







M4.2 | Essen wie Leonardo

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Argumentation (Problemlösung) 	Interaktion  Austausch	Dauer  30 Minuten	Gruppengröße  zwischen 5 und 10 Personen	Methode  Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

Ziel

Sich mit einem positiven Rollenmodell identifizieren

- Ältere Menschen in die Lage zu versetzen, eine direkte Verbindung zwischen Ernährung und mentaler Kapazität herzustellen.
- Einen Aktionsplan zu entwickeln, „wie Leonardo zu sein“.

Zweck und Nutzen

Die Identität einer Person kann beeinflussen, woran sie glaubt, was ihr wichtig ist und schlussendlich auch wie sie sich verhält.

Diese Übung propagiert Leonardos Modell der Identität, die eine Verbindung zwischen Ernährungsgewohnheiten und der mentalen Fitness einer Person aufzeigt, indem es Verhaltensweisen hervorhebt, die das mentale Wohlergehen fördern.

Methode

Dauer: 30 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 5 und 10 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Bitten Sie jede/n Lernende/n, „Die Leonardo Da Vinci Diät – Essen Sie sich zum Genie“ zu lesen.
- Fragen Sie die Lernenden, auf welche Weise ihrer Meinung nach Leonardos Diät seine mentale Fitness positiv beeinflusst haben könnte.
- Fragen Sie, wie jede/r Lernende selbst

Leonardo „sein“ könnte im Hinblick auf die eigenen persönlichen Ernährungsgewohnheiten. Beachten Sie die Unterschiede zwischen ihren eigenen Modellen und dem von Leonardo Da Vinci.

- Fragen Sie die Lernenden, wie sie sich vorstellen, wie sie wohl nach 5 und dann nach 10 Jahren Leben wie Leonardo Da Vinci wären.
- Schließen Sie die Übung mit den folgenden Fragen ab:
 - Wie haben Sie sich während dieser Simulation gefühlt?
 - Welche Veränderungen könnten Sie umsetzen, um selbst wie Leonardo zu sein?

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Extradokument (→ Toolbox: M4.2 Die Leonardo Da Vinci Diät).

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Während der Übung sollte der/die ModeratorIn darauf achten, die Lernenden aufzufordern „wie Leonardo zu sein“ anstatt „sich vorzustellen, wie Leonardo zu sein“ oder „sich wie Leonardo zu verhalten“, da sich die letzteren beiden Methoden auf einer viel oberflächlicheren und weniger effektiven neurologischen Ebene abspielen.

Variationen:

- Falls es Lernende mit eingeschränktem Sehvermögen gibt, kann das Dokument von einer/ einem anderen Lernenden laut vorgelesen werden.

**Bestätigung:**





- Den Lernenden wird bewusst, dass zwischen der Art, wie sie essen, und wie sie ihre mentale Fitness entwickeln, eine Beziehung besteht. Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie sie ihr

mentales Wohlbefinden steigern können – wie Leonardo.

Weiterführende Literatur (35; 51; 61)



M4.3 | Kluge Rezepte

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Exekutivfunktionen (Reihung, Planung) • Sinneswahrnehmung (Diskriminanzwahrnehmung) 	Interaktion  Anschluss	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 5 und 10 Personen	Methode  Einzel- und Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

Ziel

Wertvolle Nahrungsmittel zubereiten und verstehen

- Arbeitsorganisationsfähigkeit zu entwickeln, zu planen und abstrakt zu denken, wenn man eine bestimmte Aufgabe erhält.
- Mathematische/Rechenkenntnisse zu entwickeln durch die korrekte Wahl der richtigen Zutatenverhältnisse.
- Entwicklung der Sinneswahrnehmungen, v. a. Riechen und Schmecken, die bei älteren Menschen über die Jahre schwächer werden.

Zweck und Nutzen

Diese ist eine der wenigen Übungen, die sich um den Geruchs- und den Geschmackssinn drehen.

Es ist eine manuelle/praktische Aktivität, die eine beträchtliche Anzahl kognitiver und planerischer Fertigkeiten involviert.

Sie versetzt die Lernenden in die Lage, kurz zu erklären, welche Lebensmittel gut für die mentale Fitness sind, und wie man diese erhalten kann.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 5 und 10 Personen.

Anleitung für die Moderation:

Phase 1 (40 Minuten):

- Der/die ModeratorIn erklärt kurz die beste Diät, um das Gehirn gesund zu halten, und zeigt

einige Lebensmittel oder Nährstoffe auf, die zu diesem Zweck beitragen können.

- Der/die ModeratorIn zeigt eine Liste dieser und anderer Zutaten, die üblicherweise zum Kochen verwendet werden, auf welcher diese Lebensmittel nach einer „Gesundheitsskala“ bewertet werden, z. B.: Reis 15 Punkte; Butter 4 Punkte; Fleisch 7 Punkte; Lachs 15 Punkte; Eier 4 Punkte; Zucker 3 Punkte; und so weiter.
- Nun soll jede/r Lernende ein Rezept zusammenstellen und aufschreiben, bei dem diese Lebensmittel verwendet werden. Es soll versucht werden, die Rezepte so appetitlich wie möglich zu machen und dabei Zutaten mit möglichst hohen Wertungspunkten zu verwenden.
- Die Lernenden können ihr Rezept dann zu Hause ausprobieren und das Gericht beim nächsten Treffen mitbringen.

Phase 2 (20 Minuten):

- Gemeinsam die „erfundenen“ Rezepte kosten. Während dieser Aktivität werden allen Lernenden die Augen verbunden; sie werden nun die Speisen eine nach der anderen kosten und dabei versuchen, die Zutaten zu erraten, indem sie ihren Geruchs- und Geschmackssinn zur Hilfe nehmen.

