

Vorwort	7
Medizinische Aspekte	9
Anatomie und Physiologie des Zentralen Nervensystems	11
Lebensweise und Gedächtnis	31
Krankheit und Gedächtnis	39
Gedächtnis	53
Lernen	70
Denken und Intelligenz	73
Vergessen	77
Das Gedächtnis in der zweiten Lebenshälfte	82
Ärztliche Empfehlungen für das Gedächtnistraining	86
 Pädagogische Aspekte	 105
Einleitung	107
Wozu Gedächtnistraining?	109
Die Kursteilnehmer	114
Die Kursleiterin	116
Methodik	119
Lernpsychologische Überlegungen zum Gedächtnistraining	142
Kommunikation und Interaktion	156
Kurspädagogik	166
 Psychologische Aspekte	 185
Einführung	187
Intelligenz	189
Gedächtnis und Lernen	197
Gedächtnistagebuch	201
Gedächtnistraining als Teil der Interventionsgerontologie	206
Psychologische Anforderungen an ein Gedächtnistraining	209
Kurse in Gedächtnistraining	217
Gedächtnistraining nach der Methode von Dr. med. Franziska Stengel	222
Praktische Anwendung des Gedächtnistrainings nach der Stengel-Methode	248
Anhang	259
Ausführliches Inhaltsverzeichnis am Ende des Buches	273

Ausführliches Inhaltsverzeichnis

Medizinische Aspekte	9
Anatomie und Physiologie des Zentralen Nervensystems	11
Makroskopische Beschreibung	11
1. Endhirn	12
2. Zwischenhirn	13
3. Mittelhirn	14
4. Hinterhirn	14
5. Nachhirn und Rückenmark	15
Feingeweblicher Aufbau	15
Neuronenaufbau und -funktion	17
Funktionssysteme des Zentralen Nervensystems.....	21
1. Basisfunktionssysteme	21
<i>Motorisches System 21 Somatosensorisches System 22</i>	
<i>Vegetatives System 22 Neuroendokrines System 22</i>	
<i>Olfaktorisches System 23 Optisches System 23</i>	
<i>Akustisches System 25 Limbisches System 25</i>	
2. Höhere cerebrale Funktionssysteme	26
<i>Präfrontaler Assoziationscortex 26 Temporaler Assoziationscortex 26</i>	
<i>Parietaler Assoziationscortex 27 Sprache 27</i>	
<i>Lernen und Gedächtnis 28</i>	
Asymmetrie des Gehirns	28
Geschlechtsspezifische Unterschiede	30
Lebensweise und Gedächtnis	31
Ernährung	31
1. Eiweiße	31
2. Fette	32
3. Kohlenhydrate	32
4. Vitamine	32
5. Mineralstoffe und Spurenelemente	34
6. Ausgewogene Ernährung und ihre Bedeutung für die Gehirnfunktion	34
7. Flüssigkeitshaushalt	35

Medikamente, Alkohol und Drogen	36
1. Medikamente	36
2. Alkohol	36
3. Drogen	37
Psychosoziale Lebenssituation	37
Krankheit und Gedächtnis	39
Häufige geriatrische Krankheitsbilder und ihre Auswirkungen auf die Gedächtnisleistung	39
1. Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen	39
2. Bluthochdruck	40
3. Kreislaufregulationsstörungen	40
4. Zuckerkrankheit	41
5. Unterzuckerung	41
Hirnleistungsstörungen	42
1. Symptome einer Hirnleistungsstörung	42
2. Demenz	44
<i>Formen der Demenz 44 Diagnose 45 Therapeutische Ansätze 47</i>	
3. Gedächtnistraining bei hirnorganisch veränderten Patienten	49
Gedächtnis	53
Mehrspeicheransatz	54
1. Sensorischer Speicher	54
2. Arbeitsspeicher	56
<i>Einfluß der Konzentration 58 Einfluß der Wiederholung und Einbeziehung verschiedener sensorischer Kanäle 58 Einfluß der Motivation 58 Dekodierung 59</i>	
3. Langzeitspeicher	59
4. Enkodierungssysteme	61
<i>Sensorisches System 62 Affektives System 62 Prozedurales System 63 Deklaratives System 65</i>	
Mehrebenenansatz	67
Lernen	70
Lernvorgänge	70
1. Latentes Lernen	70
2. Kontextabhängiges Lernen	72
3. Referentielle Informationsbearbeitung	72
Denken und Intelligenz	73
Denken	73

