

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	9
1 Sitzung 1: Basissitzung und Kennenlernen.....	15
1.1 Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 1	18
1.2 Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 1	18
1.3 Ablauf von Sitzung 1	21
1.4 „Pudeln“	21
1.5 Kennenlernen.....	22
1.6 Gruppenregeln	22
1.7 Erwartungen der TN sammeln.....	22
1.8 Was erwartet mich bei AKTIVA-MCI?.....	23
1.8.1 Begriffe für gelbe Kärtchen.....	23
1.8.2 AKTIVA-MCI-Beschreibung als Erklärung an die Gruppe.....	23
1.8.3 Ablaufplan von AKTIVA-MCI	26
1.9 Eisbox	26
1.10 Nutzen von Selbstbeobachtung.....	27
1.11 Exkurs: Bei Bedarf – zur wissenschaftlichen Evaluation.....	29
1.12 Erste Merkstrategie einführen	32
1.13 Ausblick auf die nächste Sitzung.....	33
1.14 Blitzlicht.....	33
1.15 Infobroschüre Teil 1: Informationen zu AKTIVA-MCI	34
1.16 Beispiel-Vorlage für einen Terminplan.....	36
2 Sitzung 2: Gedächtnismodelle	37
2.1 Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 2	38
2.2 Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 2.....	40
2.3 Ablauf von Sitzung 2	42
2.4 Gedächtnis (Biologische Grundlagen)	42
2.5 Achtsamkeitsübung.....	43
2.6 Wie sieht das Gedächtnis aus?.....	44
2.7 Das Modell der Gedächtnisspeicher.....	45
2.8 Übung Kopfkino.....	47
2.9 Gedächtnissysteme des LZG	48
2.10 Ausblick auf die nächste Sitzung.....	49
2.11 Infobroschüre Teil 2: Das Gedächtnis	50
3 Sitzung 3: Aufklärung & Wissen über LKB.....	53
3.1 Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 3	54
3.2 Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 3.....	56
3.3 Ablauf von Sitzung 3	58
3.4 Wiederholung.....	58
3.5 Übung: Wörter des 20. Jahrhunderts.....	58
3.6 Was bedeutet Vergessen?	59

3.7	So gut ist unser Gedächtnis	59
3.8	Es liegt mir auf der Zunge... Das Tip of the tongue (TOT) -Phänomen	60
3.9	Vorlagen für „Buch, Ereignis oder TV-Sendung der Woche“.....	62
3.9.1	Zeitplan für „Buch, Ereignis oder TV-Sendung der Woche“.....	65
3.10	Was ist eine leichte kognitive Beeinträchtigung? Teil I	66
3.11	Erfahrungsaustausch	67
3.12	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	67
3.13	Infobroschüre Teil 3: Das Vergessen	68
4	Sitzung 4: Risiko- und Schutzfaktoren einer LKB Teil I.....	71
4.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 4.....	72
4.2	Übersicht mit Moderator-Anweisungen für Sitzung 4.....	74
4.3	Ablauf von Sitzung 4	76
4.4	Was ist eine Leichte Kognitive Beeinträchtigung? Teil II.....	76
4.5	Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten bei LKB.....	78
4.6	Übung Buchstabenallerlei.....	79
4.7	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	79
4.8	Infobroschüre Teil 4: Diagnostik, Therapie & Risikofaktoren	80
5	Sitzung 5: Risiko- und Schutzfaktoren einer LKB Teil II.....	83
5.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 5.....	84
5.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 5.....	86
5.3	Ablauf von Sitzung 5	88
5.4	Schutzfaktoren für LKB	88
5.5	Erarbeiten der eigenen Risikofaktoren	89
5.6	Fragebogen für individuelles Risikoprofil	90
5.7	Merkstrategie Chunking	94
5.8	Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten	95
5.8.1	Arbeitsblatt Veränderungen	96
5.8.2	Wochenprotokoll	97
5.8.3	Arbeitsblatt Wochenprotokoll.....	97
5.9	Abfrage Supermarktaufgabe	98
5.10	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	98
5.11	Infobroschüre Teil 5: Schutzfaktoren	99
6	Sitzung 6: Ziele setzen	101
6.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 6.....	102
6.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 6.....	105
6.3	Ablauf von Sitzung 6	107
6.4	Erfahrungsaustausch/Besprechung der Wochenprotokolle	107
6.5	Bilanz ziehen, Ziele setzen und Entscheidungen überprüfen.....	107
6.5.1	Jetzt: „Coaching-Kärtchen“ Teil I	108
6.5.2	Jetzt: SMART-Übung	109
6.5.3	Abschließend: „Coaching-Kärtchen“ Teil II	110
6.6	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	110

