Bewegungen können auch mental durchgeführt werden. Das Gehirn wird erwiesenermaßen schon durch die Vorstellung des Bewegungsablaufes aktiviert. Dies ist bei **Bewegungseinschränkung** von Bedeutung.

Über Bewegung erfahren wir unseren Körper, den Raum und Gegenstände um uns. Bewegung regt die Durchblutung der Organe an und damit auch die Hirndurchblutung; sie erhält uns gesund und geistig leistungsfähig. Zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit bestehen Wechselwirkungen. Dazu sind keine Höchstleistungen nötig. Angemessenes, mit Freude durchgeführtes Bewegen und Training der Feinmotorik erfüllen diese Aufgabe.

Kurze Bewegungssequenzen gehören in jede Gedächtnistrainingslektion. Sie **lösen Spannungen** und Verspannungen und **aktivieren** die TN, wenn sich Ermüdungserscheinungen einstellen.

Bewegung

- verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns,
- unterstützt Denkprozesse,
- regt die Neurogenese an,
- trainiert **koordinative** Fähigkeiten,
- regt die Sinne an,
- **führt zu einem optimalen Aktivierungsniveau**,
- löst Spannungen,
- fördert die Reaktionsfähigkeit,
- trainiert den Gleichgewichtssinn,
- regt das Rhythmusgefühl an,
- trainiert visuell-räumliche Wahrnehmung und Vorstellung,
- fördert die Körperwahrnehmung,
- unterstützt **Vitalität** und körperliche **Kompetenz**,
- ist ein wichtiger Beitrag zum Erhalten der **Selbstständigkeit** und
- beeinflusst die Stimmung positiv.

Im folgenden Abschnitt sollen einige Anregungen gegeben werden, welche Bewegungselemente in eine Gedächtnistrainingseinheit integriert werden könnten; keineswegs besteht ein Anspruch auf Vollständigkeit, dazu wende man sich der einschlägigen Fachliteratur zu.

Übung 1 Rhythmen klatschen



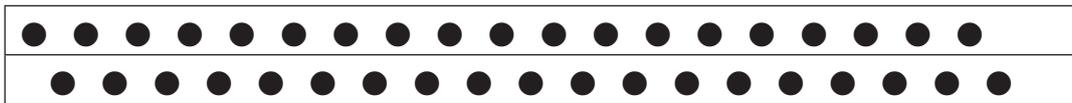
Am Anfang war der Rhythmus

Rhythmische Übungen fordern Aufmerksamkeit und Konzentration und fördern rhythmisches Gefühl und „Zusammenspiel“. Sie optimieren das Aktivierungspotenzial. Die TN sind anschließend „wacher“ und bereit für anspruchsvolle Übungen.

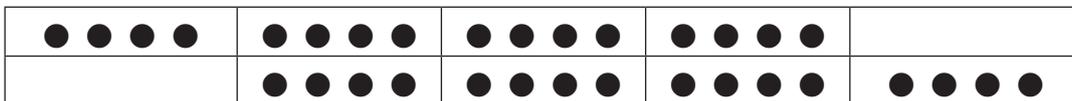
- Einfache Übung: Die KL klatscht in ruhigem Tempo in die Hände, die Teilnehmenden übernehmen den Rhythmus – meistens ohne Aufforderung.



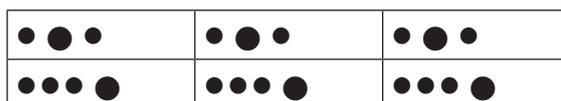
Wenn alle klatschen, klatscht die KL in Synkopen. Die TN dürfen nicht aus dem „Takt“ fallen.



- Kanon:
Der 1. TN klatscht vier Mal, dann fällt der 2. TN ein bis alle klatschen. Dann hört der 1. TN auf, nach vier Schlägen der 2. TN usw.



- Gleiche Übung in einem bestimmten Rhythmus, z. B. kurz – lang – kurz oder kurz – kurz – kurz – lang.



Hinweise zu Übung 1 Rhythmen klatschen

Didaktische Hinweise/Instruktion: +

Wer Klanghölzer, Rasseln oder andere Rhythmusinstrumente hat, kann diese für rhythmische Übungen einsetzen.

