



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ganzheitliches
Gedächtnistraining

steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns
und beteiligt Körper, Geist und Seele.



Zu den Arbeitsblättern


Auf der Internetseite des Bundesverbandes für Gedächtnistraining wird Gedächtnistraining wie folgt definiert (BVGT 2013):

„Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. (...) Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein.

In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Bei der Gestaltung von Gedächtnistrainingsstunden für Demenzkranke ist es besonders wichtig die Teilnehmer auf keinen Fall zu überfordern. Die noch erhaltenen Kompetenzen und Ressourcen des Demenzkranken sollten zu jedem Zeitpunkt im Mittelpunkt stehen. Ein erfolgreiches Gedächtnistraining muss den Demenzkranken immer auch Erfolgserlebnisse vermitteln.

Eine spielerische Herangehensweise hat sich bei dem Gedächtnistraining mit Demenzkranken bewährt. Mit "spielerisch" ist in diesem Zusammenhang nicht kindisch, sondern ein Training in lockerer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck gemeint. Die Alltagsnähe der Übungen, eine Gliederung nach Themen, Rituale und der Bezug zur eigenen Biografie unterstützen die Sicherheit der Demenzkranken.



Am Grunde
des Meeres des Vergessens
liegen die Steine
der Erinnerung.

Sprichwörter

zum Einsetzen

Wo kein **Kläger**, da kein Richter.
Bei **Geld** hört die Freundschaft auf.
Ein Jeder **kehre**, vor seiner eigenen Tür.
Hunde, die **bellen**, beißen nicht.
Besser **spät** als nie.
Spare in der **Zeit**, so hast Du in der Not.
Betrunkene und **Kinder** sagen die Wahrheit.
Da liegt der **Hund** begraben.
Der **Apfel** fällt nicht weit vom Stamm.
Erst die **Arbeit**, dann das Vergnügen.
Es ist noch kein **Meister** vom Himmel gefallen.

...



Zweiteiliges Beschäftigungsspiel

In bekannten Sprichwörtern ist eine Leerstelle, diese wird mit dem fehlenden Wort ergänzt. Die Wortkarte kann auf den Satz gelegt werden.

Sprichwortanfänge

ergänzen

Wer A sagt **muss** auch B sagen.
Wo ein Wille ist, **ist** auch ein Weg.
Guter Rat **ist** teuer.
Hunde, die bellen **beißen** nicht.
Stille Wasser **sind** tief.
Ein voller Bauch **lernt** nicht gern.
Eile **mit Weile**.
Wer den Schaden hat, **braucht** für den Spott nicht zu sorgen.
...

Die Axt im Haus ...

Eile ...

Guter Rat ...

Stille Wasser ...

Hunde, die bellen ...

Beschäftigungsspiel
mit mehreren
Sprichwortanfängen,
die ergänzt werden müssen.

Redewendungen

ergänzen

einzig und **allein**.
Haus und **Hof**.
Mit Schimpf und **Schande**.
Auf Biegen und **Brechen**.
Mit Leib und **Seele**.
Schall und **Rauch**.

...

einzig und ...

sc.

in Reih und ...

Haus un

sage und ...

mit Sch
und

Wortkarten
mit kurzen Redewendungen
zum Ergänzen.

Gegensätze

bilden

Sommer	Sonne	süß	faul	grob
nass	Start	Lob	warm	viel
gut	Hoffnung	Arbeit	früh	langweilig
schwarz	kostbar	klug	müde	links
schön	Glück	dick	glatt	hart
schnell	Mut	bunt	lang	ordentlich
modern	hassen	Ruhe	hoch	laut
Sieg	Krankheit	offen	Freude	heiß

...



Mehrere Wortkarten
bei denen Gegensätze
gefunden werden müssen.
Auch andere Fragen nach
Synonymen oder
Erinnerungen/Empfindungen
zur jeweiligen Karte sind
möglich.

