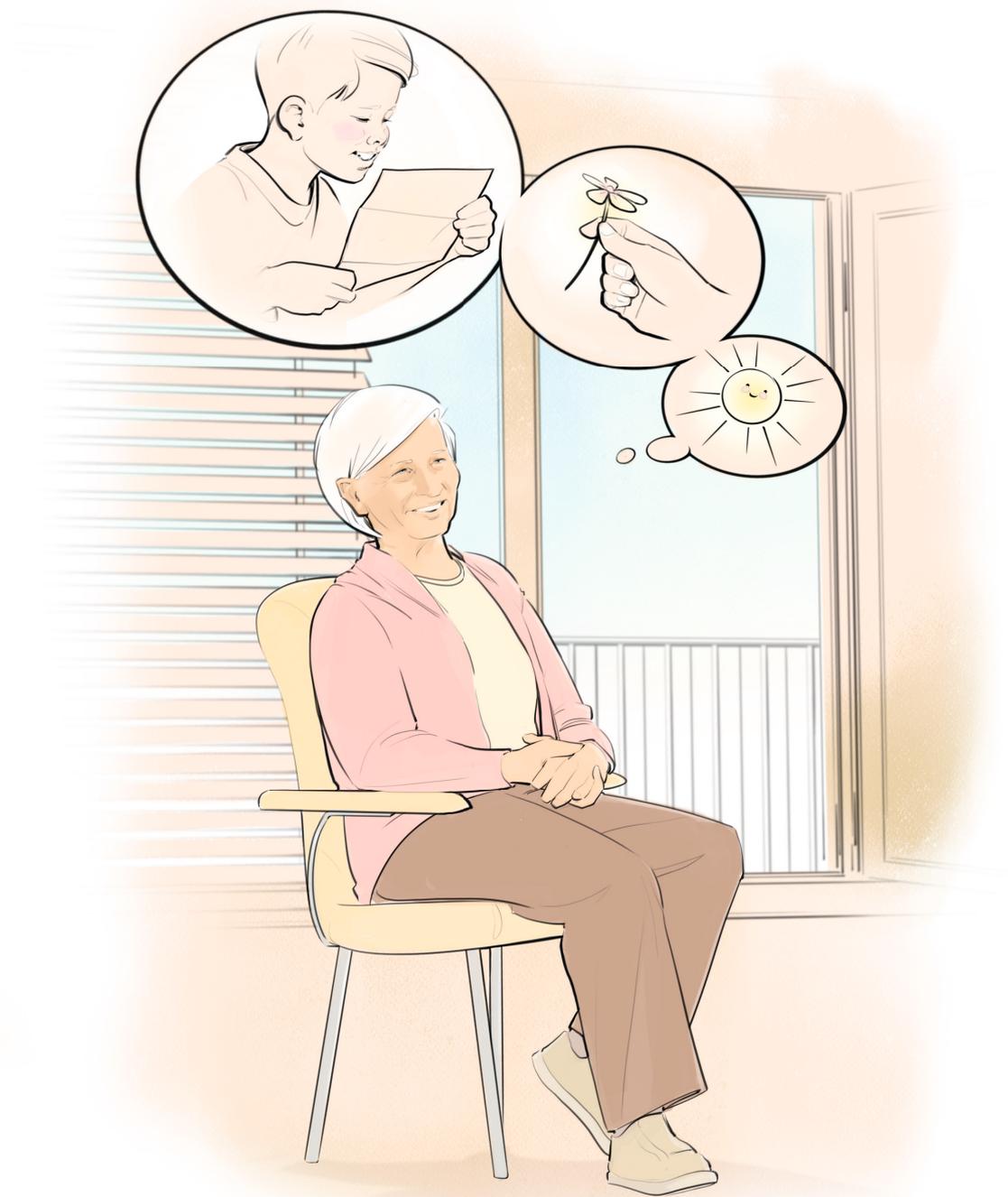


Der Seele Gutes tun

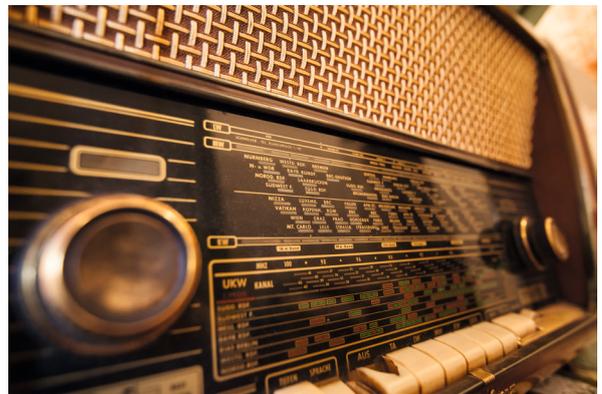


Ich erinnere mich...

Bei dieser Übung schwelgen Sie einmal in Ihren Erinnerungen. Schauen Sie sich jedes Bild einzeln an und versuchen Sie, die Fragen so ausführlich wie möglich zu beantworten. Sprechen Sie ruhig laut allein mit sich selbst oder führen die Übung mit einer anderen Person gemeinsam durch.



Was sehen Sie? An was denken Sie, wenn Sie das Bild betrachten? Verbinden Sie vielleicht einen Geruch mit dem Bild? Gab es Wälder und Bäume bei Ihnen zu Hause? ...



Was sehen Sie? An was denken Sie, wenn Sie das Bild betrachten? Hatten Sie ein solches Gerät zu Hause? Zu welcher Zeit war das? ...

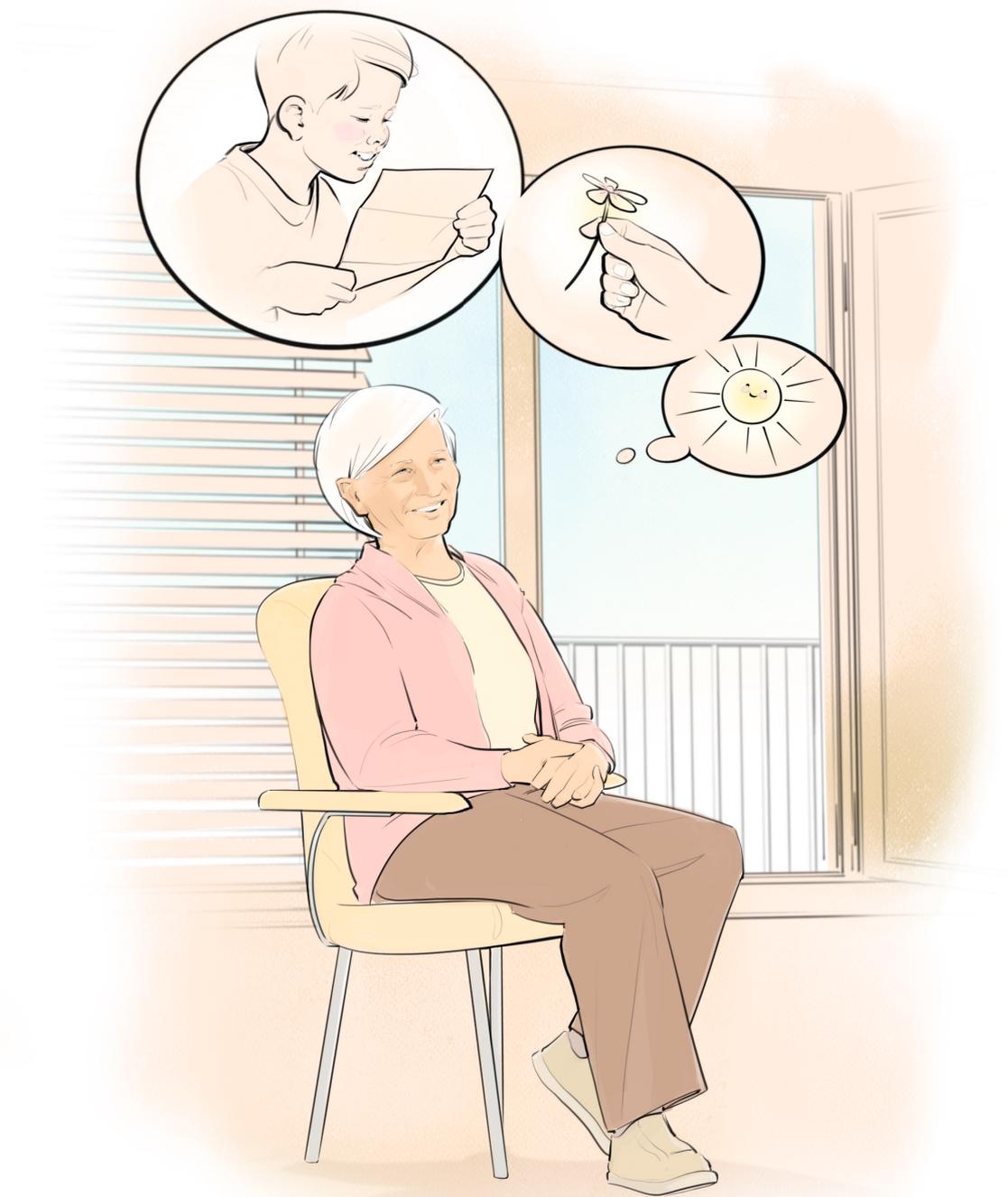


Was sehen Sie? Mögen Sie Musik? An was denken Sie, wenn Sie das Bild betrachten? Können Sie ein Instrument spielen? Wenn ja, welches? ...



