

Aufmerksamkeit und Konzentration ≡ Aktivitäten ≡

10 klare, druckfertige Aktivitäten,
nach Fähigkeit und Schwierigkeit geordnet.



Sofort
einsetzbar



3 Schwierigkeits-
stufen



Aktivitäten in
Großdruck



Visuelles
Scannen



Fokus



Dauerauf-
merksamkeit



Selektive
Aufmerksamkeit



Zuordnen
und Sortieren



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmte Leben.



SO NUTZEN SIE DIESEN LEITFADEN

Wählen Sie eine Aktivität nach der zu trainierenden Fähigkeit und dem aktuellen Niveau. Lesen Sie die kurzen Schritte für die Anleitung, bereiten Sie das Material vor und nutzen Sie bei Bedarf die leichtere oder schwierigere Option.

1



Wählen Sie die zu trainierende Fähigkeit.

2



Passen Sie die Stufe an.

3



Bereiten Sie die Seite oder das Material vor.

4



Führen Sie die Aktivität durch und notieren Sie nützliche Beobachtungen.



Kurzer Hinweis

Geben Sie genug Zeit zum Antworten. Geben Sie Hinweise nur, wenn sie der Person helfen, dabei zu bleiben.





AKTIVITÄTSAUSWAHL

#	Aktivität	Fähigkeit	Stufe	Format / Materialien
1	Buchstabensuche	Selektive Aufmerksamkeit	L1 - Sanft	Einzeln / Druckfertige Arbeitsseite
2	Zahlen durchstreichen	Daueraufmerksamkeit	L2 - Aktiv	Einzeln / Druckfertige Arbeitsseite
3	Finde die Unterschiede	Visuelle Aufmerksamkeit	L1 - Sanft	Einzeln / Zwei Bilder
4	Folge dem Pfeilweg	Visuelles Verfolgen	L1 - Sanft	Einzeln / Druckfertiger Weg
5	Hören und tippen	Auditive Aufmerksamkeit	L1 - Sanft	Einzeln oder in der Gruppe / Tischfläche
6	Finde den Ausreißer	Fokussierte Aufmerksamkeit	L1 - Sanft	Einzeln / Druckfertige Arbeitsseite
7	Symbole zuordnen	Visuelle Unterscheidung	L2 - Aktiv	Einzeln / Druckfertige Arbeitsseite
8	Zähle die Ziele	Daueraufmerksamkeit	L2 - Aktiv	Einzeln / Arbeitsseite mit belebter Szene
9	Wechselnde Farbsuche	Wechselnde Aufmerksamkeit	L3 - Herausforderung	Einzeln / Raster mit farbigen Symbolen
10	Anweisungen prüfen	Auditive und schriftliche Aufmerksamkeit	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Gedruckte Befehlskarten





BUCHSTABENSUCHE

Finden Sie einen Zielbuchstaben unter Ablenkern.



Trainierte Fähigkeit:

Selektive
Aufmerksamkeit



Stufe:

Stufe 1 - Sanft



Format:

Einzeln



Materialien:

Druckfertige
Arbeitsseite

Schritte für die Anleitung

1. Umkreisen Sie jeden Buchstaben A im Raster.
2. Arbeiten Sie von links nach rechts.
3. Prüfen Sie jede Zeile noch einmal.



Leichtere Option

Nutzen Sie ein kleineres Raster und ein Ziel.



Schwierigere Option

Suchen Sie zwei verschiedene Buchstaben mit unterschiedlichen Markierungen.

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





ZAHLN DURCHSTREICHEN

Bleiben Sie konzentriert, während Sie Zahlen scannen.



Trainierte Fähigkeit:
Daueraufmerksamkeit



Stufe:
Stufe 2 - Aktiv



Format:
Einzeln



Materialien:
Druckfertige
Arbeitsseite

Schritte für die Anleitung

1. Streichen Sie jede Zahl 7 durch.
2. Scannen Sie jeweils eine Zeile.
3. Zählen Sie die markierten Zahlen.



Leichtere Option

Nutzen Sie weniger Zeilen.



