

Gesamtlektorat: Dr. med. Sabine Ladner-Merz

Bewegungsbausteine: Gordan Merz

Computer-Grafik: Dipl. - Ing. Uwe Merz

Umschlaggestaltung und Grafik: Ulrike Haas

Abb. S. 49: © Foto Geiger, Flims-Waldhaus

Abb. S. 229: Mit freundlicher Genehmigung der Firma Victorinox, Ibach

Zu diesem Werk gehören:

Kopiervorlagen mit farbigen Overheadfolien (ISBN 3-929317-79-6)

Hörübungen MC (ISBN 3-929317-77-x)

Hörübungen CD (ISBN 3-929317-20-6)

Begleitheft für Therapie und Pflege (ISBN 3-929317-24-9)

Übungsbuch A (3-929317-21-4)

Übungsbuch B (3-929317-22-2)

Übungsbuch C (3-929317-23-0)

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Stengel, Franziska: Heitere Gedächtnisspiele 3, Trainerhandbuch.

- Stuttgart: Memo-Verl. Ladner, 1997

ISBN 3-929317-78-8

© memo verlag Hedwig Ladner Stuttgart 1997

2. Auflage 2003

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch ist mit allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Verwertung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Dazu gehören z.B. Vervielfältigungen in jeder Form, Übersetzungen, Nachdruck, Entnahme von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen oder Einspeicherung und Weiterverarbeitung in datenverarbeitenden Medien, auch die auszugsweise Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes.

Printed in Germany

Gedruckt und gebunden von Wilhelm Röck, Weinsberg

ISBN 3-929317-78-8

Inhalt

Die Autorin	8
Einführung	9
Denk- und Gedächtnistraining nach Stengel	9
Wozu?	9
Wie?	9
Was wird trainiert?	9
Wo?	10
Der Umgang mit dem Material	11
Das Medienpaket	11
Das Trainerhandbuch	12
Die Übungsseiten	12
Die Theoriebausteine	13
Die Bewegungsbausteine	13
Die verwendeten Abkürzungen	14
Die Kopiervorlagen	14
Tonkassette bzw. Compact-Disc für Hörübungen	15
Das Tast-Set	15
Übungsbücher A, B und C für Einzeltrainierende	15
Begleitheft für Therapie und Pflege	16
Durchführung eines Gedächtnistrainings nach der Methode von Dr. med. Franziska Stengel	17
Pädagogischer Ansatz	17
Allgemeine Hinweise für die Kursdurchführung	21
Die Theoriebausteine	23
Übersicht	24

Theoriebausteine 1 - 12	25
<i>Der Gehirnaufbau 25 Funktionssysteme des Zentralen Nervensystems 26</i>	
<i>Asymmetrie des Gehirns 27 Ernährung und Gedächtnis 28 Krankheit</i>	
<i>und Gedächtnis 29 Medikamente, Genußgifte und das Gedächtnis 30</i>	
<i>Das Gedächtnisspeichermodell 31 Veränderung menschlicher Fähigkeiten</i>	
<i>im Laufe des Lebens 32 Lernen und Gedächtnis in der zweiten</i>	
<i>Lebenshälfte 33 Das Gedächtnistagebuch 34 Merkstrategien 35 und 36</i>	
Die Spielrunden	37
Spielrunde 1	37
<i>Zuordnen 38 Wort im Wort 40 Überlegensfragen 41 Homonymstecker</i>	
<i>43 Hörübung 44 Zweierauswahl 45 Summenrätsel 47</i>	
<i>Bildspiel 48 Sprichwörter mit Tieren 50</i>	
Spielrunde 2	53
<i>Summenrätsel 54 Überlegensfragen 56 Palindrom 58 Zuordnen 59</i>	
<i>Geruchs- und Geschmacksübung 60 Combi 62 Pseudoanagramm 64</i>	
<i>Sprichwörteralat 65</i>	
Spielrunde 3	67
<i>Pseudoanagramm 68 Unterschiede 69 Kurzstecker 71 Überlegens-</i>	
<i>fragen 72 Hörübung 74 Assoziationen 76 Aufträge 78 Bildspiel 80</i>	
Spielrunde 4	83
<i>Summenrätsel 84 Zweierauswahl 85 Homonymstecker 87 Zuordnen</i>	
<i>89 Hörübung 90 Überlegensfragen 92 Wortpaare - Stabreime 94</i>	
<i>Bildspiel 96</i>	
Spielrunde 5	99
<i>Sprichwörter ergänzen 100 Umschreibungen 101 Wortgerüst 103</i>	
<i>Geruchs- und Geschmacksübung 104 Summenrätsel 106 Combi 107</i>	
<i>Allzuwörtlich 109 Bildspiel 110</i>	
Spielrunde 6	113
<i>Summenrätsel 114 Dreierauswahl 116 Wort im Wort 118 Überle-</i>	
<i>gensfragen 119 Doppelsinn 121 Hörübung 122 Begriffe klären 124</i>	
<i>Aufträge 126</i>	
Spielrunde 7	129
<i>Assoziationen 130 Überlegensfragen 131 Doppelsinn 133 Bildspiel</i>	
<i>135 Stecker 137 Zuordnen 139 Tastübung 140 Außenseiter 141</i>	
<i>Umschreibungen 143</i>	

