

Dr. med. Franziska Stengel  
Dr. med. Sabine Ladner-Merz

# Merken Denken Erinnern 1

Kognitives Training nach der Stengel-Methode

**Trainerhandbuch mit CD**



Gesamtlektorat: Dr. med. Claudia Müller-Ladner

Bewegungsbausteine: Marianne Paulick

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von [www.pixelio.de/Eiswolf](http://www.pixelio.de/Eiswolf) und Grafik: Ulrike Eisenbraun  
Bildnachweis:

Paul Trötschel S. 99, pixelio.de: Eiswolf S. 49, Marco Bernebeck S. 115/1, berlinter S. 115/3, Anika Lehnert S. 235/1, Steffi S. 235/2, Andri Peter S. 235/3, Marion Granel S. 235/5, Andrea Köckeritz S. 235/6

*Das Medienpaket besteht aus:*

Trainerhandbuch mit Hörübungen auf CD (ISBN 978-929317-41-1)

Kopiervorlagen mit farbigen Overheadfolien (ISBN 978-929317-42-8)

*Nur für die Absolventen der Akademie für Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel, Stuttgart:*

Reihe Akademie aktuell:

Begleitheft für Therapie und Pflege zu „Merken, Denken, Erinnern“ (Best.-Nr. 200), Band I

*Zusatzmaterial:*

Tast-Set für die taktile Wahrnehmung

mit 8 Tastsäckchen nummeriert und 8 Tastobjekten aus 8 Materialien (ISBN 3-929317-97-4)

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel®, Kognitives Training von Dr. med. Franziska Stengel® sowie Stengel-Methode® sind eingetragene Schutzmarken des memo verlag, Stuttgart.

© memo verlag Stuttgart 2009

[www.memoverlag.de](http://www.memoverlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. 2. Auflage 2012.

Dieses Werk 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, Einscannen und Weiterverarbeitung in datenverarbeitenden Medien, Einstellen in Netzwerke, auch auszugsweise Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany

Gedruckt und gebunden von printsystem, Heimsheim

**ISBN 978-3-929317-41-1**

# Inhalt

Die Autorinnen .....	8
Einführung .....	9
Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel .....	9
Kognitives Training - was ist das? .....	9
Wie wird das Training durchgeführt? .....	9
Was wird trainiert? .....	10
Wo und von wem wird dieses Training durchgeführt? .....	10
Das Medienpaket .....	11
Das Trainerhandbuch .....	11
Die Übungsseiten .....	12
Die Bewegungsbausteine .....	13
Die Compact-Disc für Hörübungen .....	13
Die Kopiervorlagen und Overhead-Folien .....	13
Das Tast-Set für Tastübungen .....	14
Das Begleitheft für Therapie und Pflege .....	14
Durchführung eines Kognitiven Trainings nach der Methode von Dr. med. Franziska Stengel .....	15
Pädagogischer Ansatz .....	15
1. Durch folgende Vorgehensweisen wird ein optimaler Trainings- erfolg erzielt: .....	15
2. Die Motivation zum Training während des Übens und für eine längerdauernde Teilnahme am Training wird erreicht durch: .....	18
3. Die Förderung sozialer Kontakte wird erreicht durch: .....	18
Hinweise zur Trainingsdurchführung .....	19

Anwendungsbereiche des Kognitiven Trainings nach Dr. med. Franziska Stengel..	20
Stärkung des allgemeinen Gesundheitszustandes und Prophylaxe von Hirnleistungsstörungen auch in der Erwachsenenbildung .....	20
Kognitives Training zur Therapie von Hirnleistungsstörungen und zur neuropsychologischen Rehabilitation .....	20
Kognitives Training in der sensomotorisch-perzeptiven Behandlung .....	23
Kognitives Training bei psychischen Erkrankungen .....	23
Kognitiv-orientierte Sprachtherapie .....	24
Kognitives Training in der Therapie körperlicher Erkrankungen .....	24
Kognitives Training in der Pflege .....	25
Kognitives Training mit Kindern und Jugendlichen .....	26
Spielrunde 1 .....	27
<i>Wortpaare 28 Pseudoanagramm 32 Dreierauswahl 34</i>	
<i>Hörübung - Lieder-Raten 39 Außenseiter 42 Bildspiel 48 Stecker 51</i>	
Spielrunde 2 .....	55
<i>Sprichwörter ergänzen 56 Pseudoanagramm 59 Anagramm 61</i>	
<i>Zweierauswahl 64 Hörübung - Lieder-Raten 67 Überordnung 71</i>	
<i>Unterordnung 74 Stecker 77</i>	
Spielrunde 3 .....	81
<i>Gegensätze 82 Combi 85 Anagramm 90 Außenseiter 93</i>	
<i>Bildspiel 98 Summenrätsel 101</i>	
Spielrunde 4 .....	103
<i>Mach's richtig! - Sprichwörteralat 104 Überlegensfragen 109</i>	
<i>Anagramm 111 Bildspiel 114 Homonym - Doppelsinn 117</i>	
<i>Zuordnen 121 Stecker 123</i>	
Spielrunde 5 .....	127
<i>Summenrätsel 128 Zuordnen 131 Unterschiede 133 Combi 137</i>	
<i>Tastübung 141 Anagramm 143 Stecker 146</i>	
Spielrunde 6 .....	149
<i>Gegensätze 150 Überlegensfragen 153 Doppelsinn - Homonym 156</i>	
<i>Hörübung - Tierlaute-Raten 160 Proportionen 163 Wortgerüst - Homoph-</i>	
<i>thong 166 Stecker 169 Bildspiel 174</i>	

## Die Autorinnen

**Dr. med. Franziska Stengel** studierte Medizin, Psychologie und Soziologie und war lange Jahre Primaria (Internistische Chefärztin) am größten städtischen Altenzentrum in Wien-Lainz (mit damals 6000 Bewohnern).

Neben rund 120 wissenschaftlichen Aufsätzen zur Gerontologie und Geriatrie in Fachzeitschriften verfasste sie mehrere populärwissenschaftliche Bücher (siehe Buchprogramm des memo verlag) und mehr als 1500 Artikel in Zeitschriften und Zeitungen. Eine umfangreiche Vortragstätigkeit führte sie ins In- und Ausland.

