



Karl Josef Klauer

Denksport für Ältere

Geistig fit bleiben

4., überarbeitete Auflage

 hogrefe

Denksport für Ältere

Denksport für Ältere

Karl Josef Klauer

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Dieter Frey, München;

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen;

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Karl Josef Klauer

Denksport für Ältere

Geistig fit bleiben

4., überarbeitete Auflage

Univ.-Prof. (em.) Dr. Karl Josef Klauer

Robert-Stolz-Weg 15

42781 Haan

DEUTSCHLAND

E-Mail: klauerk@uni-duesseldorf.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

CH-3000 Bern 9

Tel: +41 31 300 45 00

Fax: +41 31 300 45 93

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Lektorat: Gaby Burgermeister, Basel

Herstellung: Daniel Berger

Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz

Umschlagbild: ChristopherAmes, by iStockphoto

Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen

Printed in Germany

4. Auflage 2016

© 2002/2008/2012/2016 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95599-5)

ISBN 978-3-456-85599-8

Vorwort

Das Training ist für jene Damen und Herren bestimmt, die schon etwas älter sind und geistig nicht einrostet wollen. Wenn man beruflich nicht oder nicht mehr gefordert ist, begegnen einem neue geistige Anforderungen immer seltener, die Herausforderungen nehmen ab und Routine beherrscht weitgehend den Alltag. Das sind alles gute Voraussetzungen, geistig nachzulassen. Ist man einigermaßen gesund, so empfiehlt es sich, einer solchen Entwicklung gegenzusteuern. Dazu soll das hier vorgelegte Trainingsprogramm eine Hilfe bieten.

Die Entwicklungs- und Erprobungsarbeit an diesem Programm zog sich rund zehn Jahre hin. Die Theorie der geistigen Prozesse, die den Arbeiten zugrunde liegt, ist verschiedentlich in wissenschaftlichen Publikationen veröffentlicht worden. Die psychologische Theorie, die Konzeptentwicklung und die Ergebnisse der wissenschaftlichen Erprobungen können in der Literatur nachgelesen werden, die am Ende des Trainingsprogramms dokumentiert ist.

An dieser Stelle gebührt vielen Personen besonderer Dank. Das Ministerium für Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen hat die Entwicklung und Erprobung des Programms finanziell tatkräftig unterstützt. Viele Studierende der Psychologie und des Lehramts für die Sekundarstufe II haben – zumeist im Rahmen ihrer Diplom- oder Staatsexamensarbeit – an der Entwicklung und Erprobung des Programms mitgewirkt. Die meisten Grafiken hat Frau Gisela Pletschen einfühlsam erstellt. Ganz besonders dankbar soll auch den Senioren gedacht werden, die sich bereit erklärt haben, das Training zu erproben. Das geschah in Form von Trainingssitzungen in kleinen Gruppen, nicht selten im Rahmen des Seniorenstudiums oder in anderen Seniorengruppen. Ihnen allen sei herzlich gedankt.

Karl Josef Klauer

Hinweise für die Benutzer

Das Training ist darauf abgestellt, jene geistigen Prozesse besonders zu fördern, die im Alter nachlassen. Dass man vergesslicher wird und sich an manches schwerer erinnern kann, stellt man selbst leider immer wieder fest. Natürlich passiert das auch jüngeren Menschen, aber wenn es den älteren unterläuft, schiebt man es gerne auf das Alter.

Das Programm bietet vielfältige Gelegenheit, das Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis zu trainieren, das Erlernen neuer Inhalte und das Erinnern zu üben. Wichtiger ist aber noch, dass es Gelegenheit bietet, Probleme zu lösen, Denkprozesse zu aktivieren, die zentral sind für die geistige Kompetenz und die im Alter vielfach – aber nicht immer – deutlich nachlassen. Leider bemerkt man das selbst nicht. Man merkt es allenfalls, wenn Aufgaben schwer erscheinen und wenn man geneigt ist, sich solcher Mühe gar nicht mehr zu unterziehen. Viele der Aufgaben des Programms sind deshalb so gehalten, dass sie doch etwas Spaß machen.