Spielrunde 8	145
<i>Buchstabenversetzspiel 146 Zuordnen 147 Überlegensfragen 149</i>	
<i>Hörübung 151 Stecker 153 Aufträge 155 Dreierauswahl 156</i>	
<i>Umschreibungen 158</i>	
Spielrunde 9	161
<i>Assoziationen 162 Palindrome 164 Dreierauswahl 166 Tast-KIM 168</i>	
<i>Allzuwörtlich 170 Bildspiel 172 Combi 174 Lückentext 176</i>	
Spielrunde 10	179
<i>Wort im Wort 180 Zuordnen 182 Zweierauswahl 184 Wortgerüst 186</i>	
<i>Hörübung 187 Stecker 189 Unterschiede 190 Proportionen 192</i>	
<i>Redensarten 195</i>	
Spielrunde 11	197
<i>Summenrätsel 198 Redensarten 200 Combi 201 Doppelsinn 203</i>	
<i>Geruchsübung 205 Dreierauswahl 207 Stecker 209 Allzuwörtlich 211</i>	
Spielrunde 12	213
<i>Wortakrobatik 214 Überlegensfragen 216 Stecker 218 Summenrätsel</i>	
<i>221 Hörübung 223 Begriffe klären 225 Dreierauswahl 226</i>	
<i>Allzuwörtlich 228 Bildspiel 229 Zum Schluß - Stecker 231</i>	
Die Bewegungsbausteine	233
Übersicht	234
Bewegungsbausteine 1 - 12	235
Anhang	247
<i>Tabelle 1: Verzeichnis der Übungen nach Spielart 248</i>	
<i>Tabelle 2: Thematisches Spieleverzeichnis 248</i>	
<i>Tabelle 3: Übungen nach Schwierigkeitsgrad 255</i>	
<i>Tabelle 4: Merkstrategien / Übungstransfer in den Alltag 256</i>	

Die Autorin

Dr. med. Franziska Stengel studierte Medizin, Psychologie und Soziologie und war lange Jahre Primaria (Chefärztin) am größten städtischen Altenzentrum in Wien-Lainz (6000 Bewohner). Neben rund 120 wissenschaftlichen Aufsätzen zur Gerontologie und Geriatrie in Fachzeitschriften verfaßte sie 12 populärwissenschaftliche Bücher (siehe Buchprogramm des memo verlag es Hedwig Ladner) und mehr als 1500 Artikel in Zeitschriften und Zeitungen. Eine umfangreiche Vortragstätigkeit führte sie ins In- und Ausland.

Franziska Stengel wurden viele Ehrungen zuteil, so erhielt sie z.B. das Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um das Land Wien und die Elisabeth-Medaille des Caritas-Verbandes Österreich.

Die „Pionierin“ des Gedächtnistrainings in der zweiten Lebenshälfte lebt in Wien und erweitert aktiv ständig ihr Programm zum Gedächtnistraining, das sie bereits Mitte der 70er Jahre erstmals veröffentlichte.