Anstatt klatschen, können die TN auch mit den Knöcheln auf den Tisch klopfen.

Zur Übungsvariante +

In schwächeren Gruppen muss die KL mehr Geduld aufbringen, bis die Übungen klappen. Eventuell muss die KL bei der Synkope Übung mehrmals unterbrechen und darauf bestehen, dass die TN im ersten Rhythmus bleiben müssen. Hilfreich kann auch sein, vorgängig zu erklären, was eine Synkope ist (Synkope = Noten werden gegenüber dem Grundrhythmus des Taktes verschoben). Nicht vergessen: „Übung macht den Meister“.

Übungsvariante ++

Klatschkanon: die erste TN, die mit 4x klatschen anfängt, steht auf, danach die zweite, dann die dritte usw. Zuletzt stehen alle. Die erste TN, die mit Klatschen aufhört sitzt wieder ab usw. bis alle wieder sitzen.

Übungsvariante +++

Die TN stehen sich in zwei Gruppen gegenüber. Die erste Gruppe klatscht in ruhigem Tempo. Die zweite klatscht nach einiger Zeit in Synkopen.

Weiterführende Übungen:

- „Bewegung zu Versen“
- „Bewegung zu Musik“
- „Bewegung mit Hilfsmitteln“

Ziele:

Koordination – Bewegungskontrolle und Merkfähigkeit – Konzentration

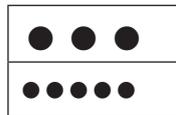
Übung 2 Bewegung zu Versen

++

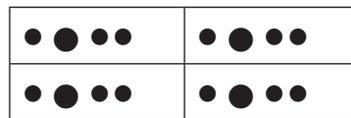
Bewegung zu bekannten Versen

Rhythmisch zu einem Reim klatschen z. B:

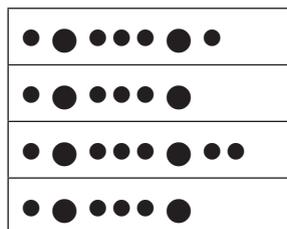
Hopp, hopp, hopp,
immer im Galopp.



Der Wiedehopf, der Wiedehopf
hat Haar am Hals und keins am Kopf.



Dort oben auf dem Berge,
da liegt ein blauer Stein,
und wer den Stein verloren hat,
der soll mein Schätzchen sein.



Hinweise zu Übung 2 Bewegung zu Versen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Wer Klanghölzer, Rasseln oder andere Rhythmusinstrumente hat, kann diese für rhythmische Übungen einsetzen.

Anstatt klatschen, können die TN auch mit den Knöcheln auf den Tisch klopfen.

Übungsvariante +

In schwächeren Gruppen muss die KL die Rhythmen zuerst vorklatschen und dann geduldig abwarten, bis der Rhythmus von allen richtig geklatscht wird.

Nicht vergessen: „Übung macht den Meister“.

Übungsvariante +++

Die TN klatschen der Reihe nach einzeln:

1. Zeile – 2. Zeile – 1. Zeile – 2. Zeile usw.

Sich darauf konzentrieren, dass der Rhythmus immer gleich eingehalten wird.

Weiterführende Übungen:

- „Bewegung zu Musik“
- „Rhythmen klatschen“
- „Bewegung mit Hilfsmitteln“

Ziele:

Konzentration – **Koordination** – Bewegungskontrolle – Merkfähigkeit.

Übung 3 Reaktion auf Farben



Eine bunte Geschichte

Bunte Farben spielen im menschlichen Leben eine große Rolle; ja den Farben wird sogar Einfluss auf unser Wohlbefinden zugeschrieben, Grund dafür ist die unterschiedliche Wellenlänge und Energie. Rot etwa kann aktivieren und vermittelt Wärme, während Blau beruhigt und daher in Schlafräumen Verwendung findet. Im alltäglichen Leben bedeutet Rot auch „Stopp“, zeigt Gefahren an und will uns zu erhöhter Aufmerksamkeit auffordern. Die Signalfarbe Orange, auch sie wird zur Gefahrenkennzeichnung verwendet, ist bei der Raumgestaltung ein absoluter Stimmungsaufheller und bringt mehr Licht in dunkle Zimmer. Orange und Blau, aber auch Grün können also auch für große Flächen verwendet werden, während man mit Rot nur Impulse setzt. Gelb als Farbe der Sonne strahlt, ähnlich wie Orange, Lebensfreude aus und soll anregend wirken. Der Farbe Grün, schreibt man, wie auch den blauen Tönen, eine beruhigende, harmonisierende Wirkung zu. Im Gegensatz zu Rot, als Farbe der Liebe und des Feuers, vermittelt eine grüne Umgebung Entspannung; dabei denkt man an Bäume und Wiesen, doch bietet uns die Natur auch Rot bei Blüten und herbstlichen Blättern, Gelb und Orange in allen Schattierungen in Form von köstlichen Früchten, nicht zu vergessen die unendlich wechselnden Blautöne der Meere, der Seen und Flüsse.

