



Dipl.-Psych. Dr. Gisa Baller
Prof. Dr. Elke Kalbe
Dr. Stephanie Kaesberg MSc Psy
Prof. Dr. Josef Kessler

NEURO**vitalis** HOME



EINZELÜBUNGEN FÜR EIGENTRAINING UND THERAPIE

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 von Neurowissenschaftlern in Anlehnung an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse theoriegeleitet entwickelt. Es enthält abwechslungsreiche Aufgaben, die die alterssensitiven Funktionen optimal aktivieren. Das Arbeitsgedächtnis, das Neulernen, die Aufmerksamkeit, die planerischen Fähigkeiten und die Wortflüssigkeit werden zielgerichtet gefördert. Auch wenn ein altersbedingter Abbau nicht vollständig verhindert werden kann, so lässt sich der Verlauf doch hinauszögern. Einzelne Funktionen können sogar im Alter zielgerichtet gesteigert werden – dies hilft, die Lücken auszugleichen und die Alltagskompetenz aufrecht zu erhalten.

Nur eine regelmäßige geistige Aktivität, angepasst an das individuelle geistige Leistungsvermögen, bringt einen spürbaren Erfolg. Neben einer gesteigerten geistigen Wachheit sind geistige Flexibilität und ein aktives Gedächtnis positive Effekte eines solchen Trainings. Zudem wirkt sich das Gefühl, durch eigenes Handeln aktiv zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen, positiv auf die Psyche aus.

Das Übungsprogramm ist mit 30 Übungseinheiten für 5 Trainingstage in der Woche auf ein 6-wöchiges Training ausgerichtet. Für jede Übung werden zwei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen angeboten.

Dies soll jedem Anwender die Möglichkeit geben, angepasst an sein individuelles Leistungsvermögen zu trainieren. Im ersten Schritt werden die leichteren Aufgaben bearbeitet und mit den Lösungen im Lösungsheft verglichen. Für jede einzelne Aufgabe sind Kriterien aufgeführt, die darauf hinweisen, ob die Bearbeitung der schwierigeren Aufgabe zur Steigerung des Trainingseffektes empfohlen wird. Auf diese Weise erreichen Sie Ihren persönlichen optimalen Trainingserfolg.

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.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| △ | ▴ | ▴ | ⬡ | ⊞ | ⊞ | ○ | ◇ | ⊞ | ⊞ | ▽ | ⬡ |
| ⬡ | ⬡ | ⊞ | ○ | ⊞ | ▽ | ▴ | ▴ | ⬡ | ⊞ | ⊞ | ⊞ |
| ⊞ | ▽ | ▽ | ⬡ | ⊞ | ○ | ○ | ⬡ | ○ | ⊞ | ▽ | ⊞ |
| ⊞ | ⊞ | ⬡ | ⊞ | ⊞ | ○ | ⊞ | ⊞ | ▽ | ▽ | ⊞ | ⬡ |
| ⬡ | ⊞ | ○ | ⊞ | ⊞ | ▴ | ▴ | ⬡ | ▽ | ▴ | ▴ | ⬡ |
| ⬡ | ▴ | ⬡ | ⊞ | ○ | ▽ | ⊞ | ○ | ○ | ⬡ | ⊞ | ⊞ |
| ▽ | ▴ | ▴ | ⊞ | ○ | ◇ | ◇ | ⊞ | ⊞ | ▴ | ⬡ | ▽ |
| ○ | ⊞ | ▽ | ⊞ | ⊞ | ⬡ | ⊞ | ⬡ | ⊞ | ⊞ | ○ | ⊞ |
| ⬡ | ⊞ | ⊞ | ○ | ⊞ | ▽ | ⬡ | ⊞ | ○ | ○ | | |

ANZAHL DOPPELTE

Erinnern Sie sich noch, welche Begriffe zu den Bildern gehören?



.....



.....



.....



.....



.....

Bitte vergleichen Sie Spalte für Spalte die nebeneinander stehenden Zeichenfolgen und markieren Sie die Stellen, an denen diese nicht übereinstimmen.