Trainingsmethode:

- Einzel- und Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Eine Liste von Lebensmitteln und ihrer „Punkte“ aus gesundheitlicher Sicht (→ Toolbox: M4.3 Kluge Rezepte).
- Ein Tuch zum Verbinden der Augen der TeilnehmerInnen, Teller und Gabeln.



Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Zutaten sollten einfach zu bekommen sein und die Rezepte leicht nachzukochen sein.

„Gesundheitsskala-Punkte“ könnten weggelassen werden, wenn die Übung so zu kompliziert ist.

Variationen:

- Verwenden Sie einzelne Zutaten oder Nahrungsmittel, und zeigen Sie den Nutzen von Geruch und Geschmack, indem Sie die Lernenden versuchen lassen, diese mit geschlossenen oder verbundenen Augen zu erraten.

- Könnte in Verbindung mit „Geruch einer Melodie“ (M1.4) stehen.

Bestätigung:

- Erfolgreiche Erfüllung einer kreativen und praktisch relevanten Aufgabe.
- Emotionale Teilnahme.
- Konfrontation und konstruktiver Wettbewerb unter den TeilnehmerInnen.
- Selbstvertrauen durch Vorbereitung und Präsentation vor anderen.

Weiterführende Literatur (47; 54; 88)



M4.4 | Ein sprichwörtlicher Hunger

Mentale Fitness

- **Gedächtnis** (Langzeitgedächtnis)
- **Sprache** (Verständnis)
- **Argumentation** (Problemlösung)

Interaktion



Kooperation

Dauer



30 Minuten

Gruppengröße



zwischen
5 und 15
Personen

Methode



Gruppenarbeit

Ziel

Durch Sprichwörter über Nahrung das Langzeitgedächtnis verbessern

- Das Wissen der Lernenden aufzufrischen, damit sie sich an alte Sprichwörter über das Essen erinnern.
- Erhöhung des Bewusstseins über Irrglauben betreffend das Essen und die Nährwerte bestimmter Lebensmittel.

Zweck und Nutzen

Dies ist eine klassische Sprachverständnis- und Problemlösungsübung, bei der man die Möglichkeit bekommt, falsche Annahmen und Irrglauben über bestimmte Essgewohnheiten fallen zu lassen.

Sie gibt den Lernenden außerdem die Möglichkeit, mit dem Rest der Gruppe die eigenen Esstraditionen zu vergleichen (je nach Herkunftsland).

Methode

Dauer: 30 Minuten.

Größe: Zwischen 5 und 15 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Der/die ModeratorIn hat ein paar Karten mit Sprüchen oder Sprichwörtern über richtige Ernährung, Diät, Essen im Allgemeinen vorbereitet (z. B. „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“), wobei diese Karten ein paar leere Felder haben, in die fehlende Worte erraten und eingesetzt werden sollen, z. B. „Essen und ... hält ... zusammen“.
- Die Sprüche werden nach Schwierigkeitsstufe

ansteigend gewählt, und die Lernenden werden gebeten, die Rätsel gemeinsam zu lösen, wobei Sie auch Zeit für Kommentare und Meinungsaustausch haben.

- Lassen Sie sich durch lokale Traditionen und Geschichte des Herkunftslandes der Lernenden inspirieren. Verwenden Sie auch Umgangssprache und Dialekt, um vergessene persönliche Erinnerungen zu wecken.
- Beispiele für Sprüche und Sprichwörter:
 - Essen wie ein Spatz.
 - Du bist was du isst.
 - Das Auge isst mit.
 - Nach dem Essen sollst du ruh'n, oder tausend Schritte tun.
 - Karotten sind gut für die Augen.
 - Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht.
 - Iss dein Gemüse, davon wirst du stark.
 - Ein voller Bauch studiert nicht gern.
 - Liebe geht durch den Magen.
 - Der Appetit kommt beim Essen.
 - Zu viele Köche verderben den Brei.

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Karten, die groß genug für die Anforderungen sind (mindestens A4 Format).

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Der/die ModeratorIn muss nach Sprichwörtern, Sprüchen und Weisheiten suchen, sowohl bekanntere als auch unbekanntere sind von Nutzen.

**Variationen:**

- Diese Übung kann auch in einer anderen Sprache durchgeführt werden, wodurch Verständnis und Produktion der Fremdsprache verbessert werden.

Bestätigung:

- Diese Übung fördert den Austausch von Meinungen und erhöht die Anzahl an während des Spiels zum Vorschein kommenden alten Erinnerungen.
- Selbstwertgefühl und -vertrauen steigen durch das Gefühl, eine Fertigkeit dazugewonnen oder





eine bestehende verbessert zu haben. Das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe wird durch das Lösen eines gemeinsamen Problems verbessert.

- Letztendlich wird durch die Stärkung des Gedächtnisses und das gegenseitige Zuhören das Bewusstsein über den Lebensweg jedes Lernenden erhöht.

Weiterführende Literatur (72)



M4.5 | Nicht Fisch, nicht Fleisch

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) • Exekutivfunktionen (Kategorisierung) 	Interaktion  <p>Anschluss</p>	Dauer  <p>30 Minuten</p>	Gruppengröße  <p>zwischen 5 und 25 Personen</p>	Methode  <p>Einzel- oder Paararbeit</p>
--	---	--	---	---

Ziel

Lebensmittel ihren Nahrungsgruppen zuordnen

- Verstehen, warum Nährwerte essenziell für die mentale Fitness sind.
- Kognitive Parameter wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern.
- Wissen über den Nährwert verschiedener Lebensmittel zu verbessern.

Zweck und Nutzen

Bei dieser Aufgabe werden die Nahrungseigenschaften verschiedener Lebensmittel erlernt und es wird das nötige Wissen erlangt, um diese unter Berücksichtigung persönlicher Diätpläne bewerten und wählen zu können.