Was sehen Sie? Hatten Sie selbst Haustiere? Wenn ja, vielleicht auch andere, als hier zu sehen sind? Welche Gefühle kommen bei Ihnen auf, wenn Sie das Bild sehen? Haben Sie ein Lieblingstier? Wenn ja, welches? ...

Der Seele Gutes tun



Mein Kraftgedanke

Positive Gedanken können fröhlich stimmen, ein Lächeln auf das Gesicht zaubern und auch Kraft geben. Es sind Gedanken, die Sie in eine gute Stimmung versetzen. Diese Übung unterstützt Sie dabei.

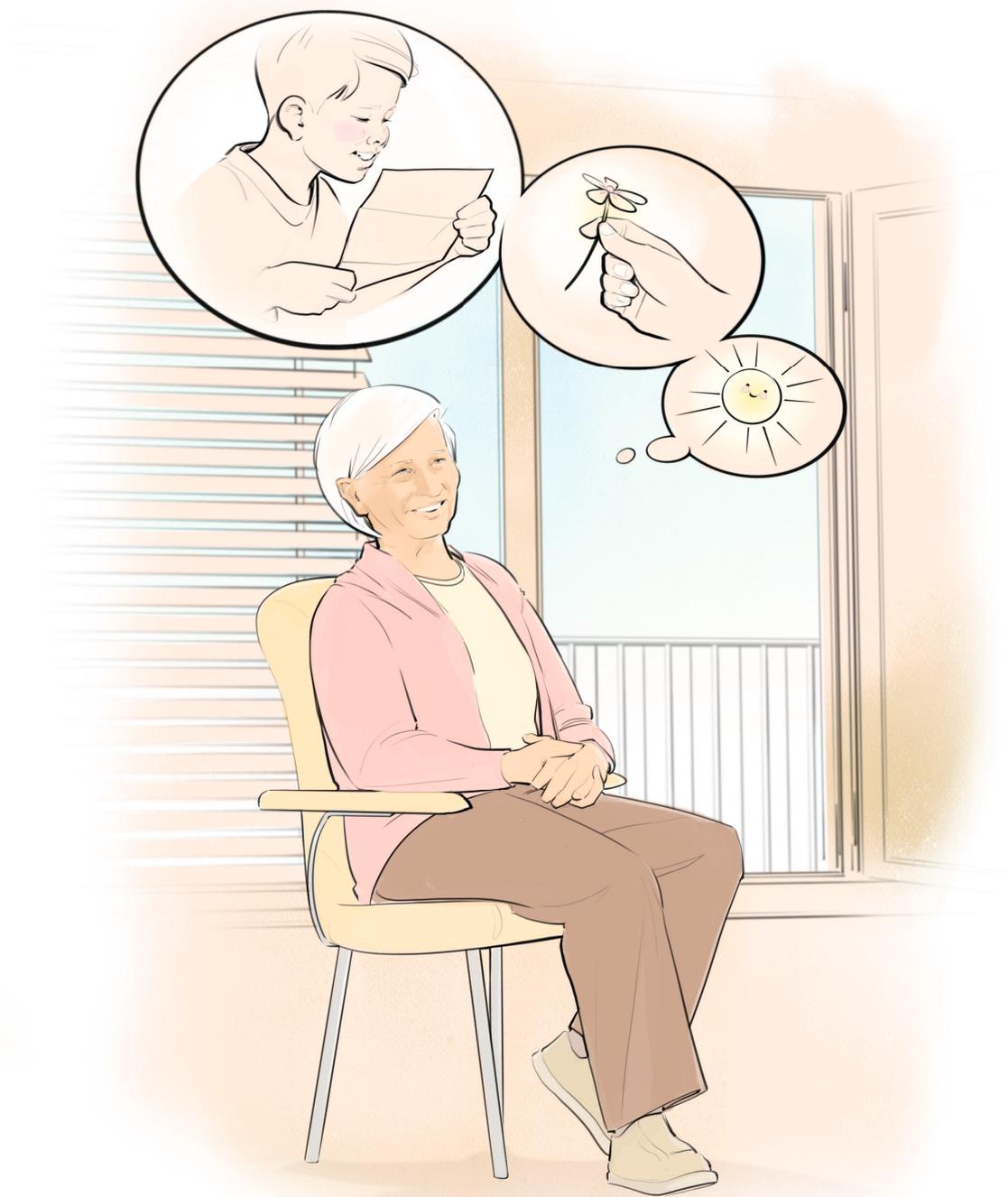
Überlegen Sie einmal, was Ihnen Kraft gibt! Was können Sie gut? Welche positiven Erlebnisse, die Sie nicht missen möchten, sind Ihnen in Ihrem bisherigen Leben widerfahren?

Schreiben Sie einen Satz oder auch nur ein einzelnes Wort, welcher/welches Sie in eine gute Stimmung versetzt hier auf diese leeren Zeilen:

Stellen Sie sich diese Seite auf Ihren Nachttisch, sodass Sie diese immer im Blick haben. Jedes Mal, wenn Ihr Blick auf den Satz oder das Wort fällt und Sie diesen/dieses lesen, halten Sie kurz inne, erinnern sich daran und lächeln.

Schon ist Ihnen etwas Gutes an diesem Tag passiert. 😊

Der Seele Gutes tun



Die guten Dinge

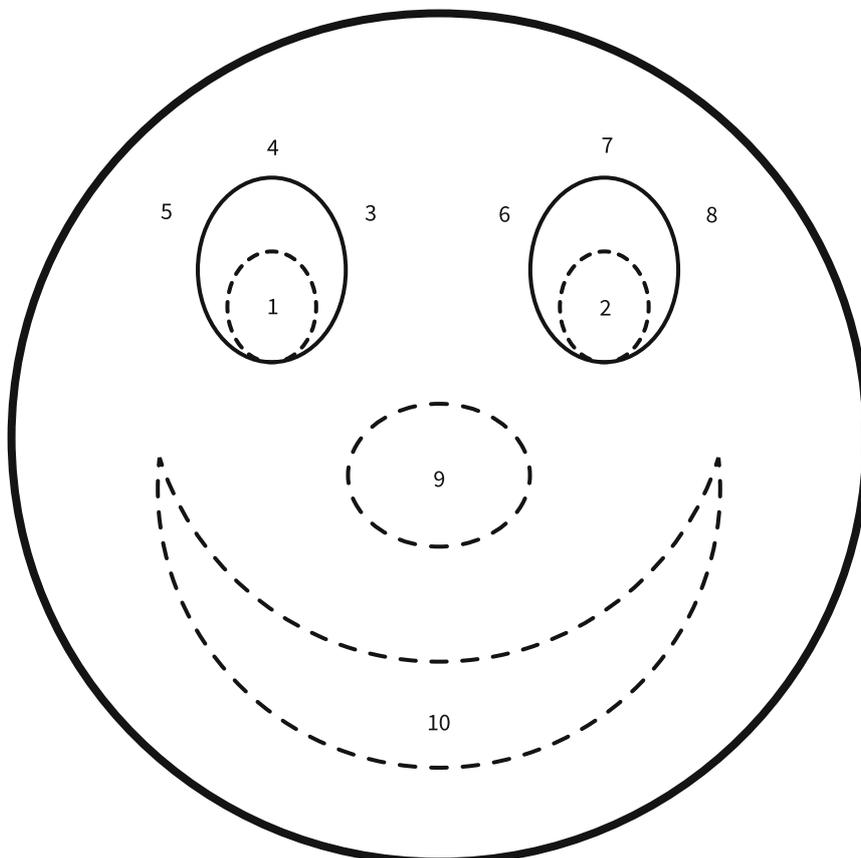
Bei dieser Übung geht es darum, gezielt die guten Dinge wahrzunehmen. Immer wenn Ihnen etwas Gutes widerfahren ist oder Sie selbst jemandem anderen etwas Gutes getan haben, malen Sie eine Form in dem unten abgebildeten Kreis aus.