Franziska Stengel wurden viele Ehrungen zuteil. Sie erhielt u. a. das Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um das Land Wien und die Elisabeth-Medaille des Caritas-Verbandes Österreich.

Die „Pionierin“ des Gedächtnistrainings und des Kognitiven Trainings lebte in Wien und erweiterte aktiv bis kurz vor ihrem Tod im August 1997 ihr Programm zum Kognitiven Training / Gedächtnistraining, das sie bereits 1974 erstmals veröffentlichte.

**Dr. med. Sabine Ladner-Merz** studierte Medizin an den Universitäten Tübingen und Winnipeg in Kanada. Sie war Stipendiatin der Studienstiftung des Deutschen Volkes und ist Ärztliche Leiterin der Akademie für Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel. Als Fachärztin für Allgemeinmedizin ist sie in eigener Praxis niedergelassen.

Sabine Ladner-Merz verfügt über jahrelange Erfahrung in der prophylaktischen und therapeutischen Anwendung des Stengel-Trainings sowie in der Ausbildung von Therapeuten, Pflegekräften und Dozenten in der Erwachsenenbildung im gesamten deutschsprachigen Raum. Sie veröffentlichte eine Vielzahl von Fachartikeln in den verschiedensten auch internationalen Fachzeitschriften und ist auch in der klinischen Forschung zum Thema „Kognitives Training“ aktiv. Ihre Werke zum gehirngerechten Lernen und Kognitiven Training erscheinen im memo verlag.

Bereits früh kam sie mit den Werken Dr. Stengels in Berührung. Seit 1991 erarbeitete sie gemeinsam mit Franziska Stengel die neueren Werke zum Kognitiven Training nach Dr. med. Franziska Stengel für Therapie, Pflege und Erwachsenenbildung sowie die Curricula für die verschiedensten Aus- und Weiterbildungsseminare der Akademie.

Die ausgewiesene Fachfrau für das Kognitive Training wurde von Dr. med. Franziska Stengel persönlich autorisiert, ihr Werk zu pflegen sowie Trainings- und Therapiematerialien für das geistige Training nach der Stengel-Methode zu veröffentlichen.

**Marianne Paulick** ist Diplom-Sportlehrerin und Ergotherapeutin, Fachtherapeutin für Kognitives Training, Bronzemedallengewinnerin im Geräteturnen bei den Olympischen Spielen 1968 und Silbermedallengewinnerin im Geräteturnen bei der Weltmeisterschaft 1970. Sie arbeitet an einer Rehabilitationsklinik für Orthopädie und Innere Medizin in Burg im Spreewald und verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich des körperlichen und geistigen Trainings sowohl im therapeutischen als auch im Prophylaxebereich.

# **Einführung**

## **Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel**

### **Kognitives Training - was ist das?**

Kognitives Training nach Stengel ist ein gesundheitsorientiertes Training kognitiver Funktionen wie Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Denken, Gedächtnis und Sprache.

Klinische Studien zeigen, dass mit dieser Art des Kognitiven Trainings wesentliche Verbesserungen der Denk- und Gedächtnisleistungen erzielt werden können. Ganz spielerisch, ohne Stress und Leistungsdruck werden die Trainingsteilnehmer an kognitive Strategien, die zur Bewältigung des Alltags von großem Nutzen sind, herangeführt und steigern so ihr Selbstvertrauen. Nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen an Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates wirkt Kognitives Training nach Stengel auch schmerzlindernd und bessert Befindlichkeit und Gesundheitszustand.

Kognitives Training nach Stengel 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 wird das Training durchgeführt?**

Kognitives Training nach der Stengel-Methode wird allein oder in Gruppen durchgeführt.

Mehr als 33 verschiedene Übungstypen mit Bezug zur Umwelt und dem täglichen Leben sind in ein spezielles pädagogisches Konzept eingebettet, das sicherstellt, dass Stress und Leistungsdruck erst gar nicht aufkommen.

Der Schwierigkeitsgrad der Spiele reicht von ganz leicht bis schwierig. Dies ermöglicht ein individuelles Training für die verschiedensten Zielgruppen.

Das vorliegende Material wurde für das professionelle Kognitive Training in Therapie und Pflege sowie in der Erwachsenenbildung erstellt. Auch ein Training mit Kindern und Jugendlichen ist möglich.

Speziell ausgebildete „FachtherapeutInnen für Kognitives Training“, „Pflegefachkräfte für Kognitives Training“ und „FachübungsleiterInnen für Kognitives Training“ setzen das Material als Einzel- oder Gruppentraining im Prophylaxebereich ebenso ein wie in Therapie und Rehabilitation (Informationen unter [www.kognitives-training.de](http://www.kognitives-training.de)).

Für Einzeltrainierende, die für sich allein zu Hause trainieren möchten, gibt es speziell für diese Zielgruppe konzipierte Bücher wie z. B. „Gedächtnis spielend trainieren“ oder „Denk Dich Fit!“ (memo verlag, Stuttgart).

## **Was wird trainiert?**

Auf spielerische Weise werden kognitive Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Denken, Sprache und alle Gedächtnisfunktionen trainiert. Damit ebenso verbunden sind verschiedenste kognitive Strategien, Merktechniken und der Übungstransfer in den Alltag.

Hör-, Geschmacks-, Geruchs- und Tastübungen ermöglichen ein „Training mit allen Sinnen“.

Die praktische Anwendbarkeit im Alltag und die spürbare Lebenshilfe des Trainingsprogrammes wurde von Teilnehmern medizinisch-psychologischer Studien eindrucksvoll bestätigt.

## **Wo und von wem wird dieses Training durchgeführt?**

Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel zur Therapie und Rehabilitation von Hirnleistungsstörungen wird gezielt von speziell ausgebildeten TherapeutInnen bei den unterschiedlichsten Krankheitsbildern auch entsprechend den Heilmittel-Richtlinien für „Hirnleistungstraining zum Training kognitiver Funktionen“ mit Menschen aller Altersgruppen eingesetzt.

