



GEDÄCHTNIS TRAINING FÜR SENIOREN

GEDÄCHTNISÜBUNGEN
FÜR GUTE LAUNE



Natali Mallek

GEDÄCHTNISTRaining FÜR SENIOREN

*Gedächtnisübungen
für gute Laune*



SingLiesel

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

Spielend durchs Leben

Spiele und biografische Anknüpfungspunkte	16
Spieler-Eigenschaften zuordnen	20
Welcher Spielstein fehlt?	23
Namen für das Lieblingskuscheltier	24
„Die Liebe ist ein seltsames Spiel“	26
Außenseiter finden.	28
Anzahl der Spielsteine schätzen.	32
Abzählreime erinnern.	34
Bewegung und Sprache verknüpfen.	36
Vokale ergänzen	38
Spiele-Quiz.	40
Murmel-Handmassage.	42
Spielutensilien: Pärchen finden	43

Süße Lebensfreude

Süßigkeiten und biografische Anknüpfungspunkte	46
„Backe, backe Kuchen“	50
Bezugswort gesucht	51
Überschriften finden	52
Gewicht schätzen	57
Gegenteile in Sätze fassen	58

Buchstabieren.	60
Süßigkeiten-Memospiel	64
„Ich will keine Schokolade“	66
Wo kommt das Gebäck her?	68
Witze: Beim Kaffeetrinken.	71
Zusammengesetzte Wörter finden	72
Quiz: Süßigkeiten.	76

Frühlingsgefühle

Liebe und biografische Anknüpfungspunkte	80
Komplimente vervollständigen	84
Sammlung: Liebeslieder	86
Gemeinsames Singen: „Du, du liegst mir im Herzen“	88
Sätze bilden: Frühlingsgefühle.	90
Bewegungswürfeln	93
Finde das Herz	94
Ehepaare: Namen erinnern	96
Aussagen rund um berühmte Paare beurteilen	98
Berühmte Pärchen finden	100
Überschriften suchen.	104
„O glücklich, wer ein Herz gefunden!“	109
Passende Sprichwörter zuordnen	110
Über die Autorin	112

VORWORT

Grundsätzliches zum Gedächtnistraining

Das Wort „Gedächtnistraining“ ist irreführend. Es suggeriert, dass es dabei nur um das Training der Merkfähigkeit ginge. Ein umfassendes Gedächtnistraining bietet aber viel mehr. Es deckt das Training der unterschiedlichsten Gehirnleistungen ab und bezieht unterstützende Angebote wie Entspannung und Bewegung mit ein. Ein gelungenes Gedächtnistraining ermöglicht spielerisch Erfolgserlebnisse. Ohne Stress, Druck und Leistungszwang.

Faustregeln für ein gelungenes Gedächtnistraining

Jeder Mensch ist anders, und jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin ist unterschiedlich. Wie bei jeder Aktivierung ist es daher wichtig, die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen im Blick zu haben. Es gibt aber dennoch einige Regeln, die vielen Menschen helfen, Spaß und Freude beim Gedächtnistraining zu erleben.

1. **Leichter Start und entspannendes Ende.** Für den ersten Schritt einer Bergbesteigung braucht man in der Regel noch keine Kletterhaken und kein Sauerstoffzelt. Bei einem Gedächtnistraining ist es ähnlich. Eine einfache Übung am Anfang des Gedächtnistrainings ermöglicht den Teilnehmenden den leichten Einstieg in das Thema. Ein Erfolgserlebnis erhöht die Motivation. Am Ende der Trainingseinheit sorgt ein angenehmer, entspannender Abschluss dafür, dass das Gedächtnistraining in positiver Erinnerung bleibt, und dies motiviert für weitere Trainingseinheiten.
2. **Abwechslungsreich.** Vielfältige Themen, neue Übungen und eine fantasievolle Gestaltung des Gedächtnistrainings wecken Neugier bei den Teilnehmenden. Als Übungsleitung ist man beim Gedächtnistraining immer auch ein bisschen für die Unterhaltung der Teilnehmenden zuständig. Positive Emotionen erleichtern das Lernen und Üben.