Einführung

Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. med. Franziska Stengel

Wozu?

Mit Denk- und Gedächtnistraining nach Stengel können wesentliche Verbesserungen der Denk- und Gedächtnisfunktionen erzielt werden. Die Trainingsteilnehmer steigern ihr Selbstvertrauen und werden ganz spielerisch, ohne Streß und Leistungsdruck an kognitive Strategien herangeführt, die zur Bewältigung des Alltags von großem Nutzen sind. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Diese Art des Trainings kann Hirnleistungsstörungen vorbeugen und bereits bestehende bessern. Daher ist es für alle Menschen, die ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern und erhalten möchten, unverzichtbarer Bestandteil ihrer täglichen Aktivitäten.

Wie?

Denk- und Gedächtnistraining nach der Stengel-Methode wird in Gruppen oder allein durchgeführt. Mehr als 33 verschiedene Spielarten und Hunderte von Spielen mit sinnvollen, interessanten und jederzeit gültigen Themen sind in ein spezielles pädagogisches Konzept eingebettet. Der Schwierigkeitsgrad der Spiele reicht von ganz leicht bis schwierig. Dies ermöglicht ein individuelles Training für die verschiedensten Zielgruppen.

Was wird trainiert?

Trainiert werden alle Gedächtnisfunktionen und das gesamte Spektrum des Denkens wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion, aber auch Wahrnehmung, assoziatives Denken und Erinnern, Denken in Zusammenhängen, Überlegen, Entscheiden, Wiedererkennen - um nur einige zu nennen. Hör-, Geschmacks-, Geruchs- und Tastübungen ermöglichen ein „Training mit allen Sinnen“. Die praktische Anwendbarkeit im Alltag und die spürbare Lebenshilfe des Trainingspro-

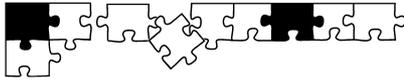
grammes wurden in der vorliegenden Spielesammlung durch viele gezielte Hinweise für den Übungstransfer in den Alltag weiter verbessert.

Wo?

Gedächtnistraining nach Stengel wird zur Vorbeugung gegen Einschränkungen der Hirnleistungen von Einzeltrainierenden zuhause oder in Gruppen in vielen Einrichtungen der Erwachsenenbildung, der offenen Altenhilfe, in Gesundheitsämtern, Krankenkassen sowie den verschiedensten Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände und von Städten und Gemeinden durchgeführt.

Gedächtnistraining zur Therapie und Rehabilitation von Hirnleistungstörungen wird gezielt von Therapeuten bei den unterschiedlichsten Krankheitsbildern eingesetzt.

In der ganzheitlichen, aktivierenden Pflege dient es der täglichen geistigen Mobilisierung und Aktivierung und wird mit dieser Zielsetzung von haupt- und ehrenamtlichen Pflegekräften, aber auch von pflegenden Angehörigen mit großem Erfolg angewendet.



Spielrunde 1

1. Zuordnen - Variation: Tiere und ihre Laute

K • W • R

Kopiervorlage:

KV 1

Schwierigkeitsgrad der Übung:

leicht

Durchführung der Übung:

schriftlich / mündlich

Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:

KZS + LZS

Hinführung zur Übung / ausführliche Spielanleitung:

Bei der folgenden Übung sind Tiere und ihre Laute gesucht.

Teil a): Wie nennt man das Erzeugen von Lauten bei den genannten Tieren?

Teil b): Wie nennt man die Tiere, deren Lautäußerung genannt ist?

Teil c): Ordnen Sie die genannten Tiere den richtigen Lautäußerungen zu.

Nachdem einige Beispiele mit allen gemeinsam mündlich bearbeitet wurden, können die übrigen Beispiele schriftlich als Einzelarbeit durchgeführt werden.

a) Wie nennt man das Erzeugen von Lauten bei folgenden Tieren?

