Dr. Gisa Baller
Prof. Dr. Elke Kalbe
Dr. Stephanie Kaesberg
Prof. Dr. Josef Kessler
Priv.-Doz. Dr. Ann-Kristin Folkerts



NEUROvitalis HOME

2., überarbeitete Auflage

ProLog

EINZELÜBUNGEN FÜR EIGENTRAINING UND THERAPIE

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

Jede Vervielfältigung ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlags ist untersagt.

© ProLog 2017 2., überarbeitete Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige Genehmigung durch den Verlag nicht zulässig.

Layout und Satz: Sigrid Hecker, Eppingen

ISBN 978-3-95677-026-5

ProLog Therapie- und Lernmittel GmbH Olpener Straße 59 51103 Köln www.prolog-shop.de

NEUROvitalis HOME

Wissenschaftlich fundierte Einzelübungen für ein häusliches Training und die Einzeltherapie

NEUROvitalis HOME ist ein kognitives Übungsprogramm, das in Ergänzung oder unabhängig von dem **NEUROvitalis**-Gruppenprogramm im Eigentraining oder in der Einzeltherapie durchgeführt werden kann. Das Übungsprogramm wurde in Anlehnung an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse theoriegeleitet entwickelt. Es enthält abwechslungsreiche Aufgaben, die die alterssensitiven Funktionen optimal aktivieren.

Die Aufgaben trainieren die folgenden Bereiche:

- Gedächtnis: Fähigkeiten, schriftliche und/oder bildliche Informationen und Erfahrungen kurz- oder langfristig zu speichern, wiederzuerkennen und abzurufen. Dazu gehören Faktenwissen, persönliche Erinnerungen sowie das unbewusste Erlernen neuer Fähigkeiten.
- Aufmerksamkeit: Fähigkeiten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, Ablenkungen auszublenden, mehrere Aufgaben parallel zu verarbeiten, die Konzentration über längere Zeit aufrechtzuerhalten und Informationen schnell zu verarbeiten.
- Exekutivfunktionen: Fähigkeiten, mit denen wir unser Denken und Verhalten steuern. Sie helfen uns, Informationen im Kopf zu behalten, flexibel zu denken, Entscheidungen zu treffen, zu planen, aus Erfahrungen zu lernen und uns selbst zu kontrollieren.
- Visuokognition: Fähigkeiten, Gesehenes wahrzunehmen, zu verstehen und mit den Augen und Händen gezielt umzusetzen. Dazu gehören das Erkennen von Formen, das Konstruieren von Figuren und die Koordination von Sehen und Bewegung.

- Sprache: Fähigkeiten, Sprache zu verstehen und sich mündlich oder schriftlich verständlich auszudrücken. Dazu gehören das Benennen, Wortfinden, flüssige Sprechen, die Grammatik, das Sprachverständnis und das Schreiben.

Nur eine regelmäßige geistige Aktivität, angepasst an das individuelle geistige Leistungsvermögen, bringt einen spürbaren Erfolg. Ein kognitives Training kann dabei helfen, geistige Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Denken und Problemlösen zu verbessern oder zu erhalten. Dies soll dazu beitragen, dass alltägliche Aufgaben leichter fallen. Zusätzlich kann sich ein kognitives Training positiv auf das eigene Selbstvertrauen und die Stimmung auswirken: Man erlebt, dass man Fortschritte machen kann und stärkt das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können.

Das Übungsprogramm ist mit 30 Übungseinheiten für 5 Trainingstage in der Woche auf ein 6-wöchiges Training ausgerichtet. Pro Trainingstag sind zwischen 10 und 20 Minuten Zeit einzuplanen. Für jede Übung werden zwei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen angeboten.