Die gesundheitsfördernden Effekte geistiger Aktivität werden aber auch ganz allgemein zur Therapie und Rehabilitation der verschiedensten Erkrankungen wie beispielsweise bei Erkrankungen des Bewegungsapparates genutzt. Dabei wird in Kliniken das Kognitive Training zur Beschleunigung des Gesundungsprozesses, zur Schmerzlinderung und Befindlichkeitsbesserung durchgeführt vergleichbar mit körperlichem Training.

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

Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel wird zur Vorbeugung gegen Einschränkungen der Hirnleistungen von Einzeltrainierenden zuhause oder in Gruppen in vielen Einrichtungen der Erwachsenenbildung von Städten und Gemeinden, in Gesundheitsämtern, Krankenkassen sowie den verschiedensten Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände und in Vereinen durchgeführt.

# Das Medienpaket

## Das Trainerhandbuch

Um den spielerischen Charakter der Vorgehensweise im Stengel-Training zu betonen, wurden 8 „Spielrunden“ zusammengestellt. Die Reihenfolge der Spiele ist als Vorschlag für allgemein geistig aktivierende Trainings- und Therapieeinheiten aufzufassen und kann entsprechend den individuellen Bedürfnissen verschiedener Trainierender verändert werden.

Das Material ermöglicht folgende Vorgehensweisen:

- Durchführung von Spielrunden bzw. Trainingseinheiten wie vorgegeben.
- Durchführung von Trainingseinheiten mit frei ausgewählten Übungen aus dem gesamten Buch. Hierbei helfen die übersichtlichen Tabellen nach Übungstyp mit Kurzbeschreibung (Tabelle 1, S. 250) bzw. nach trainierter Hirnleistung (Tabelle 2, S. 257) bei der Übungsauswahl.
- Die genannten Tabellen sind Voraussetzung für das symptomorientierte und das ressourcenorientierte Kognitive Training in der Einzeltherapie, bei dem gezielt Einzelübungen entsprechend der jeweiligen therapeutischen Zielsetzung aus dem vorliegenden Material ausgewählt werden.

Nur für FachtherapeutInnen für Kognitives Training gibt es zusätzlich in der Reihe „Akademie aktuell“ ein Begleitheft mit einer Übersicht nach Übungstyp und Übungsgegenstand.

Um das Kognitive Training „mit allen Sinnen“ durchführen zu können, werden Hör- und Tastübungen vorgeschlagen und beschrieben. Sie beziehen sich auf die Hörübungen auf der beiliegenden Compact-Disc und auf das Zusatzmaterial „Tast-Set“ (jeweils beschrieben auf Seite 4 dieses Buches).



# **Anwendungsbereiche des Kognitiven Trainings nach Dr. med. Franziska Stengel**

## **Stärkung des allgemeinen Gesundheitszustandes und Prophylaxe von Hirnleistungsstörungen auch in der Erwachsenenbildung**

Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel wird mit dieser Zielsetzung mit allgemein aktivierendem Ansatz in der Gruppe eingesetzt. Trainingsrunden können mit Hilfe des vorliegenden Materials problemlos entsprechend den Vorgaben der einzelnen Spielrunden durchgeführt werden.

Diese Vorgehensweise stellt sicher, dass umfassend möglichst viele Hirnfunktionen angeregt und für den Alltag wichtige Strategien und Mnemotechniken spielerisch eingeübt werden. Gedächtnis, flexibles Denken und die geistige Leistungsfähigkeit werden nachweislich verbessert, Befindlichkeit und Selbstbild gesteigert (Michelfelder, H., 1994).

## **Kognitives Training zur Therapie von Hirnleistungsstörungen und zur neuropsychologischen Rehabilitation**

Kognitives Training nach der Stengel-Methode ist für den Einsatz in der Therapie gemäß den Heilmittelrichtlinien besonders geeignet, da es alle therapeutischen Standards für ein kognitives Training erfüllt (Dantz, S., Konzelmann, A., Ladner-Merz, S., 2002).

Der spezielle pädagogische Ansatz stellt ein stressfreies Training im sozialen Kontext sicher, eine äußerst wichtige Voraussetzung für die kognitive Umstrukturierung, die jedem therapeutischen Lernprozess zugrunde liegt.

Man unterscheidet beim Training nach Stengel in der Therapie des **allgemein geistig aktivierenden Training** (breites Training möglichst vieler Hirnfunktionen), das **symptomorientierte kognitive Training** (störungsorientierter therapeutischer Ansatz), und das **umgekehrt symptomorientierte Training** (kompetenz-/ressourcenorientierter Ansatz).

Das allgemein geistig aktivierende Training kommt immer dann zum Einsatz, wenn es darum geht, möglichst breit in Einzel- oder Gruppentherapie möglichst viele verschiedene Hirnleistungen zu fördern. Voraussetzung für symptomorientiertes bzw. umge-

Gruppenregeln (siehe Pädagogischer Ansatz, Seite 15) trainieren die gegenseitige Rücksichtnahme und wirken der Kompetivität der Trainingsteilnehmer entgegen, was wiederum ein stressfreies, kreatives Denken auf einem mittleren Aktivationsniveau ermöglicht.

Die spezielle Fragetechnik im Stengel-Training bewirkt, dass keine Wettkampfstimmung entsteht, die Stress hervorrufen würde und daher im therapeutischen Prozess unerwünscht ist.

Die Autonomie der Teilnehmer wird stets respektiert, was wiederum die soziale Kontaktaufnahme der Teilnehmer untereinander positiv beeinflusst. Gezielte Partnerarbeit im Kognitiven Training verbessert die Kommunikationsfähigkeit der Patienten und ermöglicht ein soziales Miteinander. Dabei dient allgemein aktivierendes Training in der Gruppe der Ergänzung einer symptomorientierten Einzeltherapie.

## **Kognitives Training in der sensomotorisch-perzeptiven Behandlung**

Vor allem die Übungen für alle Sinne in Verbindung mit der Förderung kognitiver Funktionen und der speziellen Pädagogik ermöglichen den heilmittelgerechten Einsatz des Kognitiven Trainings nach Stengel in der sensomotorisch-perzeptiven Behandlung zur Sensibilisierung einzelner Sinnesfunktionen, Koordination, Umsetzung und Integration von Sinneswahrnehmungen. Die Verbesserung kognitiver Funktionen und das Erlernen von Kompensationsstrategien im „Übungstransfer“ in den Alltag werden ermöglicht.