Das spielerische Format dieser Übung macht sie sowohl für Gruppen wie auch Einzelpersonen interessant und begünstigt eine Atmosphäre von Vertrauen und Spaß.

Methode

Dauer: 30 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 5 und 25 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Jedem Lernenden wird eine Tabelle mit den sieben Nahrungsgruppen und ihren hauptsächlichen Nährstoffen ausgehändigt. Erklären Sie kurz ihre Bedeutung und bitten Sie die Lernenden, die leeren Felder neben jeder Kategorie auszufüllen.
- Der/die ModeratorIn gibt nun nummerierte

„Lebensmittelkarten“ aus, die jeweils den Namen eines Lebensmittels, sein Bild oder seinen hauptsächlichen Nährstoff (z. B. Vitamin A) zeigen. Die Lernenden werden aufgefordert, in ihre Tabellen die jeweilige Nummer jedes Lebensmittels in die richtige Nahrungsmittelkategorie einzutragen.

- Sobald alle Karten abgearbeitet sind, können alle Lernenden ihre Ergebnisse mit den richtigen vergleichen.

Trainingsmethode:

- Einzel- oder Paararbeit.

Benötigte Materialien:

- Ein Schema der Nahrungsgruppen pro Person (→ Toolbox: M4.5 Nicht Fisch nicht Fleisch).
- Ein Set nummerierter Karten mit der Beschreibung oder dem Bild verschiedener Lebensmittel, von mindestens A4-Format (müssen von der/dem ModeratorIn vorbereitet werden).

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Dies ist eine einfache Übung mit einfachen Anweisungen und Regeln, die nur minimale Basiskenntnisse der Lebensmittelgruppen erfordert. Auch die benötigten Werkzeuge und Materialien (Handouts, Karten, Nahrungsmittelgruppen etc.) sind einfach vorzubereiten.

Variationen:

- Die Karten können Bilder oder Beschreibungen von ungewöhnlichen, exotischen Lebensmitteln zeigen, um eine schwierigere Herausforderung für die Lernenden zu bieten.
- Wenn die Lernenden sich als mental besonders fit herausstellen, kann die Zeit gestoppt und die



Übung wie ein Wettbewerb aufgebaut werden.

- Die Übung kann als Gruppenaktivität durchgeführt werden: der Vorgang ist der gleiche wie bei der Einzelübung, nur dass zwei kleine Gruppen gegeneinander antreten, indem die Zeit genommen und die richtigen Antworten gezählt werden.
- Die Aufgabe könnte unter Verwendung einer speziellen Computeranwendung auch online angeboten werden.
- Die Übung kann als Fortsetzung von „Pyramidenbauer“ (M4.7) gesehen werden.





Bestätigung:

- Umsetzung von Wissen. Zählen der richtigen Antworten.
- Diskussionsrunde: die Lernenden werden gebeten, das Schwierigkeitslevel der Übung, ihr Interesse daran und ihren persönlichen Bezug dazu zu beurteilen.

Weiterführende Literatur (6; 47; 101)



M4.6 | Iss die Welt

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) • Argumentation (Problemlösung) • Aufmerksamkeit (geteilte Aufmerksamkeit) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 5 und 15 Personen	Methode  Einzelarbeit
---	--	---	--	---

Ziel

Mit Hilfe der Geografie Nahrungsgewohnheiten kennenlernen

- Das Wissen über die Unterschiedlichkeit der Ernährung auf der Welt zu erweitern und Diäten angenehmer zu machen.
- Kognitive Fähigkeiten wie abstraktes Denken, Analogie, visuell-räumliche Orientierung, Lang- und Kurzzeitgedächtnis, Schlussfolgerung und geografisch-räumliche Orientierung zu stimulieren.
- Die Neugier gegenüber und das Wissen über fremde Bräuche und Gewohnheiten zu steigern.

Zweck und Nutzen

Diese Übung stimuliert kognitive Funktionen mit Hilfe von durch eine/n ModeratorIn angeleiteten Spielen, um das Wissen über unsere globale Nahrungsvielfalt zu erhöhen.

Die Lernenden werden neue Rezepte kennenlernen. Ziel ist es, ihren Speiseplan angenehmer und interessanter zu gestalten. Dies zielt auf den emotionalen Aspekt der Erinnerungen und die Neugier, etwas Neues zu lernen.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 5 und 15 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Eine Liste typischer Speisen/Getränke aus mindestens 15 Ländern wird auf einem großen Poster präsentiert. Jede der Speisen ist mit einer Nummer versehen.
- Alle Lernenden bekommen ein Blatt Papier, um die Fragen des Moderators mitzuschreiben und die eigenen Antworten zu notieren.
- Der/die ModeratorIn bittet die Lernenden, darüber nachzudenken, welche Speisen sie finden würden, wenn sie von ihrem Zuhause z. B. 20 km nach Norden gehen, und dann wenn sie 2000 km nach Osten fliegen würden. Jede/r Lernende soll die Nummer der jeweiligen Speisen auf dem Poster aufschreiben, die Resultate werden dann mit denen verglichen, die von der/dem ModeratorIn vorgegeben wurden.
- Lernende erhalten eine Landkarte, auf der alle Länder eingezeichnet sind, und werden nun gebeten, jedem der Länder eine typische Speise/ ein typisches Getränk zuzuordnen (durch Eintragen der Nummer). Dann besprechen alle Lernenden ihre Ergebnisse untereinander und vergleichen sie mit der Landkarte des Moderators.
- Wertung der richtigen Antworten und Nominierung einer Gewinnerin/eines Gewinners.
- Der/die ModeratorIn fördert die Diskussion, indem sie/er fragt, welche geografischen Aspekte Einfluss auf die Art der gegessenen Speisen haben können.

Trainingsmethode:

- Einzelarbeit.