Schwierigere Option

Streichen Sie die 7 durch und umkreisen Sie die 3 zugleich.

4	7	2	9	7	1	6	3	7	8
7	5	3	7	2	8	1	7	4	6
9	1	7	6	3	4	7	2	5	7
2	8	6	7	5	1	9	3	7	4
3	7	4	2	7	6	5	7	1	8
6	2	9	7	1	3	7	8	4	7
7	4	1	3	8	7	2	6	9	5
5	3	7	9	4	2	1	7	6	8
8	7	2	6	3	7	4	5	7	1
1	6	5	7	8	2	7	3	9	7

Wie viele 7 haben Sie durchgestrichen?





FINDE DIE UNTERSCHIEDE

Finden Sie visuelle Unterschiede zwischen ähnlichen Szenen.



Trainierte Fähigkeit:

Visuelle
Aufmerksamkeit



Stufe:

Stufe 1 - Sanft



Format:

Einzel



Materialien:

Zwei Bilder

Schritte für die Anleitung:

1. Vergleichen Sie beide Bilder.
2. Umkreisen Sie jeden Unterschied.
3. Prüfen Sie alle Bereiche vor dem Abschluss.



Leichtere Option

Nutzen Sie
4 große Unterschiede.



Schwierigere Option

Nutzen Sie
8 kleinere Unterschiede.



⌵ Aufmerksamkeits- und Konzentrationsaktivitäten ⌵



FOLGE DEM PFEILWEG

Folgen Sie einer visuellen Route, ohne Symbole zu überspringen.



Trainierte Fähigkeit:
Visuelles Verfolgen



Stufe:
Stufe 1 - Sanft



Format:
Einzel



Materialien:
Druckfertiger Weg

Schritte für die Anleitung

- 1 Starten Sie beim grünen Pfeil.
- 2 Folgen Sie den Pfeilen der Reihe nach.
- 3 Stoppen Sie beim roten Stern.



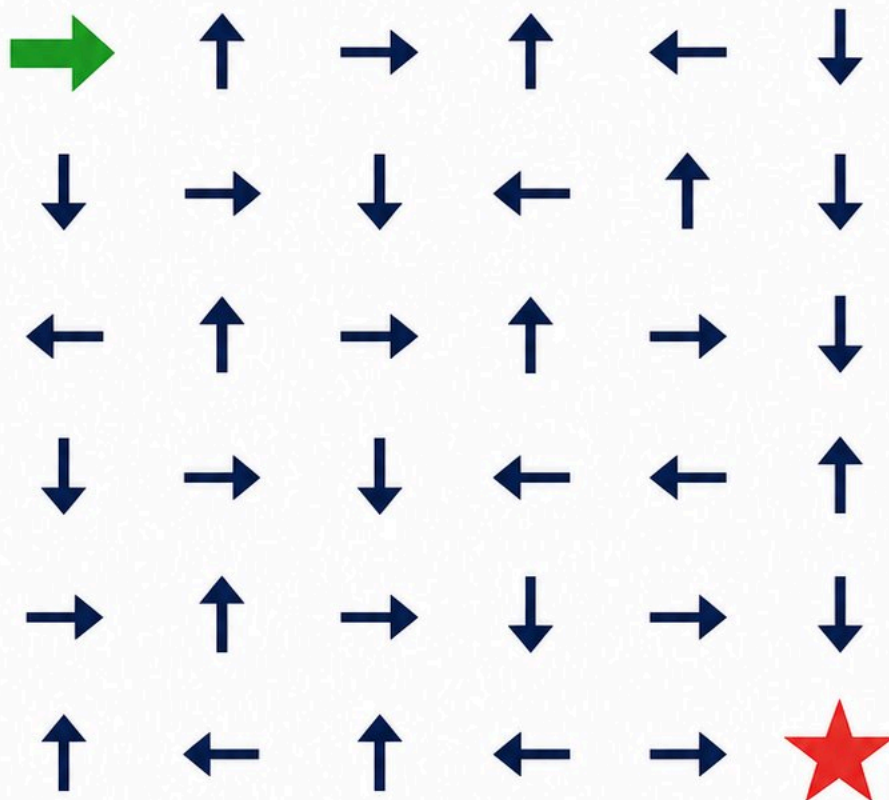
Leichtere Option

Nutzen Sie einen kurzen Weg.