## **Kognitives Training bei psychischen Erkrankungen**

Das Kognitive Training nach Stengel wird neben dem Hirnleistungstraining auch erfolgreich in der psychisch-funktionellen Behandlung eingesetzt.

Der spezielle autonomiezentrierte pädagogische Ansatz, das strikte Vermeiden von Stress und Leistungsdruck fördern die psychische Stabilisierung und verbessern das Selbstvertrauen, ebenso psychische Grundfunktionen wie Antrieb, Motivation, Belastbarkeit, Ausdauer, Flexibilität und Selbständigkeit. Im Gruppentraining kommt es zu einer Verbesserung von Selbst- und Fremdwahrnehmung, situationsgerechtes Verhalten und die sozio-emotionale Kompetenz werden gefördert. Das sinnhafte Material ermöglicht eine Verbesserung der Realitätsbezogenheit.

## **Kognitiv-orientierte Sprachtherapie**

Die kognitiv-orientierte Sprachtherapie nach Stengel kommt in der Therapie von Patienten mit Aphasie zum Einsatz (Brück, M., Ladner-Merz, S., 2004). Dabei werden die verschiedensten Sprachfunktionen wie Wortfindung, Wortflüssigkeit und Formulierung gefördert und spielerisch Sprachinhalte verdeutlicht (Gleichheiten, Gegensätze, Wortfeldaufbau und -klärung). Sprachfördernde Verhaltensweisen werden „nebenbei“ eingeübt wie beispielsweise der Gebrauch von Nachschlagewerken.

Die kognitiv-orientierte Sprachtherapie vermittelt einen großen sprachlichen Anreiz, der den Sprachgebrauch auch mit eingeschränkten sprachlichen Mitteln fördert. Nicht zuletzt dient diese Form der Sprachtherapie - auch als Gruppentraining - der Übertragung der in der logopädischen Einzeltherapie erworbenen sprachlichen Kompetenz in die alltägliche Kommunikation.

Bei Kindern und Jugendlichen kann die kognitiv-orientierte Sprachtherapie zur Sprachförderung eingesetzt werden.

Es werden die geeigneten Übungen entsprechend der jeweiligen Therapieziele aus den vorliegenden Spielrunden ausgewählt und einzeln durchgeführt.

## **Kognitives Training in der Therapie körperlicher Erkrankungen**

Eine Studie mit Patienten einer rheumatologischen Klinik zeigt, dass Kognitives Training nach Stengel Schmerzen lindert und eine befindlichkeitsbessernde Wirkung bei gleichzeitiger Besserung des Gesundheitszustandes und der Lebensqualität zeigt. Daneben wird die geistige Leistungsfähigkeit verbessert, vor allem die Fähigkeit zur schnellen Informationsverarbeitung und die Denkflexibilität. Die Patienten, die neben der konventionellen rheumatologischen Therapie auch Kognitives Training nach Stengel erhalten hatten, konnten die Klinik in deutlich kürzerer Zeit verlassen bei besserem Befinden, mit weniger Schmerzen und in besserem Gesundheitszustand. Ein anschließendes dreimonatiges kognitives Selbsttraining nach der Stengel-Methode trug dazu bei, dass die Therapieeffekte des Klinikaufenthalts anhielten, während dies in der Kontrollgruppe nicht in dem Ausmaß der Fall war.

Damit ist Kognitives Training nach Stengel wichtiger Bestandteil einer jeden modalen Kliniktherapie bei allen körperlichen Erkrankungen. Es eignet sich auch zum Selbsttraining zur Unterstützung des Heilungsprozesses von körperlichen Erkrankungen (Franziska Stengel, Sabine Ladner-Merz, „Denk Dich Fit!“, memo verlag, Stuttgart).

## **Kognitives Training in der ganzheitlichen, aktivierenden Pflege**

Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel wird in vielen Kliniken, Pflegeheimen und in der ambulanten Pflege von hierfür speziell ausgebildeten Pflegekräften durchgeführt. Denn neben der täglichen körperlichen ist auch eine tägliche geistige Aktivierung und Mobilisierung unbedingt notwendig, sollen die geistigen Fähigkeiten der zu Pflegenden erhalten oder verbessert werden. Da jede Abnahme geistiger Kompetenz mit einer Zunahme an Pflegebedürftigkeit verbunden ist, kann ein Kognitives Training dazu beitragen, eine solche Kompetenzabnahme möglichst lange so gering wie möglich zu halten.

Kognitives Training in der Pflege darf hierbei nicht mit dem Durcharbeiten irgendwelcher Papier-Bleistift-Übungen oder mit einem schulisch gearteten Abarbeiten irgendwelcher Fragen zu einem bestimmten Thema verwechselt werden.

Speziell ausgebildete Pflegekräfte im Kognitiven Training nach Stengel sorgen dafür, dass Stress und Leistungsdruck und damit gegenteilige Effekte verhindert werden und das Training entspannt und dennoch sehr aktivierend ablaufen kann, was Voraussetzung für eine heilungsfördernde Wirkung ist. Auf die spezielle Pädagogik und Fragetechnik im Kognitiven Training nach Stengel, die dieses ermöglichen, wurde bereits ausführlich eingegangen. Kognitives Training in der Pflege wird allgemein geistig aktivierend durchgeführt. Dabei kann das vorliegende Material der Reihe nach „durchgedacht“ und durchgesprochen werden.

In der stationären Pflege findet das Training direkt am Bett des Patienten in Form eines gesprächsbetonten Dialogtrainings statt. Die Schwierigkeit bei der Durchführung eines solchen Trainings liegt darin, dass es sich meist um sehr kranke Menschen handelt, die „ungeübte Denker“ sind bzw. bereits mehr oder minder schwere geistige Defizite aufweisen. Man muss also mit sehr leichten Übungen behutsam beginnen und jedes schulische Vorgehen strikt vermeiden. Keinesfalls darf sich der Patient abgefragt fühlen. Aus der vorliegenden Übungssammlung werden die einfachsten Übungen ausgewählt, gemeinsam spielerisch „durchgedacht“ und im Gespräch erweitert. Grundsätzlich gilt, Patienten, die sich nicht beteiligen wollen, niemals unter Druck zu setzen. Wenn es einmal nicht gelingt, Interesse für das Training zu wecken, sollte man am nächsten Tag einen neuen Versuch wagen.