Intelligenz.....	74
Kristalline und fluide Intelligenz.....	74
Elementare Denkmechanismen	75
1. Kategorien	75
2. Schemata	76
3. Script	76
Vergessen	77
Erwünschte Formen des Vergessens	77
1. Erinnerungsveränderung durch zusätzliche Informationen	77
2. Motiviertes Vergessen	78
3. Reizüberflutung.....	78
4. Kreatives Vergessen	78
5. Selektion	78
Unerwünschte Formen des Vergessens	79
1. Verfall von Gedächtnisspuren	79
2. Interferenz	79
3. Dekodierungsschwächen	79
4. Psychisch bedingte Störung	80
5. Krankheitsbedingte Störung	80
6. Verdrängung	80
7. Amnesie	81
Bekämpfung des Vergessens	81
Das Gedächtnis in der zweiten Lebenshälfte	82
Ärztliche Empfehlungen für das Gedächtnistraining	86
1. „Rentnerpause“ vermeiden.....	86
2. Überforderung vermeiden	86
3. Gemeinschaftliches Lernen	87
4. Störfaktoren ausschalten	88
5. Trainingszeiten	88
6. Trainingspausen und Wiederholungsintervalle.....	88
7. Inhaltliche Gestaltung des Gedächtnistrainings	91
8. Kognitive Strategien.....	92
<i>Mehrkanaliges Lernen</i> 92 <i>Pyramidenförmige Rangordnung</i> 93	
<i>Denken in Zusammenhängen</i> 95 <i>Einführung neuer Lernangebote</i>	
<i>auf der Grundlage bereits erworbenen Wissens</i> 96 <i>Training des bild-</i>	
<i>haften Denkens</i> 97 <i>Eselsbrücken</i> 98 <i>Rekapitulation und Repro-</i>	
<i>duktion</i> 99 <i>Retroverse Erinnerung</i> 99	

9. Zusammenfassung.....	100
Bewegungs- und Entspannungsübungen im Rahmen des Gedächtnistrainings	102
<i>Bewegungstherapie 103 Autogenes Training 103</i>	
<i>Progressive Relaxation 103</i>	

Pädagogische Aspekte 105

Einleitung	107
Wozu Gedächtnistraining?	109
Entstehungsgeschichte	109
Was ist und was will das Gedächtnistraining?	110
Wie funktioniert unser Gedächtnis?	112
Die Kursteilnehmer	114
Lernerfahrungen	114
Die Teilnehmer bestimmen den Unterricht mit	115
Die Kursleiterin	116
Was tut die Kursleiterin eigentlich?	116
1. Gedächtnistraining methodisch zielgerichtet durchführen	116
2. Durchführung eines erwachsenengerechten Gedächtnistrainings	117
3. Kooperative Lernpartnerin	117
Methodik	119
Planung und Vorbereitung eines Kurses	119
Planung und Vorbereitung einer Lektion	120
1. Schriftliches Ausarbeiten einer Lektion	120
<i>Elemente der Vorbereitung 120 Nach der Stunde 121</i>	
2. Möglichkeiten für den Beginn einer Kursstunde.....	123
3. Möglichkeiten für den Schluß	124
Lehr- und Unterrichtsformen im Gedächtnistraining	125
Übersicht und praktisches Vorgehen	125
<i>Direktive (führende) Lehrformen 125</i>	
<i>Nichtdirektive (teilnehmerorientierte) Lehrformen 127</i>	
Medien und Hilfsmittel	130
1. Grundsätzliche Überlegungen	130