3. **Verschiedene Trainingsbereiche.** Die Übungen in diesem Buch orientieren sich grob an den zwölf Trainingsbereichen des Bundesverbands für Gedächtnistraining: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Urteilsfähigkeit, logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Wahrnehmung, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen. Sie beziehen aber auch die besonderen Bedürfnisse von älteren Teilnehmenden und Menschen mit Demenz ein. Um die Konzentration zu erleichtern und der Ermüdung der Teilnehmenden vorzubeugen, ist es sinnvoll, in jede Trainingseinheit Übungen aus unterschiedlichen Bereichen zu integrieren.
4. **Verschiedene Arbeitsformen.** Übungen können allein, mit einer Partnerin, einem Partner oder in der Gruppe bearbeitet werden. Manche werden mündlich, andere schriftlich präsentiert. Die Arbeit in der Gruppe steht bei Menschen mit Demenz im Vordergrund. Bei Menschen mit Demenz ist es besonders wichtig, den Einzelnen nicht unter Leistungsdruck zu setzen. Die Arbeit im Plenum hilft, Leistungsdruck zu minimieren. Ein Beispiel: Wenn ein Einzelner etwas gefragt wird und die Antwort nicht weiß, so wird das von den meisten Menschen als beschämender empfunden, als wenn eine Gruppe etwas gefragt wird und sich ein Einzelner nicht dazu äußern kann.
5. **Verschiedene Hilfsmittel nutzen.** Gedächtnistraining darf anschaulich sein. Es lohnt sich, realistisches Anschauungsmaterial mitzubringen. Das Interesse kann leichter wachgehalten werden, wenn man unterschiedliche Moderationswerkzeuge wie Tafel und Flipchart nutzt. Wenn es möglich ist, individuelle Hilfestellung anzubieten, kann man oft auch bei Menschen mit beginnender Demenz noch gut Arbeitsblätter einsetzen.
6. **Verschiedene Schwierigkeitsgrade.** Seltsamerweise haben manche Menschen die Vorstellung, dass bei einem Gedächtnistraining jede Übung und Aufgabe schnell bewältigt werden muss. Das wäre für die Teilnehmenden aber keine Herausforderung. Man darf Antworten nicht wissen! Man darf an Übungen eine Zeitlang „knacken“! Wichtig ist nur, dass es auch Übungen gibt, die leichter fallen, das Selbstvertrauen stützen und durch Erfolgserlebnisse die Motivation aufrechterhalten und stärken.

SPIELED DURCHS LEBEN

Man ist nie zu alt zum Spielen. Spielen hält jung, vermittelt Leichtigkeit und Spaß. Mit Karten, Würfeln und Spielbrettern kann man so manchen tristen Nachmittag vertreiben. Spiele rufen auch Kindheitserinnerungen wach. Erinnern Sie sich noch an Ihr Lieblingskuscheltier?



Spiele und biografische Anknüpfungspunkte

TRAININGSBEREICHE

*Mit allen Sinnen
Assoziieren
In Worte fassen
Worte finden*

MATERIAL

*Spielbretter
Spielfiguren
Karten und Würfel aus einer Spielesammlung*

ZEIT

ca. 15 bis 20 Minuten

VORBEREITUNG

*Das Material wird von Ihnen so platziert, dass alle Teilnehmenden es gut sehen können.
Die Bildkarten kopieren und ausschneiden. Für den mehrfachen Gebrauch evtl. laminieren.*

Durchführung

Materialien rund ums Spielen werden in die Mitte des Tisches gelegt. Aufkeimende Gespräche können durch gezielte Fragestellungen oder das Vorlesen der Anekdote (s. u.) weiter angeregt werden.



Achten Sie bitte darauf, dass die Spielfiguren und Würfel nicht in den Mund genommen werden.



Beispiele für Fragen

- Welche Brettspiele haben Sie früher gespielt?
- Welche Spiele wurden in Ihrer Schulzeit auf dem Pausenhof gespielt?
- Hatten Sie ein Lieblingsspiel?
- Hatten Sie ein Lieblingsspielzeug?
Wenn ja:
 - Was für eins?
 - Haben Sie es überallhin mitgenommen?
- Haben Sie auch Schach/Mühle/Dame/Halma/Kartenspiele gespielt?
- Haben Sie als Kind beim Spielen „gemogelt“?
- Waren Sie ein guter oder ein schlechter Verlierer?
- Bei welchen Spielen waren Sie besonders gut?

Anekdote

Diese Anekdote kann vorgelesen werden, um bei den Teilnehmenden eigene Erinnerungen zu wecken.

Ich habe als Kind sehr gerne Schach gespielt und war auch sehr gut darin. Es gab nur einen Gegner, gegen den ich nicht gewonnen habe. Das war mein Opa.

Es hat sehr lange gedauert, bis ich verstand, dass er immer mit derselben Strategie gewann. Als ich diese Strategie endlich durchschaut hatte, konnte ich auch gegen meinen Opa gewinnen. Da war ich allerdings schon älter.



Variante ohne Material

Durchführung

Die Teilnehmenden betrachten eines der folgenden Bilder anstelle des Materials.

