

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

Merken Denken Erinnern 2

Kognitives Training nach der Stengel-Methode

Trainerhandbuch



Gesamtlektorat: Hede Ladner

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von Greyson Orlando (File: Ladybug aphids.jpg)[CC By-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)] und Grafik: Ulrike Promies

Bildnachweis:

S. 34: von Greyson Orlando (File: Ladybug aphids.jpg)[CC By-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], S. 113: von Aleph (Own work) [CC By-SA 2.5 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/>)], S. 173: shutterstock 348024407, www.shutterstock.de, S. 215: von Hannes Grohe [CC By-SA 2.5 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/>)], S. 266: von Dietrich Krüger [CC By-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)]

Das Medienpaket „Merken • Denken • Erinnern 2“ besteht aus:

Trainerhandbuch (ISBN 978-929317-43-5)

Kopiervorlagen mit farbigen Overheadfolien (ISBN 978-929317-44-2)

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 2“ (Best.-Nr. 300)

Zusatzmaterial:

Tast-Set für die taktile Wahrnehmung

mit 8 Tastsäckchen nummeriert und 8 Tastobjekten aus 8 Materialien (ISBN 3-929317-99-0)

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 2016

www.memoverlag.de

Alle Rechte vorbehalten

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 978-3-929317-43-5

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 Kopiervorlagen und Overhead-Folien	13
Das Begleitheft für Therapie und Pflege	13
Das Tast-Set für Tastübungen	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
Überlegensfragen 28 Wort im Wort 32 Bildspiel 34 Stecker 38	
Proportionen 43 Mach's richtig! - Sprichwörteralat 48	
Spielrunde 2	55
Wortpaare 56 Anagramm 60 Zweierauswahl 63	
Überordnung 67 Tastübung 72 Stecker 75 Summenrätsel 80	
Spielrunde 3	83
Wort im Wort 84 Unterschiede 85 Zuordnen 95 Stecker 99	
Unterordnung 105 Allzuwörtlich 109 Bildspiel 112	
Spielrunde 4	115
Redewendungen mit Tieren 116 Pseudoanagramm umgekehrt 121	
Überlegensfragen 126 Geruchsübung 129 Wortakrobatik 132	
Bildspiel - Zuordnen 139 Homonymstecker 147	
Spielrunde 5	151
Summenrätsel 152 Anagramm 154 Dreierauswahl 159	
Innenseiter 165 Bildspiel 172 Dreieck 176 Logika 181	
Spielrunde 6	185
Gegensätze 186 Wortgerüst - Homophthong 189 Stecker 192	
Geschmacksübung 198 Außenseiter 202 Doppelsinn - Homonym 209	
Combi 212 Mach's richtig! 217	

Einführung

Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel

Kognitives Training - was ist das?

Kognitives Training nach Stengel ist ein sozial-kommunikatives gesundheitsorientiertes Training kognitiver Funktionen wie Konzentration, 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 regen die Trainingsteilnehmer ihre geistig-denkerischen Kräfte an und steigern so ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen. Nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen wirkt Kognitives Training nach Stengel auch schmerzlindernd und antidepressiv 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).

Das Medienpaket

Das Trainerhandbuch

Um den spielerischen Charakter der Vorgehensweise im Stengel-Training zu betonen, wurden acht „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 I, S. 284) bzw. nach trainierter Hirnleistung (siehe Begleitheft für Therapie und Pflege) bei der Übungsauswahl.
- Die genannten Tabellen sind Voraussetzung für das symptomorientierte und das ressourcenorientierte Kognitive Training in der Einzeltherapie. Hier werden gezielt Einzelübungen entsprechend dem therapeutischen Befund und der jeweiligen therapeutischen Zielsetzung aus dem vorliegenden Material ausgewählt.

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

Die Übungsseiten

Folgende Angaben finden sich bei jeder Übung.

Spielart (Kurzbeschreibungen im Anhang in der Tabelle I, Seite)

Wichtige trainierte Hirnleistungen:

- **K** Konzentration
- **W** Wortfindung
- **F** Formulierung
- **M** Merkfähigkeit
- **R** Reproduktion

Dies sind Hirnleistungen, die im Rahmen des allgemein geistig aktivierende Trainings gefördert werden. Sie werden extra aufgeführt, um eine schnelle Übersicht zu ermöglichen. Eine genaue und differenzierte Übersicht darüber, welche Hirnleistung durch welche Übung trainiert wird, findet sich im Begleitheft für Therapie und Pflege.