**Benötigte Materialien:**

- Eine Liste der ausgewählten Speisen und Getränke, jeweils mit Nummern versehen.
- Ein leeres Plakat.
- Eine A4 Landkarte mit gut sichtbaren Länderzeichnungen.

Empfehlungen**Eventuelle Bedenken:**

Der Schwierigkeitsgrad dieser Aufgabe hängt von der Art der Fragen ab, die der/die ModeratorIn vorbereitet hat, ebenso wie von der Ausgefallenheit oder dem Bekanntheitsgrad der gelisteten Speisen/Getränke.

Variationen:

- Könnte auch mit Hilfe eines Computers umgesetzt werden, indem man den Fragen Schritt für Schritt folgt und am Ende das Resultat bekommt.

Bestätigung:





- Verstehen von fremden Speisen anderer Länder.
- Mit der Gruppe zu arbeiten und Feedback zu bekommen.

Weiterführende Literatur (8; 70; 79; 115)

Von J. Jesús Delgado Peña



M4.7 | Pyramidenbauer

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) • Exekutivfunktionen (Kategorisieren, Ordnen, Planen) 	Interaktion  Anschluss	Dauer  30 Minuten	Gruppengröße  zwischen 10 und 20 Personen	Methode  Einzel- und Gruppenarbeit
---	---	--	--	---

Ziel

Das Bewusstsein über regelmäßiges Essen fördern

- Die wichtigsten sozialen und psychologischen Parameter, die die Wahl der Nahrungsmittel beeinflussen, kennenzulernen.
- Stimulation des Lang- und Kurzzeitgedächtnisses.
- Aufmerksamkeit zu fördern.
- Erhöhung von Kompetenzerwartung und Selbstbeobachtung.
- Besseres Verständnis von Regeln und komplexen Instruktionen.

Zweck und Nutzen

Diese Übung ermöglicht es den Lernenden, ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten zu verstehen und manchmal versteckte Mechanismen zu entdecken, die uns oft ein bestimmtes Lebensmittel anstatt eines anderen wählen lassen.

Sie illustriert auch die Mediterrane Küche, die in der professionellen Literatur weithin als die gesündeste Ernährungsweise bekannt ist, unter Verwendung der Nahrungsmittelpyramide.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation

- Jede/r Lernende bekommt ein Diagramm einer Nahrungsmittelpyramide, das die beste und für ältere Menschen passendste Ernährung zeigt

und eine „Liste A“ der wichtigsten Nahrungsmittel mit Namen und Bildern enthält. Erklären Sie, dass die Basis der Pyramide eine Liste der gesündesten Lebensmittel darstellt und die Spitze aus denen besteht, die großteils vermieden werden sollten.

- Die Lernenden erhalten eine Zeichnung einer leeren Pyramide (ohne Lebensmittel) und werden gebeten, diese nach ihrem eigenen Belieben und nach ihrer Wahl zu füllen: die appetitlichsten Lebensmittel im unteren Bereich der Pyramide, die am wenigsten beliebten an die Spitze.
- Die Lernenden bekommen danach eine weitere leere Pyramide und werden nun aufgefordert, sie wieder zu füllen, ohne die Liste A zu Rate zu ziehen – dieses Mal sollen die Lebensmittel nach ihrem Preislevel geordnet werden, wobei die billigsten den Boden der Pyramide bilden sollen und die teuersten die Spitze.
- Schließlich erhalten die Lernenden eine dritte leere Pyramide, die sie unter Verwendung der Liste A füllen und dabei die Lebensmittel danach ordnen, wie einfach diese auf dem Markt zu bekommen sind, mit den einfachsten am Boden der Pyramide und den schwierigsten an der Spitze.
- Am Ende der Übung werden alle Pyramiden in der Gruppe gezeigt. Einige Fragen, um die vergleichende Analyse zu fördern:
 - „Finden Sie irgendwelche Unterschiede zwischen den Pyramiden?“
 - „Welche Lebensmittel unterscheiden sich nicht sehr von Ihren Essgewohnheiten und sind am gewöhnlichsten, und welche sind eher ausgefallen?“
 - „Glauben Sie, dass Sie ihre persönliche



Nahrungspyramide umstellen und sich nach einer eher mediterranen Pyramide ernähren könnten? Wenn ja, wie?“

Trainingsmethode:

- Einzel- und Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Für jede/n Lernende/n 1 Bild einer Gesundheitspyramide, 1 Liste von Nahrungsmitteln, 3 Zeichnungen von leeren Pyramiden in A4-Format.
- Siehe Arbeitsblätter (→ Toolbox: M4.7 Pyramidenbauer).

Empfehlungen**Eventuelle Bedenken:**

Anfangs könnte es schwierig sein, die Anweisungen korrekt zu verstehen, wie die Pyramiden mit den Lebensmittelbezeichnungen gefüllt werden sollen. Ältere Lernende sollen aber selbst Vergleiche anstellen, wobei sie durch Hinweise und gezielte Fragen geleitet werden können. Der/die ModeratorIn muss gut vorbereitet sein.

Variationen:

- Die Lernenden könnten gebeten werden, zu erraten, warum manche Nahrungsmittel an der Basis der Ernährungspyramide stehen und andere an der Spitze, bevor sie von der/dem ModeratorIn eine Erklärung dazu bekommen.
- Die Aktivität kann als Einzelarbeit, auf dem Computer oder via Internet durchgeführt werden.
- Die Übung könnte auch in Zweiergruppen realisiert werden.

Bestätigung:





Insbesondere bei der Durchführung am Computer bzw. online kann abschließend ein Feedback-Fragebogen beantwortet werden.

