

Als ich vor zwanzig Jahren das erste Mal von Gedächtnistraining erfuhr, zog es mich augenblicklich in Bann. Ich war fasziniert von der Möglichkeit, mit dem allgegenwärtigen Wortschatz zu spielen und sich so geistig fit und rege zu halten. Es forderte mich, eigene Übungen zu entwickeln und seitdem rund vierzig Wochen im Jahr mit unterschiedlichsten Gruppen zu trainieren. Von dem praktischen Nutzen für die Kurs Teilnehmer bin ich überzeugt und bekomme es auch immer wieder gesagt und bewiesen – das Gehirn lässt sich trainieren.

Mit diesen Kopiervorlagen will ich allen, die auf sprachlicher und geistiger Ebene mit anderen Menschen die Gehirnfunktionen trainieren, erprobtes Übungsmaterial an die Hand geben.

Das Werk ist folgendermaßen strukturiert: Es gibt vorläufig 3 Bände mit je zehn Themen. Die Themen sind gleich aufgebaut, indem am Anfang mündliche Übungen stehen, dann folgt eine Seite Übung für das Kurzzeitgedächtnis und schließlich 10 Kopiervorlagen, die das Thema beleuchten und unterschiedliche, progressiv aufgebaute Schwierigkeitsgrade aufweisen. Die Aufgabenstellung ist immer direkt auf dem Übungsblatt vermerkt. Die Lösungen bzw. Lösungsvorschläge zu den Aufgaben sind jeweils in Form eines ausgefüllten Aufgabenblattes angefügt.

Am Anfang der Mappe befindet sich sowohl eine Inhaltsangabe zu den Themen der drei Bände als auch ein weiteres Inhaltsverzeichnis, in dem die Kopiervorlagen aus allen drei Bänden nach Übungsart aufgelistet sind.

Natürlich empfindet jeder den Schwierigkeitsgrad anders, jede Gruppe hat so ihre Lieblingsübung; dennoch habe ich mich bemüht, soweit wie dies die Aufgabenstellung zulässt, die Auswahl so zu treffen, dass bei der gleichen Übungsart sowohl leichtere als auch schwierigere Aufgaben zur Verfügung stehen. Ebenso liegt eine Ausgeglichenheit in der Anzahl der einzelnen Aufgabentypen je Band vor.

Eine Gedächtnistrainingsstunde ist bei mir analog zu diesem Werk aufgebaut. Sie beginnt mit einer mündlichen Aufgabenstellung, sozusagen als Aufwärmübung für das Gehirn und dem „Ankommen“ der Teilnehmer in der Stunde - es kann jeder etwas zum Thema beitragen. Dann folgt eine leichtere schriftliche Aufgabe. Jetzt ist der Zeitpunkt für die Übung des Kurzzeitgedächtnisses mit einer kleinen Zwischenrunde und dem Abrufen des gemerkten Inhaltes. Anschließend erfolgt eine Übung zur Anregung der Sinne oder alternativ eine etwas schwierigere schriftliche Aufgabe. Den Schluss bildet wiederum eine mündliche Übung. Als Angebot für eine Hausübung wird noch eine schriftliche Aufgabe verteilt, die die Teilnehmer auch oft zum Grübeln, Nachdenken oder Nachschlagen in Büchern veranlasst. Auch fördert diese die soziale Kommunikation, da häufig schon mal der Nachbar, die Kinder und Enkel befragt werden.

Dank gilt meinen Gedächtnistrainingsgruppen, die mich immer wieder zu neuen Übungen anregen und auffordern, so dass ein riesiger Schatz an Übungen entstanden ist. Meinen Kolleginnen Renate Rösge, die mich immer wieder mit neuen Wortsammlungen und Informationen unterstützt hat, und Ute Jahner, die Teile des Manuskriptes mit Sachkompetenz Korrektur gelesen hat, gilt mein Dank.

Trechtingshausen, im August 2014

Jutta Strauß

**JAHR** **NATUR****ALLTAG**

| | | |
|------------------|------------|--------------|
| 1. Jahresanfang | 1. Bäume | 1. Haushalt |
| 2. Valentinstag | 2. Blumen | 2. Schlüssel |
| 3. Frühling | 3. Tiere | 3. Geld |
| 4. Ostern | 4. Erde | 4. Post |
| 5. Muttertag | 5. Wasser | 5. Beruf |
| 6. Sommer | 6. Steine | 6. Bahn |
| 7. Herbst | 7. Farben | 7. Werbung |
| 8. Erntedankfest | 8. Wetter | 8. Kleidung |
| 9. Winter | 9. Weltall | 9. Zeitung |
| 10. Advent | 10. Sinne | 10. Reise |

Impressum

Dieser Band ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, gleichgültig in welcher Form, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig.

Kopierrechte für den Gebrauch in der therapeutischen Einzel- oder Gruppenbehandlung.

Layout und Satz: Sigrid Hecker, Mannheim

1. Auflage, 2014 | Printed in Germany

ISBN 978-3-956770-08-1

Schriftliche Übungen (nach Übungsarten)



JAHR



NATUR



ALLTAG

ABC-Übung

| | | |
|------------------|------------|--------------|
| 2.2 Valentinstag | 1.3 Bäume | 1.1 Haushalt |
| 4.2 Ostern | 2.2 Blumen | 7.1 Werbung |
| 9.2 Winter | | 8.1 Kleidung |

Addition

| | | |
|-------------------|--------------|--------------|
| 1.10 Jahresanfang | 1.9 Bäume | 5.8 Beruf |
| 5.9 Muttertag | 2.8 Blumen | 7.10 Werbung |
| 9.9 Winter | 5.3 Wasser | |
| | 9.10 Weltall | |

Anagramm

| | | |
|---------------|------------|---------------|
| 5.8 Muttertag | 7.8 Farben | 2.9 Schlüssel |
| 6.8 Sommer | 10.7 Sinne | 9.6 Zeitung |
| 7.8 Herbst | | |

Antwort

| | | |
|---------------|------------|---------------|
| 5.4 Muttertag | 3.7 Tiere | 2.2 Schlüssel |
| 7.3 Herbst | 6.2 Steine | 7.5 Werbung |
| | | 8.6 Kleidung |

Assoziation

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 9.8 Winter | 1.10 Bäume | 6.8 Bahn |
| 10.8 Advent | 7.1 Farben | 7.7 Werbung |
| | 9.8 Weltall | |

Bild-Wort

| | | |
|---------------|------------|---------------|
| 8.1 Erntedank | 5.1 Wasser | 1.3 Haushalt |
| 9.1 Winter | 6.1 Steine | 2.4 Schlüssel |
| | 8.1 Wetter | 6.2 Bahn |

Blinder Passagier

| | | |
|---------------|-----------|-------------|
| 3.1 Frühling | 1.4 Bäume | 3.1 Geld |
| 8.2 Erntedank | 3.1 Tiere | 7.1 Werbung |
| | 4.1 Erde | 10.2 Reise |