Farben besitzen nicht zuletzt Symbolcharakter: Rot steht für Liebe, Grün für Hoffnung und Blau für die Treue, während Gelb Neid und Missgunst charakterisiert.

<https://www.gesundheit.de/wellness/sanfte-medizin/weitere-therapien-und-behandlungen/farben-und-ihre-wirkung>



Übung 3 Reaktion auf Farben



Bunte Lieder

Musik und Farbe, welch' sinnliche, anregende Mischung ist das! Wir werden mit weißen Rosen aus Athen beschenkt, rote Rosen, aber auch rote Lippen und roter Wein laden uns ein, vielleicht an die schöne blaue Donau, dort blüht auch angeblich der weiße Flieder immer wieder. Hoch auf dem gelben Wagen fährt man nach Amsterdam, wo es sogar 1000 rote und 1000 gelbe Tulpen geben soll. Oder kommen wir eher von den blauen Bergen, um einen kleinen, grünen Kaktus zu finden; eher blüht dort blau und nochmal blau der Enzian. Schön ist es auch, wenn rote Rosen regnen, Hildegard Knef jeden falls wünscht sich das, während Lale Andersson lieber eine blaue Nacht am Hafen verbringt. Jedenfalls sind unsere Kleider grün, grün, grün, falls unser Schatz ein Jägermeister ist; andernfalls stehen wir ganz in Weiß mit einem Blumenstrauß da. Sicher ist, dass man rote Lippen küssen muss und mancher von einer weißen Weihnacht' träumt, dazu passt auch das Schneeflöckchen mit seinem weißen Röckchen. Manchmal werden einer schönen Frau dunkelrote Rosen gebracht und diese trägt das Bild der Maske in Blau im Herzen.

Nicht alle Lieder handeln von Blumen und ähnlichen romantischen Inhalten, nein auch ein knallrotes Gummiboot kann durchaus Thema sein. Sogar der Tannenbaum und seine grünen Blätter werden besungen und nicht zuletzt Capri, wenn die rote Sonne im Meer versinkt. Gerne treffen wir uns auch im Krug zum grünen Kranze oder am herrlichen Rheine, wo der Himmel Kornblumenblau ist; aber auch im weißen Rössl am Wolfgangsee, wo das Glück vor der Tür steht. Apropos, schön ist der Himmel auch in Azzurro, wer aber weiß, wie viele Sternlein am blauen Himmelszelt stehen?



Hinweise zu Übung 3 Reaktion auf Farben

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die Farbwörter im Text 1 und 2 dienen als Aufforderung zur Reaktion mit einem farblich passenden Tuch, Ball, Farbkarte, Blumen u. ä.; jeder TN sucht sich ein Utensil aus. Die Geschichte wird in angemessenem Tempo vorgelesen, eventuell kann das Farbwort besonders betont werden. Es muss nicht auf alle Farben, die in der Geschichte vorkommen reagiert werden, eine Auswahl kann vorher getroffen werden.

Übungsvariante +

In manchen Gruppen genügt die Reaktion auf zwei oder auch nur eine Farbe(n), zusätzlich kann die KL die Bewegung selbst als erste durchführen.

Übungsvariante +++

Jeder Teilnehmer bekommt zwei verschiedenfarbige Utensilien zum Reagieren, zusätzlich reagieren alle Teilnehmer gemeinsam auf das Wort „Farbe“ (Text1).