Hinweis auf die dazugehörige Kopiervorlage **KV**.

Angabe des Schwierigkeitsgrades der Übung.

Bearbeitungsart der Übung (schriftlich / mündlich).

Hinweis auf vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:

- **KZS** Kurzzeit- / Arbeitsspeicher
- **LZS** Langzeitspeicher

Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

Ausführliche Übungs- und Spielanleitungen mit pädagogischen Hinweisen zur Übungsdurchführung.

Ausführliche Lösungen (farbig unterlegt).

Vertiefte Informationsverarbeitung im Gespräch.

Übungstransfer in den Alltag mit Hinweisen, wie die in der Übung geförderte Art des Denkens im Alltag praktisch eingesetzt werden kann, z. B. zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

Die weiter verwendeten Abkürzungen bedeuten:

- **TL** Therapie- bzw. Trainingsleitung
- **TN** Teilnehmer, Teilnehmerin, Teilnehmerinnen
- **KV** Kopiervorlage, Kopiervorlagen

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 das **allgemein geistig aktivierende Training** (breites Training möglichst vieler Hirnfunktionen), das **symptomorientierte kognitive Training** (störungsorientierter therapeutischer Ansatz), und das **umgekehrt symptomorientierte Training bzw. die ressourcenorientierte kognitive Aktivierung** (kompetenzorientierter 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. ressourcen-

zurückhalten, bis alle zum Nachdenken und zur Lösung gekommen sind.

Gruppenregeln (siehe Pädagogischer Ansatz, Seite 18) trainieren die gegenseitige Rücksichtnahme und wirken der Kompetitivität der Trainingsteilnehmer entgegen. Dies ermöglicht ein stressfreies, kreatives Denken auf einem mittleren Aktivationsniveau.

Die spezielle Fragetechnik im Stengel-Training bewirkt, dass keine Wettkampfstimung 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 Selbstständigkeit. 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 und kognitiven Dysphasien zum Einsatz (Brück, M., Ladner-Merz, S., 2004). Dabei werden neben den verschiedensten Sprachfunktionen wie Wortfindung, Wortflüssigkeit und Formulierung auch andere mit dem Sprachprozess untrennbar verbundene kognitive Funktionen wie Merkfähigkeit, Aufmerksamkeitsprozesse sowie exekutive, also Auswahl- und Steuerungsprozesse aktiviert und gefördert. Sprachfördernde Verhaltensweisen werden „nebenbei“ eingeübt wie beispielsweise der Gebrauch von Nachschlagewerken. Grundlage einer kognitiv-orientierten Sprachtherapie ist neben dem sprachlichen Befund auch eine kognitive Befundung, die dann die Grundlage für die Übungsauswahl darstellt.

Daneben vermittelt die kognitiv-orientierte Sprachtherapie 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.

Kognitives Training in der Therapie körperlicher Erkrankungen

Eine klinische Studie mit Patienten einer rheumatologischen Klinik zeigte, 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 Denkfähigkeit. 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 multimodalen Kliniktherapie bei allen körperlichen Erkrankungen.

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 irgend welcher Papier-Bleistift-Übungen oder mit einem schulisch gearteten Abarbeiten irgend welcher 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 Kleingruppentherapie - einmal täglich auf Station - ergänzt werden.

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

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

Gefähigten 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 S. 20).

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.

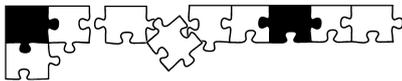
Steht mehr ein allgemein aktivierendes Vorgehen mit der Zielsetzung „Lernförderung“ im Vordergrund, werden Lernsituationsanalyse und Lerntaining ergänzt durch Spiele aus dem Stengel-Programm. Auch hier gilt wieder, dass je nach vorhandenem semantischem Wissen Übungen ausgewählt werden. Der Unterschied 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 Überlegensfragen
- 2 Wort im Wort
- 3 Bildspiel
- 4 Stecker
- 5 Proportionen
- 6 Sprichwörtersalat



I. Überlegensfragen

K • W • F • M • R

Kopiervorlage:	KV I
Schwierigkeitsgrad der Übung:	mittel
Durchführung der Übung:	mündlich / schriftlich
Vorwiegend beanspruchter Gedächtnisspeicher:	LZS

Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

Überlegensfragen laden dazu ein, über interessante Dinge nachzudenken.

