



Dipl.-Psych. Dr. Gisa Baller
Prof. Dr. Elke Kalbe
Dr. Stephanie Kaesberg MSc Psy
Prof. Dr. Josef Kessler

NEUROvitalis HOME



EINZELÜBUNGEN FÜR EIGENTRAINING UND THERAPIE

Wissenschaftlich fundierte Einzelübungen für ein häusliches Training und die Einzeltherapie

NEUROvitalis HOME ist ein kognitives Übungsprogramm, das in Ergänzung oder unabhängig von dem **NEUROvitalis**-Gruppenprogramm im Eigentraining oder in der Einzeltherapie durchgeführt werden kann. Das Übungsprogramm wurde von Neurowissenschaftlern in Anlehnung an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse theoriegeleitet entwickelt. Es enthält abwechslungsreiche Aufgaben, die die alterssensitiven Funktionen optimal aktivieren. Das Arbeitsgedächtnis, das Neulernen, die Aufmerksamkeit, die planerischen Fähigkeiten und die Wortflüssigkeit werden zielgerichtet gefördert. Auch wenn ein altersbedingter Abbau nicht vollständig verhindert werden kann, so lässt sich der Verlauf doch hinauszögern. Einzelne Funktionen können sogar im Alter zielgerichtet gesteigert werden – dies hilft, die Lücken auszugleichen und die Alltagskompetenz aufrecht zu erhalten.

Nur eine regelmäßige geistige Aktivität, angepasst an das individuelle geistige Leistungsvermögen, bringt einen spürbaren Erfolg. Neben einer gesteigerten geistigen Wachheit sind geistige Flexibilität und ein aktives Gedächtnis positive Effekte eines solchen Trainings. Zudem wirkt sich das Gefühl, durch eigenes Handeln aktiv zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen, positiv auf die Psyche aus.

Das Übungsprogramm ist mit 30 Übungseinheiten für 5 Trainingstage in der Woche auf ein 6-wöchiges Training ausgerichtet. Für jede Übung werden zwei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen angeboten.

Dies soll jedem Anwender die Möglichkeit geben, angepasst an sein individuelles Leistungsvermögen zu trainieren. Im ersten Schritt werden die leichteren Aufgaben bearbeitet und mit den Lösungen im Lösungsheft verglichen. Für jede einzelne Aufgabe sind Kriterien aufgeführt, die darauf hinweisen, ob die Bearbeitung der schwierigeren Aufgabe zur Steigerung des Trainingseffektes empfohlen wird. Auf diese Weise erreichen Sie Ihren persönlichen optimalen Trainingserfolg.

Viel Freude und Erfolg mit diesem Übungsprogramm!

Bitte schauen Sie aufmerksam Zeile für Zeile durch.
 Wo befinden sich zwei gleiche Zeichen nebeneinander?
 Streichen Sie diese Stellen bitte an.

△	▴	▴	⬡	⊕	⊕	○	◇	⊖	⊖	▽	⬡
⬡	⬡	⊕	○	⊖	▽	▴	▴	⬡	⊖	⊖	⊕
⊕	▽	▽	⬡	⊕	○	○	⬡	○	⊖	▽	⊕
⊕	⊕	⬡	⊕	⊕	○	⊖	⊖	▽	▽	⊕	⬡
⬡	⊕	○	⊕	⊕	▴	▴	⬡	▽	▴	▴	⬡
⬡	▴	⬡	⊕	○	▽	⊕	○	○	⬡	⊕	⊕
▽	▴	▴	⊕	○	◇	◇	⊖	⊖	▴	⬡	▽
○	⊖	▽	⊕	⊕	⬡	⊕	⬡	⊕	⊕	○	⊖
⬡	⊕	⊕	○	⊖	▽	⬡	⊕	○	○		