Beginnen Sie bei der 1, wenn Ihnen etwas Gutes passiert ist. Beim nächsten Mal die 2. Beim 3. Mal verbinden Sie die Zahlen 3, 4 und 5 miteinander, beim 4. Mal die Zahlen 6, 7 und 8. Wenn Ihnen zum 5. Mal etwas Gutes passiert oder Sie jemand anderen etwas Gutes getan haben, malen Sie die 9 aus und beim nächsten Mal die 10. Schauen Sie, welches Bild entsteht.

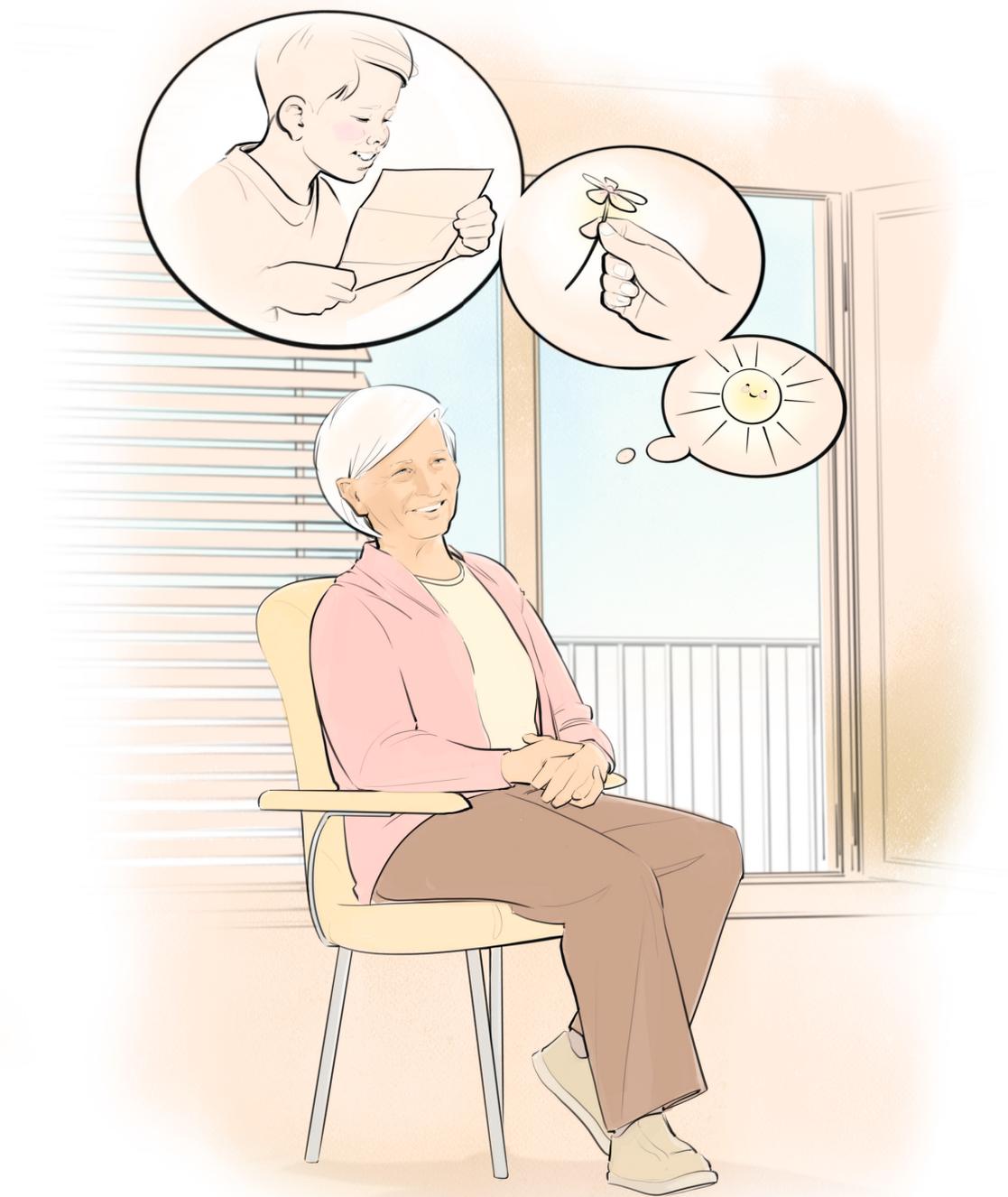
Nun fragen Sie sich sicher, was kann denn etwas Gutes sein? Was sind gute Dinge?

Hier einige Beispiele:

Ein Lächeln – Ein paar warme Worte – Ein „Danke“ – Ein „Gut gemacht“ – Ein Besuch – Ein Anruf
– Ein Strauß Blumen – Ein Kompliment – ...



Der Seele Gutes tun



Brief an meine Lieben

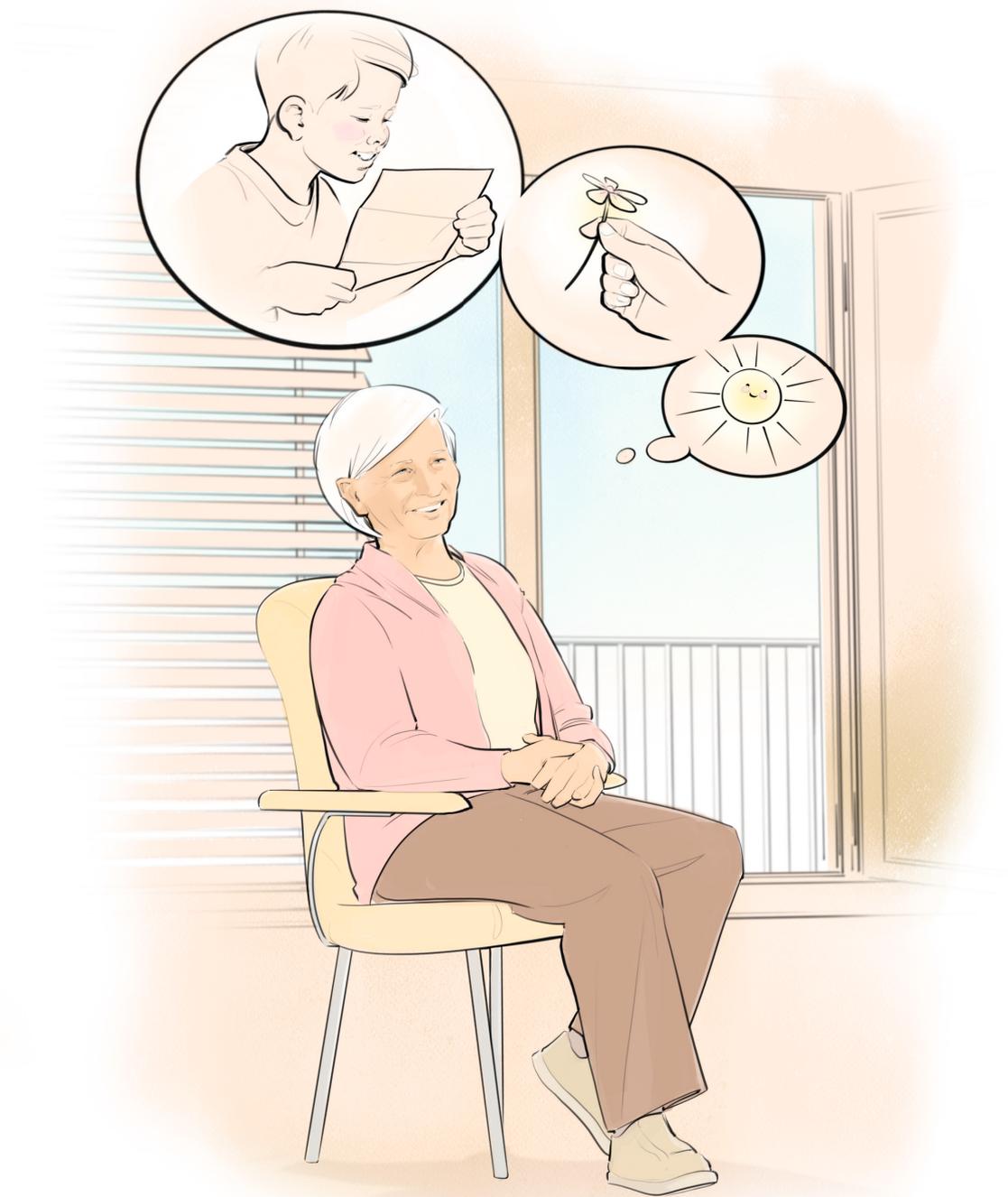
Wann haben Sie zuletzt einen Brief geschrieben? Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift und legen Sie los – wie in alten Zeiten. Ihre Familie, Freunde, eine andere Bewohnerin oder ein Bewohner werden sich sicherlich freuen. Wenn es mit dem Schreiben nicht mehr so gut geht, hilft Ihnen sicher auch eine Betreuungskraft ein paar Zeilen zu schreiben, die Sie vorschlagen.