Es kommt dabei nicht so sehr darauf an, die Lösung zu wissen, als vielmehr zu überlegen, zu knobeln und sich Lösungsmöglichkeiten auszudenken. Wenn am Ende dann ein „Aha-Erlebnis“ steht, also ein „Ach, so ist das!“ - dann ist das Ziel der Übung erreicht. Viel Spaß beim Denken und Überlegen!

Man kann die TN auf Zuruf oder allein sowie in Kleingruppen zusammen knobeln lassen. Am Schluss werden die Lösungen vorgestellt bzw. die von der Gruppe gefundenen Antworten bestätigt.

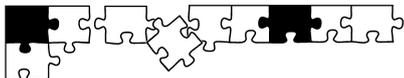
a) An Damenbekleidung sind die Knöpfe links angenäht, an Herrenkleidung rechts.

Aus welchem Grund ist das so?

Lösung: *Knöpfe sind eine sehr teure Verschlussart von Kleidungsstücken. Träger vieler Knöpfe, oft sehr wertvoller, auch vergoldeter Knöpfe, zeigten früher damit ihren Machtstatus (siehe Uniformröcke) und ihren Reichtum.*

Um mit einem Knopf Kleidung zu verschließen, muss dieser mit einer Hand festgehalten und durch das Knopfloch geführt werden, während die andere Hand lediglich die Kleidungsseite mit dem Knopfloch festhält.





2. Wort im Wort

K • W • R

Kopiervorlage:

KV 2

Schwierigkeitsgrad der Übung:

leicht

Durchführung der Übung:

mündlich / schriftlich

Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:

KZS + LZS

Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

Diese Konzentrations- und Wortfindungsübung lädt dazu ein, sich Wörter und Wortbilder genau zu betrachten. Welche Tiere erkennen Sie in den genannten Wörtern?

Beispiel: Welche Tiere sind in den genannten Wörtern versteckt?

Bitte unterstreichen Sie alle versteckten Tiere!

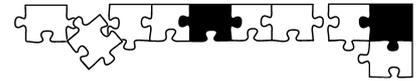
*Beispiel: **Radachse***

Diese Übung kann schriftlich in Einzel- oder als Partnerarbeit durchgeführt werden.

Bevorzugen Sie eine mehr auflockernde Vorgehensweise, dann schreiben Sie die Wörter groß und deutlich an die Tafel bzw. Flipchart und suchen jeweils mit der ganzen Gruppe gemeinsam die in dem jeweiligen Wort verborgenen Tiere. Am Schluss werden spielerisch gemeinsam und systematisch alle Worte nochmals überprüft und mit der Lösung verglichen, ob alle Tiere gefunden wurden.



Spielrunde I



5. Proportionen

K • W • M • R

Kopiervorlage:

KV 5 + 6 + 7

Schwierigkeitsgrad der Übung:

leicht

Durchführung der Übung:

mündlich / schriftlich

Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:

KZS + LZS

Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

Drei Glieder einer Beziehung sind gegeben. In Entsprechung und Korrespondenz dazu ist das vierte Glied gesucht entsprechend der Vorschrift:

a verhält sich zu b wie c zu d.

Dabei ist die Reihenfolge des genannten und des gesuchten Gliedes beliebig.

Beispiel: *Storch verhält sich zu klappern wie Hahn zu ?*

Lösung: ***krähen***

Die diesem Beispiel zugrunde liegende Begriffsbeziehung lautet:

Tiere und ihre Laute.

Diese Übung wird am besten mündlich durchgeführt, um die Merkfähigkeit zu fördern. Beim Wiederholen sollte auch die jeweilige Begriffsbeziehung herausgearbeitet werden, da dies besonders das induktive und deduktive Denken fördert.

Drei Glieder einer Beziehung sind gegeben, das vierte wird gesucht nach der Vorschrift: **a verhält sich zu b wie c zu d.**

a) Ohren verhalten sich zu hören wie ? zu singen.