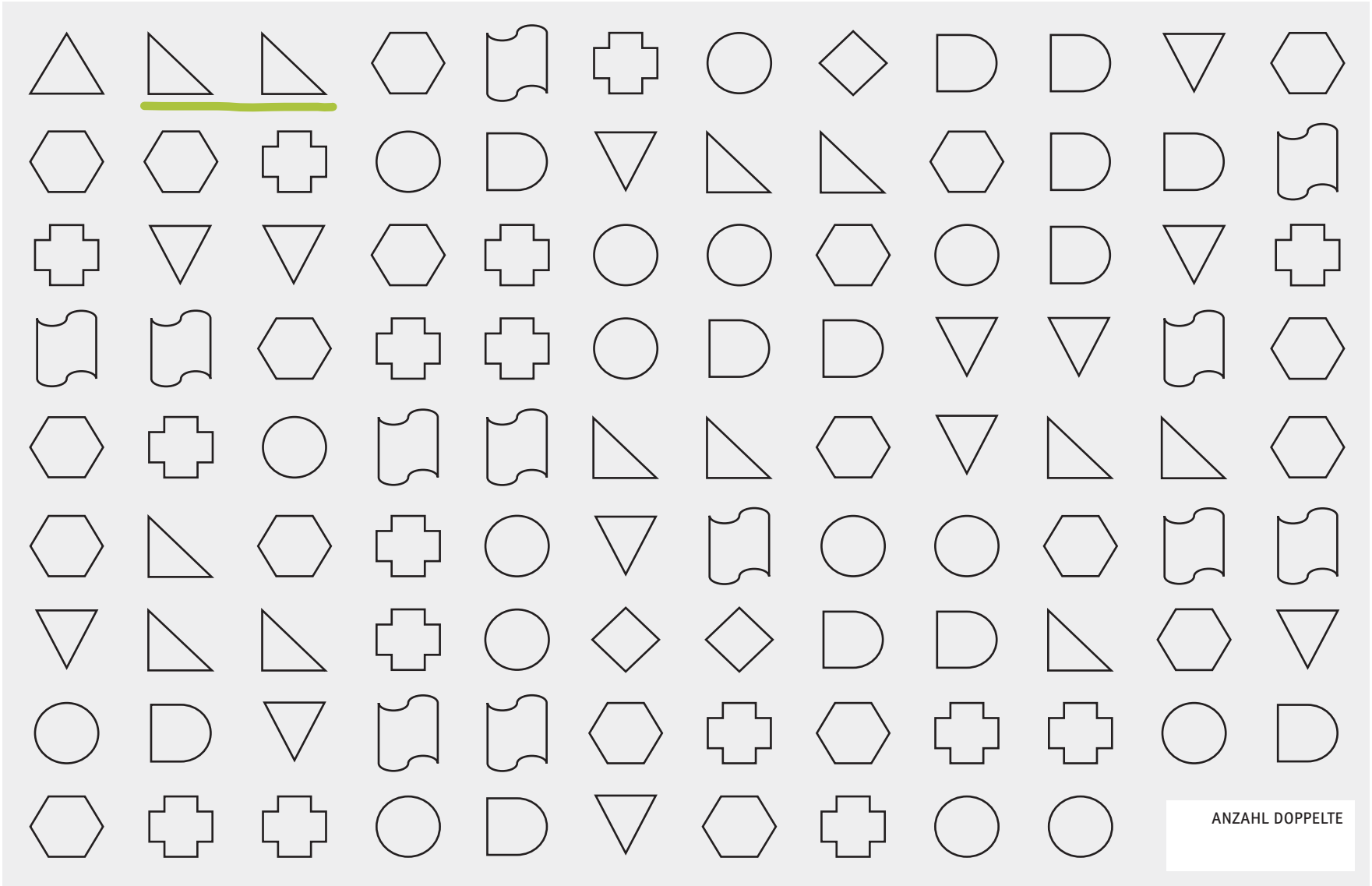
Dies soll jeder Anwenderin und jedem Anwender die Möglichkeit geben, angepasst an das individuelle Leistungsvermögen zu trainieren. Im ersten Schritt werden die drei leichteren Aufgaben bearbeitet (z. B. Aufgaben 1 | A1 bis A3) und mit den Lösungen im Lösungsheft verglichen. Im nächsten Schritt können die drei schwereren Zusatzaufgaben bearbeitet werden (z. B. Aufgaben 1 | Z1 bis Z3). Diese sollten im Anschluss ebenfalls mit dem Lösungsheft verglichen werden. Die Trainingsbereiche für jede Übung befinden sich jeweils oben rechts auf den Aufgabenblättern.