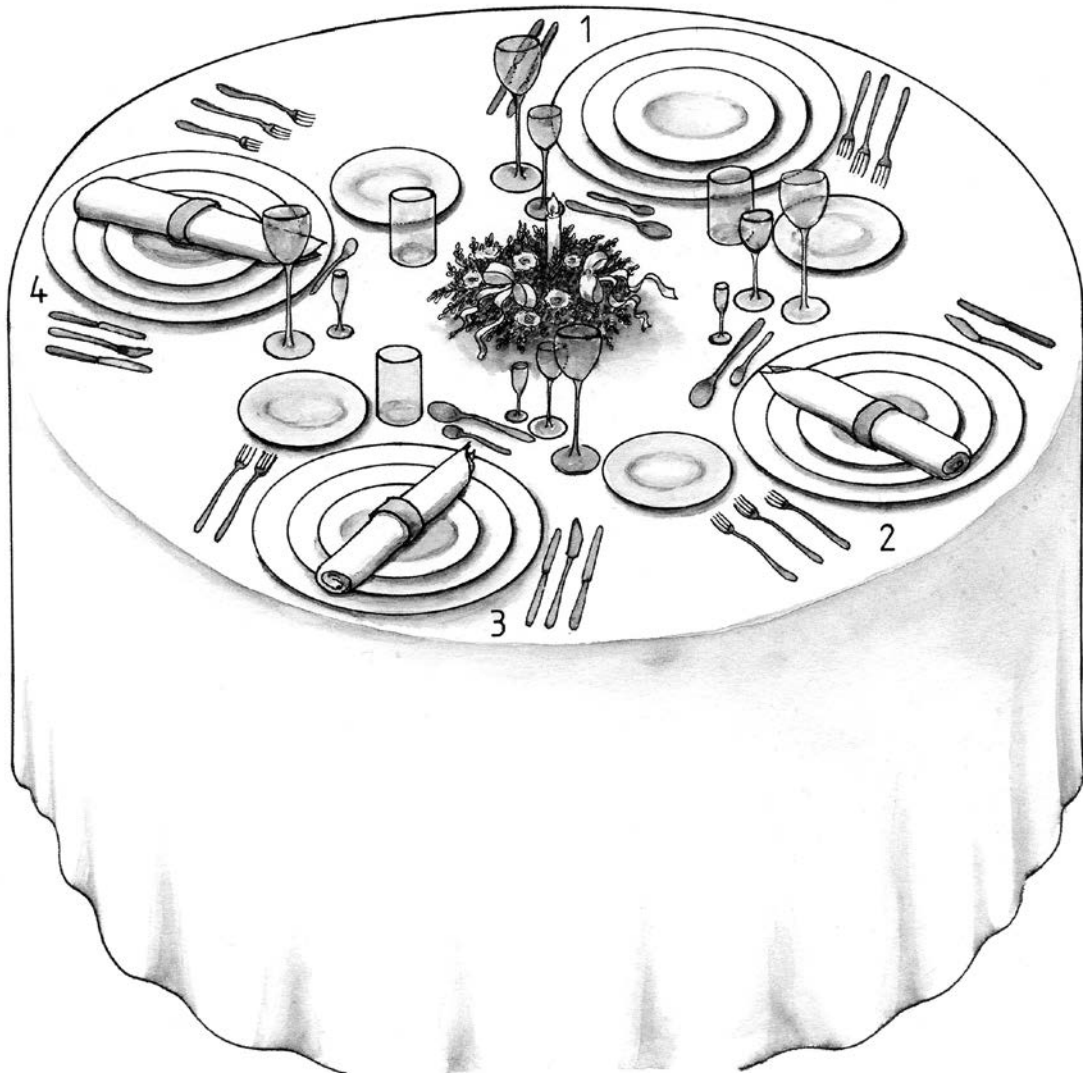
Man sollte möglichst regelmäßig mit dem Programm arbeiten, und zwar der Reihe nach. Es steckt ein System dahinter, das besser wirksam werden kann, wenn man nicht kreuz und quer vorgeht.