Nur Mut und fangen Sie einfach an. Beginnen Sie damit, welcher Tag heute ist und was Sie heute schon gemacht haben.

Oder was war gestern? Was haben Sie erlebt? Was gab es zu essen? An welchen Aktivitäten haben Sie teilgenommen? Ist etwas Außergewöhnliches passiert? Wie geht es Ihnen? Was vermissen Sie? Was wünschen Sie sich? Wie geht es demjenigen, dem Sie schreiben?

Der Seele Gutes tun



Es war einmal...

Bei dieser Übung sind einzelne Sätze aus bekannten Märchen herausgeschrieben. Versuchen Sie, den Namen des Märchens zu nennen und tragen diesen in die leere Zeile ein! Überlegen Sie bei jedem Märchen, woran Sie dies erinnert, was Sie damit verbinden oder an was Sie denken müssen, wenn Sie es hören.

Sie können diese Übung auch zusammen mit einer weiteren Person durchführen. Lesen Sie sich den Märchensatz gegenseitig vor und antworten Sie entsprechend. So kann ein Plausch über alte Zeiten entstehen.

Los geht's:

1. Knusper, knusper Knäuschen... Wer knuspert an meinem Häuschen?

2. Heute back ich, morgen brat ich, übermorgen hol ich mir der Königin ihr Kind.

3. Buttje, buttje in de See!... Mine Fru de Ilsebill will nich so as ick wohl will.

4. Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich, wirf Gold und Silber über mich!

5. Ich schleife die Schere und drehe geschwind und hänge mein Mäntelchen nach dem Wind!

6. Wer hat von meinem Tellerchen gegessen?

RätseIn und Raten

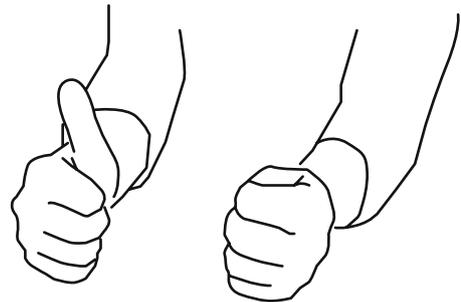


Stadt – Land – Fluss

Zuerst eine Fingerübung zur Aktivierung. Strecken Sie Ihre Arme aus. An einer Hand zeigt der Daumen nach oben⁰¹, an der anderen ist er in der Faust versteckt. Wechseln Sie nun hin und her⁰², sodass jeder Daumen 5–10-mal oben ist. Zählen Sie laut mit.



01



02

Versuchen Sie zu den jeweiligen Anfangsbuchstaben eine Stadt, ein Land, ein Gewässer, eine Pflanze und ein Tier zu finden und tragen Sie das Wort in die Tabelle ein. Alternativ zum Schreiben können Sie die Begriffe auch nur laut aussprechen. Wenn Ihnen bei einer Kategorie nichts einfällt, können Sie diese zunächst auch auslassen und sich ggf. nochmal dazu mit einer anderen Person austauschen. Viel Spaß!

Buchstabe	Stadt	Land	Gewässer	Pflanze	Tier
D					
L					
S					
G					
R					
P					
C					
N					
H					
I					
K					

RätseIn und Raten



Ein Wort – viele Ideen

Versuchen Sie alles, was Sie mit dem jeweiligen untenstehenden Wort verbinden, aufzuschreiben. Was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort hören? Was lässt sich ggf. daraus herstellen? Welche Eigenschaften fallen Ihnen zu dem Wort ein? Welche anderen Wörter verbinden Sie mit dem Wort?

Hier ein Beispiel:

Apfel – Apfelbaum, Apfelmus, Obst, Wurm, sauer, lecker, knackig, Apfelkuchen, Kerne, Sorten, grün, rot, Apfelblüte, Adam und Eva, ernten...

Fällt Ihnen bei einem Wort nichts ein, machen Sie mit dem nächsten Wort weiter und überlegen zum Schluss nochmal zu dem ausgelassenen Wort. Sie können die Übung auch mündlich und/oder mit einer anderen Person gemeinsam durchführen, wenn Sie nicht gerne schreiben.

Nun sind Sie dran. Viel Spaß!

Theater: _____

Urlaub/Ferien: _____

Familie: _____

Auto: _____

Lesen/Bücher: _____

Garten: _____

Rätselfn und Raten



Zahlenreihen

Versuchen Sie in der jeweiligen Zahlenreihe ein Muster zu erkennen und führen Sie diese mit Hilfe der Grundrechenarten (plus, minus, mal und geteilt) entsprechend fort. Welche Zahl folgt der Logik nach? Entweder ist eine Rechenart gefordert oder aber auch Kombinationen. Machen Sie sich Notizen, wenn Ihnen das hilft! Sollten Sie bei einer Reihe nicht weiterkommen, lassen Sie diese aus und überlegen zum Schluss nochmal dazu. Die Lösungen finden Sie am unteren Rand der Karte.

Hier ein Beispiel:

2 4 6 8 10 _____

Lösung: immer 2 addieren, d. h. auf der Linie folgt die 12

Nun sind Sie dran. Viel Spaß!

- A) **19 18 16 13 9** _____
- B) **2 4 9 11 16** _____
- C) **25 22 26 23 27** _____
- D) **2 4 8 16 32** _____
- E) **7 9 6 8 5** _____
- F) **2 8 4 16 8** _____

Prima, geschafft 😊

Lösungen:
A = 4 (-1 - 2 - 3 - 4 - 5)
B = 18 (+2 + 5 + 2 + 5 + 2)
C = 24 (-3 + 4 - 3 + 4 - 3)
D = 64 (×2 × 2 × 2 × 2 × 2)
E = 7 (+2 - 3 + 2 - 3 + 2)
F = 32 (×4 : 2 × 4 : 2 × 4)

Rätselfn und Raten



Ich sehe was und das ist...

Diese Übung können Sie im Zimmer durchführen oder auch im Gemeinschaftsraum, der Cafeteria oder im Garten/Park. Besonders Spaß macht es, wenn Sie die Übung an immer neuen Orten durchführen.

Betrachten Sie aufmerksam Ihre Umgebung. Nehmen Sie der Reihe nach bewusst alle Dinge wahr, die die untenstehenden Eigenschaften haben. Wenn eine Eigenschaft für die Umgebung in der Sie sich befinden unpassend ist, lassen Sie diese einfach aus und machen mit der nächsten weiter. Zählen Sie die Dinge jeweils laut mit, die in Ihrer aktuellen Umgebung über die jeweilige Eigenschaft verfügen und tragen Sie die Zahl ein. Sie können die Zahl später wieder entfernen, wenn Sie die Übung an einem anderen Ort durchführen.

Ich sehe was und das ist rund.

Ich sehe was und das ist weiß.

Ich sehe was und das ist aus Holz.

Ich sehe was und das ist aus Stoff.

Ich sehe was und das ist bunt.

Tipp:

Sie können diese Übung auch mit einer anderen Person gemeinsam durchführen. In diesem Fall beginnen Sie den Satz mit „Ich sehe was und das ist ...“ und ergänzen diesen mit einer Eigenschaft, die beschreibt was Sie sehen und die andere Person erraten soll.