Beispiel: Pferde ? (*wiehern*)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1) Katzen | <i>miauen</i> |
| 2) Gänse | <i>schnattern</i> |
| 3) Löwen | <i>brüllen</i> |
| 4) Schweine | <i>grunzen</i> |
| 5) Tauben | <i>gurren</i> |

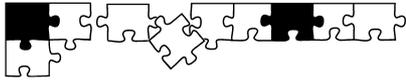
b) Umgekehrt - welches Tier gehört zu welcher Lauterzeugung?

Beispiel: ? *wiehern (Pferde)*

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1) <i>Elefanten</i> | trompeten |
| 2) <i>Hirsche</i> | röhren |
| 3) <i>Krähen, Raben</i> | krächzen |
| 4) <i>Nachtigallen</i> | schlagen |
| 5) <i>Störche</i> | klappern |

Fortsetzung →





2. Wort im Wort

K • W • R

Kopiervorlage:

KV 2

Schwierigkeitsgrad der Übung:

leicht

Durchführung der Übung:

schriftlich

Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:

KZS + LZS

Hinführung zur Übung / ausführliche Spielanleitung:

Diese Konzentrationsübung lädt dazu ein, sich Wörter und Wortbilder ganz genau zu betrachten. Welche Tiere erkennen Sie in den genannten Wörtern? Bitte unterstreichen Sie.

Ein Tier im andern - welche Tiere erkennen Sie in den genannten?

Bitte unterstreichen Sie!

Beispiel: Pfauenauge

a) Giraffe

e) Ameise

b) Hammer hai

f) Heuler

c) Wal ross

g) Weberknecht

d) Spitz maus

h) Dassel fliege

Ergänzende Anregungen / Weiterführung der Übung im Gespräch:

Beschreiben Sie die Tiere, die genannt wurden.

Welche Eigenschaften sind für sie kennzeichnend? Ein Pfauenauge z.B. ist ein wunderschöner Schmetterling mit einer ähnlichen Flügelzeichnung, wie sie der im Wort Pfauenauge versteckte Pfau auf seinen Schwanzfedern zeigt. Eine Giraffe ... / Ein Affe ... / Ein Hammerhai ... / Eine Ammer ... usw.

Übungstransfer in den Alltag:

Voraussetzung für eine gute Merkfähigkeit ist die genaue Abspeicherung einer Information.

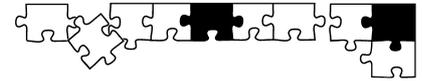
Hierfür ist es nötig, genau zu lesen, sich zu konzentrieren und Wortbilder und ihre Bedeutung präzise wahrzunehmen.

Dabei ist es hilfreich, sich die exakte Bedeutung von Begriffen klarzumachen und sie auf zusätzliche Bedeutungen hin zu hinterfragen, die in den jeweiligen Wörtern versteckt sind.

Wenn Sie Zeitung lesen, achten Sie neben der Information eines Artikels auch einmal darauf, ob Tiernamen in den Wörtern versteckt sind.



Spielrunde 1



5. Hörübung

K • W • F • M • R

Kopiervorlage:	KV 3
Tonkassette / Compact-Disc:	Hörübung 1
Schwierigkeitsgrad der Übung:	mittel
Durchführung der Übung:	mündlich
Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:	KZS + LZS

Hinführung zur Übung / ausführliche Spielanleitung:

Sie hören nun gleich sechs Geräusche. Können Sie erkennen, worum es sich handelt? Wie entstehen diese Geräusche bzw. wer oder was verursacht sie? Hören Sie in aller Ruhe zu. Es ist wichtig, genau zuzuhören, keine Zwischenfragen zu stellen und auf keinen Fall die Lösung laut hinauszurufen, damit alle zum Überlegen und Nachdenken kommen.

Bei Bedarf werden nach einem Durchgang die Geräusche nochmals abgespielt, damit jeder in Ruhe zuhören und sich eine Meinung bilden kann.

Erkennen Sie die einzelnen Geräusche?