ANZAHL DOPPELTE

1 | A2

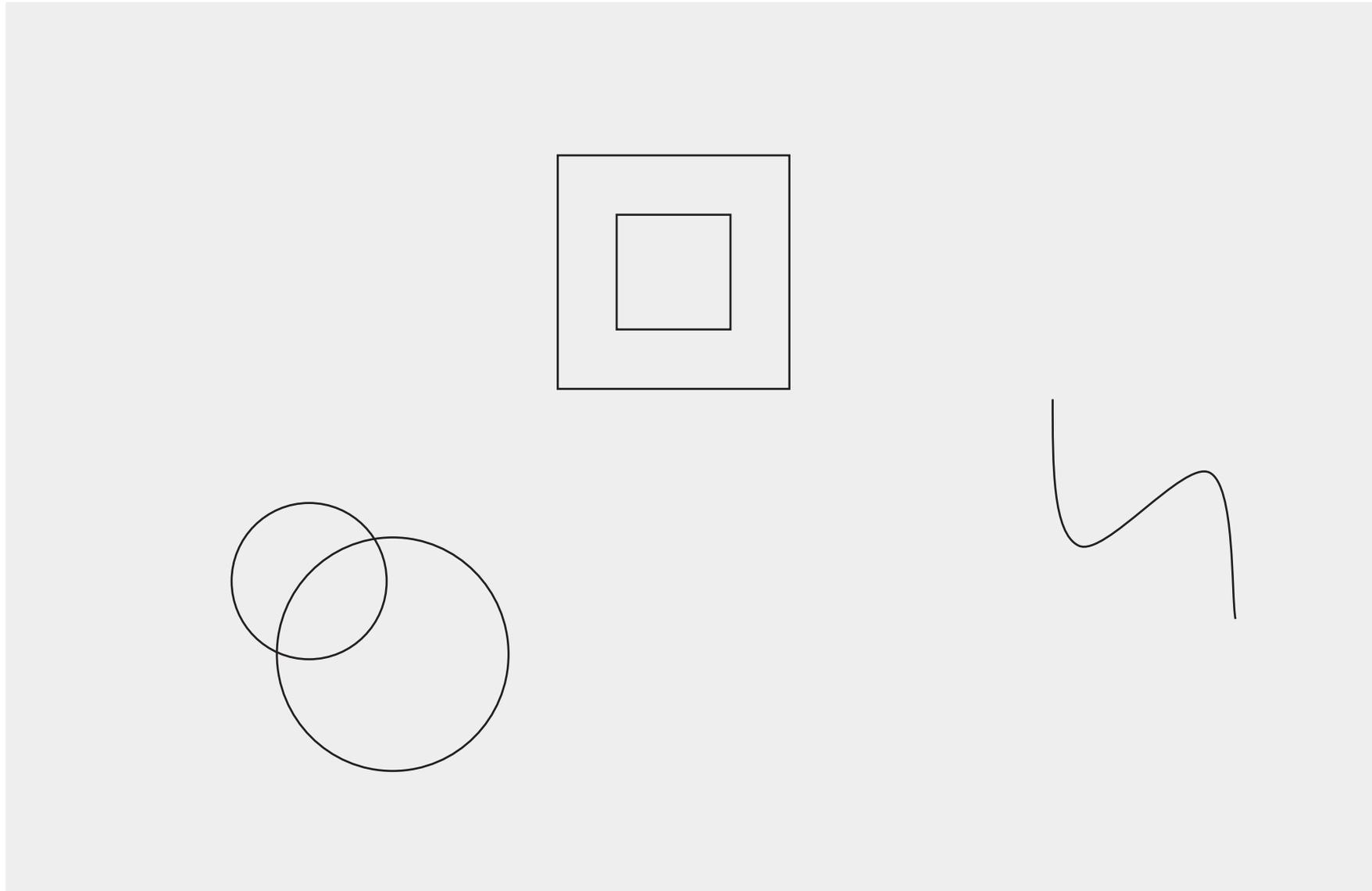
An der Stelle, wo links in der Tabelle ein Buchstabe eingetragen ist, tragen Sie rechts in der Tabelle ebenfalls einen Buchstaben ein. Allerdings sollen Sie dort, wo links ein A steht, rechts ein B eintragen und dort, wo ein B steht, ein A.