Selbstverständlich können die Aufgaben auch unabhängig voneinander bearbeitet werden.

Viel Freude und Erfolg mit diesem Übungsprogramm!

Bitte schauen Sie aufmerksam Zeile für Zeile durch.
Wo befinden sich zwei gleiche Zeichen nebeneinander?
Streichen Sie diese Stellen bitte an.

TRAININGSBEREICH
Aufmerksamkeit



An der Stelle, wo links in der Tabelle ein Buchstabe eingetragen ist, tragen Sie rechts in der Tabelle ebenfalls einen Buchstaben ein. Allerdings sollen Sie dort, wo links ein A steht, rechts ein B eintragen und dort, wo ein B steht, ein A.

TRAININGSBEREICH

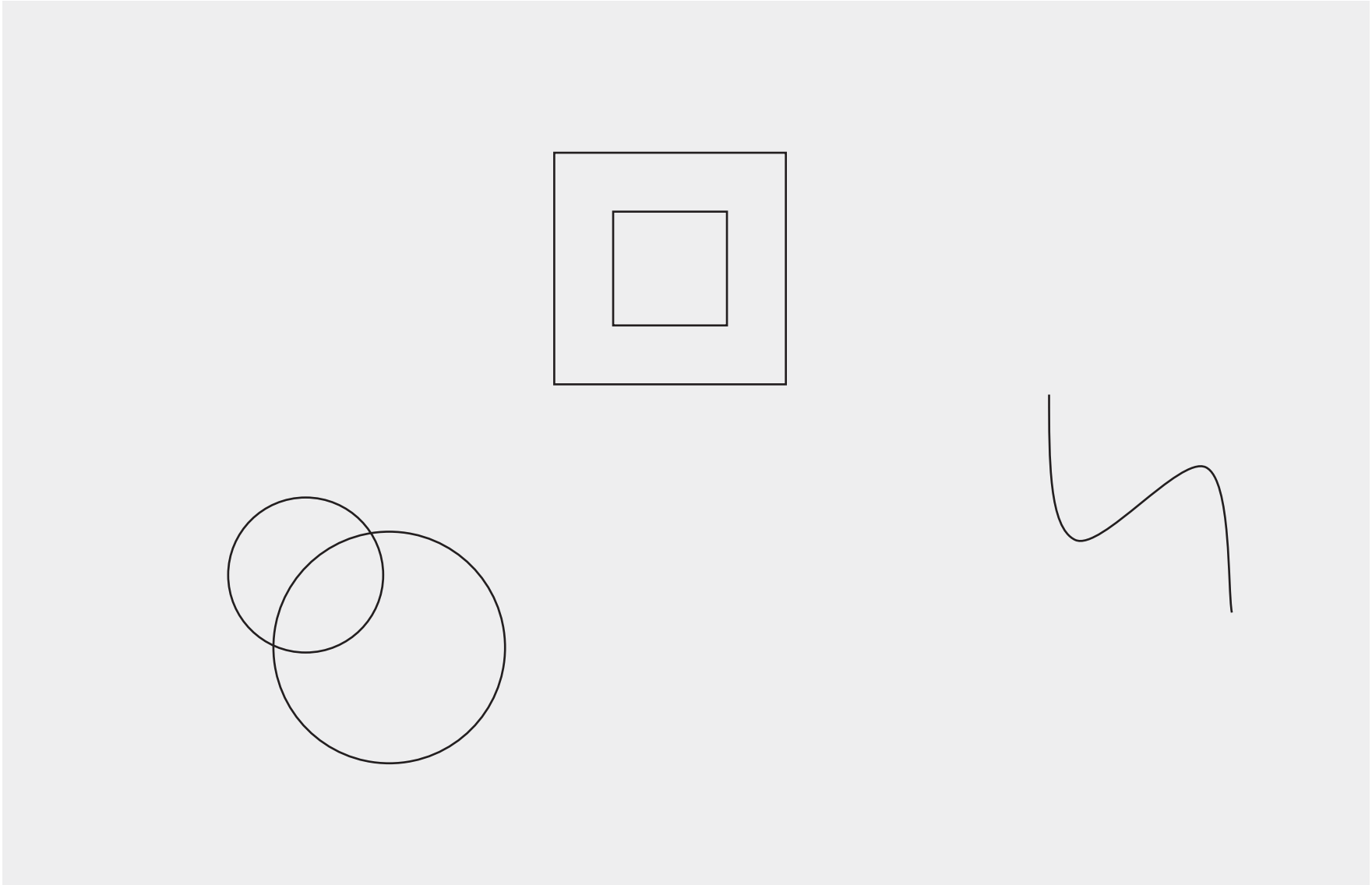
Aufmerksamkeit Exekutivfunktionen Visuokognition