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| $\Pi + >$ | <u>$\Pi + \neg$</u> | $< \gamma \neg$ | $< \gamma \neg$ | $\sim > \Pi$ | $\sim > +$ | $< \Pi +$ | $< \Pi +$ |
| $+ \neg \varepsilon$ | $+ \neg \varepsilon$ | $\alpha \neg \varepsilon$ | $\alpha \neg \varepsilon$ | $\Pi + \gamma$ | $\Pi + \gamma$ | $> \sim \gamma$ | $> \sim \gamma$ |
| $> \sim \varepsilon$ | $> \sim \varepsilon$ | $\Pi + \gamma$ | $\Pi + \gamma$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | $< \gamma +$ | $< \gamma +$ |
| $- \Pi +$ | $- \varepsilon +$ | $\neg \varepsilon <$ | $\neg \varepsilon <$ | $+ \varepsilon \neg$ | $+ \varepsilon \neg$ | $\alpha \neg >$ | $\alpha \neg \Pi$ |
| $> \sim >$ | $> \sim \Pi$ | $\sim \alpha +$ | $\sim > +$ | $> \sim \gamma$ | $> \sim \gamma$ | $\sim \gamma +$ | $\varepsilon \gamma +$ |
| $\Pi + >$ | $\Pi + >$ | $+ < \varepsilon$ | $+ < \gamma$ | $\alpha \neg >$ | $\alpha \neg \varepsilon$ | $\alpha \neg <$ | $\alpha \neg \varepsilon$ |
| $\varepsilon + +$ | $\varepsilon < +$ | $\Pi + \gamma$ | $\Pi + >$ | $\alpha \sim \gamma$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | $\varepsilon \sim \gamma$ |
| $\neg \varepsilon <$ | $\neg \varepsilon <$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | $+ < \gamma$ | $+ < \gamma$ | $+ \varepsilon \alpha$ | $+ \varepsilon \neg$ |
| $\sim > +$ | $\sim > +$ | $+ \varepsilon \neg$ | $+ \varepsilon \neg$ | $\varepsilon + >$ | $\varepsilon \gamma >$ | $\varepsilon \neg \Pi$ | $\varepsilon \neg \Pi$ |
| $> \alpha \Pi$ | $> \alpha \Pi$ | $\Pi + <$ | $\varepsilon + <$ | $> \sim \varepsilon$ | $> \sim \varepsilon$ | $+ > \sim$ | $+ > \sim$ |
| $< \Pi +$ | $< \Pi +$ | $> \sim \gamma$ | $> \sim \Pi$ | $- \Pi +$ | $- \Pi +$ | $\varepsilon \gamma +$ | $+ \gamma +$ |
| $\varepsilon \sim \gamma$ | $\varepsilon + \gamma$ | $\sim \gamma +$ | $\sim \gamma +$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | $\varepsilon \sim \gamma$ | ANZAHL FEHLER | |

Wer bewies wann, wie Blitze entstehen?

.....

Wie wird in dem Text die Entstehung von Blitzen beschrieben?

.....

Wie wird in dem Text die Entstehung des Donners beschrieben?

.....

Wie häufig schlägt ein Blitz in ein Haus ein und wie oft in einen Wolkenkratzer?

.....

In welchen Monaten und zu welcher Tageszeit gewittert es am häufigsten?

.....