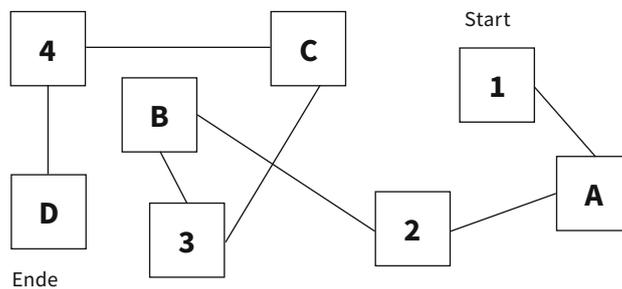
Rätselfn und Raten



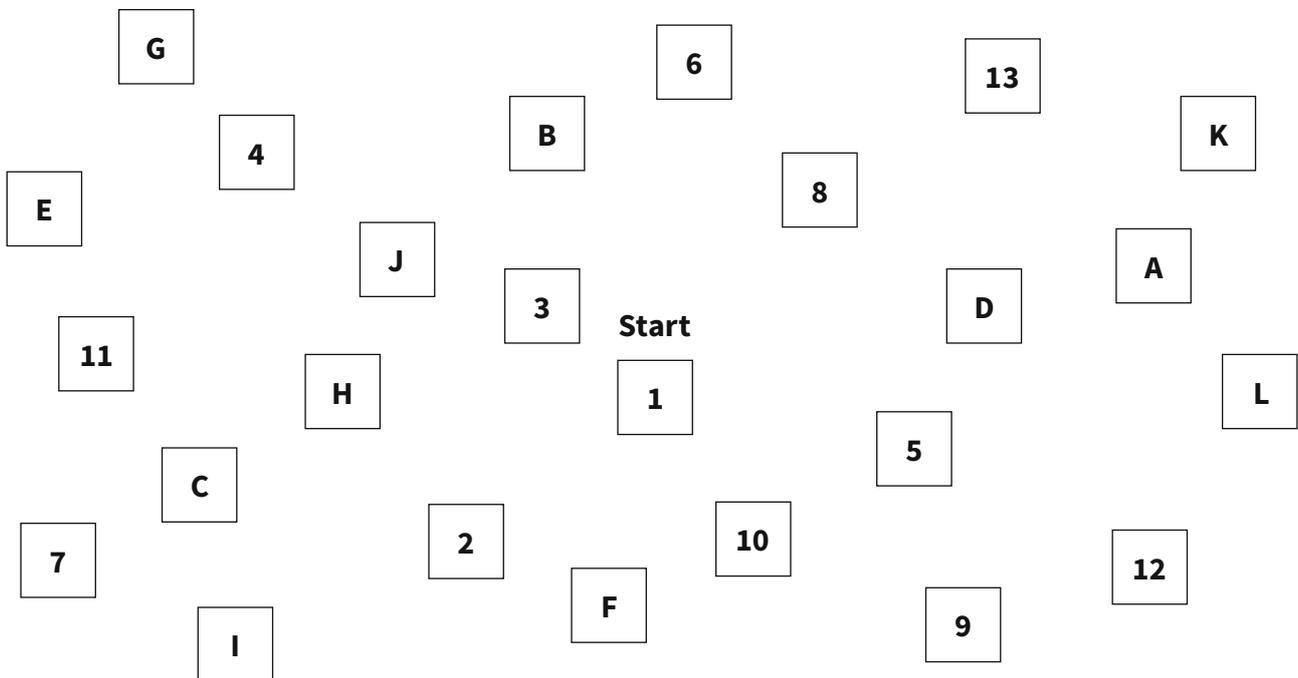
ABC und 123, wie schnell bist Du dabei?

Versuchen Sie die Zahlen 1–12 und Buchstaben A–L in aufsteigender Reihenfolge miteinander zu verbinden. Wechseln Sie aber immer von Zahl zu Buchstabe zu Zahl zu Buchstabe usw. Sie starten mit der 1. Dann geht es zu A, von dort zu 2, dann zu B usw.

Beispiel:



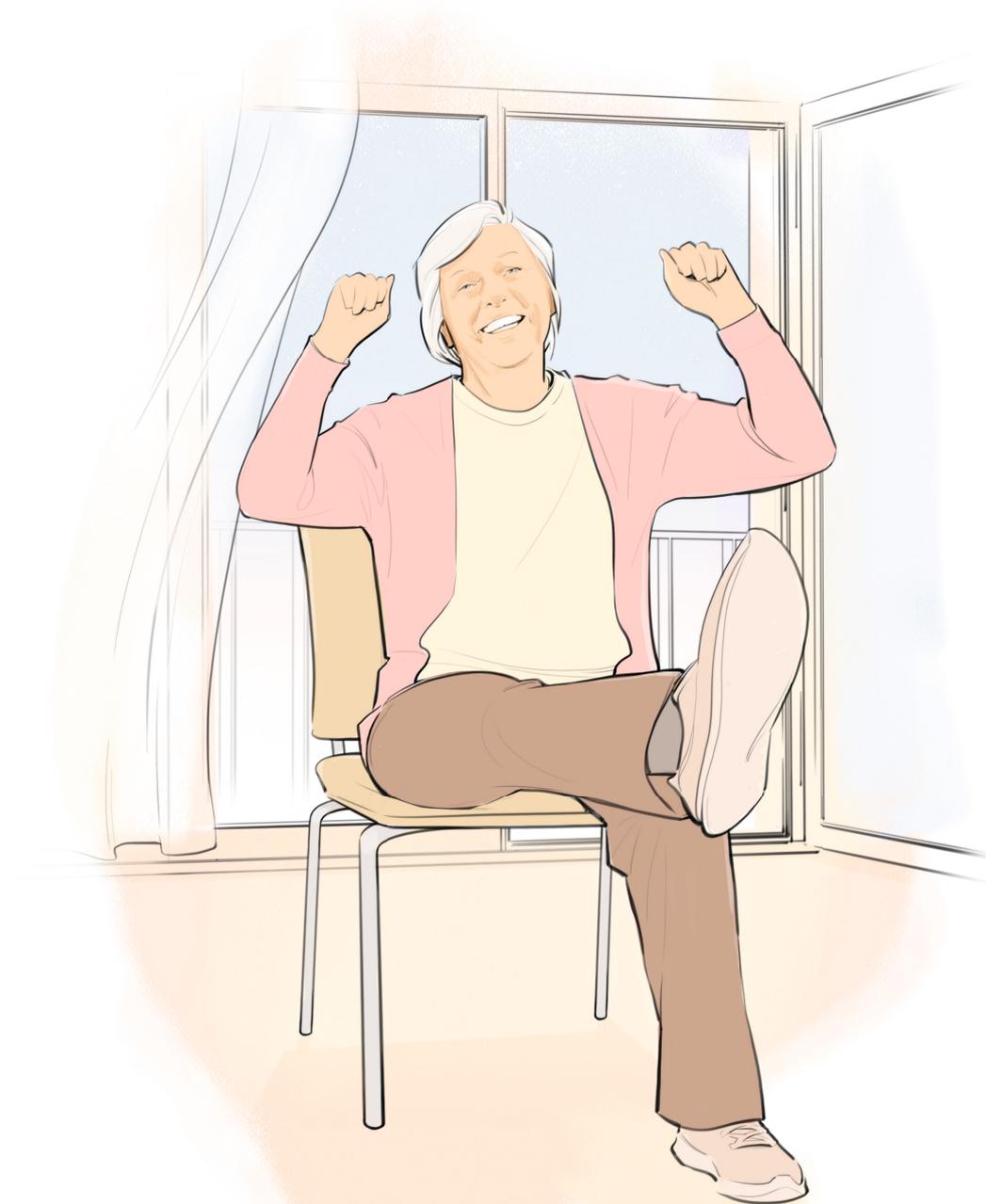
Los geht's:



Prima, geschafft 😊

Wenn Sie die Übung mit einer Betreuungsperson oder einem Angehörigen zusammen machen, dann kann die- oder derjenige die Zeit stoppen, die Sie für die Aufgabe benötigen. Wenn Sie die Aufgabe öfter machen, schauen Sie, ob Sie schneller werden.