2. Methodische Hinweise	130
3. Tips für einzelne Medien	130
<i>Wandtafel, Flipchart, Plakate, Pin-Karten</i> 130 <i>Bilder, Fotos, Zeichnungen</i> 132 <i>Overheadfolien / Overheadprojektor</i> 132	
4. Zusammenstellung von Medien für eine Stunde im Gedächtnis training	133
Üben im Gedächtnistraining	133
1. Grundsätzliche Überlegungen zum Sinn des Übens	133
2. Übung und Wiederholung im Lernprozeß	134
3. Einige Übungsgesetze	135
4. Übungsformen im Gedächtnistraining	135
<i>Übungen zur Konzentration</i> 136 <i>Übungen zur Merkfähigkeit</i> 137	
<i>Übungen zur Wortfindung</i> 137 <i>Übungen mit den Sinnesorganen</i> 139	
<i>Kleine Theorie über die Eingangskanäle</i> 140	
5. Thematisches Arbeiten	141
Lernpsychologische Überlegungen zum Gedächtnistraining	142
Lernen im Alter	142
Lernen lernen	143
Lernformen und Lernkontrollen	146
1. Die drei Bereiche des Lernens	146
2. Lerntypen	146
3. Der Assoziationsprozeß	148
4. Fördern	149
5. Erfolgs- oder Lernkontrollen	149
Bedeutung von Lernstrategien	150
Lernhilfen und Lerntransfer in den Alltag	152
1. Lerntransfer	152
2. Lernpsychologische Prinzipien	154
3. Was erleichtert das Lernen und Verstehen?	154
Kommunikation und Interaktion	156
Grundsätzliches zur Kommunikation	156
Die Sprache der Kursleiterin	158
Darauf achtet die Kursleiterin bei der Vermittlung von Informationen	159
Beobachten, wahrnehmen, Begriffe bilden	160
1. Methodische Konsequenzen	160
2. Pädagogische Konsequenzen	161
Gespräche führen	162

1. Tips und Regeln für eine gute Gesprächsführung	163
2. Fragetechnik.....	164
3. Feedback-Techniken	164
Kurspädagogik	166
Allgemeine Überlegungen	166
1. Umgang mit älteren Menschen im Gedächtnistraining	166
2. Erwartungen der Kursteilnehmer	167
3. Rollen der Kursleiterin	167
4. Die Leitung einer Gruppe	168
5. Die erste Stunde im Gedächtnistraining	168
<i>Wie überwindet man Lampenfieber? 168 Vor einer Gruppe</i>	
<i>stehen 169 Was tun, wenn die Gruppe unruhig ist? 169</i>	
<i>Spielregeln für die Kursteilnehmer 170</i>	
6. Gegenseitige Verantwortung	170
7. Zeichensprache	170
8. Gefühle und Vertrauen	171
9. Motivationshilfen	172
<i>Motivation beginnt schon vor Kursbeginn zu Hause 172</i>	
<i>Motivation beginnt schon vor der ersten Kursstunde 173</i>	
<i>Motivation beginnt mit dem ersten Satz 173 Motivation ist keine</i>	
<i>einmalige Handlung, sie ist immer wieder zu leisten 173</i>	
<i>Motivation am Ende der Kursstunde 175 Motivation nach dem</i>	
<i>Kurstag 175 Hilfe bei Motivationseinbrüchen 176</i>	
10. Pannen.....	176
11. Die letzte Gedächtnistrainingsstunde	177
Gruppendynamik	178
1. Gruppentraining	178
<i>Spielregeln für das Gruppentraining 179</i>	
2. Verhalten in der Gruppe und Gruppenverhalten	179
<i>Phasen in der Gruppenentwicklung 179 Wovon hängt das Gruppen-</i>	
<i>klima ab? 180 Ursachen für die Passivität einer Gruppe 180</i>	
<i>Überwindung von Passivität/Müdigkeit in der Gruppe 181</i>	
3. Analyse des Gruppenprozesses	182
<i>Fragenkatalog für die Kursleiterin 182</i>	
4. Unterschiedliche Teilnehmer.....	183
5. Konkurrenz unter den Teilnehmern	183
6. Sympathie/Antipathie	184