Weiterführende Literatur (80; 85; 87; 88)

Von Alessia Fabbro



M4.8 | Achte auf deine Essgewohnheiten

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Sprache (Produktion) • Argumentation (Logisches Argumentieren) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 8 und 20 Personen	Methode  Gruppenarbeit
---	--	---	--	--

Ziel

Den Ernährungsstil untersuchen und in der Gruppe besprechen.

- Die Lernenden auf ihre allgemeinen Essgewohnheiten und die möglichen Konsequenzen für ihre mentale Fitness aufmerksam zu machen.
- Gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln und Verhaltensänderungen zu fördern, um Vorbehalte überwinden zu können.
- Ältere Lernende dabei zu fördern, sich über die Konsequenzen von schlechten Essgewohnheiten zu informieren und Strategien zu deren Verbesserung zu erlernen.

Zweck und Nutzen

Die Essgewohnheiten älterer Menschen beeinflussen ihre mentale Fitness und körperliche Gesundheit. Durch die Analyse ihres Lebensstils und den Meinungs austausch mit anderen werden sie ein besseres Verständnis erlangen und einen Änderungsprozess beginnen können.

Diese Aktivität fördert das Bewusstsein und bietet Anregungen für mögliche Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten älterer Menschen.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 8 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Geben Sie die Information an die Lernenden weiter, dass „Studien zu diesem Thema zufolge

einige Nahrungsmittel auf lange Sicht einen negativen Einfluss auf die kognitiven Funktionen der Menschen haben können“.

- Jeder soll seine durchschnittlichen täglichen Essmuster beschreiben und mit den anderen austauschen und dabei wiederkehrende Gewohnheiten aufspüren.
- Um das Bewusstsein zu wecken, fragen Sie die Lernenden: „Was könnten die Konsequenzen unserer Essgewohnheiten sein, und wie könnten wir sie mit externen Mitteln dokumentieren?“ und helfen Sie, potentielle Quellen zu finden.
- In der Gruppe schreiben die Lernenden eine Liste von guten Vorsätzen zu ihren Essgewohnheiten auf und warum sie diese getroffen haben, und diskutieren darüber.
- Jede/r Lernende soll dem Rest der Gruppe versprechen, eine bestimmte Strategie zur Verbesserung der eigenen Essgewohnheiten zu verfolgen.
- Helfen Sie den Lernenden dabei, zu erkennen, dass ihre Herausforderung positiv und für sie erreichbar ist.

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Die anfängliche Information beruht auf → Toolbox: M4.3 Kluge Rezepte.
- Zur Erhöhung des Bewusstseins verwenden Sie Papier-Handouts (→ Toolbox: M4.8 Achten Sie auf Ihre Essgewohnheiten D und E) mit Hinweisen, wo richtige externe Informationen zu finden sind, und um eine Liste mit positiven Vorsätzen zu erstellen.



Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Diese Übung könnte zu unerwünschten Meinungen und Ratschlägen führen, was Widerstand gegenüber Veränderungen und ablehnendes Verhalten hervorrufen könnte.

Variationen:

- Um mehr Dynamik ins Spiel zu bringen, könnte die Übung im Stehen durchgeführt werden, wobei die Lernenden einander gegenüber

stehen (z. B. im Freien) und Worte und Gestik nutzen.

Bestätigung:

- Bewusstheit darüber, dass manche Essgewohnheiten verändert oder ersetzt werden müssen.
- Erkenntnis, dass eine Veränderung möglich ist.

Weiterführende Literatur (37; 93)



Von J. Jesús Delgado Peña



3.5 Modul 5: Körperliche Aktivität und mentale Fitness

3.5.1 Einleitung

Körperliche Aktivität und Fitness im Allgemeinen stehen in engem Zusammenhang mit mentaler Fitness. Viele experimentelle und epidemiologische Studien haben gezeigt, dass zwischen körperlicher und mentaler Fitness und generell zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit untrennbare Verbindungen bestehen. Es konnte nachgewiesen werden, dass körperliche Aktivität bei richtiger Planung die besten Voraussetzungen für die mentale Entwicklung eines Menschen bietet. Dies deckt sich vollständig mit den Lehren der alten Griechen, die zu sagen pflegten: „Gesunder Geist – gesunder Körper“, und sie hätten nicht richtiger damit liegen können.

Kardiorespiratorische Fitness, muskuläre Kraft und Ausdauer, Körperzusammensetzung und Flexibilität sind Faktoren, die stark vom körperlichen Aktivitätsgrad beeinflusst sind. Neben diesen hängt auch die mentale Fitness sehr vom Level der körperlichen Aktivität eines Menschen ab. Richtlinien sagen aus, dass regelmäßige körperliche Betätigung den Level der mentalen Fitness einer Person beträchtlich steigert (106). Im Speziellen konnte nachgewiesen werden, dass durch Sport der Sauerstofftransfer zum Gehirn erhöht wird. Dies hilft uns, das Gedächtnis, Argumentationsfähigkeit und natürlich die Reaktionszeit zu verbessern.

Um den Prozess des aktiven Alterns zu verstehen und anzupassen, müssen wir verstehen, dass wir auf unseren Körper achten müssen, damit er uns dienen kann – und nicht wir unserem Körper. Viele ungewollte Konsequenzen sind auf Bewegungsmangel zurückzuführen, wie Arthritis, Osteoporose, Herz- und andere Erkrankungen etc. Biologischer Verfall kommt von hypokinetischem Verhalten und beschränkt seine Wirkung nicht nur auf das Muskel- und Skelettsystem. Sie dehnt sich weiterhin auf die körperlichen Funktionen, biochemischen Reaktionen, morphologischen und biologischen Fähigkeiten und natürlich auch auf die psychologischen und mentalen Fähigkeiten einer Person aus.