		A				B			
				A					
		B						B	
A			B			A			
					A		B		
	B			B					A
			A		B				
	B					A			
B									
			A		B				B

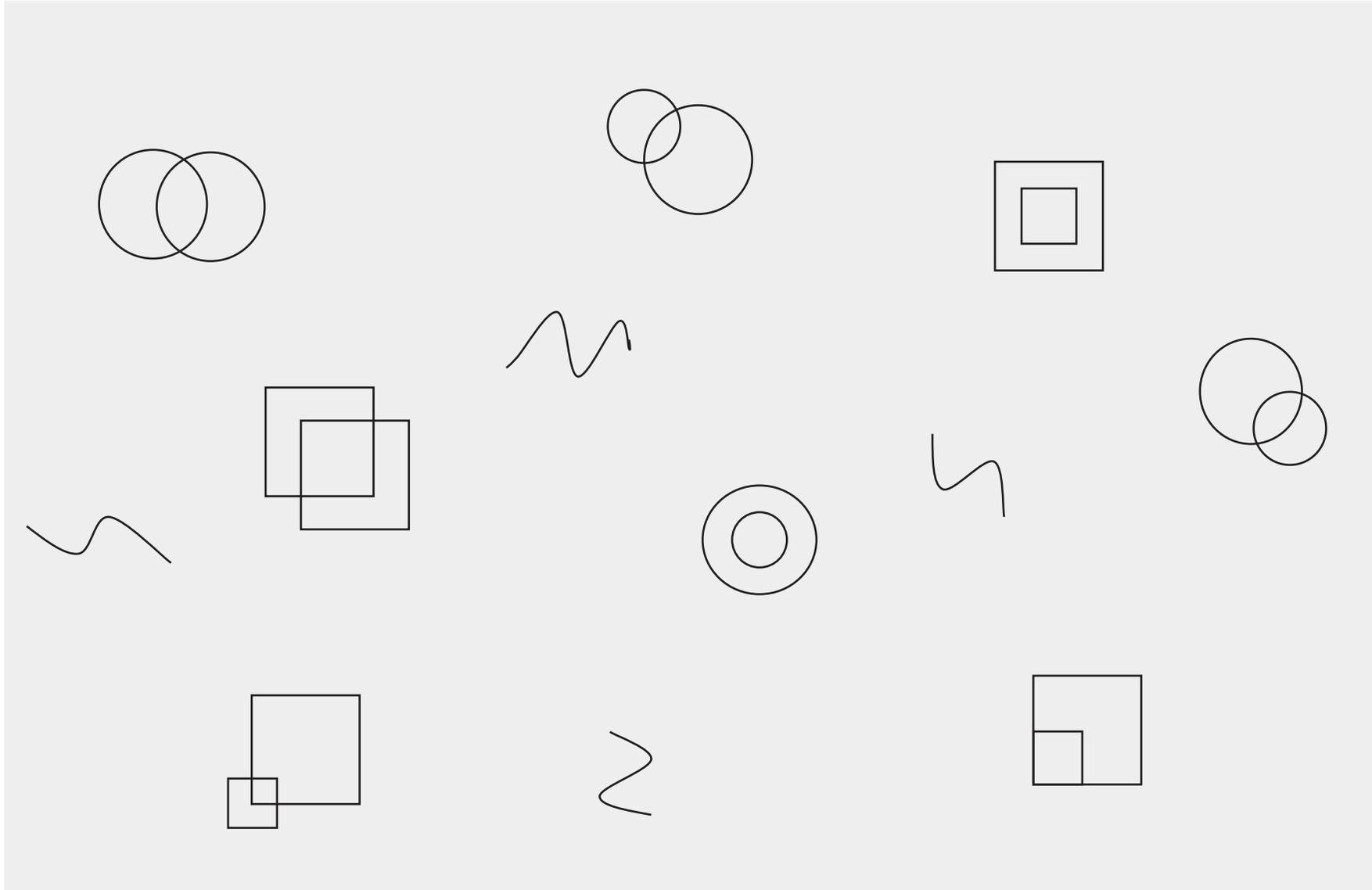
		B					A		

Bitte prägen Sie sich folgende Figuren mit allen Einzelheiten ein.

Aus einer Auswahl ähnlicher Figuren sollen Sie auf der nächsten Seite genau diese wiedererkennen.



1 | A3 Streichen Sie bitte die Figuren heraus, die Sie sich zuvor eingepägt haben.



Bitte schauen Sie aufmerksam Zeile für Zeile durch.
 Wo befinden sich zwei gleiche Zeichen nebeneinander?
 Streichen Sie diese Stellen bitte an.