		A				B			
				A					
		B						B	
A			B			A			
					A		B		
	B			B					A
			A		B				
	B					A			
B									
			A		B				B

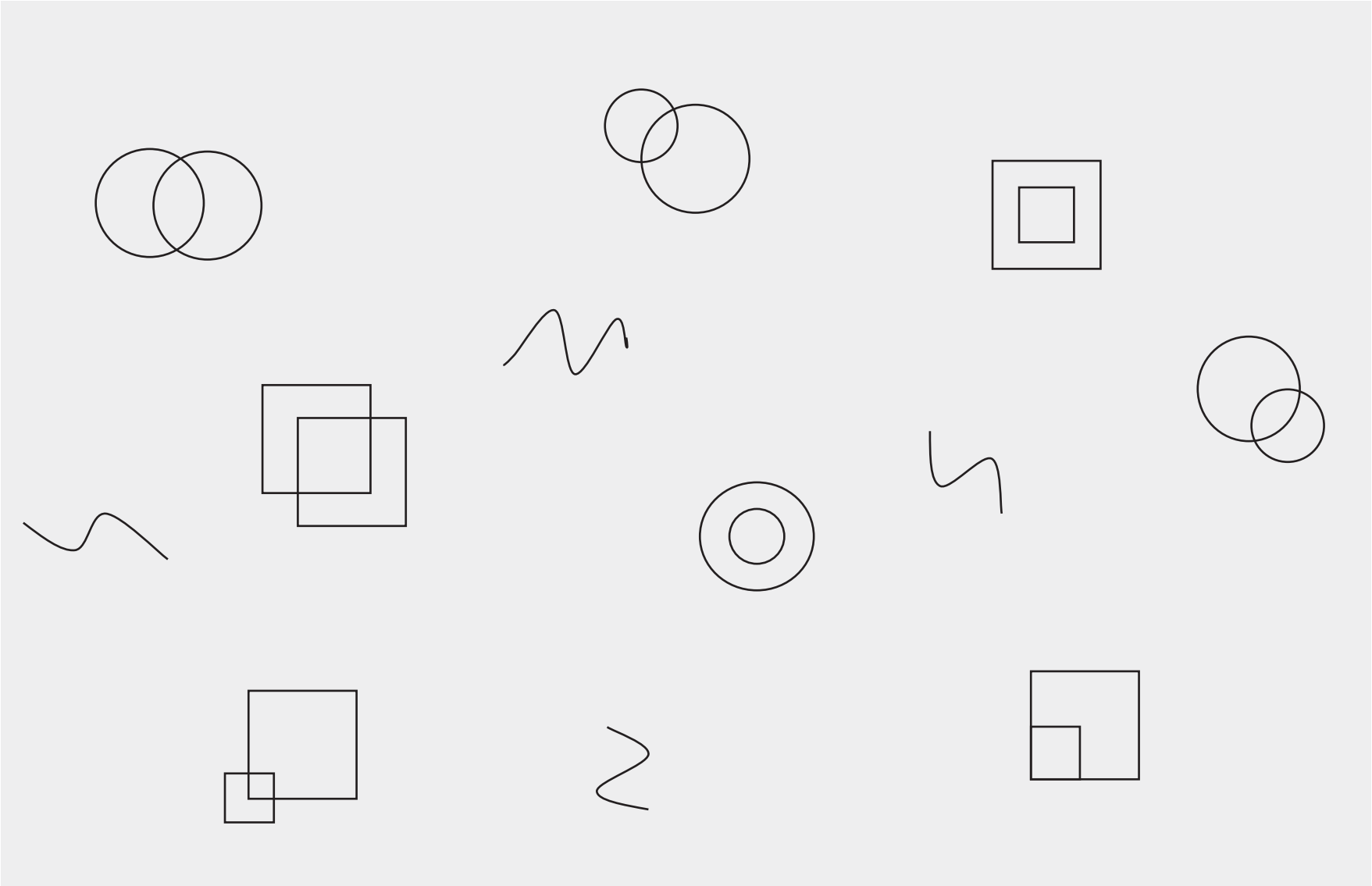
		B				A			

Bitte prägen Sie sich folgende Figuren mit allen Einzelheiten ein.
Aus einer Auswahl ähnlicher Figuren sollen Sie auf der nächsten Seite genau diese wiedererkennen.

TRAININGSBEREICH
Visuokognition



Streichen Sie bitte die Figuren heraus, die Sie sich zuvor eingeprägt haben.



Bitte schauen Sie aufmerksam Zeile für Zeile durch.
Wo befinden sich zwei gleiche Zeichen nebeneinander?
Streichen Sie diese Stellen bitte an.

TRAININGSBEREICH
Aufmerksamkeit



In der linken Tabelle befinden sich die Buchstaben des Alphabets von A bis Z.
Bitte tragen Sie in die rechte Tabelle die Zahl ein, die der Stelle des jeweiligen Buchstaben im Alphabet entspricht. Also für das A tragen Sie eine 1 ein, für das B eine 2 usw.