Lösung: ***Kehlkopf***

Begriffsbeziehung: ***Körperteile und ihre Funktion.***

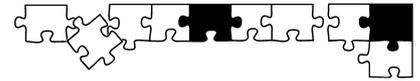
b) Kühe verhalten sich zu Herde wie Bienen zu ?

Lösung: ***Schwarm / Volk***

Begriffsbeziehung: ***Tiere und ihre soziale Gruppierung***



Spielrunde I



Übungstransfer in den Alltag:

Diese Übung trainiert die Arten des Denkens, die Menschen am häufigsten zur Bewältigung neuer Situationen einsetzen: das Denken in Zusammenhängen, das Herstellen von Analogien, das logische Denken sowie das induktive und deduktive Denken (*induktives Denken*: Schließen vom Einzelfall auf die Gesamtheit, *deduktives Denken*: Schließen vom Allgemeinen auf das Spezielle). Man trainiert, neue Informationen in Beziehung zu Gewusstem zu setzen. Diese Art des Denkens ermöglicht das Verständnis und Einordnen neuer Informationen in den vorhandenen Wissensschatz.

Erwachsene wenden die beschriebene Art des Denkens im Alltag ständig an:

Sie kaufen sich beispielsweise ein neues Auto, dessen Innenausstattung jedoch von der des alten Autos abweicht. Bei der Erkundung des neuen Autos wenden Sie ständig das Proportionen-Denken an:

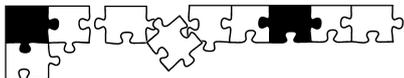
Altes Auto : Dieser Knopf mit bestimmter Wirkung verhält sich wie
Neues Auto : ?

Den entsprechenden Knopf oder Hebel beim neuen Auto ermittelt man durch Durchlesen der Bedienungsanleitung oder durch Ausprobieren. Am effektivsten lernt man den Umgang mit dem neuen Auto, indem man sich die Unterschiede in den Bedienelementen des neuen Autos gegenüber dem alten Auto bewusst macht. Diese Unterschiede gilt es durch wiederholtes fehlerfreies Bedienen in das eigene Verhalten zu übernehmen und zu automatisieren, damit es in Situationen, in denen schnell reagiert werden muss, nicht zu Fehlbedienungen kommt.

Beispiel: Beim neuen Auto muss man zum Hupen zentral auf die Abdeckung des Lenkrads drücken, beim alten Auto musste man zum Hupen den linken Hebel am Lenkrad drücken. Wie groß ist die Verwunderung, wenn man zur Warnung eines anderen Verkehrsteilnehmers in der Anfangsphase der Nutzung des neuen Autos aus alter Gewohnheit diesen Hebel drückt und dabei sich selbst - anstatt den anderen Verkehrsteilnehmer anzuhupen - mit der Scheibenwaschanlage einen Strahl Wasser ins Gesichtsfeld sprüht ...

Das Gehirn lernt also ständig aus individuellen Einzelbeispielen, indem es mittels induktivem Denken Regeln erzeugt bzw. erkennt.





6. Mach's richtig! - Sprichwörter салат

K • W • F • M • R

Kopiervorlage:	KV 8 + 9 + 10
Schwierigkeitsgrad der Übung:	mittel
Durchführung der Übung:	mündlich / schriftlich
Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:	KZS + LZS

Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

In dieser Übung werden je zwei Sprichwörter falsch aneinandergelinkt. Der Anfang bzw. das Ende des jeweiligen Sprichwortes sollen so ergänzt werden, dass sich zwei korrekte und vollständige Sprichwörter ergeben.

Beispiel: *Im folgenden Sprichwörter салат sind jeweils zwei verschiedene Sprichwörter enthalten. Wie lauten Sie?*

Eine Krähe macht noch keinen Sommer.

Spruchwort 1 (das Sprichwort**ende** soll ergänzt werden):

Eine Krähe **hackt der anderen kein Auge aus.**

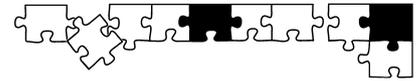
Spruchwort 2 (der Sprichwort**anfang** soll ergänzt werden):

Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer.