ANZAHL DOPPELTE

1 | Z2

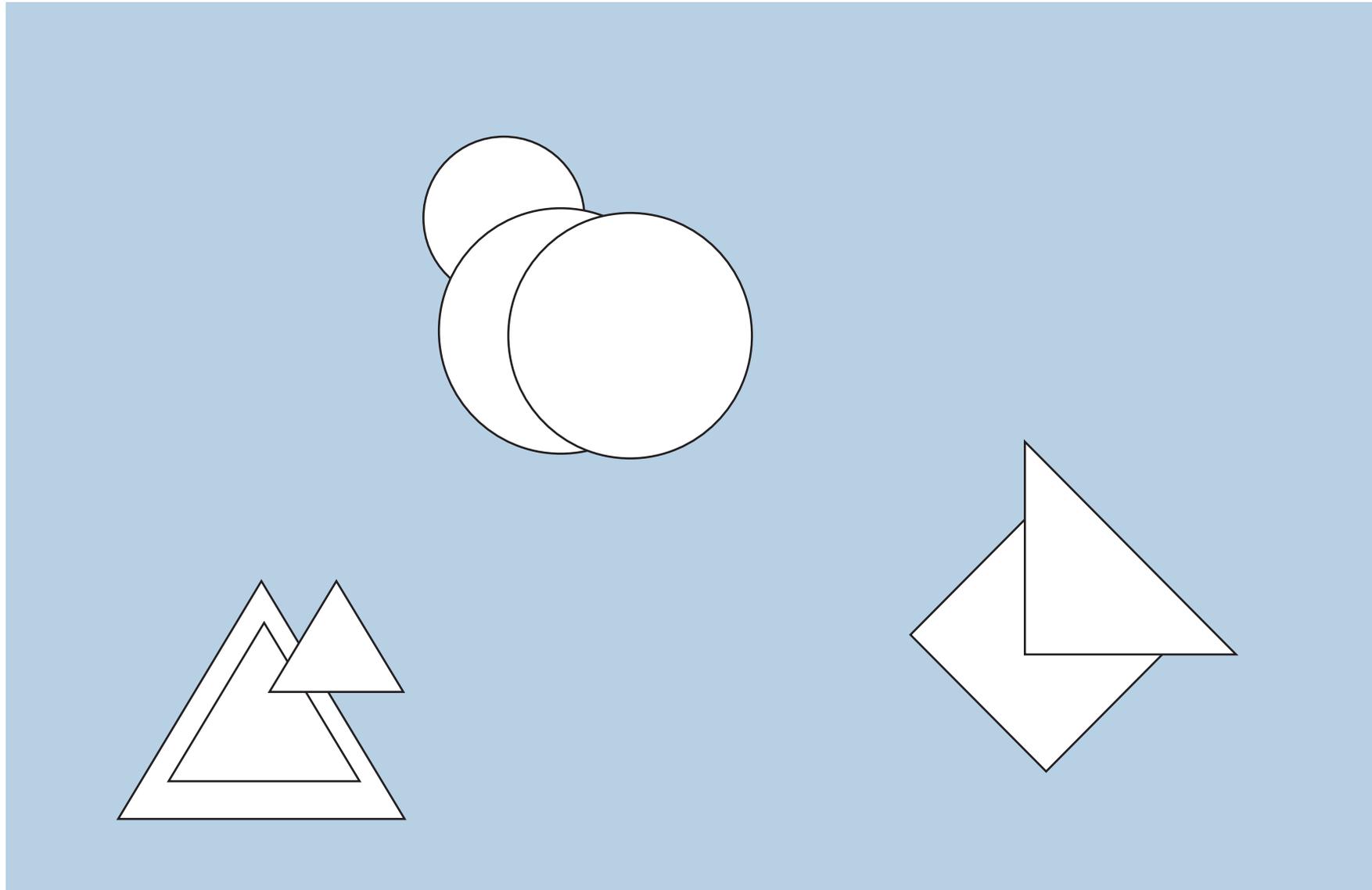
In der linken Tabelle befinden sich die Buchstaben des Alphabets von A bis Z.
Bitte tragen Sie in die rechte Tabelle die Zahl ein, die der Stelle des jeweiligen Buchstaben im Alphabet entspricht. Also für das A tragen Sie eine 1 ein, für das B eine 2 usw.

		L			R			E	
F	Y			A			S		
			Z		K				
	M						J		
			B		N				W
	H					D			
U				O				P	
		G			T				
			Q				C		
	I			V					X