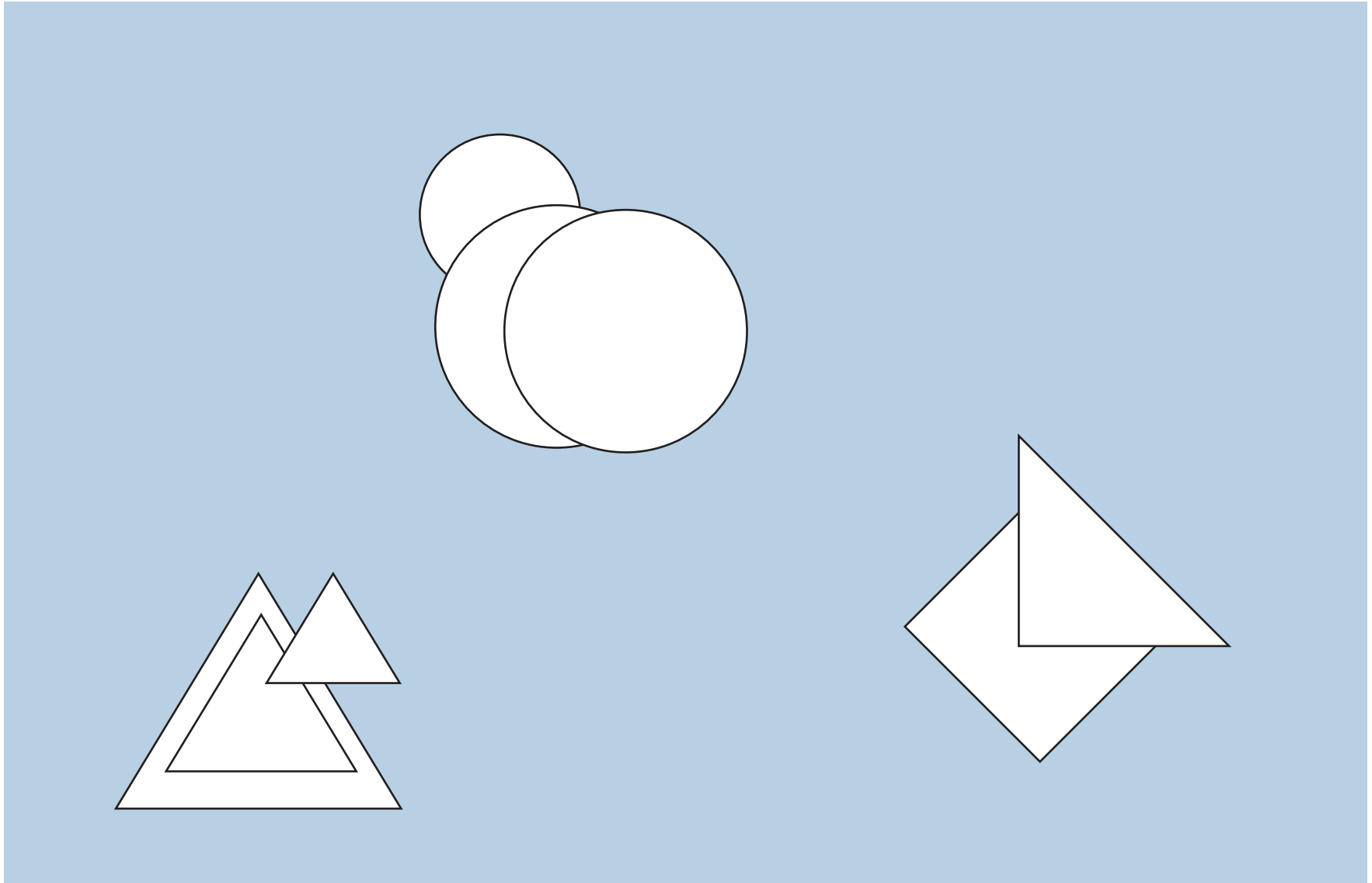
TRAININGSBEREICH
Aufmerksamkeit Exekutivfunktionen Visuokognition