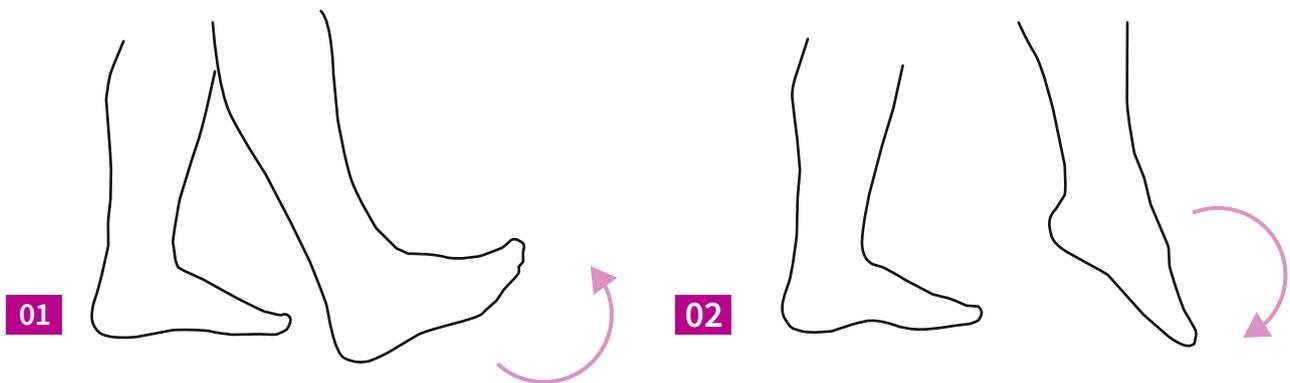
Bewegt durch den Tag



Flotte Beine

Bei diesen Übungen werden Ihre Füße und Beine aktiviert. Alle Übungen können Sie, wenn Sie sich sicher fühlen, im Stehen oder auch im Sitzen durchführen. Halten Sie sich bei Bedarf fest (z. B. an Ihrem Rollator). Sollten Sie mit einer Übung nicht zurechtkommen, lassen Sie diese einfach aus. Zählen Sie die Wiederholungen laut mit.

Ziehen Sie den rechten Vorderfuß nach oben, sodass nur noch die Ferse den Boden berührt.⁰¹ Dann strecken Sie den Fuß und heben die Ferse ab, sodass nur noch die Zehen den Boden berühren.⁰² Führen Sie die Bewegung mindestens 10-mal mit jedem Fuß aus.



Heben Sie die Beine, so weit wie möglich abwechselnd an, als wollten Sie auf der Stelle marschieren. Jedes Bein 10-mal im Wechsel.

Gut gemacht 👍

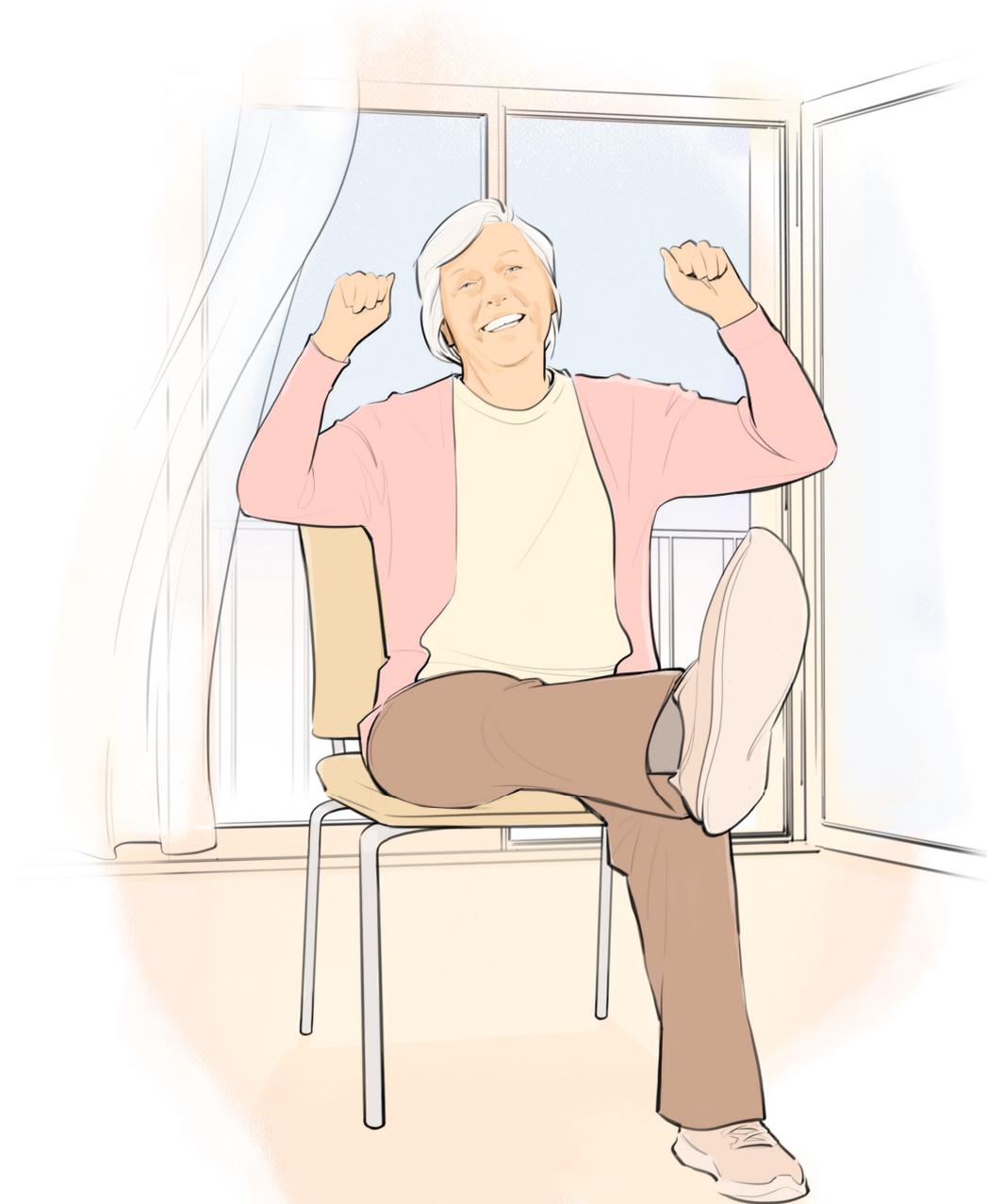
Strecken Sie das rechte Bein nach vorne aus und ziehen dabei die Fußspitze in Richtung Körper an. Dann führen Sie die gleiche Bewegung mit dem linken Bein aus. Jedes Bein 10-mal im Wechsel.

Eine Übung schaffen sie noch!

Wenn Sie gefähig sind, versuchen Sie nun 5-mal hintereinander von einem Stuhl oder Ihrem Rollator aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Achten Sie darauf, sich dabei nicht fallen zu lassen, sondern ganz vorsichtig wieder auf die Sitzfläche zu sinken. Nach jeder Wiederholung atmen Sie mindestens einmal tief ein und aus.

Prima, geschafft 😊

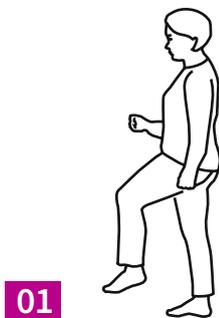
Bewegt durch den Tag



Aktiv von Kopf bis Fuss

Bei diesen Übungen aktivieren und kräftigen Sie Ihren ganzen Körper. Alle Übungen können Sie, wenn Sie sich sicher fühlen, im Stehen, aber auch im Sitzen durchführen. Sollten Sie mit einer Übung nicht zurechtkommen, lassen Sie diese einfach aus. Zählen Sie die Wiederholungen laut mit.

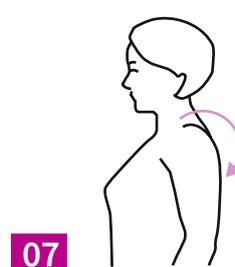
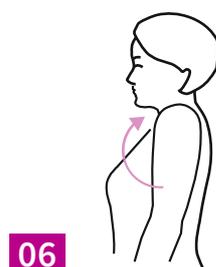
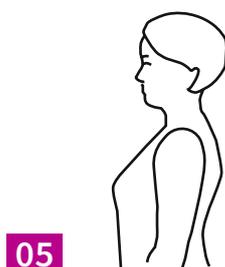
Heben Sie die Beine ⁰¹, so weit wie möglich abwechselnd an ⁰², als wollten Sie auf der Stelle marschieren. Halten Sie sich bei Bedarf fest (z. B. an Ihrem Rollator). Jedes Bein 10-mal im Wechsel. Wiederholen Sie die Bewegungen noch 1-mal nach einer kurzen Pause.