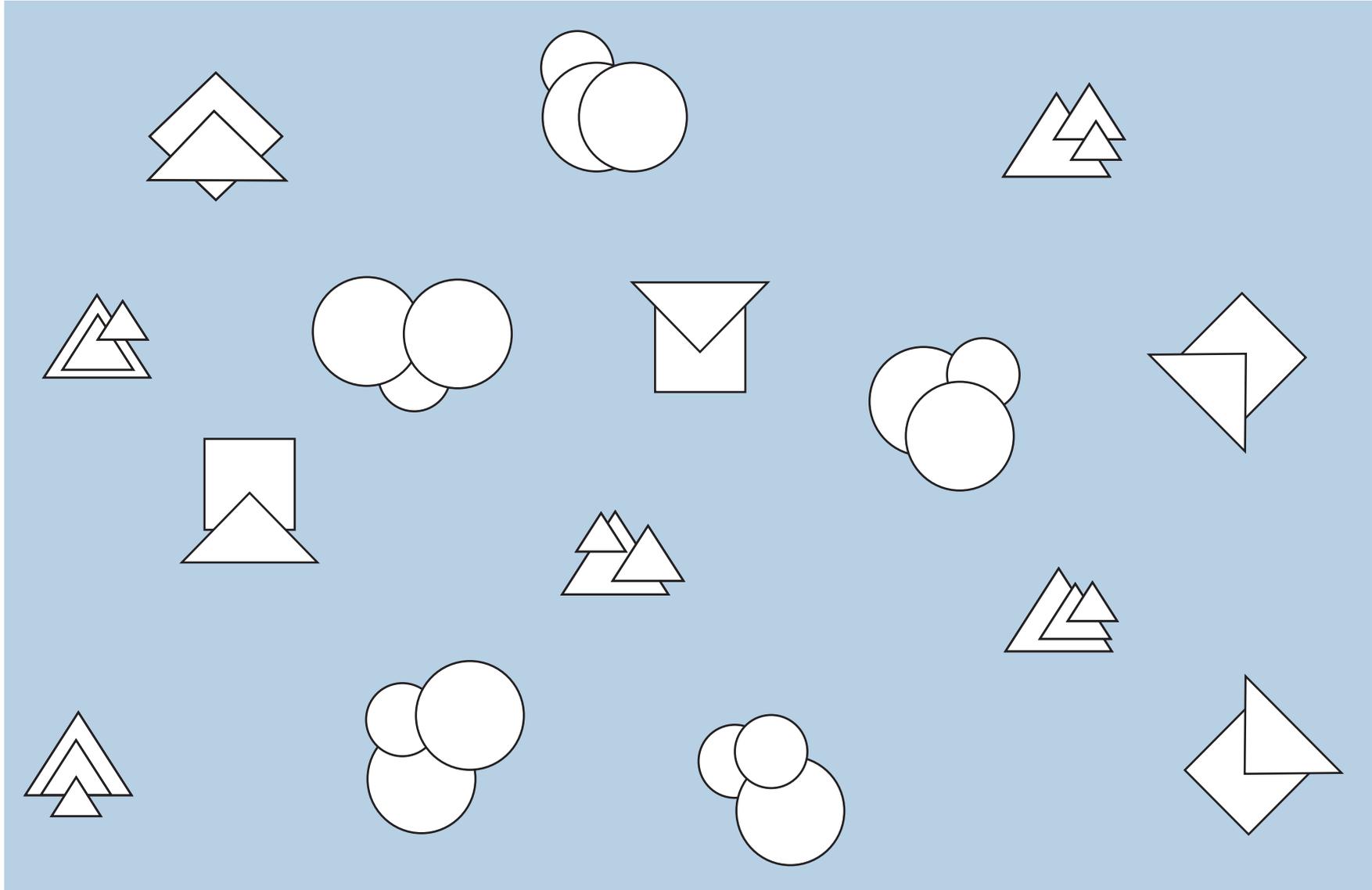
				1					
			2						

Bitte prägen Sie sich folgende Figuren mit allen Einzelheiten ein.