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

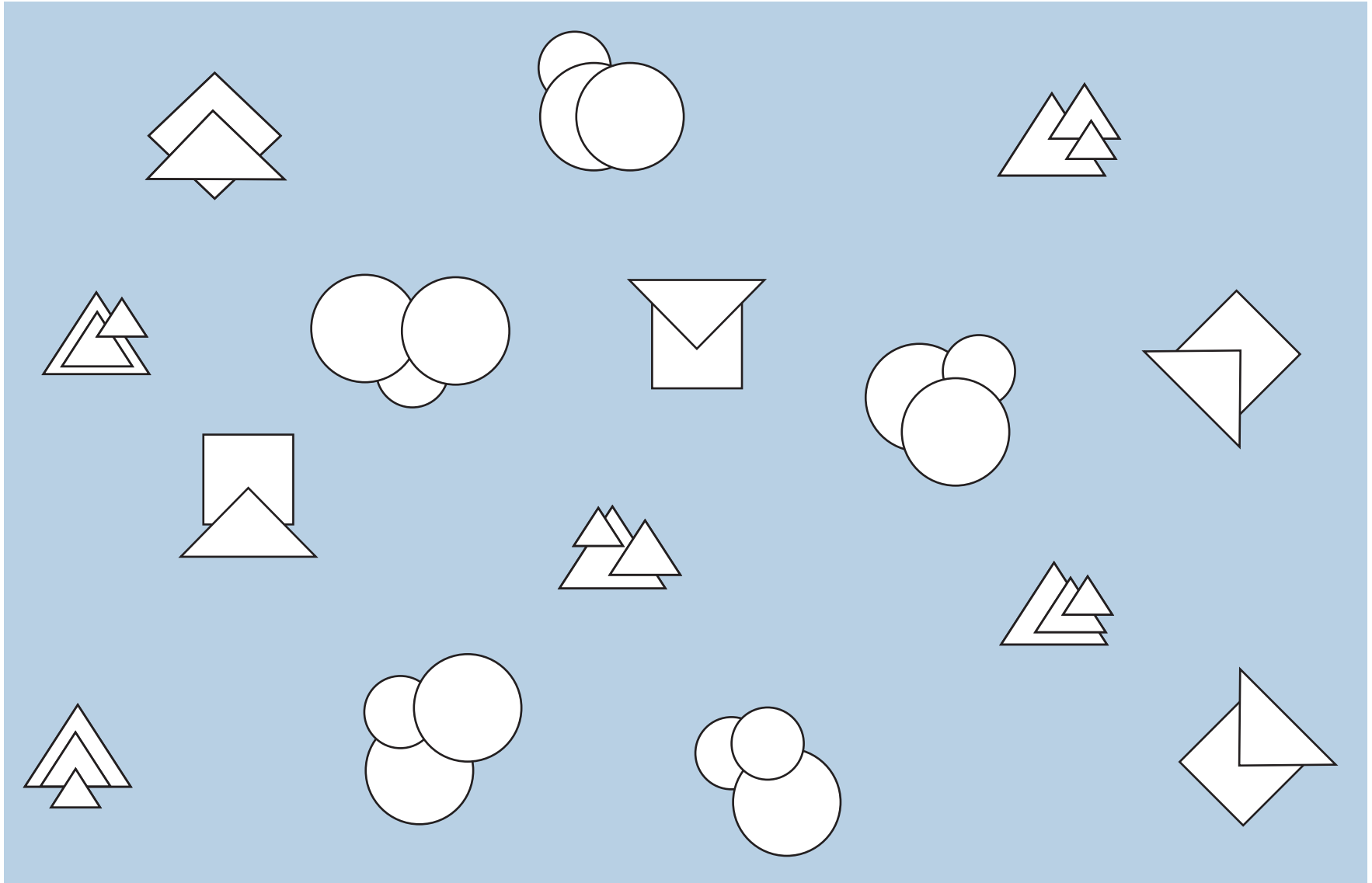
				1					
			2						

Bitte prägen Sie sich folgende Figuren mit allen Einzelheiten ein.
Aus einer Auswahl ähnlicher Figuren sollen Sie auf der nächsten Seite genau diese wiedererkennen.