Körperliche Aktivität ist ein starkes Gegenmittel gegen alle ungewollten Konsequenzen – indem einfach die passende Intensität und Dauer für unser Übungsprogramm angewendet werden, tun wir uns viel Gutes. Es sollte besonders beachtet werden, dass Sport, neben all den physiologischen, sozialen und biologischen Nutzen, die er bietet, auch den psychologischen Zustand einer Person beträchtlich fördert und stärkt. Er vermindert Stress und Depressionssymptome und hat einen positiven Effekt auf Selbstvertrauen und Selbstwertschätzung (12; 61).







3.5.2 Aktivitäten und Übungen

Nummer	Name	Nummer	Name
M5.1	Gib das Garn weiter	M5.5	Bewegung!
M5.2	Tanz des Tages	M5.6	Ergänze die Teile
M5.3	Spiegel, Spiegel an der Wand	M5.7	Finde den Weg
M5.4	So viele wie möglich	M5.8	Schatzsuche



M5.1 | Gib das Garn weiter

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Kurzzeitgedächtnis) • Exekutivfunktionen (Ordnen) 	Interaktion  Anschluss	Dauer  30 Minuten	Gruppengröße  zwischen 5 und 20 Personen	Methode  Gruppenarbeit
---	---	--	---	---

Ziel

Sich einander vorstellen und die Namen erinnern

- Die Einbindung zu fördern, das Eis zwischen den Lernenden zu brechen und allen zu helfen, sich in eine Gruppe einzubringen.
- Eine mentale Fitnessübung zu bieten.

Zweck und Nutzen

Menschen, die zum ersten Mal einer Gruppe beitreten, haben oft Schwierigkeiten, sich zurechtzufinden. Die Übung wird angewendet, um das Eis zwischen den Mitgliedern einer Gruppe, die sich zum ersten Mal trifft, zu brechen.

Sie verbessert das Gedächtnis und stärkt die Zusammenarbeit, während sie die Menschen auf einfache und angenehme Art verbindet.

Methode

Dauer: 30 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 5 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Bitten Sie die Lernenden, einen Kreis zu bilden.
- Ein Garnknäuel wird in verschiedenen Richtungen und auf unterschiedliche Arten im Kreis weitergegeben oder geworfen (z. B. springen und dabei werfen), während die Werfenden aufgefordert werden, das Ende des Garns festzuhalten und die Fangenden sich vorzustellen, indem sie ihren Namen sagen.

- Wenn alle Lernenden ihren Namen zweimal gesagt haben, wird jeder von ihnen gebeten, die Prozedur zu wiederholen, dieses Mal müssen Sie allerdings den Namen der Person nennen, die das Knäuel auffängt.
- Am Ende resultiert das Werfen oder Weitergeben des Garns in einem Netz oder einer Form in der Mitte des Kreises.

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Eine Schnur, ein Seil.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

-

Variationen:

Die Übung kann auf verschiedene Arten variiert werden:

- Machen Sie eine ganze Runde in der das Knäuel in einer bestimmten Richtung weitergegeben/-geworfen wird, dann ändern Sie die Richtung.
- Bestimmen Sie die Bewegung, mit der das Knäuel weitergegeben/geworfen wird – z. B. jede/r gibt das Garn dem Rücken weiter.
- Bitten Sie die Lernenden, den Namen der Empfängerin/des Empfängers nicht laut auszurufen, sondern am Ende zusammenzufassen – z. B. „Ich habe das Garn an Georg und Elisabeth weitergegeben.“

- Das so entstandene Netz könnte auch aufgelöst werden, indem das Spiel in umgedrehter Richtung wiederholt wird.

Bestätigung:

- Witzige Vorstellung einer/s jeden Lernenden.
- Erfüllung einer Aufgabe.





Weiterführende Literatur (90)



von J. Jesús Delgado Peña



M5.2 | Tanz des Tages

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Kurz- und Langzeitgedächtnis) • Exekutivfunktionen (Ordnen) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Austausch	Dauer  45 Minuten	Gruppengröße  zwischen 5 und 20 Personen	Methode  Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

Ziel

Aufwärmen durch Wiederholen von Bewegungen und Namen

- Eine Gruppe zu bilden – eine Aktivität gemeinsam umzusetzen und Barrieren niederzureißen, um einander kennenzulernen – erste Eindrücke über andere in der Gruppe zu bekommen und entspannt miteinander umzugehen.
- Eine mentale Fitnessübung zu bieten.

Zweck und Nutzen

Menschen, die einander zum ersten Mal treffen, haben oft Schwierigkeiten, miteinander Bekanntschaften zu schließen oder sich in der Gesellschaft der anderen wohl zu fühlen.

Diese einfache Übung hilft, Hemmschwellen zu überwinden, die Gefühle anderer zu verstehen, während man sich durch Assoziation die Namen der anderen Lernenden merkt. Der Tanz am Ende der Übung stärkt den Gruppenzusammenhalt.

Diese Erfahrung hilft den Lernenden, auf andere offen zuzugehen und an Gruppenaktivitäten teilzunehmen. Ältere Menschen haben oft Probleme mit ihrem Kurzzeitgedächtnis, welches diese Übung auf ungezwungene, angenehme Weise fördert.

Methode

Dauer: 45 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 5 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Ersuchen Sie die Lernenden, einen Kreis zu formen.
- Lernende werden gebeten, der Reihe nach mit Hilfe einer Bewegung zu zeigen, wie sie sich gerade fühlen, und dann ihren Namen dazusagen – z. B. indem sie ihre Arme heben und „Sophie“ sagen.
- Nach jeder Vorstellung wiederholt die ganze Gruppe die Bewegung und sagt den dazugehörigen Namen, dann kommt die/der nächste Lernende (im Uhrzeigersinn) an die Reihe.
- Wenn jeder seine individuelle Bewegung gezeigt hat und den Namen dazugesagt hat, wiederholt die Gruppe gemeinsam alle Bewegungen in einer Abfolge zusammen mit den Namen, sodass ein Tanz dabei herauskommt. Mit jeder/m Lernenden, die/der an die Reihe kommt, wird der Tanz länger.
- Wenn jede/r seine Bewegung gezeigt hat, wird die Richtung gewechselt und es wird nun gegen den Uhrzeigersinn vorgegangen (dadurch ändert sich die Reihenfolge der Namen und Bewegungen).