Die falsch aneinandergelinkten Sprichwörter werden vorgelesen. Die TN nennen dann den vollständigen Wortlaut dieser Sprichwörter, zuerst das Ende des ersten Sprichwortes, dann den Anfang des zweiten. Es ist wichtig, nach einem Wiederholungsrückblick auch die vertiefte Informationsverarbeitung zu fördern.



Spielrunde 3



3. Zuordnen

K • R

Kopiervorlage:

KV 28 + 29

Schwierigkeitsgrad der Übung:

leicht

Durchführung der Übung:

schriftlich

Vorwiegend beanspruchter Gedächtnisspeicher:

LZS

Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

In dieser Übung werden vorgegebene Begriffe einander zugeordnet.

Zu jedem Begriff der linken Spalte gehört ein Begriff aus der rechten Spalte.

Beispiel: Welche Tiere gehören zu welchem Tierlaut?

1 Hunde	a pfeifen	1 / ___
2 Murmeltiere	b bellen	2 / ___

Lösung:

1 / b)	Hunde bellen
2 / a)	Murmeltiere pfeifen

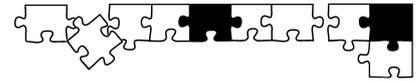
Diese Übung kann schriftlich als Einzel- oder Partnerarbeit oder auf Zuruf mit Hilfe einer vorbereiteten Flipchart bzw. einem vorbereiteten Tafelanschrieb durchgeführt werden.

Sieben Häute - wozu gehören sie?

1 Hornhaut	a Mittlere Hautschicht	1 / d, f, g
2 Regenhaut	b Jagdtrophäe	2 / c
3 Eihaut	c Wetterschutz	3 / e
4 Nickhaut	d Menschenauge	4 / f
5 Lederhaut	e Embryoumhüllung	5 / a, d
6 Bindehaut	f Vogelaug	6 / d
7 Bärenhaut	g Schwielen an Füßen	7 / b



Spielrunde 4



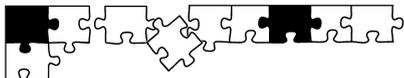
Übungstransfer in den Alltag:

Das Zuordnen ist eine wichtige Strategie, sich Dinge, die man behalten möchte, sinnvoll zu organisieren und zu merken. Für das Lernen in Schule und Beruf benötigt man die Technik, Inhalte aus Texten zu entnehmen, stichwortartig schriftlich zusammen zu fassen und diesen Textauszug, der möglichst kurz sein sollte, auswendig zu lernen. Man spricht hier von Exzerpt (lat. für Auszug) bzw. Spickzettelerstellung. Für ein solches Exzerpt ist das Zuordnen eine sehr wichtige Hirnfunktion.

Wie wird ein solches Exzerpt, ein solcher Spickzettel erstellt?

1. Lesen des Textes und Markieren der inhaltlich wichtigen Textstellen. Dabei zeigen oft die Überschriften bereits an, worum es in den einzelnen Textstellen geht.
2. Klären und Anreichern des Textes: Man schlägt unbekannte Wörter und Sachverhalte im Lexikon nach und schreibt die Informationen, die zum Verständnis dieser Sachverhalte oder Wörter wichtig sind, mit Bleistift über bzw. an den Rand des Textes.
3. Nachdem der Text verstanden ist, wird überlegt, welche Sachverhalte an welchen Stellen des Textes beschrieben werden. Für jeden dieser Sachverhalte wird ein Oberbegriff gesucht und am Textrand notiert. Jedem Oberbegriff wird eine bestimmte Farbe zugeordnet. Anschließend werden alle Inhalte, die zu einem bestimmten Sachverhalt gehören, farblich entsprechend unterstrichen bzw. markiert. Hier wird das inhaltliche Zuordnen angewandt.
4. Auch zu den Sachverhalten, die zu einem bestimmten Oberbegriff gehören, werden jeweils Oberbegriffe gesucht. Hierzu fragt man sich: Was beschreibt diese Textstelle in einem Wort?
5. Nun werden die Oberbegriffe für die Sachverhalte, die der Text behandelt, in eine logische Reihenfolge gebracht und entsprechende Über- und Unterüberschriften gebildet.
6. Die Über- und Unterüberschriften werden dann mit entsprechend Raum darunter logisch untereinander geschrieben (Überschriftennummerierung entsprechend anbringen). Jeder Überschrift werden nun die im Text beschriebenen Inhalte zugeordnet (siehe farbige Markierung) und möglichst kurz in Stichworten unter dem jeweiligen Oberbegriff / der jeweiligen Überschrift handschriftlich notiert.