Weiterhin empfiehlt sich, nicht zu viele Aufgaben an einem Tag durchzuarbeiten. Etwa zehn Aufgaben an einem Tag sind wirklich genug. Man sollte auch nicht jeden Tag mit dem Programm arbeiten, sondern eine Pause von etwa zwei Tagen einlegen, ehe man weiterarbeitet. Mit der Zeit wird man dann im Alltag auf Aufgaben ähnlicher Art stoßen, was sehr reizvoll sein kann.

Die Lösung einer Aufgabe findet man im Lösungsteil des Buchs. Man kann die Lösung also nicht unbeabsichtigt sehen, aber sie steht zur Verfügung, um das eigene Ergebnis selbst kontrollieren zu können.

Aufgabe 1: Ein festlich gedeckter Tisch

Als Ihre Enkelin den wunderschön gedeckten Tisch fast fertig hatte, wurde sie gestört. Bevor Sie weitermachen, müssen Sie feststellen, was noch fehlt. Die Gedecke sind nummeriert, damit Sie angeben können, was wo fehlt.



Gedeck 1:

Gedeck 2:

Gedeck 3:

Gedeck 4:

► Lösung siehe Seite 121

Aufgabe 2: Da stimmt was nicht!

Welcher der folgenden Körperteile passt nicht in die Aufzählung?
Und warum passt er wohl nicht dazu?

Herz

Lunge

Galle

Knie

Milz

Magen

Darm

Niere

Zu den andern passt

nicht. Alle anderen sind nämlich

► Lösung siehe Seite 121

Ein Tipp

Zahlen lernt man leichter, wenn man sie rhythmisiert. Die Telefonnummer

453857

lernt sich leichter etwa so: 45 / 38 / 57

oder so: 4 – 5, 3 – 8, 5 – 7.

Lernen Sie jetzt gleich eine Telefonnummer auswendig, die Sie öfter brauchen, aber nicht im Kopf haben. Später werden Sie danach gefragt, ob Sie die Nummer noch präsent haben. Schreiben Sie hierhin die Telefonnummer, die Sie sich merken wollen:

Aufgabe 3: Keine Angst vor Zahlen!

Auch Zahlen haben **Eigenschaften** oder **Merkmale**, zum Beispiel solche der Teilbarkeit. Hier geht es immer um **zwei** Eigenschaften oder Merkmale.

Alle Zahlen im Feld A sind teilbar durch 3 **und** durch 2.

Alle Zahlen im Feld F sind teilbar durch 5 **und** durch 6.

In einige dieser Felder kann die Zahl 12 eingesetzt werden. Welche sind es?

	Teilbar durch 3			Teilbar durch 4			Teilbar durch 5		
Teilbar durch 2	A			B			C		
	6	24	18	16	8	24	30	10	20
Teilbar durch 6	D			E			F		
	18	6	24	24	48	36	30	120	60

Die Zahl 12 kann in die Felder _____ eingesetzt werden,
denn sie ist teilbar durch _____.

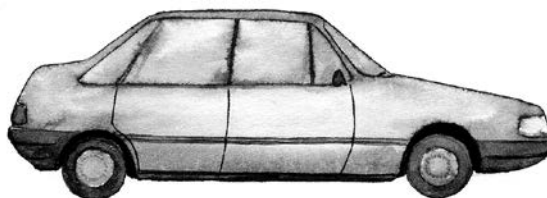
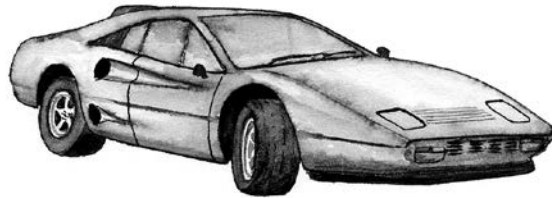
Warum kann sie nicht in die übrigen Felder eingesetzt werden?

► Lösung siehe Seite 121

Wie war das noch mit der Telefonnummer? Haben Sie sich eine gemerkt? Wenn nicht, so holen Sie das bitte nach. Sie werden noch öfter danach gefragt werden.