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

-

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

-

Variationen:

Variieren Sie den Gedächtnis- und Erinnerungsprozess auf verschiedene Arten, z. B.

- indem nicht alle Bewegungen nach jeder Person wiederholt, sondern nur gelegentlich zusammengefasst werden
- während/nach der Übung zeigen Sie auf jemanden, und die anderen müssen die Bewegung zu dieser Person zeigen und den dazugehörigen Namen sagen.

- Die Übung kann nicht nur zum Erinnern von Namen, sondern auch für andere Themen genutzt werden, wie etwa „zeige deine liebste Aktivität“ oder nach dem Lernen über gesunde Ernährung „Zeige ein gesundes Nahrungsmittel“ etc.
- Kann im Inneren oder im Freien durchgeführt werden.

Bestätigung:





- Positive Atmosphäre.
- Offenheit anderen gegenüber.
- Erfolgreiches Erinnern und Durchführen von Aufgaben.



von J. Jesús Delgado Peña



M5.3 | Spiegel, Spiegel an der Wand

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Sprache (Produktion, Verständnis) • Aufmerksamkeit (selektive Aufmerksamkeit) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  30 Minuten	Gruppengröße  zwischen 3 und 20 Personen	Methode  Gruppenarbeit
--	---	--	---	---

Ziel

Anwenden, Interpretieren und Nachahmen von Körpersprache

- Förderung kreativer Problemlösung in der Kommunikation.
- Förderung assoziativen Denkens und tiefer Beobachtung.
- Förderung von Teamwork, Empathie und Geduld.
- Verbesserung von Körperbewusstsein und Achtsamkeit im Bezug auf körperlichen Ausdruck und körperliche Interpretation gesprochener Anweisungen.

Zweck und Nutzen

Menschen sind sich nur selten ihrer Körpersprache bewusst. Nichtsdestotrotz spielt sie in der Kommunikation eine wichtige Rolle.

Die Übung ermutigt Lernende dazu, ihren Körper in achtsamer Art und Weise einzusetzen, indem verschiedene themenverwandte Körperhaltungen/Posen angewendet werden.

Andererseits müssen Lernende die Körpersprache in Worte „übersetzen“, wodurch eine dritte Person dazu in der Lage sein wird, die gleiche Pose zu imitieren, ohne diese dabei zu sehen.

Die Lernenden werden dazu angehalten, kreative Sprache und Assoziationen zu verwenden und gleichzeitig sollen sie Anweisungen folgen.

Die Übung trainiert die fluide Intelligenz, Sprachfertigkeiten und Kommunikation, Empathie und Geduld, und es wird die Körper-Geist-Verbindung gestärkt. Teamarbeit fördert den Sinn für Erfolg und Selbstvertrauen.

Methode

Dauer: 30 Minuten (3 mal).

Gruppengröße: Zwischen 3 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Bitten Sie die Lernenden, 3er-Gruppen zu bilden und zusammenzuarbeiten.
- Die/der erste Lernende führt eine Pose vor und improvisiert dabei eine charakteristische Repräsentation z. B. eines Berufes, eines Gefühls, eines Tieres.
- Die zweite Person erklärt die Pose so genau wie möglich einer dritten Person, deren Augen verbunden sind. So wird die dritte Person durch die zweite Schritt für Schritt angeleitet, bis sie es schaffen, die ganz genau gleiche Pose darzustellen, die die erste vorgeführt hat.
- Im Anschluss daran können die Lernenden der 3er-Gruppen ihre Erfahrungen untereinander oder mit den Mitgliedern anderer Gruppen austauschen.

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

-



Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Im Falle, dass das Verbinden der Augen negative Empfindungen hervorruft, können die Gruppenmitglieder (die beiden, die die Posen vorführen und nachahmen) auch Rücken an Rücken stehen.

Variationen:

- Lernende können gebeten werden, ihre Erfahrungen zu zeichnen oder die Pose so detailliert wie möglich niederzuschreiben.
- Sie könnten die Posen auch aus Ton oder Plastilin formen.
- Gruppen können in einer „Kette“ arbeiten. In diesem Fall haben alle Lernenden verbundene

Augen, außer der einen Person, die zuerst ihrer/m NachbarIn die Pose beschreibt.





- Kann dem „Erzähl-Café“ (M3.3) folgen.

Bestätigung:

- Eine positive Erfahrung mit Teamwork.
- Eine neue Situation und eine neue Art des Beobachtens und Beschreibens erleben, mit deren Hilfe eine konkrete Aufgabe erfolgreich absolviert wird.
- Verbessertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen durch die Erfahrung, erfolgreich gewesen zu sein.



M5.4 | So viele wie möglich

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Exekutivfunktionen (Initiative, Ordnen, Planen) • Aufmerksamkeit (selektive Aufmerksamkeit) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  30 Minuten	Gruppengröße  zwischen 10 und 20 Personen	Methode  Paararbeit
--	--	---	---	---

Ziel

Gleichzeitig schnell denken und ausführen.

- Verbesserung der Aufmerksamkeit und des Konzentrationsniveaus.
- Übung und Förderung schnellen Denkens.
- Förderung von Gruppenarbeit.

Zweck und Nutzen

Jedes Paar Lernender hat die Möglichkeit, eine sowohl körperliche als auch mentale Übung gemeinsam zu absolvieren. Die Bewegungsfähigkeit von Menschen über 50 Jahren nimmt stufenweise ab, während auch die Denkgeschwindigkeit sich verlangsamt.