Weiterführende Übungen:

Sammlung von

- Liedern, in denen eine Farbe vorkommt
- Farbtönen von A-Z
- Farbenspiel (siehe Wahrnehmung)
- In der Geschichte „Bunte Lieder“ können auch als Einstieg alle Liedtitel markiert und die eventuellen Interpreten dazu gefunden werden.
- Einer Auswahl von Farben wird jeweils eine Bewegung zugeordnet. Diese Verknüpfung sollte natürlich vorher geübt werden, die Anzahl der Farben kann mit drei beginnen. Repräsentiert werden die Farben mit **Tüchern, Bällen, Farbkarten, bunten Servietten, Blumen, Farbwürfeln** etc., eventuell passend zum Thema.

Beispiel: Rot – in die Hände klatschen
 Grün – mit den Füßen auf der Stelle marschieren
 Gelb – auf die Oberschenkel klopfen

Die Auswahl, welche Farbe drankommt, kann die KL selbst durchführen, es können auch Farbkarten von den TN gezogen oder aufgedeckt werden (mehrfach kopieren); eine «bewegte» Möglichkeit ergibt sich durch einen großen oder kleinen Farbwürfel.

In sehr fitten Gruppen kann die Anzahl der Farben-Bewegungskombinationen aufgestockt werden, damit die Teilnehmer gefordert sind- es sollte aber Spaß machen, besonders, wenn die Übung den Beginn der Stunde darstellt. Möglich ist es auch, Zahlen und Farben zu kombinieren.

Ziele:

Reaktionsvermögen – Konzentration – Merkfähigkeit – Bewegungskontrolle

Übung 4 Reaktion auf Zahlen



Achten Sie auf die Zahlen im Text!

Glauben Sie an die Magie der Zahlen? Hat für Sie die Dreizehn oder die Sieben eine Bedeutung? Auch ein vierblättriges Kleeblatt soll Glück bringen, dreiblättrige gibt es ja zu Hauf. Wie sieht es mit der Eins aus, alles, was es einmal gibt, ist einmalig; trotzdem würde man die Eins nicht als Glückszahl bezeichnen, außer in der Schule, da bedeutet Eins, dass man eine sehr gute Leistung erbracht hat. Den Zweier könnte man als elegante Zahl bezeichnen, gleicht seine Figur doch einem Schwan. Traute Zweisamkeit bezeichnet wohl ein harmonisches Miteinander, andererseits gibt es auch Begriffe, wie zweideutig und zweifelhaft. Für die Numerologie und Astrologie sind die Geburtsdaten der Menschen von großer Bedeutung, bereits 2000 vor Christi versuchte man so, den Lebensweg vorauszusagen. Sogar in der christlichen Lehre beschäftigte man sich mit Zahlensymbolik. Es gibt drei theologische Tugenden, Glaube, Liebe, Hoffnung; es gibt die Dreifaltigkeit.

Im täglichen Aberglauben sind vor allem die Sieben und die Dreizehn bekannt: Manche Hotels haben keinen 13. Stock bzw. kein Zimmer mit der Nummer 13; 13 Personen bei Tisch bringen Unglück, ebenso wie Freitag der 13., bis in die Märchenerzählungen, wo ja bekanntlich die 13. Fee die böse ist. Von den Siebenmeilenstiefeln bis zu den sieben Zwergen oder Sieben auf einen Streich, ohne die magische, unteilbare Sieben kommen Märchen nicht aus. Allgemein aber gilt sie als Glückszahl, die Welt wurde schließlich auch in sieben Tagen erschaffen. Ganz anders verhält es sich mit der 666, angeblich die Zahl des Teufels; in China gilt sie übrigens als Glückszahl und ist oft in Schaufenstern zu sehen.



Hinweise zu Übung 4 Reaktion auf Zahlen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Auf jedes Zahlenwort im Text soll mit einer vorher definierten Bewegung reagiert werden, z.B. mit Klatschen, dem Betätigen eines Rhythmusinstrumentes etc.

Übungsvariante +

Die Länge des Textes wird reduziert, der Trainer macht die Bewegung mit.

Übungsvariante +++

Zwei Bewegungen werden ausgemacht und im Wechsel ausgeführt; z.B. Klatschen und Gehbewegungen.