7. Mach's richtig!

K • W • F • M • R

Kopiervorlage:	KV 102 + 103
Schwierigkeitsgrad der Übung:	mittel
Durchführung der Übung:	mündlich / schriftlich
Vorwiegend beanspruchte Gedächtnisspeicher:	KZS + LZS

Hinführung zur Übung und pädagogische Hinweise:

In dieser Variante des „Mach's richtig“ wird nach einem in einen Satz eingeschmuggelten Wort gesucht, das ähnlich klingt, wie das eigentlich passende.

Diese phonetische Ähnlichkeit verführt zum Haftenbleiben. Die Korrektur ist mitunter anspruchsvoll, stellt aber eine gute Übung für die Wortfindung und das Lösen von Fixierungen dar und damit für die Denkflexibilität.

Beispiel: *In den folgenden Satz wurde ein falsches Wort eingeschmuggelt.
Wie lautet es und wie muss der Begriff richtig heißen?*

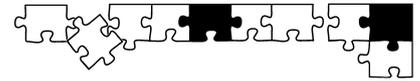
Die Nadelkurven einer Straße heißen Terpentinen.

Lösung: Falscher Begriff: **Terpentinen**
Richtiger Begriff: **Serpentinen**

Die Sätze werden ohne besondere Betonung des Fehlwortes vorgelesen, die TN korrigieren mündlich auf Zuruf, danach wird der Satz mit dem korrigierten Wort von der TL nochmals laut und deutlich vorgelesen. Die TN sollen einfach herausschreien, auch humor- und temperamentvoll, Antworten im Chor sind erwünscht.



Spielrunde 8



Im folgenden „Mach’s richtig!“ wurde in jeden Satz ein falsch lautendes Wort eingeschmuggelt. Wie lautet es und wie muss es richtig heißen?

Beispiel: Die Nadelkurven einer Straße heißen **Terpentin**.

Lösung: Falscher Begriff: **Terpentin**
Richtiger Begriff: **Serpentin**

a) Der Schauspieler trat mit pastetischer Gebärde vor das Publikum.

Falscher Begriff: **pastetisch**

Richtiger Begriff: **pathetisch**

„Pastetisch“ gibt es als Begriff nicht.

„Pathetisch“ bedeutet: feierlich, ausdrucksvoll, auch übertrieben gefühlvoll.

b) Doppelrumpfige Boote heißen Kaftane.

Falscher Begriff: **Kaftane**

Richtiger Begriff: **Katamarane**

Ein Kaftan ist ein über den Hüften gegürtetes Seiden- oder Wollhemd, das auch heute noch in Zentralasien zur Alltagskleidung gehört.

Ein Katamaran ist ein Schiff oder Boot mit zwei Rümpfen, das dadurch sehr stabil auf dem Wasser liegt. Ein Katamaran besitzt keinen Kiel und ist daher leicht und trotzdem formstabil und damit ein schnelles Boot.

c) Beim Zoll müssen einzuführende Waren deklamiert werden.

Falscher Begriff: **deklamieren**

Richtiger Begriff: **deklarieren**

Deklamieren bedeutet kunstgerecht vortragen, beispielsweise ein Gedicht.

Deklarieren bedeutet eine Meldung gegenüber den Außenhandelsbehörden bzw. eine Inhalts- oder Wertangabe über im Ausland gekaufte Waren dem Zollamt gegenüber abgeben.