Ein solches Einzeltraining kann durch Kleingruppentraining - einmal täglich auf Station - ergänzt werden.

Eine „Gedächtnistrainingsaufgabe des Tages“ ermuntert die Patienten und Bewohner, Pflegekräfte und Besucher zur gegenseitigen Kontaktaufnahme und regt zum Den-

ken und Überlegen an. Auf diese Weise entstehen Gespräche, wodurch das für jeden Heilungsprozess wichtige soziale Miteinander gefördert wird.

Gehfähigen Patienten sollte die Gelegenheit gegeben werden, ein- bis mehrmals wöchentlich an einem Gruppentraining in größerer Runde teilzunehmen, da das Training in der Gruppe zusätzliche Kontakte ermöglicht und kommunikative und soziale Fähigkeiten effektiver anspricht.

Dies gilt ebenso für Bewohner von Altenheimen, denen vielerorts ein- oder mehrmals wöchentlich ein Gruppentraining angeboten wird. Ergänzend können die Bewohner mit Hilfe der Kopiervorlagen täglich selbständig eine Übung bearbeiten, die dann in der Runde besprochen wird.

Für die ambulante Pflege gilt das für die stationäre Pflege beschriebene Vorgehen.

## **Kognitives Training mit Kindern und Jugendlichen**

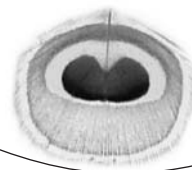
Spielerisches Kognitives Training mit Kindern und Jugendlichen zielt darauf ab, ganz stressfrei kognitive Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Denkfunktionen, alle Gedächtnisfunktionen, Kommunikation und Sprache zu fördern. Gleichzeitig werden unmerklich lernfördernde Verhaltensweisen wie beispielsweise das Einüben der vertieften Informationsverarbeitung und die semantische Klärung von Sachverhalten z. B. durch Nutzung von Nachschlagewerken vermittelt.

Je nach Zielsetzung wird bei Kindern symptomorientiert entsprechend der neuropsychologischen Befunde vorgegangen (siehe vorne).

Hierbei werden aus dem vorliegenden Trainingsmaterial entsprechend der zu trainierenden Hirnleistungen und dem beim Kind bzw. Jugendlichen vorhandenen semantischen Wissen Übungen ausgewählt und ganz spielerisch durchgeführt.

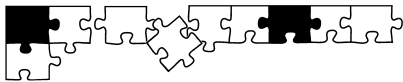
Steht mehr ein allgemein aktivierendes Vorgehen mit der Zielsetzung „Lernförderung“ im Vordergrund, werden Lernsituationsanalyse und Lerntraining ergänzt durch Spiele aus dem Stengel-Programm. Auch hier gilt wieder, dass je nach vorhandenem semantischem Wissen Übungen ausgewählt werden. Der Unterschied zwischen dem Training mit Erwachsenen und dem Training mit Kindern liegt darin, dass bei Erwachsenen das semantische Wissensgedächtnis bereits aufgebaut ist, während sich dieses bei Kindern noch im Aufbau befindet.

Die autonomiezentrierte Pädagogik und das spielerische, stressfreie Vorgehen der Stengel-Methode ermöglicht Kindern und Jugendlichen einen angstfreien und kreativen Zugang zu geistiger Tätigkeit und zum Lernen und ermöglicht häufig auch bei mit Angst besetztem Lernverhalten einen therapeutischen Zugang zum jungen Patienten.



# Spielrunde 1

- 1 Wortpaare
- 2 Pseudoanagramm
- 3 Dreierauswahl
- 4 Hörübung – Lieder-Raten
- 5 Außenseiter
- 6 Bildspiel
- 7 Stecker



## 6. Bildspiel

K • W • F • R

Kopiervorlagen:	KV 12 + farbige Overhead-Folie
Schwierigkeitsgrad der Übung:	mittel
Durchführung der Übung:	mündlich / schriftlich
Vorwiegend beanspruchter Gedächtnisspeicher:	LZS

### Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

Das Bild wird mit dem Overheadprojektor an die Wand projiziert. Dann wird die Übung mündlich durchgeführt. Dabei den TN genügend Zeit zur Bildbetrachtung geben.

*Betrachten Sie das Bild in aller Ruhe. Lassen Sie das Bild auf sich wirken und beschäftigen Sie sich dann mit den untenstehenden Fragen.*

Die TN werden durch diese Übung ermuntert, mit wacherem Auge durch die Welt zu gehen, ihrer unmittelbaren Umwelt mehr Beachtung zu schenken und Zusammenhänge, die „erschaubar“ sind, zu entdecken.