Weiterführende Übungen:

Sammlung von

- Begriffen mit Zahlen, z.B. «Zweisamkeit»
- Rechenaufgaben lösen
- Alle Zahlwörter im Text markieren
- Alle Zahlen im Text zusammenzählen
- Auch ohne Geschichte kann auf eine Reihe von Zahlen reagiert werden.

Die Reihenfolge der Zahlen kann durch Ziehen/Aufdecken von Zahlenkarten, Würfeln oder durch eine Zahlenabfolge bestimmt werden, die vom Trainer auf dem Flipchart vorbereitet wird. Wieder wird die Verknüpfung Zahl-Bewegung zunächst geübt.

Beispiel:

Eins – mit den Fingern der rechten Hand schnipsen

Zwei – mit den Fingern der linken Hand schnipsen

Drei – den rechten Fuß anheben

Vier – den linken Fuß anheben

Variante:

Reaktion auf **gerade bzw. ungerade** Zahlen; dazu wird zunächst die Summe aus zwei Würfeln gebildet, festgestellt, um welche Zahlenart es sich handelt und dann die entsprechende Bewegung durchgeführt.

Ziele:

Reaktionsvermögen – Konzentration – Merkfähigkeit – Bewegungskontrolle – Kombination

Übung 5 Reaktion auf Schlüsselwörter

+++

Achten Sie auf Obst und Gemüse im Text!

Am liebsten gehe ich auf den Grünmarkt einkaufen, der auf dem Hauptplatz nahe der Kirche St. Nikolai, täglich abgehalten wird. Schon von weitem sehe ich die bunten Schirme und ich beginne meinen Bummel am Stand des Apfelbauern; heute bietet er nicht nur rote Winteräpfel an, sondern auch saftige Birnen und Nüsse in Säcken. Gleich nebenan türmt sich grüner Kopfsalat neben gebündelten Möhren/Karotten und Sellerie. Gegenüber dem Apfelbauern befindet sich ein Stand mit Kartoffeln, einigen Kürbissen und Schalen mit verlockenden Himbeeren. Ich kann mich schwer entscheiden, schließlich muss ich den ganzen Einkauf nach Hause tragen und verzehren. Ich entscheide mich zunächst, meinen Kartoffelvorrat aufzufüllen, die sind ja universell in der Verwendung, dazu unbedingt große rote Zwiebeln, eine Lauchstange und eine Handvoll Nüsse. Dann stehe ich wieder vor den Himbeeren und sehe im Geiste bereits Gläser mit Himbeermarmelade und Päckchen mit gefrorenen Himbeeren in der Tiefkühltruhe; an trüben Wintertagen daraus ein Dessert zu zaubern, ist sicher eine gute Idee! Auf meinem Rundgang entdecke ich noch frischgebackenes Brot und Marmorkuchen, welche eine resolute Bäuerin feilbietet; ich erstehe einen halben Laib und kann auch dem Kuchen nicht widerstehen. Langsam werden die Taschen schwer und ich schaue mich nach einer Lade-Station um: Ein kleines Café lädt mich ein, mit runden Tischen und Korbstühlen unter leuchtend roten Sonnenschirmen. Ich stelle die Taschen mit den Kartoffeln, den Zwiebeln, dem Lauch und den Nüssen erleichtert ab und platziere vorsichtig die zweite Tasche mit den Himbeerschalen und dem Gebackenen im Schatten des Schirms. Es gibt noch Eis und so genieße ich einen Fruchtbecher mit Himbeer-, Melonen- und Vanilleeis, selbstverständlich mit Waffeln.



Hinweise zu Übung 5 Reaktion auf Schlüsselwörter

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Die Reaktionswörter, auf die im Text zu achten sind, sind Obst- und Gemüseamen; jeder der beiden Kategorien kann eine Bewegung zugeordnet werden (siehe Übung 5), je nach Mobilität der Teilnehmer. Dann wird der Text vorgelesen und die Gruppe führt die entsprechende Bewegung aus.

Übungsvariante ++

Gemeinsam wird nur **eine** Bewegung ausgemacht, sobald eine Bezeichnung für Obst oder Gemüse fällt.

Übungsvariante +

Der Text wird gekürzt, es gibt nur eine Bewegung auszuführen; eventuell kann der Trainer bewusst bei den Schlüsselwörtern anhalten und die Bewegung selbst beginnen.