TRAININGSBEREICH
Visuokognition

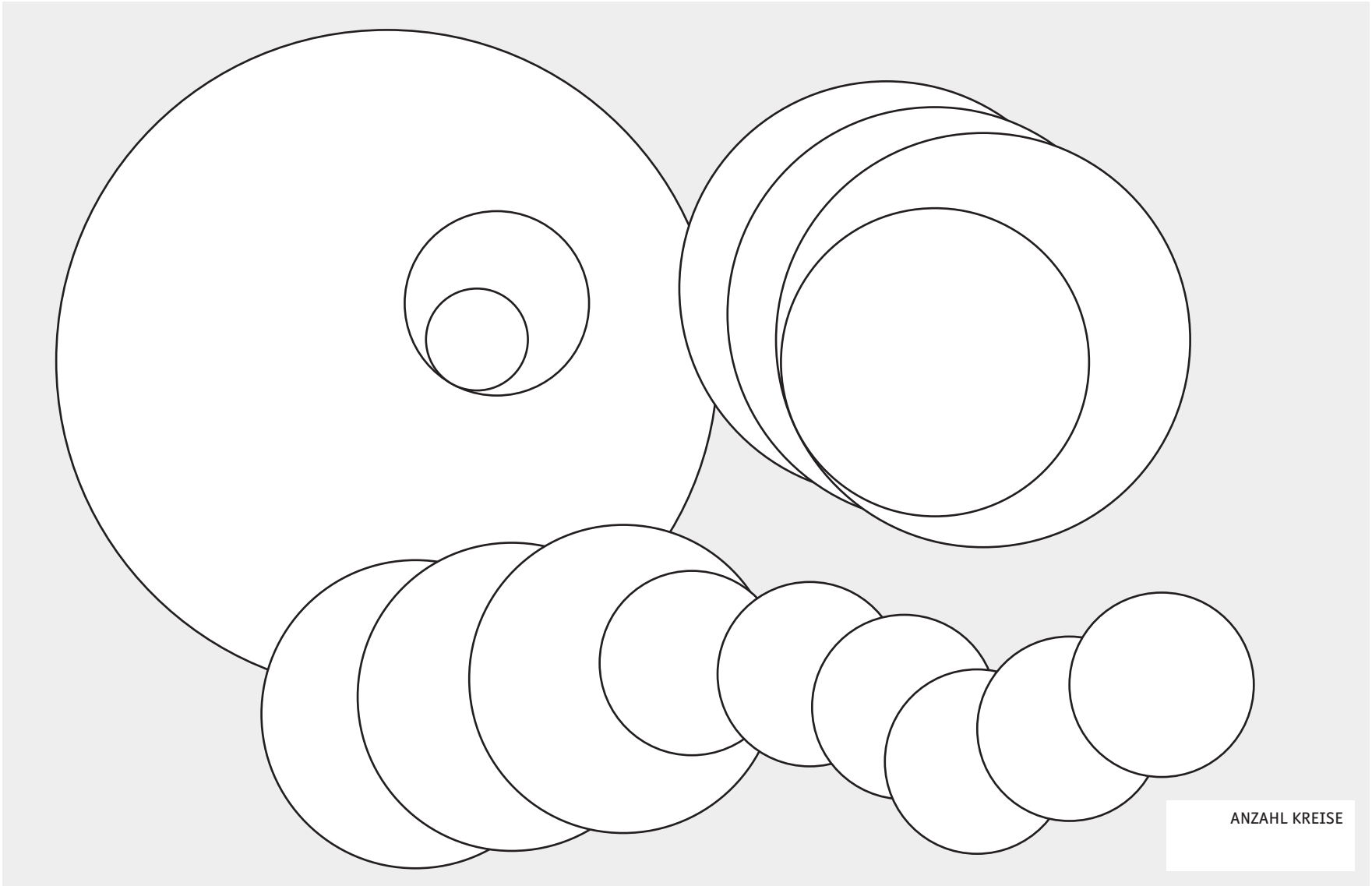


Streichen Sie bitte die Figuren heraus, die Sie sich zuvor eingeprägt haben.



Bitte zählen Sie, wie viele Kreise hier zu sehen sind.

TRAININGSBEREICH
Aufmerksamkeit Visuokognition



Bitte zeichnen Sie ...

TRAININGSBEREICH
Visuokognition Sprache

... ein Viereck rechts von einem Kreis.



.....

... einen Pfeil, der nach rechts zeigt.

.....

... einen Kreis oberhalb eines Dreiecks.

.....

... ein Viereck in einen Kreis hinein.

.....

... ein Rechteck und teilen Sie dies in zwei gleich große Teile.

.....

... einen Kreis und markieren Sie die Mitte des Kreises.

.....