- Fragen Sie, was die Teilnehmenden auf dem Bild sehen. Fragen Sie auch nach Einzelheiten und ob das Bild etwas Bekanntes darstellt.
- Wenn die Teilnehmenden das Bild nicht sehen können ODER wenig bis gar nicht sprechen, dann beschreiben Sie das Bild aus Ihrer Perspektive so genau wie möglich.



Wo kommt das Gebäck her?

TRAININGSBEREICHE

Struktur und Zusammenhang

Wissen

Konzentrieren

MATERIAL

Wortkarten

ZEIT

ca. 5 Minuten

VORBEREITUNG

Die Karten kopieren und ausschneiden. Für den mehrfachen Gebrauch evtl. laminieren.

Durchführung

Die Karten werden gemischt und offen auf dem Tisch verteilt. Die Teilnehmenden versuchen, jeweils zwei Karten zu finden, die zusammengehören.

Lösung

- Frankfurter – Kranz
- Schwarzwälder – Kirschtorte
- Russischer – Zupfkuchen
- Belgische – Waffeln
- Aachener – Printen
- Dresdner – Stollen
- Rheinische – Appeltaart
- Berliner – Pfannkuchen
- Lübecker – Marzipantorte



Frankfurter	Kranz
Schwarzwälder	Kirschtorte
Russischer	Zupfkuchen
Belgische	Waffeln
Aachener	Printen
Dresdner	Stollen
Rheinische	Appeltaart
Berliner	Pfannkuchen
Lübecker	Marzipantorte

Schwere Variante

Durchführung

Für diese Variante werden keine Wortkarten benötigt. Lesen Sie lediglich nacheinander die Namen der Regionen vor, und die Teilnehmenden versuchen zu erraten, welches Gebäck aus der jeweiligen Region kommt.



Bewegungswürfeln

TRAININGSBEREICHE	<i>Bewegung Konzentrieren Merken</i>
MATERIAL	<i>großer Würfel Flipchart, Tafel oder Zettel</i>
ZEIT	<i>ca. 10 Minuten</i>
VORBEREITUNG	<i>keine</i>

Durchführung

Jeder Augenzahl des Würfels wird eine symbolische Bewegung zugeordnet, die zum Thema „Frühlingsgefühle“ passt. Erklären Sie die Bewegungen und notieren Sie sie gut sichtbar auf Flipchart, Tafel oder Zettel. Die Teilnehmenden würfeln der Reihe nach, und die jeweilige Bewegung wird gemeinsam durchgeführt.

Die Bewegungen

- 1 → Umarmung (die Arme um sich selbst schlingen)
- 2 → eine Kusshand zuwerfen
- 3 → die eigene Wange streicheln
- 4 → ein Herz in die Luft malen
- 5 → eine Blume in die Luft malen
- 6 → Joker (Wer eine 6 würfelt, darf sich eine beliebige Bewegung wünschen.)



Über die Autorin

Natali Mallek (Dipl.-Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin nach BVGT) ist erfolgreiche Autorin zahlreicher Bücher zur Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Demenz.

Als Gründerin und Autorin der bekannten Fachseite „Mal-alt-werden.de“ vermittelt sie seit vielen Jahren praxiserprobte Ideen für die soziale Betreuung.

Ihre Arbeit ist geprägt von Fachwissen, Empathie und dem Ziel, Freude und Lebensqualität in den Alltag älterer Menschen zu bringen.

Das Praxisbuch mit Köpfchen – stärkt Gedächtnis und Lebensfreude

Schenken Sie mit einem gelungenen Gedächtnistraining spielerisch Erfolgserlebnisse – mit Herz und ganz ohne Stress, Leistungsdruck oder Überforderung.

Dieses Praxisbuch zeigt Ihnen, wie es geht: Mit abwechslungsreichen Übungen, die für gute Laune sorgen, lädt es ein zu einer Reise durch Erinnerungen, zu Gesprächen und kleinen Denkanstößen.

Ob Gesprächsimpulse, Rätsel oder Sinnesanregungen – alles ist alltagsnah gestaltet und bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte für persönliche Erlebnisse und Erinnerungen.

Die SingLiesel „Praxisbücher mit Köpfchen“ sind:

- geeignet für kurze Impulse oder längere Trainingseinheiten
- übersichtlich, praxisnah und leicht anzuwenden
- mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen – auch für Menschen mit Demenz
- flexibel einsetzbar in der Einzel- oder Gruppenarbeit
- auch für die Nutzung zuhause bestens geeignet
- inklusive praktischer Kopiervorlagen zur direkten Umsetzung

Die Autorin

Natali Mallek, Dipl.-Sozialpädagogin und BVGT-zertifizierte Gedächtnistrainerin, ist Autorin zahlreicher Bücher zur Aktivierung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz sowie Gründerin der Fachseite „Mal-alt-werden.de“.