Tabelle 3: Verzeichnis der Übungen nach Übungsgegenstand

Übungsgegenstand / Übung	Seite	Übungsgegenstand / Übung	Seite
Absatz: <i>Doppelsinn</i>	211	Ameise: <i>Pseudoanagramm</i>	121
Angriffstiere: <i>Unterschiede</i>	89	Arzneipflanzen: <i>Unterordnung</i>	105
Atom: <i>Unterschiede</i>	86	Augenformen: <i>Dreierauswahl</i>	160
Auto: <i>Dreieck</i>	177		
Bäume: <i>Außenseiter</i>	203	Blinddarm: <i>Dreierauswahl</i>	159
Blumen: <i>Dreieck</i>	178	Bücherwurm: <i>Logika</i>	182
Creme: <i>Zweierauswahl</i>	65		
Datenträger: <i>Überordnung</i>	68	Dichtung: <i>Homonymstecker</i>	148
Donau: <i>Stecker</i>	249	Drillinge: <i>Logika</i>	182
Dutzend: <i>Dreieck</i>	177		
Ei: <i>Dreierauswahl</i>	236	Elefant: <i>Stecker</i>	100
Ereignis: <i>Anagramm</i>	61		
Fahrzeugteile: <i>Außenseiter</i>	204	Farben: <i>Unterschiede</i>	87
Feder: <i>Innenseiter</i>	167	Fett: <i>Zweierauswahl</i>	64
Figuren: <i>Außenseiter</i>	203	Fluchttiere: <i>Unterschiede</i>	89
Flüsse: <i>Unterordnung</i>	106	Früchte: <i>Zweierauswahl</i>	64
Früchte: <i>Bildspiel</i>	230		
Gericht: <i>Doppelsinn</i>	210	Gerste: <i>Dreieck</i>	177
Grapefruit: <i>Bildspiel</i>	112		
Häute: <i>Zuordnen</i>	95	Hasen: <i>Dreieck</i>	177
Herz: <i>Stecker</i>	40	Himmelskörper: <i>Außenseiter</i>	205
Himmelsrichtung: <i>Dreierauswahl</i>	160	Hülsenfrüchte: <i>Überordnung</i>	67
Hunderassen: <i>Unterordnung</i>	105	Hundstage: <i>Dreierauswahl</i>	160
Jungtiere: <i>Überordnung</i>	67		
Kaninchen: <i>Dreieck</i>	17	Knopf: <i>Innenseiter</i>	166
Knöpfe: <i>Überlegensfragen</i>	28	Knusperhäuschen: <i>Stecker</i>	195
König der Tiere: <i>Überlegensfragen</i>	127	Körperteile, Funktion: <i>Proportionen</i>	43
Kommunikationssysteme: <i>Proportionen</i>	44	Krebs: <i>Stecker</i>	248
Kreuzworträtsel: <i>Zweierauswahl</i>	64	Kuckuck: <i>Stecker</i>	77
Labsal: <i>Innenseiter</i>	167	Laubbaum: <i>Überlegensfragen</i>	127

Tabelle 4:

Kognitive Strategien und Übungstransfers in den Alltag

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

- Seite 47 (analoges, induktives und deduktives Denken, Denken in Zusammenhängen)
- Seite 94 (differentielles Denken)
- Seite 143 (Excerpt- / Spickzettelstellung)

Entscheidungsprozesse fördern:

- Seite 66
- Seite 230

Konzentration verbessern:

- Seite 158

Merkstrategien für Listen unzusammenhängender Informationen:

- Seite 233 (Merken von Begriffen, bildhaftes Denken, Kettentechnik)
- Seite 227 (Kennwortsystem)
- Seite 171 (Merken von Begriffen, bildhaftes Denken)
- Seite 272 (Merken der Reihenfolge von Begriffen, Priming)
- Seite 53 (Einkäufe und Erledigungen merken, bildhaftes Denken)
- Seite 71 (Einkaufszettelstellung, Zuordnen, Kategorisieren)
- Seite 98 (Einkaufszettel, Zuordnen)
- Seite 108 (Koffer Packen: Kategorisieren, Wiedererkennen)

Merkstrategien für das Namensgedächtnis:

- Seite 120 (Bildhaft, Priming)
- Seite 216 (Priming)
- Seite 264 (Priming)

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

Seite 108 (Koffer packen mit Hilfe von Kategorisieren und Wiedererkennen)

Vertiefte Informationsverarbeitung:

Seite 158 (Klären von Begriffen)

Seite 143 (Excerpt- / Spickzettelerstellung)

Verbesserung der Wahrnehmung im Alltag:

Akustische: Seite 74

Riechen: Seite 129

Schmecken: Seite 199

Taktile: Seite 74

Visuell: Seite 113, 175, 267