Geräusch 1: *Ein Wasserhahn wird auf- und zuge dreht.*

Geräusch 2: *Steine werden ins Wasser geworfen.*

Geräusch 3: *Eine Toilettenspülung wird betätigt.*

Geräusch 4: *Mit Wasser aus einem Schlauch wird der Garten gesprengt.*

Geräusch 5: *Ein Regenschirm wird ausgeschüttelt.*

Geräusch 6: *Eine Badewanne wird gefüllt und wieder abgelassen.*

Was haben diese Geräusche gemeinsam?

Alle Geräusche stehen mit Wasser in Verbindung.

Ergänzende Anregungen / Weiterführung der Übung im Gespräch:

Welche Geräusche, die von Wasser verursacht werden, kennen Sie noch?

Übungstransfer in den Alltag:

Hören Sie im Alltag immer wieder genau hin:

Von welchen Geräuschen sind Sie umgeben?

Welche Geräusche strengen Sie an und führen zur Reizüberflutung?

Versuchen Sie, diese zu meiden, um Streß abzubauen.



Tabelle 1: Verzeichnis der Übungen nach Spielart

Spielart	Seite	Spielart	Seite
Allzuwörtlich	109, 170, 211, 228	Pseudoanagramm	64, 68
Assoziationen	76, 130, 162	Redensarten	195, 200
Aufträge	78, 126, 155	Sprichwörter ergänzen	100
Außenseiter	141	Sprichwörter mit Tieren	50
Begriffe klären	124, 225	Sprichwörtersalat	65
Bildspiel	48, 80, 96, 110, 135, 172, 229	Stecker	43, 71, 87, 137, 153, 189, 209, 218, 231
Buchstabenversetzspiel	146	Summenrätsel	47, 54, 84, 106, 114, 198, 221
Combi	62, 107, 174, 201	Tast-KIM	168
Doppelsinn	121, 133, 176, 203	Tastübung	140
Dreierauswahl	116, 156, 166, 207, 226	Überlegensfragen	41, 56, 72, 92, 119, 131, 149, 216
Geruchsübung	205	Umschreibungen	101, 143, 158
Geruchs- und Geschmacksübung	60, 104	Unterschiede	69, 190
Hörübung	44, 74, 90, 122, 151, 187, 223	Wortakrobatik	214
Homonyme	121	Wortgerüst	103, 186
Homonymstecker	43, 87	Wort im Wort	40, 118, 180
Kurzstecker	71	Wortpaare	94
Lückentext	176	Zuordnen	38, 59, 89, 139, 147, 182
Palindrome	58, 164	Zweierauswahl	45, 85, 184
Permutationen	146		
Proportionen	192		

Tabelle 2: Thematisches Spieleverzeichnis

Thema / Übung	Seite
1. Entdecken - Erfinden - Technik	
Ampel für Sehbehinderte: 5. Hörübung	223
Aufzug: 5. Hörübung	223
Autoblinder: 5. Hörübung	187
Bogen: 3. Homonymstecker	87
Celsius: 6. d) Combi	62
Compact-Discs: 2. b) Überlegensfragen	56
Die Zahl „vier“: 1. Summenrätsel	114
Gasherd: 5. Hörübung	223
Geigerzähler: 5. f) Allzuwörtlich	170
Grubenhund: 7. b) Begriffe klären	124

Tabelle 3: **Übungen nach Schwierigkeitsgrad**

Übung	Seite	Übung	Seite
Leicht			
Assoziationen	76	Sprichwörter ergänzen	100
Bildspiel	172	Stecker	137, 189, 209
Doppelsinn	133, 203	Summenrätsel	54, 84, 106, 114, 198
Dreierauswahl	226	Umschreibungen	101, 158
Geruchsübung	205	Unterschiede	190
Kurzstecker	71	Wort im Wort	40, 118, 180
Proportionen	192	Zuordnen	38, 59, 89, 139
Pseudoanagramm	64, 68		
Mittel			
Allzuwörtlich	109, 211, 228	Sprichwörter mit Tieren	50
Assoziationen	130, 162	Sprichwörtersalat	65
Begriffe klären	124, 225	Stecker	218
Bildspiel	48, 80, 96, 110, 135, 229	Summenrätsel	47, 221
Buchstabenversetzspiel	146	Tast-KIM	168
Combi	174	Tastübung	140
Doppelsinn - Lückentext	176	Überlegensfragen	92, 119, 131, 149
Dreierauswahl	116, 156, 166, 207	Umschreibungen	143
Geruchs- und Geschmacksübung	60, 104	Unterschiede	69
Homonymstecker	43	Wortakrobatik	214
Hörübung	44, 74, 90, 122, 151	Wortgerüst - Buchstabenrätsel	186
Palindrom	58, 164	Zuordnen	147, 182
Redensarten	195, 200	Zweierauswahl	45, 85, 184
Schwer			
Allzuwörtlich	170	Stecker	153
Aufträge	78, 126, 155	Überlegensfragen	41, 56, 72, 216
Außenseiter	141	Wortgerüst	103
Combi	62, 107, 201	Wortpaare	94
Doppelsinn	121	Zum Schluß	231
Homonymstecker	87		