Schwierigere Option

Fügen Sie Kreuzungen und Ablenkpfeile hinzu.





≡ HÖREN UND TIPPEN ≡

Reagieren Sie nur auf das Zielwort.



Trainierte Fähigkeit
Auditive
Aufmerksamkeit



Stufe
Stufe 1 - Sanft



Format
Einzel oder
in der Gruppe



Materialien
Tischfläche

Schritte für die Anleitung

1. Wählen Sie ein Zielwort, zum Beispiel „blau“.
2. Lesen Sie eine gemischte Wortliste vor.
3. Tippen Sie nur dann auf den Tisch, wenn das Zielwort gehört wird.

Zielwort

BLAU

Reaktion



Tippen Sie einmal,
wenn Sie das
Zielwort hören.

Beispiel für eine gemischte Wortliste

rot	blau	Stuhl	grün	blau
Hund	blau	Tisch	gelb	blau
Buch	orange	blau	Blume	Tasse
blau	Stift	blau	Tür	Schuh
lila	blau	Uhr	blau	Ball



Leichtere Option

Nutzen Sie ein
langsames Tempo.



Schwierigere Option

Nutzen Sie zwei
Zielwörter mit
unterschiedlichen
Reaktionen.





FINDE DEN AUSSREISER

Finden Sie das Element, das nicht passt.



Trainierte Fähigkeit:
Fokussierte
Aufmerksamkeit



Stufe:
Stufe 1 - Sanft



Format:
Einzel



Materialien:
Druckfertige
Arbeitsseite

Schritte für die Anleitung

- Betrachten Sie jede Reihe mit vier Bildern.
- Umkreisen Sie das abweichende Element.
- Erklären Sie den Grund, wenn möglich.



Leichtere Option

Nutzen Sie offensichtliche Kategorien.



Schwierigere Option

Nutzen Sie abstrakte oder zweiregelige Kategorien.





SYMBOLE ZUORDNEN

Ordnen Sie Symbole genau zu, auf Zeit oder mit Wiederholung.



Trainierte Fähigkeit:
Visuelle Unterscheidung



Format:
Einzel



Materialien:
Druckfertige Arbeitsseite

LEGENDE: Schreiben Sie die Zahl, die zu jedem Symbol passt

★
1

●
2

■
3

▲
4

◆
5

♥
6

★

●

▲

◆

■

♥

■

♥

●

★

▲

◆

◆

▲

■

♥

●

★

●

■

★

♥

◆

▲

♥

◆

▲

●

★

■



- Schritte für die Anleitung:**
1. Studieren Sie die Legende.
 2. Schreiben Sie die richtige Zahl unter jedes Symbol.
 3. Prüfen Sie die Legende bei Bedarf.



Leichtere Option:

Nutzen Sie drei Symbole.



Schwierigere Option:

Nutzen Sie sechs Symbole und einen Timer.





ZÄHLE DIE ZIELE

Finden und zählen Sie wiederholte Zielobjekte.



Trainierte Fähigkeit:
Daueraufmerksamkeit



Format:
Einzeln



Materialien:
Arbeitsseite mit belebter Szene



Finden Sie jede
rote Tasse in
der Szene.



Endsumme:



Schritte für die Anleitung:

1. Finden Sie jede rote Tasse in der Szene.
2. Markieren Sie jede, wenn sie gezählt wird.
3. Schreiben Sie die Endsumme.



Leichtere Option:

Verwenden Sie ein Ziel in einer einfachen Szene.



Schwierigere Option:

Verwenden Sie drei Ziele mit getrennten Gesamtsummen.





WECHSELNDE FARBSUCHE

Wechseln Sie zwischen zwei Suchregeln.