#### a) Wen ziert solcher Schmuck?

**Lösung:** **Den Pfau.** Die Oberschwanzdeckfedern im aneinandergelagten Zustand werden als „Schleppe“ bezeichnet.

#### b) Wann wird er voll gezeigt?

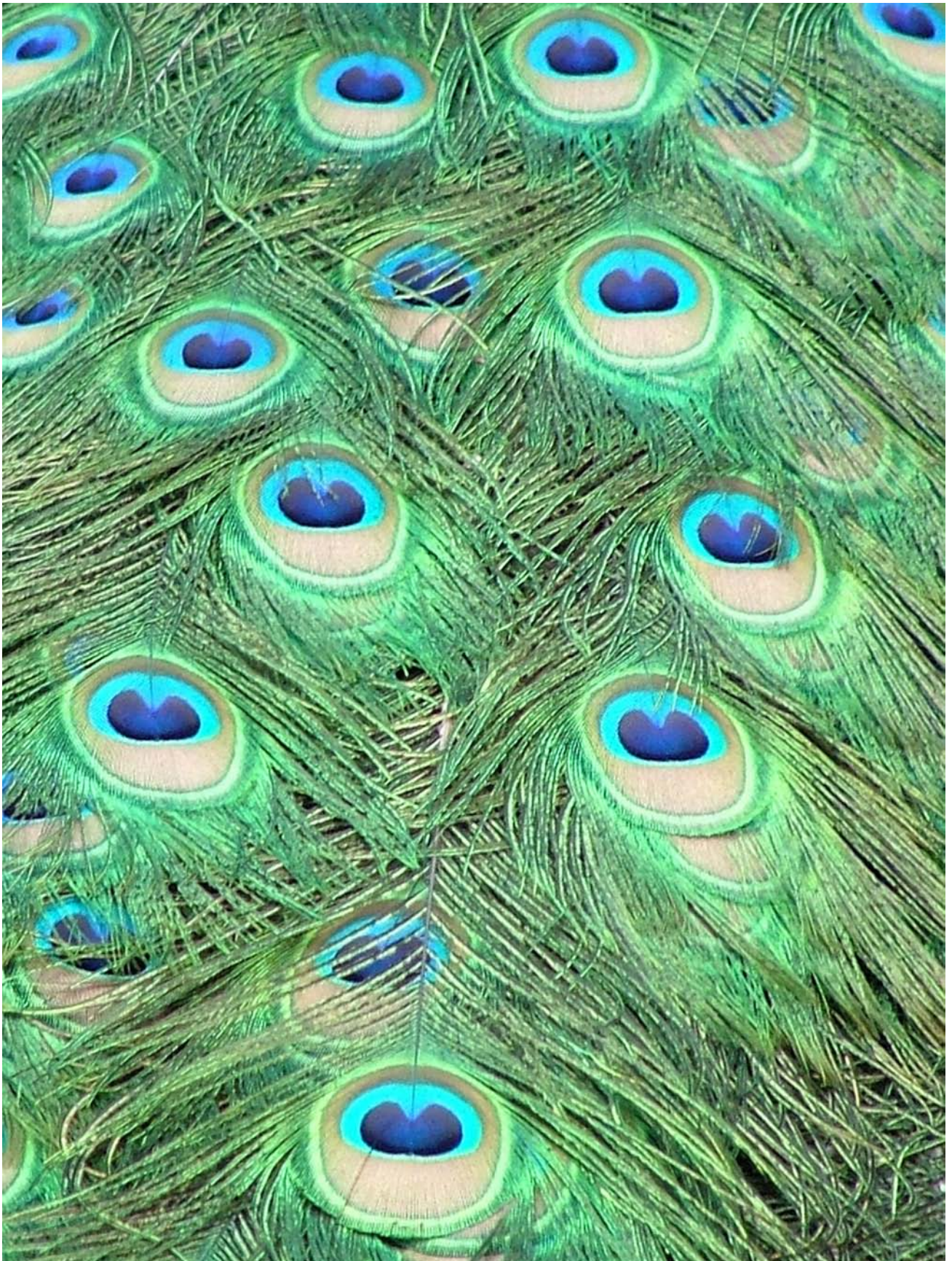
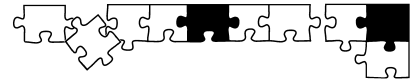
**Lösung:** Der Pfau zeigt sein Rad, wenn er **einer Henne** bei der Balz **imponieren** oder einen **Fressfeind abschrecken** möchte.

#### c) Wie nennt man eine solche Ringelmusterung?

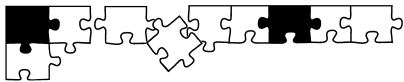
**Lösung:** Diese Ringelmusterung nennt man **Augen**. Sie sollen die Augen eines großen Säugetieres imitieren und so Fressfeinde (Löwen, Tiger) verjagen.



# Spielrunde I







## Vertiefte Informationsverarbeitung im Gespräch:

Wo leben Pfauen?

*Der blaue Pfau stammt ursprünglich vom indischen Subkontinent. Da er junge Kobras frisst, ist er dort sehr beliebt. Vor 4000 Jahren kam der Pfau als Ziervogel ins Mittelmeergebiet.*

Woher kennen Sie ein solches Muster noch?

*Von Schmetterlingen, z. B. den gleichnamigen Pfauenaugen.*

Wozu dient den Schmetterlingen dieses Augenmuster?

*Zur Abwehr von Fressfeinden.*

Auf welche Weise tragen solche Flecken zur Feindabwehr bei?

*Sie täuschen den Angreifer über die tatsächliche Größe des Tieres, der durch die großen Augen von einem wesentlich größeren Tier ausgeht und täuschen eine falsche Fluchtrichtung vor.*

Welches sind die hauptsächlichen Fressfeinde von Pfauenaugen?

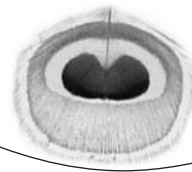
*Vor allem insektenfressende Vögel, Hauptfeind von Nachtfaltern sind Fledermäuse.*

In welchen Farben schillern die Pfauenaugen?

## Übungstransfer in den Alltag:

Jede Information, jeder Eindruck im Gehirn kann nur über die Sinnesorgane führen. Genaues Anschauen, Sehen und Wahrnehmen ist Vorbedingung für die richtige Abspeicherung von Informationen. Mit Bildspielen können Sie Ihre Beobachtungsfähigkeit und damit auch Ihre Merk- und Erinnerungsfähigkeit trainieren.

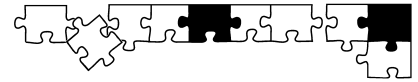




## Spielrunde 2

- 1 Sprichwörter ergänzen
- 2 Pseudoanagramm
- 3 Anagramm
- 4 Zweierauswahl
- 5 Hörübung – Lieder-Raten
- 6 Überordnung
- 7 Unterordnung
- 8 Stecker

## Spielrunde 2



### 5. Hörübung - Lieder-Raten

**K • W • F • M • R**

Kopiervorlage:	KV 20 + 21 + 22
Compact-Disc:	Hörübung 2
Schwierigkeitsgrad der Übung:	mittel
Durchführung der Übung:	mündlich / schriftlich
Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:	KZS + LZS

### Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

*Sie hören nun mehrere Liedanfänge. Versuchen Sie, den Titel oder die Anfangsworte der einzelnen Lieder zu erraten. 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.*

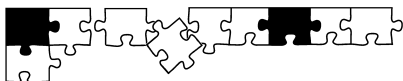
Nach der Erklärung der Übung werden die Kopiervorlagen ausgeteilt, damit sich die TN die Liedtitel bzw. die Liedanfänge notieren können.