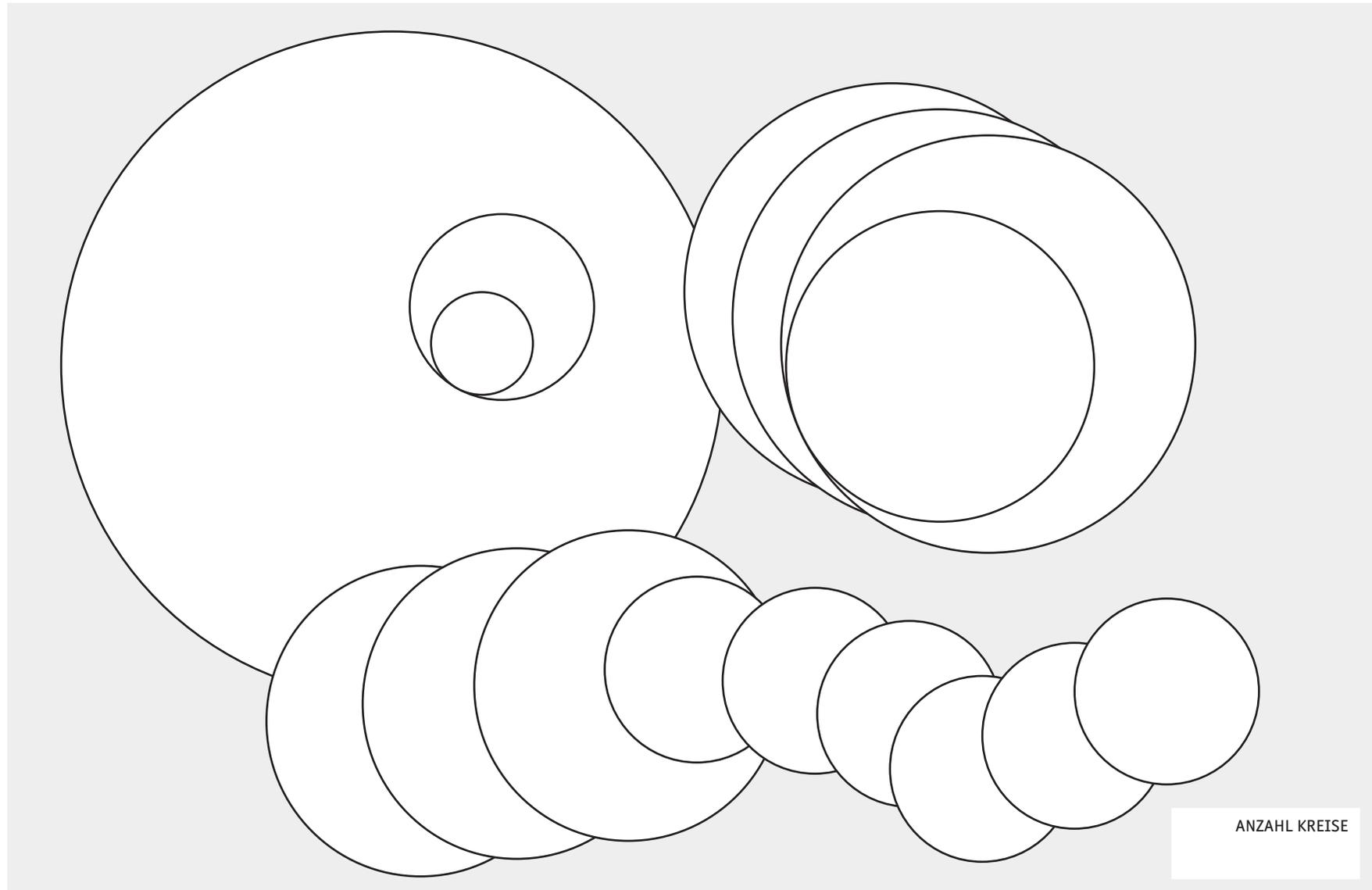
Aus einer Auswahl ähnlicher Figuren sollen Sie auf der nächsten Seite genau diese wiedererkennen.



1 | Z3 Streichen Sie bitte die Figuren heraus, die Sie sich zuvor eingepägt haben.



Bitte zählen Sie, wie viele Kreise hier zu sehen sind.



... ein Viereck rechts von einem Kreis.



... einen Pfeil, der nach rechts zeigt.



... einen Kreis oberhalb eines Dreiecks.



... ein Viereck in einen Kreis hinein.



... ein Rechteck und teilen Sie dies
in zwei gleich große Teile.



... einen Kreis und markieren Sie
die Mitte des Kreises.



Bitte schauen Sie sorgfältig Zeile für Zeile an
und streichen Sie dieses Zeichen Ψ durch.

Ψ	φ	Ψ	μ	γ	μ	η	Ψ	φ	φ	γ	Ψ
Ψ	μ	φ	μ	γ	Ψ	μ	Ψ	γ	μ	Ψ	γ
φ	Ψ	μ	φ	Ψ	γ	φ	γ	Ψ	φ	μ	μ
γ	μ	Ψ	μ	Ψ	γ	μ	Ψ	φ	φ	γ	φ
φ	Ψ	γ	μ	γ	μ	γ	μ	η	Ψ	φ	γ
Ψ	φ	η	γ	φ	μ	η	γ	μ	φ	Ψ	γ
φ	Ψ	γ	φ	γ	Ψ	φ	μ	Ψ	η	η	Ψ
Ψ	φ	Ψ	γ	φ	μ	Ψ	φ	Ψ	μ	γ	μ
φ	γ	φ	Ψ	φ	Ψ	μ	γ	μ	γ		

ANZAHL ZEICHEN

Bitte zählen Sie, wie viele Quadrate hier zu sehen sind.