Bitte streichen Sie sorgfältig alle Formen durch, die **keine Dreiecke** sind.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|---|--------------|---|---|--------------|---|---|---|---|
| △ | ▽ | ◇ | ▽ | ◇ | △ | ▽ | ▽ | ◇ | ◇ | ▽ | ▽ |
| ▽ | ▽ | △ | ◇ | ▽ | △ | ▽ | ▽ | ◇ | ◇ | ▽ | ▽ |
| ◇ | ▽ | ▽ | ▽ | ◇ | △ | ◇ | ▽ | ▽ | △ | ▽ | ◇ |
| ◇ | ▽ | ◇ | ▽ | ▽ | ▽ | ◇ | ▽ | ◇ | ▽ | ◇ | ▽ |
| ◇ | ▽ | ▽ | ◇ | ▽ | ◇ | ▽ | △ | ▽ | ▽ | ◇ | △ |
| △ | ▽ | ▽ | ◇ | ▽ | ▽ | ▽ | ▽ | ▽ | ▽ | ▽ | △ |
| ▽ | ◇ | ▽ | ▽ | ▽ | △ | ◇ | ▽ | ◇ | ▽ | ◇ | ◇ |
| ▽ | ▽ | ◇ | ▽ | ▽ | ▽ | ◇ | ▽ | ▽ | ◇ | ▽ | △ |
| ◇ | ◇ | △ | ▽ | ◇ | ▽ | △ | ▽ | ▽ | ▽ | | |

ANZAHL ZEICHEN

Heute ist Mittwoch. Welchen Wochentag haben wir übermorgen bzw. hatten wir vorgestern?

.....

Heute ist der 11. April. Welches Datum hatten wir dann vorgestern bzw. werden wir in einer Woche haben?

.....

Wenn wir jetzt den Monat März haben. In welchem Monat befinden wir uns in einem halben Jahr bzw. hatten wir vor neun Monaten?

.....

Heute ist der 1. Mai. Welchen Monat haben wir in 6 Wochen bzw. hatten wir vor 6 Wochen?

.....

Heute ist Freitag, der 20. September. Welchen Tag haben wir übermorgen bzw. hatten wir vorgestern?

.....

Die Buchstabenreihen enthalten klein und groß gedruckte Buchstaben sowie Zahlen.
Bitte zählen Sie diejenigen Zahlen einer Reihe zusammen, denen ein Kleinbuchstabe vorausgeht.
Notieren Sie das Ergebnis am Ende der Zeile.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| A | s | Q | t | 1 | P | 2 | J | r | W | 7 | 0 | S | h | 3 | k | P | b | 9 | J | z | L | 13 |
| m | W | h | 5 | C | f | V | G | s | 9 | J | L | 4 | g | S | D | N | t | L | s | w | 7 | |
| t | J | L | n | V | D | r | 8 | A | Q | 4 | S | W | d | 2 | B | R | Y | r | 2 | K | c | |
| D | 5 | M | F | a | 5 | J | z | W | h | M | t | a | 2 | S | D | 9 | D | f | 3 | v | 8 | |
| F | M | b | 7 | H | 4 | R | d | 3 | M | K | s | M | a | P | u | 3 | D | a | S | J | 2 | |
| b | E | r | 5 | H | G | 8 | S | d | H | h | 3 | J | s | W | r | H | 7 | G | 9 | Z | p | |
| e | 5 | H | S | 3 | D | u | 4 | L | H | J | 6 | I | H | 8 | H | r | 6 | T | e | 4 | J | |
| h | 9 | S | L | 2 | S | H | g | 5 | K | t | S | h | 3 | I | 9 | v | 6 | S | J | 8 | S | |
| C | Y | L | 2 | Y | m | 8 | W | 1 | s | T | a | K | n | 6 | Y | A | 2 | p | 3 | S | 9 | |
| W | 3 | S | m | 6 | I | p | 7 | L | 6 | A | M | h | 2 | H | B | 4 | F | T | e | 1 | N | |
| P | Z | t | 5 | V | n | 9 | A | T | 6 | K | N | a | 2 | W | T | B | 8 | H | L | z | 4 | |

Den Zahlen 1 bis 20 sind Symbole zugeordnet.

Bitte verbinden Sie die Symbole nach der numerischen Reihenfolge durch eine Linie miteinander.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------|------------|-----------|----------|------------|----------|-----|------------|------------|------------|--------|------------|----------|--------------------|---------------|------------|------|--------|------------|
| ω | \mathbb{I} | \diamond | \otimes | \times | ⌘ | ∇ | $+$ | \diamond | ⌘ | ⌘ | \cap | ⌘ | γ | $\underline{\vee}$ | \sqsubseteq | ⌘ | $\#$ | ψ | ⌘ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