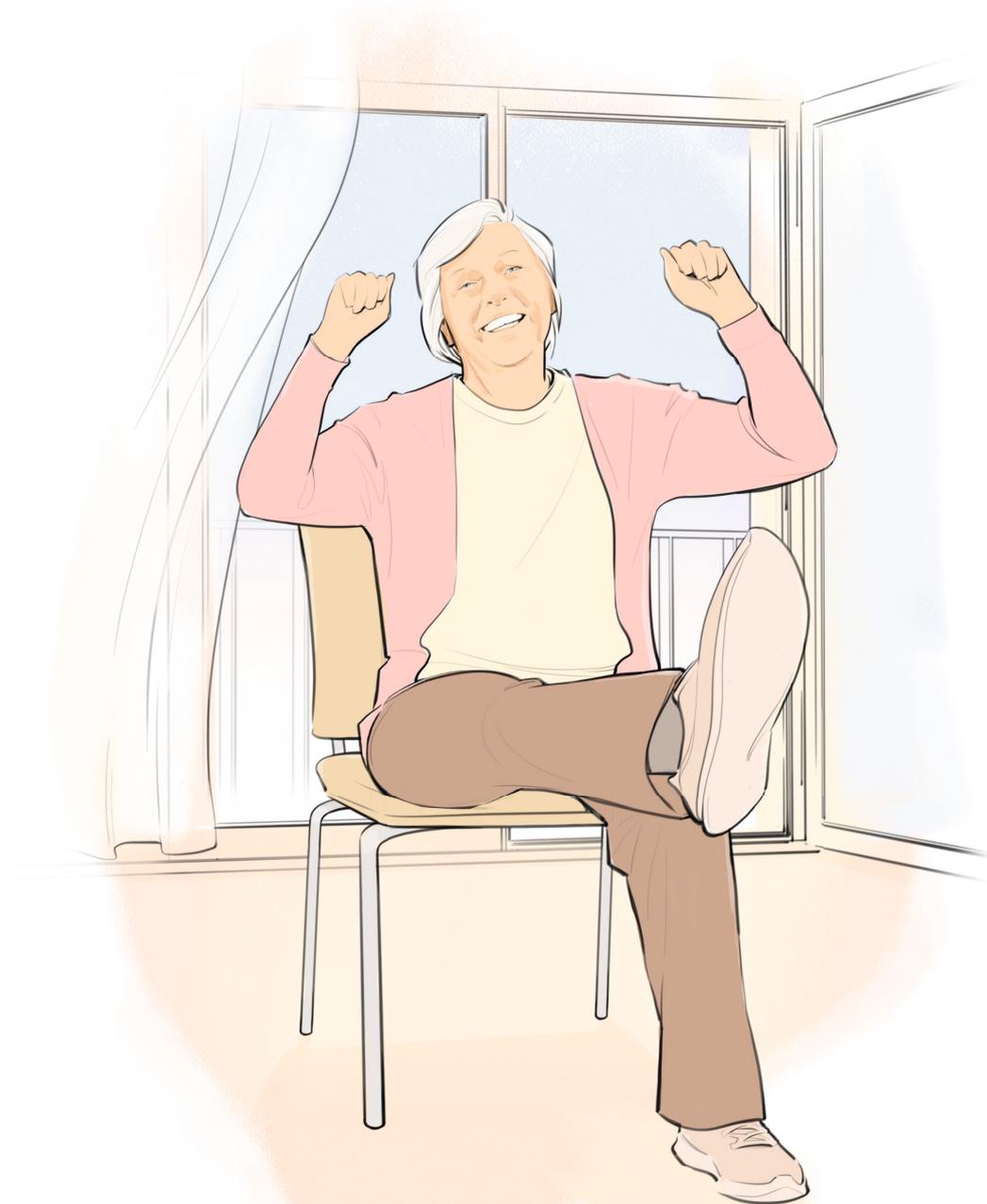
Strecken Sie beide Arme nach oben aus ⁰³. Stellen Sie sich vor, über Ihnen hängen Äpfel an einem Baum, die Sie gern pflücken möchten. Abwechselnd greifen Sie mit den Händen nach einem Apfel ⁰⁴. Bei jedem Griff hängt der Apfel, den Sie pflücken möchten etwas höher, sodass Sie sich weit strecken müssen. Pflücken Sie jeweils 10 Äpfel.



Lassen Sie die Arme rechts und links neben dem Körper hängen ⁰⁵ und kreisen Ihre Schultern nach hinten ⁰⁶: Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren an und führen sie diese dann möglichst weit nach hinten und dann wieder nach unten ⁰⁷. Machen Sie dies 10-mal hintereinander.



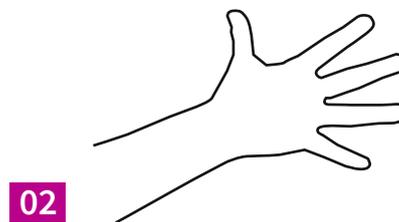
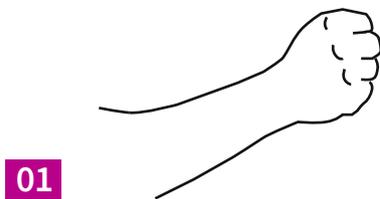
Bewegt durch den Tag



Flinke Arme

Bei diesen Übungen werden Ihre Hände und Arme aktiviert. Alle Übungen können Sie, wenn Sie sich sicher fühlen, im Stehen aber auch im Sitzen durchführen. Sollten Sie mit einer Übung nicht zurechtkommen, lassen Sie diese einfach aus. Zählen Sie die Wiederholungen laut mit.

Schließen Sie die rechte Hand zu einer Faust⁰¹, öffnen Sie wieder und spreizen die Finger so weit wie möglich auseinander⁰². Führen Sie dies mit jeder Hand im Wechsel mindestens 10-mal durch.



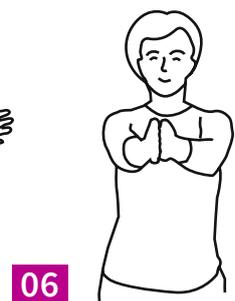
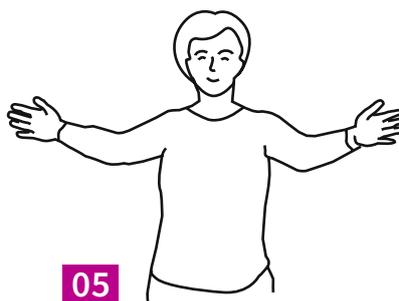
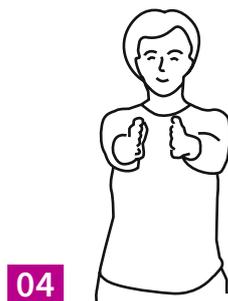
Winkeln Sie beide Arme an, sodass sich Ihre Hände nahe den Schultern befinden und schließen die Hände zu Fäusten. Strecken Sie die Arme abwechselnd nach vorne aus und ziehen diese wieder zum Körper zurück. Wiederholen Sie die Bewegung jeweils 10-mal.

Variationen:

- Schließen Sie beide Hände zu Fäusten und strecken Sie beide Arme gleichzeitig nach vorne aus und ziehen diese wieder zurück.
- Winken Sie mit der Hand, wenn der Arm vorne ausgestreckt ist.