Bei Bedarf werden nach einem Durchgang die Liedanfänge nochmals abgespielt, damit jeder in Ruhe zuhören und sich eine Meinung bilden kann. Manche Melodien haben verschiedene Texte, selbstverständlich gelten alle.

Die ersten Strophen der Liedtexte finden sich auf der KV 21,  
weitere Strophen auf der KV 22.

Da es sich durchweg um bekannte Lieder handelt, singen beim zweiten Durchgang möglicherweise einige TN mit. Vielleicht wird das Liedersingen auf diese Weise zu einer lieben Gewohnheit.





Wie lauten die Titel und Anfangsworte der einzelnen Lieder?

**Titel Lied 1: *Guten Abend, gut' Nacht***

*(Johannes Brahms)*

*Guten Abend, gut' Nacht,  
mit Rosen bedacht, mit Näglein besteckt.*

**Titel Lied 2: *Am Brunnen vor dem Tore***

*(F. Schubert, W. Müller)*

*Am Brunnen vor dem Tore,  
da steht ein Lindenbaum.*

**Titel Lied 3: *O du lieber Augustin* (Volkslied)**

*O du lieber Augustin, alles ist hin,  
s' Geld ist hin, s' Madl ist hin;  
o du lieber Augustin, alles ist hin!*

**Titel Lied 4: *Die Lorelei* (F. Silcher, H. Heine)**

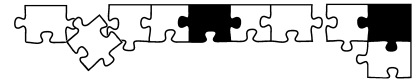
*Ich weiß nicht, was soll es bedeuten,  
dass ich so traurig bin.*

**Titel Lied 5: *Horch, was kommt von draußen rein* (Volkslied)**

*Horch, was kommt von draußen rein?  
Hollahi, hollaho!*



## Spielrunde 2



### Vertiefte Informationsverarbeitung im Gespräch:

Wie lautet die erste Strophe der einzelnen angespielten Lieder?

*Alle ersten Strophen finden sich auf der Kopiervorlage 21.*

Wie lauten die weiteren Strophen der Lieder?

*Siehe Kopiervorlage 22.*

Diese Frage ist auch als Übung für Zuhause zum Überlegen und Heraussuchen geeignet.

Zu Lied 4: Von wem handelt dieses Lied?

*Von der singenden blonden Nixe Lorelei, die der Sage nach ihre Haare mit einem goldenen Kamm kämmte. Lorelei saß auf dem gleichnamigen Rheinfelsen und lockte mit ihrer Stimme die Rheinschiffer in den Tod. Da diese nur noch auf sie und nicht mehr auf die gefährlichen Strömungen und Felsenriffe achteten, zerschellten sie mit ihren Schiffen an dieser Stelle des Rheins.*

Kennen Sie den Lorelei-Felsen?

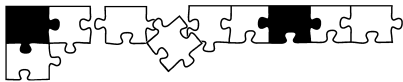
Wo liegt er?

Warum wird genau dieser Rheinabschnitt seit Alters her als so gefährlich angesehen?

*Riffe und die hohe Fließgeschwindigkeit des Rheins waren früher an dieser Stelle für die Schifffahrt sehr gefährlich.*

Welches der gespielten Lieder gefällt Ihnen am besten?





### Übungstransfer in den Alltag:

Aufmerksames Zuhören ist Grundlage dafür, neue Informationen über das Gehör aufzunehmen und abzuspeichern.

Hören Sie ganz bewusst einmal für fünf Minuten auf Ihre Umwelt.

Singen Vögel? Wenn ja, welche?

Können Sie sie unterscheiden?

Wie unterscheidet sich der Klang Ihrer Umgebung bei Regen und bei Sonnenschein?

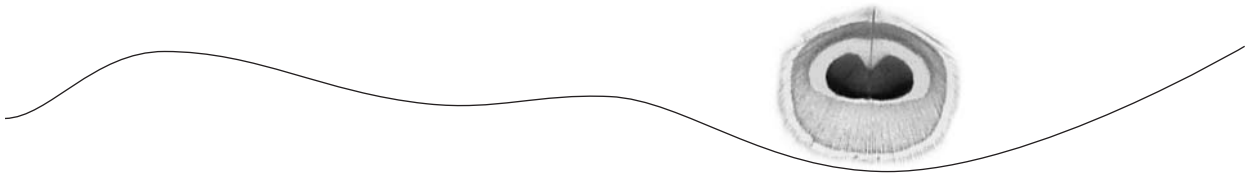
Hören Sie bereits vor dem Aufstehen ohne hinauszugehen, ob das Wetter gut oder schlecht ist? Wenn ja, woran merken Sie das?

Gibt es irgendwelche Geräusche, die Sie stören?

Welche Geräusche strengen Sie an und führen zur Reizüberflutung?

Analysieren Sie, wodurch diese Geräusche verursacht werden, um sie möglicherweise zu beseitigen. Versuchen Sie Störgeräusche zu vermeiden, um Stress abzubauen und Ihre Konzentration für wichtige zu hörende Informationen zu verbessern.





## Anhang

**Tabelle 2: Verzeichnis der Übungen nach Schwierigkeitsgrad**

<b>Übung</b>	<b>Seite</b>	<b>Übung</b>	<b>Seite</b>
<b>Leicht</b>			
Anagramm	61, 90, 111, 143, 213	Summenrätsel	101, 128
Bildspiel	174	Überordnung	71
Gegensätze	82, 150, 210	Unterordnung	74
Proportionen	163	Wortpaare	28
Pseudoanagramm	32, 59, 197	Zuordnen	121, 131
Sprichwörter ergänzen	56		
<b>Mittel</b>			
Bildspiele	48, 98, 114, 234	Stecker	51, 77, 123, 146, 169, 206, 229
Doppelsinn - Homonym	117	Tastübung	141
Dreierauswahl	34	Tierlaute-Raten - Hörübung	160, 226
Lieder-Raten - Hörübung	39, 67	Überlegensfragen	109, 153
Logika	178	Unterschiede	133
Mach's richtig! - Sprichwörter салат	104	Wortakrobatik	223
Schauen-Riechen-Tasten	192	Zweierauswahl	64, 186
<b>Schwer</b>			
Außenseiter	42, 93	Innenseiter	200
Combi	85, 137, 219	Wortgerüst	166
Doppelsinn - Homonym	156, 180, 217		