Tabelle 4: **Merkstrategien / Strategien für vertiefte Informationsverarbeitung / Übungstransfer in den Alltag**
(Seitenzahlen beziehen sich auf den Beginn der jeweiligen Übung):

Allgemeine Strategien für das Merken, Abspeichern und Abrufen neuer Informationen:

Seite 47 (assoziatives Denken, differentielles Denken),
Seite 48 (bildhafte Wahrnehmung, Denken und Merken in Bildern),
Seite 50 (bildhaftes Denken),
Seite 54 (assoziatives Denken),
Seite 65 (bildhaftes Denken),
Seite 69 (differentielles Denken),
Seite 92 (Strukturieren, Denken in Systemen),
Seite 101 (Denken in Zusammenhängen, Strukturieren),
Seite 107,
Seite 110 (bildhaftes Denken),
Seite 119,
Seite 141 (differentielles Denken),
Seite 170 (bildhaftes Denken)

Entscheidungsprozesse fördern:

Seite 45, Seite 207

Konzentration verbessern:

Seite 68, Seite 146

Merkstrategien für Listen unzusammenhängender Informationen:

Seite 59 (Merken eines Einkaufszettels),
Seite 62 (Merken von Erledigungen),
Seite 65 (Merken von Erledigungen , bildhaftes Denken),
Seite 101 (Strukturieren, Analoges Denken),
Seite 107,
Seite 139,
Seite 168 (Loci-Technik),
Seite 174 (Merksätze),
Seite 195 (Analoges, differentielles und kategorisches Denken, Erstellen und Merken eines Einkaufszettels)

Merkstrategien für das Namensgedächtnis:

Seite 54,
Seite 76,
Seite 143 (bildhafte Vorstellung),
Seite 190 (differentielles Denken),
Seite 211 (bildhafte Vorstellung, assoziatives Denken)

Merkstrategien für das Zahlengedächtnis:

Seite 114 (Rhythmisieren, Splitting-Methode, Splitt-Assoziationsmethode)

Rekonstruktion der eigenen Lebensgeschichte:

Seite 162

Strategien für das Behalten von Textinhalten:

Seite 72,
Seite 192 (Denken in Zusammenhängen, Denken in Systemen, Strukturieren, analoges und differentielles Denken)

(Verhaltens-) Strategien für die rationelle Organisation des täglichen Lebens:

Seite 62,
Seite 147,
Seite 198 (Eigene Wünsche formulieren und verwirklichen),
Seite 229

Vertiefte Informationsbearbeitung:

Seite 41,
Seite 69,
Seite 72,
Seite 156 (Klären von Begriffen, Benutzung von Nachschlagewerken),
Seite 216,
Seite 221

Wahrnehmung verbessern:

Akustische: Seite 44, Seite 74, Seite 151
Akustische Wahrnehmung im Straßenverkehr: Seite 90, Seite 122, Seite 223
Gustatorische und olfaktorische: Seite 60, Seite 104, Seite 205
Taktile Wahrnehmung : Seite 140, Seite 168
Visuelle: Seite 40, Seite 48, Seite 64, Seite 126, Seite 135, Seite 149, Seite 172
Visuelle Wahrnehmung im Straßenverkehr: Seite 80, Seite 86