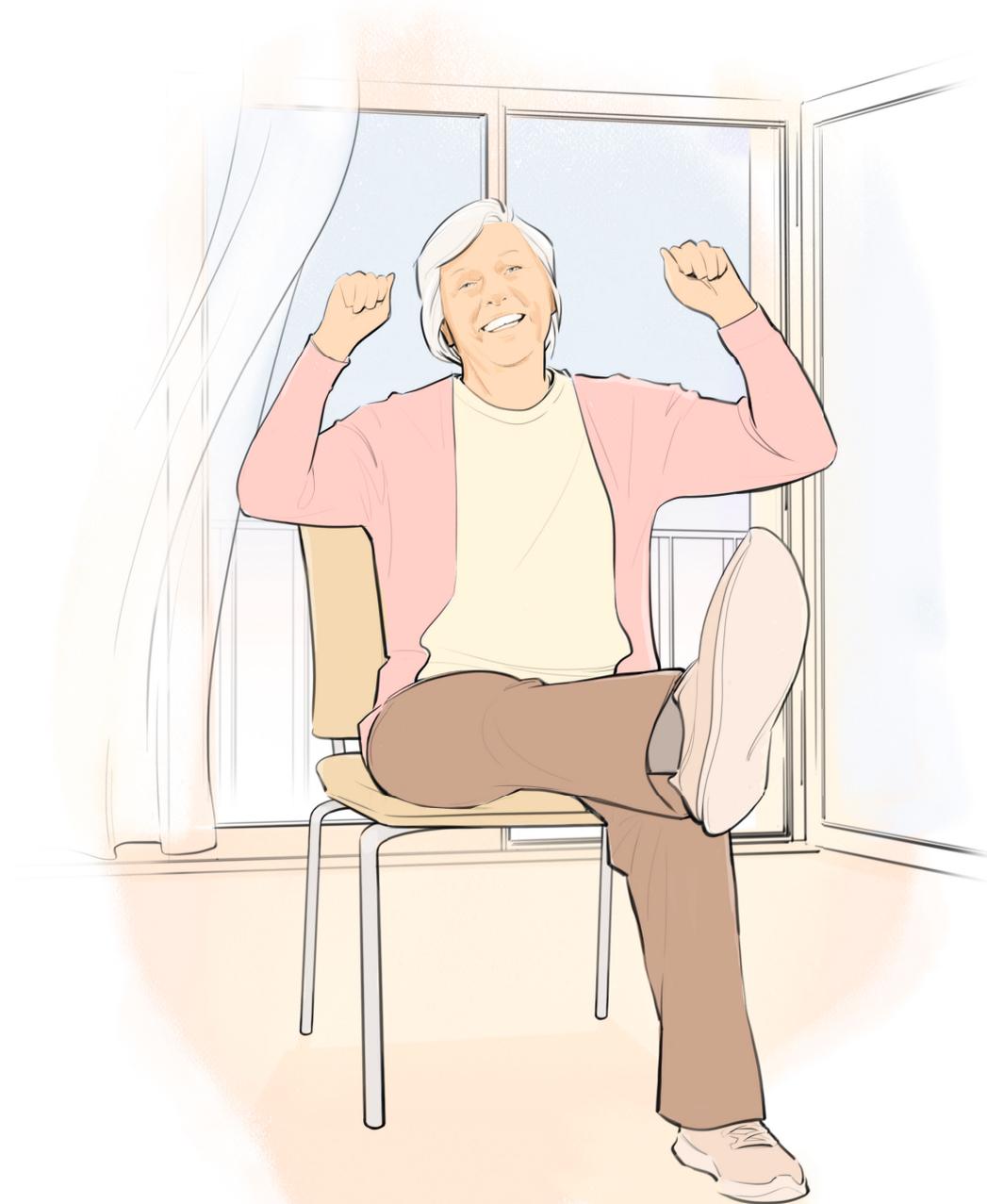
Gut gemacht 👍

Strecken Sie beide Arme nach vorne aus⁰³ und klatschen mit gestreckten Armen die Hände zusammen⁰⁴. Klatschen Sie 10-mal ganz kurz und schnell in die Hände. Dann führen Sie Ihre Arme weiter auseinander⁰⁵ und wieder zusammen⁰⁶, so wird das Klatschen langsamer. Machen Sie dies ebenfalls 10-mal hintereinander. Wiederholen Sie die Bewegungsfolge nach einer kurzen Pause noch einmal.



Prima, geschafft 😊

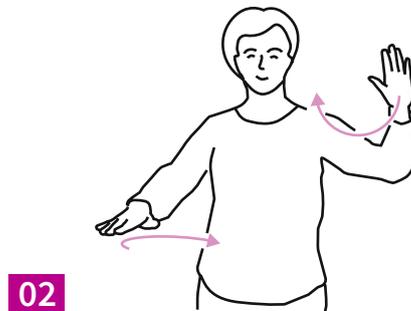
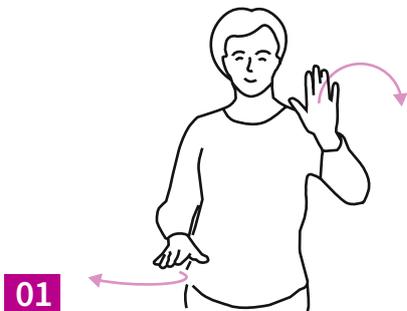
Bewegt durch den Tag



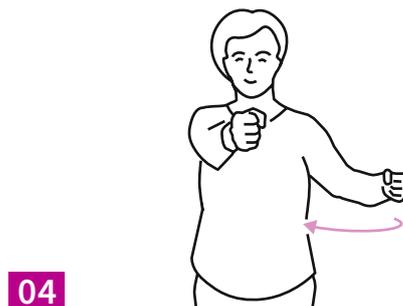
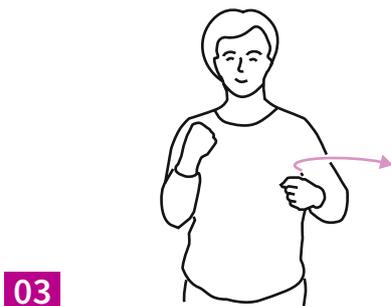
Bewegung für Kopf und Körper

Bei diesen Übungen aktivieren Sie Ihren Kopf und Körper gleichermaßen. Alle Übungen können Sie, wenn Sie sich sicher fühlen, im Stehen aber auch im Sitzen durchführen. Sollten Sie mit einer Übung nicht zurechtkommen, lassen Sie diese einfach aus.

Führen Sie mit dem rechten Arm und der flachen Hand eine kreisförmige Bewegung aus, so, als wollten Sie einen Tisch abwischen. Mit dem linken Arm und der flachen Hand (Handfläche zeigt nach vorne) zeichnen Sie anschließend stehende Kreise vor Ihrem Körper, so, als wollten Sie ein Fenster putzen⁰¹. Der rechte Arm wischt den Tisch ab, der linke Arm putzt das Fenster.⁰² Wechseln Sie rechts und links. Klappert das gut, versuchen Sie die Bewegungen zeitgleich auszuführen.



Boxen Sie mit Ihrem rechten Arm und geschlossener Faust nach vorne⁰³. Der linke Arm bewegt sich anschließend so, als würden Sie in einem Topf rühren⁰⁴. Der rechte Arm boxt nach vorn und der linke Arm rührt im Topf. Wechseln Sie rechts und links. Klappert das gut, versuchen Sie die Bewegungen zeitgleich auszuführen.



Strecken Sie Ihre Beine abwechselnd nach vorne aus und setzen die Ferse dabei auf. Zählen Sie dabei zeitgleich von der Zahl 99 in 3er-Schritten rückwärts bis zur 0. Wenn Sie zwischendurch etwas zögern, ist das nicht schlimm, versuchen Sie einfach weiterzuzählen.

Variation:

Beginnen Sie mit der 113, 89, 107 oder einer anderen beliebigen Zahl.

Marschieren Sie auf der Stelle. Halten Sie sich bei Bedarf fest (z. B. an Ihrem Rollator). Buchstabieren Sie während des Marschierens laut Ihren Vor- und Nachnamen. Zuerst vorwärts und nach einer kurzen Pause auch rückwärts.

Bewegt durch den Tag



Spazieren gehen

Machen Sie es sich bequem und stellen Sie sich vor, wie Sie aus der Tür heraustreten und sich auf den Weg machen. Gehen Sie links oder rechts? Geht es über einen Flur und müssen Sie die Etage wechseln? Welche Türen müssen Sie öffnen und wo gibt es Abbiegungen? Bleiben Sie im Haus oder gehen Sie vielleicht sogar bis in den Garten/Park?

Versuchen Sie sich zunächst Ihren Spaziergang so gut wie möglich vorzustellen, ohne sich dabei vom Fleck zu bewegen. Denn nur durch die Vorstellung in Ihrem Kopf, können Sie auch etwas in Ihrem Körper bewegen.

Fühlen Sie sich gut, und die Regeln Ihrer Einrichtung lassen es zu, dann machen Sie sich auf den Weg! Verlassen Sie Ihr Zimmer und erkunden die Umgebung! Es gibt sicher noch einiges zu entdecken.

Vielleicht haben Sie auch eine Runde, die Sie besonders gerne gehen. Auch hier gibt es sicher noch Dinge zu entdecken. Nehmen Sie sich bei jedem Gang eine der folgenden Zusatzaufgaben vor und tragen die entsprechende Lösung ein:

- Zählen Sie auf Ihrem Weg die Bilder an der Wand, die Sie sehen.
Wie viele sind es?

- Haben Sie ein Lieblingsbild, welches Sie besonders gern anschauen? _____
Wenn ja, wo hängt dieses und was ist darauf zu sehen?

- Wie viele Personen begegnen Ihnen auf Ihrem Weg?

- An wie vielen Sitzgelegenheiten kommen Sie vorbei?