Aufgabe 4: Eine lockere Beziehung

Welche Beziehung besteht zwischen den Fahrzeugen?
Ersetzen Sie den Pfeil jedes Mal durch die entsprechenden Worte.



Von oben nach unten werden die Fahrzeuge immer _____,

von unten nach oben immer _____.

ODER:

Der Sportwagen ist _____ als der Pkw,

der Pkw ist _____ als das Fahrrad.

» Lösung siehe Seite 121

Aufgabe 5: Ein Kinderspiel – aber aufgepasst!!!

Hier üben Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis, das bei allen etwas anspruchsvolleren Leistungen beansprucht wird. Sie spielen mit Ihrem Enkel das Wortspiel «Wir machen eine Reise und packen ein ...». Dabei muss der jeweils nächste Spieler alle schon eingepackten Sachen wiederholen und ein weiteres Stück hinzufügen. Einer hat einen Fehler gemacht – wo?

Wir machen eine Reise und packen ein ...

1. ... – *einen Mantel und eine Hose.*
2. ... – *einen Mantel, eine Hose und ein Hemd.*
3. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd und zwei Unterhosen.*
4. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd, zwei Unterhosen und vier Paar Socken.*
5. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd, zwei Unterhosen, vier Paar Socken und einen Pullover.*
6. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd, zwei Unterhosen, vier Paar Socken, einen Pullover und ein Buch.*
7. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd, zwei Unterhosen, vier Paar Socken, einen Pullover, ein Buch und eine Zahnbürste.*
8. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd, zwei Unterhemden, vier Paar Socken, einen Pullover, ein Buch, eine Zahnbürste und eine Regenjacke.*
9. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd, zwei Unterhosen, vier Paar Socken, einen Pullover, ein Buch, eine Zahnbürste, eine Regenjacke und eine Badehose.*
10. ... – *einen Mantel, eine Hose, ein Hemd, zwei Unterhosen, vier Paar Socken, einen Pullover, ein Buch, eine Zahnbürste, eine Regenjacke, eine Badehose und Turnschuhe.*

Antwort: Der Fehler steckt in Satz Nr. _____.

Dort muss es heißen: _____.

► Lösung siehe Seite 121

Aufgabe 6: Plan der Diätassistentin

Sie beginnen eine Diät. Nach welchem Plan ist diese Diät ausgearbeitet? Eine Regel ist in den Zeilen von links nach rechts versteckt, die andere in den Spalten, also von oben nach unten. (Die Bedeutung der Wörter «Zeile» und «Spalte» merken Sie sich am besten. Die kommen noch öfter vor.)

	morgens	mittags	abends
1. Tag	690 kcal	580 kcal	470 kcal
2. Tag	640 kcal	530 kcal	420 kcal
3. Tag	590 kcal	480 kcal	370 kcal
4. Tag	540 kcal	430 kcal	320 kcal
5. Tag	490 kcal	380 kcal	270 kcal

Zeilenregel:

Von links nach rechts werden es immer _____ kcal _____.

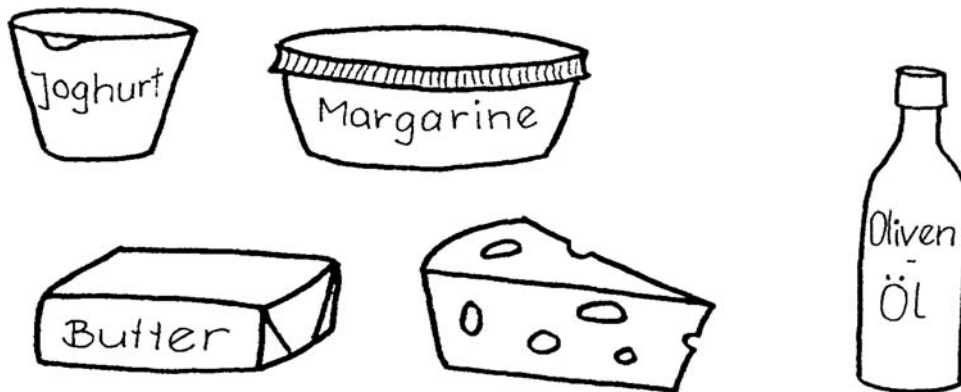
Spaltenregel:

Von oben nach unten werden es immer _____ kcal _____.