Aktivierung

mit Buchstaben

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

Zum mündlichen und
schriftlichen Ergänzen

Spiele wie:

- Stadt-Land-Fluss-Name-Tier-Beruf
(mit Anfangsbuchstaben A, B, C,)
- Weiter mit letztem Buchstaben vom
vorherigen Wort (AffE – EselL – LöwE)

Variationen:

- Wörter aus anderen Wörtern bilden
(Schneeball – Schnee, Ball, Leben,
Nebel, Eben, Besen ...)

Abzählreime

Ene mene Miste,
es rappelt in der Kiste,
ene mene meck
und du bist weg ...

John F. Kennedy,
kaute einen Kaugummi,
spuckt ihn wieder aus
und du bist raus.

1,2,3,4,5,6,7,
ein Tiroler hat geschrieben:
Liebe Mutter, sei so gut,
schick mir einen Tirolerhut,
nicht zu groß, nicht zu klein,
denn zur Hochzeit soll er sein

1,2,3,4,5,6,7
eine alte Frau kocht Rüben
eine alte Frau kocht Speck
und Du bist weg

John F. Ke
kaute einen K
spuckt ihn wie
und Du bist

Eine kleine Dickmadam
fuhr mal mit der Eisenbahn
Dickmadam die lachte,
Eisenbahn die krachte,
eins, zwei, drei
und Du bist frei

Ene mene miste,
es rappelt in der Kiste,
ene mene meck
und Du bist weg

- Welche Abzählreime sind bekannt?
- Welche wurden selbst verwendet?
 - Was wurde gespielt?
(Lieblingsspiele?)
 - Mit wem wurde gespielt?

...

Wortbedeutungen

Reif	Weg	Wild	Nobel
reif	weg	wild	nobel

Fest	Feige	Gut	Tief
fest	feige	gut	tief

Laut	Arm	Reich	Klamm
laut	arm	reich	klamm

Wild
wild

Gut
gut

Reich
reich

Wortkarten mit Worten, die
anderes geschrieben eine
veränderte Wortbedeutung
haben.

(Arm – Körperteil;
arm – u.a. finanzielle Situation)

Was passt nicht?

Inhaltliche Verknüpfung

Steigbügel - Leiter - Säge - Hammer
Waldhorn - Hifthorn - Einhorn - Posthorn
Duisburg - Düsseldorf - Heidelberg - Köln
London - Zürich - Paris - Wien

...

Wortkarten mit 4 Begriffen

3 der 4 Begriffe haben einen inhaltlichen Zusammenhang.

Suchen des inhaltlichen Zusammenhangs und benennen des nicht-passenden Begriffs.

Die jeweilige Lösung steht auf der Rückseite der Karte.

London – Zürich – Paris – Wien -> 4 europäische Städte;

3 Hauptstädte (London – England, Paris – Frankreich, Wien – Österreich).

Bern ist die richtige Lösung, da Bern die Hauptstadt der Schweiz ist, nicht Zürich.

Fragen nach anderen Zusammenhängen

(Hauptstädten, Urtaubzielen ...)

zur Aktivierung sind möglich.

ügel – Leiter – S

– Hifthorn – Einhorn

Düsseldorf – Heidelberg – Köln

– Zürich – Paris – Wien

Bilden von Werbesprüchen

Auf diese Steine können Sie bauen.

Quadratisch. Praktisch. Gut.

Waschmaschinen leben länger mit Calgon.

Ist der neu? Nein - mit Perwoll gewaschen.

Wenn´s um Geld geht - Sparkasse.

Wäscht nicht nur sauber, sondern rein.

Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso.

Wortkarten, die zusammengesetzt
bekannte Werbesprüche ergeben.

*(Im Fall eines Falles – klebt Uhu wirklich
alles).*

Mehrere Variationen sind denkbar:

- Suchen von dem Produkt/der Marke/des Dienstleisters (sofern nicht im Spruch genannt) (Auf diese Steine können sie bauen – Schwäbisch Haller Bausparkasse)
- Suchen nach anderen Produkten/Marken/Dienstleistern (Sparkasse, Raiffeisenbank ...)
 - Alter des Spruches?
- Neue Sprüche des gleichen Produkts/Marke/Dienstleister
- Existiert das Produkt/die Marke/der Dienstleister noch?
 - persönliche Erlebnisse/Erfahrungen zum Produkt/ Marke/Dienstleister