



GEDÄCHTNIS TRAINING FÜR SENIOREN

„KLUGE KERLE“
DENKSPASS FÜR MÄNNER



Natali Mallek

GEDÄCHTNISTRaining FÜR SENIOREN

*„Kluge Kerle“
Denkspaß für Männer*

Inhalt

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

Arbeitswelt

Berufswelt und biografische Anknüpfungspunkte	16
Witz: Auf der Arbeit	20
Gemeinsames Singen: „Wer will fleißige Handwerker seh’n“.	21
Sprichwörter ergänzen.	24
Geschichte ergänzen	26
„Wer bin ich?“ – Berufe raten.	28
Verknüpfte Wörter.	30
Bilddetails merken: Porträtfoto	34
Umschriebene Berufe.	37
Wer macht was?	38
Berufe zuordnen	40
Quiz: Abkürzungen	42
Wäre der Beruf etwas für mich?	44
Sammlung: Werkzeuge.	45

Sportbegeistert

Sport und biografische Anknüpfungspunkte	48
Sammlung: Ballsportarten	52
Geschichte ergänzen	53
Sportverse schreiben	54
Informationen über berühmte Sportler zuordnen.	56
Bilddetails merken: Sport	59

Sportarten nennen, ohne zu lesen	62
Bewegungslied: „Alle Bälle sind schon da“	64
Verdrehte Sprichwörter	66
Quiz: Geburtsorte von Sportlern	68
Was gehört nicht in die Reihe?	70
Gemeinsames Hören: „Der Theodor im Fußballtor“	73
Pantomime: Sportarten	74
Witz: Laufen	75

Auf Achse

Autos und biografische Anknüpfungspunkte	78
Sammlung: Fortbewegungsmittel mit Rädern	82
Gemeinsames Hören: „Ich kauf mir ein ganz kleines Auto“	83
Wie kam es zu der Verkehrssituation?	84
Sätze bilden	86
Wegbeschreibungen	89
Wo machen wir Pause?	90
Doppelte Fahrzeuge	92
Schätzfragen rund um den Verkehr	94
Straßennamen merken	96
Arbeitsblatt: Fahrzeuge benennen	98
Witz: Auf der Straße	100
Autokennzeichen zuordnen	101
Eine Minute-Vorlesegeschichte: „Einparken“	104
Redewendungen ergänzen	106
Bewegungsgeschichte: Die Sonntagsfahrt	108
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.

ARBEITSWELT

Feuerwehrmann, Prinzessin oder Arzt: Viele Kinder haben schon ganz genaue Vorstellungen davon, was einmal aus ihnen werden soll. Ob sich der Wunsch aus Kindertagen dann später auch erfüllt, steht auf einem ganz anderen Blatt. Fest steht allerdings, dass kaum etwas unser Dasein so beeinflusst wie das Arbeitsleben.



Berufswelt und biografische Anknüpfungspunkte

TRAININGSBEREICHE

*Mit allen Sinnen
Assoziieren
In Worte fassen
Worte finden*

MATERIAL

verschiedene Materialien, die typisch für bestimmte Berufe sind, z.B: Kochlöffel (Koch), Nudelholz (Bäcker), Pinsel (Maler), Maurerkelle (Maurer), Schere/Föhn (Friseur), Garn (Schneider), Locher (Sekretär), Buch (Bibliothekar), Notenheft (Musiker), Blutdruckmessgerät/Stethoskop (Arzt)

ZEIT

ca. 15 bis 20 Minuten

VORBEREITUNG

Platzieren Sie das Material so, dass alle Teilnehmenden es gut sehen können.

Durchführung

Berufstypische Materialien werden in die Mitte des Tisches gelegt. Aufkeimende Gespräche können durch gezielte Fragen oder das Vorlesen der Anekdote weiter angeregt werden.



Beispiele für Fragen

- Haben Sie einen Beruf erlernt?
Wenn ja:
 - Wie wurden Sie in Ihrer Ausbildung behandelt?
- Hat Ihnen Ihr Beruf Spaß gemacht?
- War es Ihr Wunschberuf?
Wenn nicht:
 - Was wären Sie lieber geworden?
- Wurde Ihr Lohn früher noch in Form einer „Lohntüte“ ausgezahlt?
- Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes selbst verdientes Geld?
Wenn ja:
 - Wissen Sie noch, wofür Sie es ausgegeben haben?
- Was mochten Sie an Ihrer Arbeit?
- Was hat Ihnen an Ihrer Arbeit nicht gefallen?