Weiterführende Übungen:

- Die Geschichte kann als Merkinhalt zum Nacherzählen verwendet werden (Vorlesen ohne Bewegungen).
- Auf der Kopiervorlage sollen alle Obst/Gemüseamen markiert werden.
- Weitere Obst/Gemüsesorten werden gesammelt, auch weniger bekannte.
- Lieblingsrezepte zur Verwertung werden ausgetauscht.
- Gemüse/Obst von A-Z wird gesammelt.

Ziele:

Reaktionsvermögen – Konzentration – Merkfähigkeit – Bewegungskontrolle – Kombination

Übung 6 Namen bewegen

++

Namen mit Bewegung merken

Lernen Sie die Namen aller Teilnehmer/innen durch Wiederholung mit Bewegung.

Alle **Vokale** bekommen eine bestimmte Bewegung:

A	Es wird eine liegende 8 mit beiden ausgestreckten Händen in die Luft gemalt
E	Beide Hände werden nach vorn gestreckt
I	Beide Hände nach oben strecken (der i-Punkt ist oben)
O	Beide ausgestreckten Hände malen eine Null (O) in die Luft
U	Beide Hände werden seitlich am Körper nach unten (U) gestreckt



Beispiel:

1. **Ellen Prang**
2x beide Hände nach vorn und liegende 8
2. TN **Helga Schloffer**
beide Hände nach vorn – liegende acht – Null und beide Hände nach vorn
3. TN **Annemarie Frick**
liegende acht – beide Hände nach vorn – liegende acht – Hände nach oben – Hände nach vorn – Hände nach oben strecken.

Hinweise zu Übung 6 Namen bewegen

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Die KL demonstriert die Bewegungen zu allen Vokalen ihres Namens. Alle wiederholen und sprechen laut den Namen mit und bewegen sich wie die KL es vormacht und wie oben angegeben. Dann folgt reihum die Bewegung des Namens des 2. TN usw. Immer, wenn ein Vokal kommt, wird die entsprechende Bewegung parallel durchgeführt. Durch Imitation der KL ist es den TN leicht möglich, bald alle Namen zu bewegen.

Je nach Größe der Gruppe werden alle Namen und Bewegungen 2-3 wiederholt bis die Gruppe alle Namen größtenteils gelernt hat.

Besonders zu Beginn eines neuen Kurses bzw. einer neuen Gruppe eignet sich diese auflockernde, beliebte Übung.

Übungsvariante +

Die Vokale mit den entsprechenden Übungen werden an die Tafel/Flipchart geschrieben, dann können die TN ablesen, welche Bewegungen sie durchführen sollen. Wenn die TN sich gewohnheitsgemäß mit Nachnamen ansprechen, wird nur der Nachname entsprechend bewegt.

Übungsvariante +++

Jede TN führt in der 2. Runde selbst ihren Namen vor, alle sprechen mit und unterstützen die TN.

Weiterführende Übungen:

- **Namen-Merker – Übung:** Diese Warmup-Übung eignet sich auch besonders zu Beginn neuer Kurse und Gruppen. Jede TN sagt reihum ihren Namen und verbindet ihn mit einem Verb mit entsprechender Bewegung, der mit dem gleichen Anfangsbuchstaben des Namens beginnt.

Alle Namen und Verben (Eselsbrücke) werden nach Möglichkeit wiederholt (wie Kofferpacken).

Beispiel: Prang pustet (pustet), Frick fliegt (entsprechende Armbewegungen), Schloffer schaufelt (entsprechende Bewegung) usw.

Ziele:

Koordination – Reaktion – Kombination – Merkfähigkeit

Übung 7 Bewegung zu Musik

++

Musik beschwingt die Bewegung

Tänzchen zu Musik

Die wenigsten KL können musikalische Begleitungen am Klavier, an der Handorgel oder der Gitarre spielen. Aber singen können alle!

Gemeinsam singen die TN das Lied „Als wir jüngst in Regensburg waren“ und bewegen sich dazu.

Die TN stehen paarweise einander gegenüber und bewegen sich nach folgender Anleitung:

Als wir jüngst in Regensburg waren.

Arme einhängen, rechts herum drehen

Sind wir über den Strudel gefahren.