» Lösung siehe Seite 121

Aufgabe 7:

Hier kommt zusammen, was zusammengehört ...



Welche drei Nahrungsmittel gehören zusammen und warum?

Das sind _____, denn alle drei sind _____.

► Lösung siehe Seite 121

Zahlen auswendig lernen

Telefonnummern, Geheimzahlen, Postleitzahlen, Geburtsdaten sollten wir auswendig wissen, obwohl Zahlen relativ schwer zu behalten sind. Neben dem Rhythmisieren gibt es noch einige andere Tricks. Beispiel: Da es nur zehn Ziffern gibt, kommen unvermeidlich des Öfteren typische Muster vor, die leichter zu behalten sind, wenn man sie vorher bemerkt. Entdecken Sie hier einige Möglichkeiten:

7869 – die Ziffern 6, 7, 8, 9 nur umsortiert

69312 – Reihe mit 3 umsortiert

1003 – Mein Geburtstag am 10. März

9270 – 9.270 Quersumme 2×9

51551 – 51.5.51 Wiederholungen

24860 – Reihe mit 2 leicht umsortiert

99432 – zweimal die 9, ab 4 rückwärts

72.28.65 – Quersumme 9, 10, 11

615243 – 61.52.43 auf- und absteigend

16494 – 16. April 1994

Hier einige Zahlen, die mit Zufallsgenerator der Reihe nach erzeugt sind. Das sind also echte Zufallszahlen. Finden Sie selbst Zusammenhänge sogar dort.

73674

74402

33632

91599

29385

70498

36951

95920

Aufgabe 8: Lasst Blumen sprechen

Sie haben einen Blumenstrauß bestellt. Als Sie ihn abholen, stellen Sie fest, dass die Floristin eine Blume in den Strauß gebunden hat, die das Arrangement stört. Welche ist es? Und geht es um eine Eigenschaft oder um eine Beziehung?



► Lösung siehe Seite 122

Aufgabe 9: Können Sie die Zitate einordnen?

Unten stehen ziemlich bekannte Sprüche, und die sollen Sie in das darüber stehende Schema einordnen. Es genügt, wenn Sie die Nummer eines jeden Zitats in das passende Feld schreiben.

Ein Tipp: Versuchen Sie zuerst, den Autor zu erinnern. Dann ist die Einordnung viel leichter.

	Altertum	klassische Epoche	19./20. Jahrhundert
aus Deutschland			
aus einem anderen Land			

- 1) *Edel sei der Mensch, hilfreich und gut.*
- 2) *Weil, so schließt er messerscharf, nicht sein kann, was nicht sein darf.*
- 3) *Du sollst dem Ochsen, der da drischt, nicht das Maul verbinden.*
- 4) *Viel Lärm um nichts.*
- 5) *Schnell fertig ist die Jugend mit dem Wort.*
- 6) *Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.*
- 7) *Schwachheit, dein Name ist Weib!*
- 8) *Der Wahn ist kurz, die Reu' ist lang.*
- 9) *Geld stinkt nicht.*
- 10) *Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen.*
- 11) *Eigentum ist Diebstahl.*
- 12) *Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so traurig bin.*
- 13) *Wer Sorgen hat, hat auch Likör.*
- 14) *Mit der Dummheit kämpfen Götter selbst vergebens.*
- 15) *Doch die Verhältnisse, sie sind nicht so.*
- 16) *Lasst wohlbeleibte Männer um mich sein, mit glatten Köpfen, und die nachts gut schlafen!*

► Lösung siehe Seite 122

Zusatzaufgabe zur Aufgabe 8: Versuchen Sie bitte, gemeinsame Anforderungen der Aufgaben 1 und 9 festzustellen.

Wissen Sie noch die Telefonnummer von Aufgabe 2 auswendig?