Anekdote

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

Eigentlich wäre ich gern Polizistin geworden, das kam aber damals nicht infrage. Also machte ich eine Lehre in einem Feinkostgeschäft. Unser Chef war sehr nett zu uns. Wir mussten alle Dinge, die wir verkauften, auch probieren. Er sagte immer, dass wir die Kunden nicht beraten könnten, wenn wir selbst nicht wüssten, wie die Dinge schmeckten.



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.





Informationen über berühmte Sportler zuordnen

<u>TRAININGSBEREICHE</u>	<i>Urteilen Wissen Konzentrieren</i>
<u>MATERIAL</u>	<i>Textkarten</i>
<u>ZEIT</u>	<i>ca. 8 Minuten</i>
<u>VORBEREITUNG</u>	<i>Die Textkarten ein Mal kopieren und ausschneiden. Für den mehrfachen Gebrauch evtl. laminieren.</i>

Durchführung

Die Karten mischen und offen auf dem Tisch verteilen. Die Teilnehmenden versuchen, jedem Namen eine passende Information zuzuordnen.

Lösung

Die vorhandene Anordnung entspricht der Lösung.



Steffi Graf	... machte zusammen mit ihrem Vater 1995 durch einen Steuerskandal auf sich aufmerksam.
Boris Becker	... hat einen Sohn, der Amadeus heißt, und zwei Söhne mit biblischen Namen.
Michael Schuhmacher	... errang sieben WM-Titel und hält damit den Rekord in seiner Sportart.
Franz Beckenbauer	... wuchs in München auf.
Fritz Walter	... war Ehrenbürger der Stadt Kaiserslautern.

Schätzfragen rund um den Verkehr

<u>TRAININGSBEREICHE</u>	<i>Urteilen Wissen Konzentrieren</i>
<u>MATERIAL</u>	<i>keins</i>
<u>ZEIT</u>	<i>ca. 4 Minuten</i>
<u>VORBEREITUNG</u>	<i>keine</i>

Durchführung

Bitten Sie die Teilnehmenden, die folgenden Fragen mit einer Schätzung zu beantworten. Nachdem jeder, der möchte, eine Schätzung abgegeben hat, erfolgt die Auflösung.

Schätzfragen zum Thema Verkehr

1. In den 1960er-Jahren kam der VW Bus T1, der sogenannte Bulli, auf den Markt. Wie viel kostete er damals?
→ rund 6000 DM (mit kompakter Inneneinrichtung rund 8000 DM)
2. Die Zahl der Menschen, die nach dem Zweiten Weltkrieg ein Auto besaßen, lag in Deutschland bei rund 200.000. Wie viele Pkw waren im Jahr 1955 unterwegs?
→ 1.750.000



3. Wie viele Kilometer Autobahn waren 1984 in der Bundesrepublik Deutschland befahrbar?
→ ca. 8198 Kilometer
4. In den 1970er-Jahren erreichten die Verkehrsunfälle ihr Rekordhoch. Wie viele Menschen starben 1971 im Straßenverkehr?
→ 19.193
5. Mit wie viel Promille auf dem Fahrrad verliert man seinen Führerschein?
→ 1,6 Promille
6. Welche Spurweite ist die Regelspurweite im deutschen Schienennetz?
→ 1435 Millimeter
7. Wie viele allgemeine Fahrerlaubnisse wurden im Jahr 2024 erteilt?
→ 1.490.672
8. Cal Rodgers überquerte 1911 als Erster die USA per Flugzeug. Wie viele Abstürze überstand er unterwegs?
→ 16
9. Wie viel Streusalz wurde 2005 auf deutschen Straßen verteilt?
→ 3,5 Millionen Tonnen
10. Wie viele Deutsche unternahmen 2014 eine Kreuzfahrt?
→ knapp 1,8 Millionen



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 speziell für Männer, 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“.