Arme einhängen, links herum drehen

Da waren viele Holden,

Hände geben, sich im Takt wiegen.

die mitfahren wollten.

Rechte Hand klatscht auf rechte Hand des Partners.

Schwäbische, bayrische DirndlIn, juchheirassa,

Arme einhängen, rechts herum drehen

muss der Schiffsmann fahren.

Arme einhängen, links herum drehen



Hinweise zu Übung 7 Bewegung zu Musik

Didaktische Hinweise/Instruktion: ++

Noten



1. Als wir jüngst in Re - gens - burg wa - ren,
sind wir ü - ber den Stru - del ge - fah - ren.



Da war'n vie - le Hol - - - den, die mit - fah - ren



woll - - - ten. Schwä - bi - sche, bai - ri - sche



Dirn - del juch - hei - ras - sa, muß der Schiff - mann fah - - - ren.

Übungsvariante +

Bewegung im Sitzen.

Als wir jüngst in Regensburg waren.

Im Takt in die Hände klatschen

Sind wir über den Strudel gefahren.

Wellenförmige Bewegungen mit den Armen von links nach rechts

Da waren viele Holden,

klatschen – rechte Hand auf linke Hand.

die mitfahren wollten.

klatschen – linke Hand auf rechte Hand.

Schwäbische, bayrische Dirndln, juchheirassa,

Takt mit Füßen klopfen.

muss der Schiffsmann fahren.

Hände geben, sich im Takt wiegen.

Übungsvariante +++

Bewegungsanleitung wie oben, nach jeder Bewegungssequenz wechseln die Paare.

Ziele:

Koordination – Bewegungskontrolle – Konzentration- und Merkfähigkeit.

Übung 8 Bewegung mit Hilfsmitteln



Hilfsmittel für unbeschwerte Bewegungen

Die folgenden Hilfsmittel helfen uns Bewegungsübungen lustvoll und unbeschwert, mit und ohne Musik, durchzuführen. Der Fantasie der KL sind keine Grenzen gesetzt, um mit den aufgeführten Gegenständen Bewegungen zu unterstützen.

Luftballons

Schwach aufgeblasen mit den Fingern in bestimmter Folge rhythmisch drücken. Aufwerfen oder zuwerfen und fangen. Mit der Handfläche auf dem Tisch rollen. Über die ausgestreckten Beine hinunterrollen lassen. Zwischen die Knie klemmen, darauf trommeln.

Japanischer Papierball

Aufwerfen oder zuwerfen und fangen. Von der Handfläche auf die andere Hand blasen. Alle TN geben gleichzeitig den Ball mit der linken Hand weiter und fangen mit der rechten jenen der Nachbarin, des Nachbarn.

Diverse Bälle

Ähnliche Übungen wie mit Luftballon. Ball mit der rechten Hand den linken Arm hinauf- und hinunterrollen und umgekehrt. Ball zwischen den Handflächen rollen. Dem Nachbarn damit den Nacken massieren.

Augenwürfel

Zu jeder Augenzahl wird eine andere Bewegung durchgeführt. TN werfen sich einen Schaumstoffwürfel zu, die vorher zur Augenzahl bestimmte Bewegung wird von allen durchgeführt.



Übung 8 Bewegung mit Hilfsmitteln



Chiffontüchlein

Aufwerfen und fangen. Einander zuwerfen.

Jonglieren. In 8er Bahnen schwingen. Einhändig, abwechselnd mit der rechten und der linken Hand, Tüchlein in einer Faust zusammenknüllen, bis nichts mehr zu sehen ist.

Stoffsäckchen

Gefüllt mit Kunststoffgranulat, Kirschkernen, Bohnen oder Ähnlichem.

Von einer Hand in die andere werfen. Hochwerfen und fangen. Nur mit einer Hand hochwerfen, mit der anderen Hand auf den Tisch klopfen. Hochwerfen und mit dem Handrücken fangen. Reaktion: Mit Daumen und Zeigefinger an einem Zipfel fassen, fallen lassen, mit der gleichen Hand fassen, bevor es zu Boden fällt.

Streichhölzer

Oder Hölzchen ohne Zündköpfchen.