### **Tabelle 3: Verzeichnis der Übungen nach Übungsgegenstand**

<b>Übungsgegenstand / Übung</b>	<b>Seite</b>	<b>Übungsgegenstand / Übung</b>	<b>Seite</b>
Alabaster: 3. Anagramm	112	Aschenputtel: 7. a) Stecker	124
Anlage: 2. b) Doppelsinn	184	Auge: 4. c) Zweierauswahl	187
Backzusatz: 6. b) Innenseiter	201	binden: 5. a) Wortakrobatik	224
Bäcker: 2. Zuordnen	131	Blätter: 1. b) Summenrätsel	128
Bäume: 5. d) Außenseiter	44	Blatt: 3. b) Umschriebenes Homonym	218
Bäume: 4. b) Außenseiter	94	Bleistift: 3. b) Unterschiede	134
Band: 2. b) Doppelsinn	183	Blüten: 1 f) Summenrätsel	129
Bank: 2. b) Doppelsinn	183	Bock: 3. a) Homonym	157
Baumeister: 2. a) Pseudoanagramm	33	Braut: 6. Anagramm	144
Berufe: 6. a) Innenseiter	201	brechen: 5. b) Wortakrobatik	224
CD-Player: 6. Zuordnen	121	Computertechniker: 2. Zuordnen	131
Dichter: 6. c) Innenseiter	202		
Edelsteine: 4. c) Combi	138	Energiequellen: 6. Summenrätsel	101
Ei: 4. f) Combi	138	Enten: 6. Hörübung	227
Eis: 4. e) Combi	138	Erdbeere: 4. a) Combi	138
Eis: 6. e) Innenseiter	203	Esel: 6. Hörübung	227
Elefant: 4. d) Combi	138	Eselsohr: 4. b) Combi	138
Fahrtrichtung: 2. a) Überlegensfragen	153	Frack: 3. d) Zweierauswahl	188
Fahrzeuge: 7. b) Unterordnung	74	Friseur: 7. b) Stecker	147
Fernseher: 6. Zuordnen	121	Früchte: 1. c) Summenrätsel	129
Flieder: 2. b) Anagramm	215	Frühlingsblumen: 4. a) Außenseiter	94
Gänse: 4. Hörübung	161	Getränke: 3. a) Zweierauswahl	187
Gärtner: 2. Zuordnen	131	Getreide: 6. c) Überordnung	71
Ganzes und Teile: 5. d) Proportionen	164	Gewürze: 5. a) Außenseiter	43
Gebirge: 7. c) Unterordnung	74	gießen: 5. b) Wortakrobatik	224
Geburten: 4. d) Zweierauswahl	65	Gipser: 2. Zuordnen	131
Geige: 7. b) Stecker	231	Glühbirne: 7. a) Stecker	170
Gelatine: 4. c) Zweierauswahl	65	Gras: 3. a) Unterschiede	133
Haarboden: 7. b) Stecker	52	Hühner: 4. Hörübung	161
Hahn: 4. Hörübung	161	Hühnerrei: 2. d) Überlegensfragen	154
Haustiere: 6. b) Überordnung	71	Hund: 4. Hörübung	161
Heu: 3. a) Unterschiede	133	Hut: 3. a) Dreierauswahl	34
Insekten: 5. b) Außenseiter	43	Instrumente, Teile: 5. e) Proportionen	164
Installateur: 2. Zuordnen	131		

<b>Trainierte Hirnleistung</b>	<b>Geeignete Übungen</b>
Wortfindung	<p>leicht: Seite 28, 32, 56, 59, 61, 71, 74, 82, 90, 101, 111, 128, 143, 150, 163, 174, 197, 210, 213</p> <p>mittel: Seite 39, 48, 51, 67, 77, 98, 104, 109, 114, 117, 123, 133, 141, 146, 153, 160, 169, 178, 192, 206, 223, 226, 229, 234</p> <p>schwer: Seite 85, 137, 156, 166, 180, 217, 219</p>
Zusammenhangsdenken	<p>leicht: Seite 28, 56, 71, 74, 82, 101, 121, 128, 131, 150, 163, 174, 210</p> <p>mittel: Seite 34, 48, 51, 64, 77, 98, 104, 109, 117, 123, 133, 146, 153, 160, 169, 178, 186, 206, 223, 226, 229</p> <p>schwer: Seite 42, 85, 93, 137, 156, 180, 200, 217, 219</p>

## **Tabelle 5:**

### **Kognitive Strategien und Übungstransfers in den Alltag**

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

Seite 46

Seite 116 (bildhafte Wahrnehmung, Vorstellungsvermögen trainieren)

Seite 136 (Bewusstmachen, differentielles Denken, Klären von Begriffen, Nachschlagewerken)

Seite 165 (analoges, induktives und deduktives Denken, Denken in Zusammenhängen)

#### **Entscheidungsprozesse fördern:**

Seite 38

Seite 66

Seite 191

#### **Konzentration verbessern:**

Seite 113

Seite 216

#### **Merkstrategien für Listen unzusammenhängender Informationen:**

Seite 46

Seite 58 (Merken von Erledigungen, bildhaftes Denken)

Seite 73 (Einkaufszettel, Kategorisieren)

Seite 89 (Fahrtroute merken, Akronymbildung)

Seite 97 (Informationen im Begriffsnetz ordnen, Kategorisieren, Gruppenbildung)

Seite 107 (Einkäufe und Erledigungen merken, bildhaftes Denken)

Seite 122 (Einkaufszettelerstellung, Zuordnen, Kategorisieren)

Seite 140 (Einkaufszettel, Akrostichonbildung)

Seite 205 (Liste unverbundener Begriffe merken durch bildhaftes Denken)

#### **Merkstrategien für das Namensgedächtnis:**

Seite 222 (Priming)