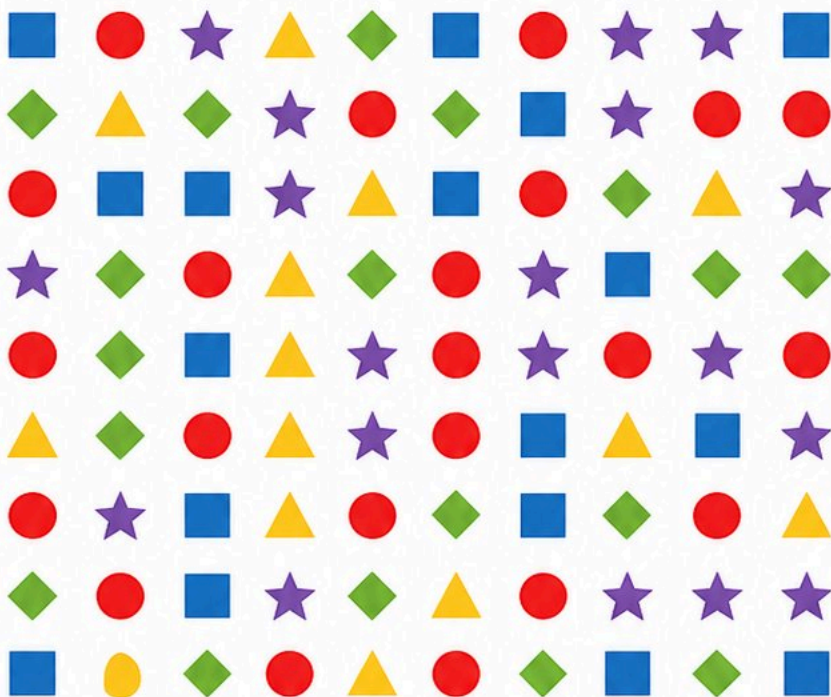
Trainierte Fähigkeit:
Wechselnde
Aufmerksamkeit



Format:
Einzeln



Materialien:
Raster mit farbigen
Symbolen



REGELN

-  Umkreisen Sie ein blaues Quadrat.
-  Streichen Sie dann einen roten Kreis durch.
-  Wechseln Sie weiter zwischen den beiden Zielen.



Schritte für die Anleitung:

1. Umkreisen Sie ein blaues Quadrat.
2. Streichen Sie dann einen roten Kreis durch.
3. Wechseln Sie weiter zwischen den beiden Zielen.



Leichtere Option:

Bearbeiten Sie ein Ziel nach dem anderen.



Schwierigere Option:

Nutzen Sie drei wechselnde Ziele.





ANWEISUNGEN PRÜFEN

Folgen Sie Details in mehrstufigen Anweisungen.

**Trainierte Fähigkeit:**

Auditive und schriftliche Aufmerksamkeit

**Format:**

Einzel oder in der Gruppe

**Materialien:**

Gedruckte Befehlskarten

1

Klatschen Sie einmal.

**2**

Berühren Sie Ihr Kinn, dann lächeln Sie.

**3**

Heben Sie die rechte Hand.

**4**

Zeigen Sie nach links.

**5**

Tippen Sie zweimal auf den Tisch.

**6**

Stehen Sie auf, dann setzen Sie sich.

**7**

Sagen Sie Ihren Vornamen.

**8**

Heben Sie die linke Hand und winken Sie.

**9**

Berühren Sie Ihre Schulter, dann Ihr Knie.

**10**

Zeigen Sie nach oben, dann klatschen Sie einmal.

**Schritte für die Anleitung:**

1. Lesen oder hören Sie die Anweisung.
2. Führen Sie die Handlungen in der genannten Reihenfolge aus.
3. Prüfen Sie, ob jedes Detail befolgt wurde.

**Leichtere Option:**

Nutzen Sie einstufige Befehle.

**Schwierigere Option:**

Nutzen Sie vierstufige Befehle mit Links-/Rechts-Details.