Feinmotorik und Konzentration. Vier Streichhölzer: Das erste wird zwischen kleinen Finger und Daumen geklemmt, das zweite zwischen Daumen und Ringfinger, das dritte zwischen Daumen und Mittelfinger und das letzte zwischen Daumen und Zeigefinger. Ohne Hilfe der anderen Hand legen wir ein Hölzchen nach dem andern auf die Schmalseiten von zwei Streichholzschachteln. Reaktion und Konzentration: Zeigefinger und Daumen der rechten Hand halten ein Streichholz, die linke Hand halten wir 10 cm darunter. Die rechte lässt das Streichholz fallen, die linke versucht es mit Daumen und Zeigefinger zu fangen. Dann links fallen lassen, rechts fangen.



Hinweise zu Übung 8 Bewegung mit Hilfsmitteln

Didaktische Hinweise/Instruktion:

Wenn TN sich nicht gerne bewegen, werden sie mit diese Hilfsmittel eher zum Mitmachen angeregt.

Ziele:

Mit diesen Hilfsmitteln wird das Training von Konzentration – Koordination, Bewegungskontrolle und Merkfähigkeit unterstützt

Übung 9 Zahlen-Klatsch-Übung

+++

Üben Sie zuerst folgenden Rhythmus:

Beide Hände auf die Schenkel klatschen – in die Hände klatschen – rechter Daumen über die rechte Schulter zeigen – linker Daumen über die linke Schulter zeigen.

Dieser Rhythmus wird bis zur sicheren Geläufigkeit geübt.

Dann erhält **jeder TN eine Nummer** durch abzählen. Die KL beginnt mit eins, die nächste TN die zwei usw.

Die Übung beginnt mit den rhythmischen Bewegungen. Die KL sagt ihre eigene Nummer, wenn sie mit dem rechten Daumen über ihre Schulter zeigt, dann sagt sie eine TN-Nummer, wenn sie danach ihren Daumen über die linke Schulter zeigt.

Beispiel: Hände auf die Schenkel klatschen – in die Hände klatschen, rechte Daumen über die rechte Schulter zeigen und 1 sagen, linker Daumen über die linke Schulter zeigen und z.B. 5 sagen. Dann kommt die TN mit der Nummer 5 an der Reihe. Der Rhythmus wird immer weiter durchgeführt. Die TN mit der Nummer 5 sagt, wenn sie über die rechte Schulter zeigt, ihre Nummer 5 und dann bei links eine Nummer einer anderen TN, die nun an der Reihe ist usw.



Hinweise zu Übung 9 Zahlen-Klatsch-Übung

Didaktische Hinweise/Instruktion: +++

Die KL demonstriert den Rhythmus, dann bewegen sich alle mit. Der Rhythmus wird so lange geübt, bis jede TN es beherrscht. Danach erfolgt die Nummernvergabe durch abzählen. Die eigene Nummer muss von jeder TN behalten werden. Die KL fragt einige TN nach ihrer Nummer, um sicher zu gehen, dass diese gegenwärtig ist.

Dann beginnt die Übung wie auf der 1. Seite beschrieben. Häufig kommen die TN aus dem Takt. Die KL weist daraufhin, dass sie immer zu ihr schauen sollen, um wieder in den Takt zu gelangen (Imitation). Kombiniertes kognitives Training mit Bewegung erhöht die Effektivität der Neurogenese. Neue Neuronen und Synapsen werden gebildet und verbessern die kognitiven Leistungen. Die Aufnahmefähigkeit und Problemlösung wird erhöht und durch die Serotoninbildung verbessert sich die Stimmung. Deswegen ist die Übung vorwiegend am Anfang einer Gruppenstunde anzubieten.

Übungsvariante ++

Damit die eigene Nummer behalten wird, ist es ratsam, diese aufzuschreiben und vor sich sichtbar hinzulegen.

Übungsvariante +

Die eher ungeübten TN lassen die Nummer weg und führen nur den Rhythmus durch. Die Schenkel werden durch das Schenkelklopfen besser durchblutet, das Gehirn mit Sauerstoff und Botenstoffen versorgt und Spaß und Freude vermittelt.

Weiterführende Übungen:

- Übung 5 – Reaktion auf Zahlen
- Übung 7 – Namen bewegen
- Übung 1 – Rhythmus klatschen

Ziele:

Bewegungskontrolle – Koordination – Kombination – Merkfähigkeit