Psychologische Aspekte	185
Einführung	187
Intelligenz	189
Definition	189
Frühere Ansichten der Intelligenzentwicklung im Alter	189
Altersbild	191
Neuere Ansichten der Intelligenzentwicklung im Alter	193
1. Strukturtheorie der Intelligenz	193
2. Plastizität geistiger Fähigkeiten	195
Gedächtnis und Lernen	197
1. Dreispeichermodell	197
<i>Sensorischer Speicher</i> 197 <i>Kurzzeitgedächtnis</i> 197	
<i>Langzeitgedächtnis</i> 197	
2. Lernstrategien	198
<i>Kurzzeitgedächtnis</i> 198 <i>Langzeitgedächtnis</i> 199	
3. Vergessen	200
Gedächtnistagebuch	201
Selbstbeobachtung und Selbstkontrollanalyse mit Hilfe eines Gedächtnistagebuches	201
1. Weshalb ist es wichtig, Gedanken und Gefühle, die mit der Vergeßlichkeit einhergingen, zu notieren?	201
2. Streß und Vergeßlichkeit	204
Gedächtnistraining als Teil der Interventionsgerontologie	206
Was will die Interventionsgerontologie?	206
1. Optimierung	206
2. Geroprophylaxe und Prävention	207
3. Rehabilitation und Therapie	208
Psychologische Anforderungen an ein Gedächtnistraining	209
1. Beachtung individueller Aspekte	209
2. Berücksichtigung des subjektiven Erlebens	209
3. Förderung eines positiven Selbstbildes	210
4. Sozialer Vergleichsprozeß	210
5. Entwicklung und Pflege vielfältiger Interessen	211
6. Förderung und Erhaltung der Kompetenz	211
7. Soziales Miteinander fördern	212

8. Vermeidung von Lernen unter Zeitdruck	214
9. Sinnvolles Trainingsmaterial	214
10. Verwendung von gut strukturiertem Lernmaterial	215
• 11. Förderung der Informationsverarbeitungstiefe	215
12. Training der Gehirnfunktionen	215
13. Mehrkanalaufnahme	216
14. Lernstrategien	216
Kurse in Gedächtnistraining	217
Anregungen für die Kursdurchführung	217
1. Kennenlernen	217
2. Einführung	217
3. Gruppenregeln	218
<i>Jeder sollte die Chance haben, selbst auf die Lösung zu kommen 218</i>	
<i>Nur positive Kommentare werden in der Gruppe zugelassen 218</i>	
<i>Es darf keine Person blamiert werden 218</i>	
<i>Jeweils nur eine Person spricht 218</i>	
4. Besprechung der Lösungen	219
5. Hausaufgaben	219
6. Individuelle Erfolgskontrollen	219
7. Aktives Lernen	219
8. Mentale Vorstellungen	220
9. Lernhemmungen	221
10. Rückmeldung	221
Gedächtnistraining nach der Methode von	
Dr. med. Franziska Stengel	222
Theoretische Grundlagen	222
1. Ganzheitliche Methode	222
2. Motivation	223
3. Kompetenzerhaltung	224
4. Sozialer Aspekt	224
5. Wirksamkeitsnachweis	225
6. Ziele des Trainings	225
Die Kursleiterin	226
<i>Mut machen 227 Erleben vermitteln 228 Spannung in Frage und</i>	
<i>Antwort bringen 228 Gruppengemäß spielen 228 Fordern, denn</i>	
<i>Geforderte wachsen 228 Gedankensperren sofort beheben 229</i>	

<i>Pausen einschalten 229 Anekdoten sammeln 229 Alle sind Lehrer und Lernende zugleich 229</i>	
Beschreibung der Stengel-Methode	230
1. Spielerisches Training	230
2. Das Trainingsmaterial	231
3. Die Rolle der Sprache	231
Üben - wie, wann, wo?	232
Beschreibung der Stengel-Gedächtnistrainings-Spielarten	233
<i>Die Stengel-Spielarten werden vorgestellt - Auswahl 233</i>	
<i>Lösungen 241</i>	
Welche Hirnleistung wird durch welche Spielarten trainiert?	244
1. Konzentration	244
2. Wortfindung	244
3. Merkfähigkeit	244
4. Reproduktion	245
5. Formulierung	245
6. Wahrnehmung	245
Lerntransfer	246
Praktische Anwendung des Gedächtnistrainings nach der Stengel-Methode	248
Gedächtnistraining zur Prävention und Optimierung	248
1. Zielgruppe	248
2. Trainingsprogramm	248
Gedächtnistraining in Rehabilitation und Therapie	249
1. Zielgruppen	249
<i>Leichte Demenz 249 Mittelgradige Demenz 250 Depression 251</i>	
2. Trainingsprogramm	253
<i>Leichte Demenz 253 Mittelgradige Demenz 255 Depression 256</i>	
Literaturverzeichnis	259
Index	266
Abbildungsverzeichnis	270
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	273