6.7	Infobroschüre Teil 6: Wie kann ich etwas in meinem Leben verändern?	111
7	Sitzung 7: Geistig-anregende Freizeitaktivitäten.....	113
7.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 7	114
7.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 7.....	116
7.3	Ablauf von Sitzung 7	118
7.4	Erfahrungsaustausch	118
7.5	Theoretischer Hintergrund von AKTIVA-MCI.....	118
7.6	Kognitiv-stimulierende Freizeitaktivitäten.....	122
7.7	Vortragsthema: Veränderung in kleinen Schritten	123
7.8	Tätigkeitskärtchen für Freizeitaktivitäten.....	124
7.9	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	125
7.10	Infobroschüre Teil 7: Wie sollen Veränderungen aussehen?.....	126
	Exkurs: Individuelle Beratungsgespräche	127
8	Sitzung 8: Motivation & Veränderungen im Alter	129
8.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 8.....	130
8.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 8.....	132
8.3	Ablauf von Sitzung 8	134
8.4	Was ist Motivation?	134
8.5	Rollenspiele	135
8.6	Strategien zur Selbstmotivation.....	137
8.7	Kognitive Veränderungen im Alter	138
8.8	Adulte Neurogenese und das Gedächtnis im Alter	142
8.9	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	143
8.10	Infobroschüre Teil 8: Motivation und Veränderungen im Alter	144
9	Sitzung 9: Gedanken & Gefühle	147
9.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 9.....	148
9.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 9.....	150
9.3	Ablauf von Sitzung 9	152
9.4	Das Zusammenspiel von Gedanken-Gefühlen-Verhalten.....	152
9.5	Die Geschichte mit dem Hammer.....	154
9.6	Selbsterfüllende Prophezeiungen.....	154
9.7	Erarbeitung des A-B-C Schemas.....	155
9.8	Irrationale Überzeugungen.....	158
9.9	Förderliche Gedanken	160
9.10	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	160
9.11	Infobroschüre Teil 9: Denken und Gefühle	161
10	Sitzung 10: Gedächtnismanagement	165
10.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 10.....	166
10.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 10.....	168
10.3	Ablauf von Sitzung 10	170
10.4	Stress und die Auswirkungen auf das Gedächtnis.....	170
10.5	Entspannungsübung	172

10.6	Merkstrategien	174
10.6.1	Handout für Merkstrategien.....	177
10.7	Übung Wortpaare.....	178
10.8	Einführung ins Gedächtnismanagement.....	178
10.8.1	Arbeitsblatt Merkhilfen.....	179
10.9	Ausblick auf die nächste Sitzung.....	179
10.10	Infobroschüre 10: Stress & Verhalten.....	180
11	Sitzung 11: Abschluss.....	181
11.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 11	182
11.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 11.....	184
11.3	Ablauf von Sitzung 11	186
11.4	„Brief an mich“	187
11.5	Memory Malerei	188
11.6	Lob und Kritik	190
11.7	Eisbox-Fragen.....	190
11.8	Terminblatt	191
12	Sitzung 12: Auffrischung	193
12.1	Überblick mit Sequenzplan für Sitzung 12	194
12.2	Übersicht mit Moderatorenanweisungen für Sitzung 12.....	196
12.3	Ablauf von Sitzung 12	199
12.4	Wiederholung der AKTIVA-Inhalte.....	199
12.5	Das Wichtigste.....	200
12.6	Neueste Erkenntnisse der Forschung	200
12.7	So nicht! Wie man Vorhaben nicht formulieren sollte.....	201
12.8	Das Zielbild	201
12.9	Infobroschüre Teil 12: Weiterhin alles Gute!.....	203
12.10	Teilnahmebestätigung.....	204
13	Literaturverzeichnis.....	205