Diese Übung fördert beides: körperliche und mentale Fitness. Sie fördert ebenso die Gruppenarbeit in einem angenehmen Ambiente.

Methode

Dauer: 30 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Lernende bilden Paare und suchen sich einen Platz im Raum wo sie etwas abseits von den anderen sein können.
- Person A hält einen Ballon in ihrer Hand, während Person B ein Stück Papier und einen Stift erhält.
- Person A versucht, den Ballon durch Schläge mit den Händen (und alternativ mit den Beinen) so lang wie möglich in der Luft zu

halten, bis sie ihn 6 mal getroffen hat.

- Während dieser 6 Schläge versucht Person B, so viele Worte wie möglich aufzuschreiben, die mit einem zuvor durch den/die LeiterIn bestimmten Buchstaben beginnen.
- Nach Beendigung der Runde tauschen die Lernenden ihre Rollen. Das Paar, das zu einem Buchstaben die meisten Worte aufschreibt, gewinnt die jeweilige Runde.

Trainingsmethode:

- Paararbeit.

Benötigte Materialien:

- Ballons, Papier, Stifte.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Schwierig oder nicht durchführbar für Lernende mit Schreibschwäche.

Variationen:

- Definieren Sie, welche Worte niedergeschrieben werden, z. B. nur Körperteile, Namen, Länder.
- Verändern sie die Position von Person A oder legen Sie fest, mit welchen Körperteilen man den Ballon treffen darf.
- Person A schlägt den Ballon und ruft gleichzeitig Worte aus, während Person die genannten Worte mitschreibt.





Bestätigung:

- Spaßiges Ambiente.

Weiterführende Literatur (30)



M5.5 | Bewegung!

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none">• Exekutivfunktionen (Ordnen)• Aufmerksamkeit (selektive Aufmerksamkeit)• Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung)	Interaktion  Kooperation	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 8 und 20 Personen	Methode  Einzel- und Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

Ziel

Konzentrieren, erinnern, planen

- Auf bestimmte Aufgaben zu fokussieren.
- Sich daran zu erinnern und in der Lage zu sein, sie auszuführen.
- Gemeinsame Übungen und Zusammenarbeit mit KollegInnen, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

Zweck und Nutzen

Ältere Menschen haben manchmal Probleme mit der Konzentration, der Planung und Erinnerungsfähigkeit. Diese Übung hilft Lernenden, die Beobachtungsgabe zu stärken, Gedächtnisprobleme zu überwinden und die Zusammenarbeit unter Gruppenmitgliedern zu verbessern. Die Übung führt am Ende zu einer kleinen Choreografie, die am Ende vorgeführt wird.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 8 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Malen Sie 2 große Kreise auf den Boden mit jeweils 8 Stationen an jedem Kreise. Jede Station besteht aus Symbolen, die körperliche Aktivitäten und Übungen darstellen, die die Lernenden nachmachen müssen.
- Lernende bilden zwei Teams, die sich jeweils zu einem der Kreise stellen.
- Die Teammitglieder müssen alle 8 Aktivitäten

der Stationen durchführen. Sie sollten alle zur gleichen Zeit damit beginnen.

- Wer fertig ist, geht zu einem vorher bestimmten Punkt im Raum, wo er/sie wartet, bis die KollegInnen die Aktivitäten beenden.
- Wenn alle TeamkollegInnen fertig sind, zeigt jedes Mitglied seinem Team die Aktivität, die ihm am besten gefallen hat.
- Wenn alle Lernenden ihre sportliche Aktivität demonstrieren, führen Sie diese eine nach der anderen vor, sodass daraus eine kleine Choreografie entsteht.

Trainingsmethode:

- Einzel- und Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Requisiten mit körperlichen Aktivitäten (→ Toolbox: M5.5 Beispielsymbole).
- Etwas zum Zeichnen der Kreise auf den Boden, z. B. Kreide, ein Stift, Klebeband.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken: -

Variationen:

- Hinzufügen von Musik.
- Erhöhung/Senkung der Schwierigkeitsstufe durch unterschiedliche Aktivitäten.





Bestätigung:

- Positive Rückmeldung, Erfolg beim Erinnern und Vorführen der Übungen.

Weiterführende Literatur (61; 90)



M5.6 | Ergänze die Teile

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Argumentation (Problemlösung) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  30 Minuten	Gruppengröße  zwischen 10 und 20 Personen	Methode  Gruppenarbeit
---	--	---	---	--

Ziel

Verbesserung der Identifikations-, Argumentations- und Problemlösungsfähigkeit

- Gegenstände schnellstmöglich zu identifizieren.
- Problemlösung zu üben und zu verbessern.
- Verbessern der körperlichen und mentalen Fähigkeiten.
- Förderung der Gruppenarbeit.

Zweck und Nutzen

Die Aktivität ermutigt Lernende, ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern und so schnell wie möglich zu agieren, während sie gleichzeitig visuelle Identifikation und Erkennung nutzen, um ein Problem zu lösen.

Sie müssen die Zielobjekte einsammeln, transferieren und auf ein Blatt Papier zeichnen, um das logische Argumentieren und das Kurzzeitgedächtnis (Merken der Ergebnisse der gegenwärtigen Aktivität) zu verbessern.

Methode

Dauer: 30 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Lernende bilden 2 oder 3 Gruppen und stellen sich auf.
- Der/die ModeratorIn definiert jeweils eine/n GruppenleiterIn und beschreibt exakt die Anzahl der Körperteile, nach denen die Lernenden suchen müssen.

- Jede Gruppe erhält ein Stück Papier und einen Stift.
- Körperteile und Organe werden von der/dem ModeratorIn aufgezählt, auf Karten geschrieben und diese im Raum bzw. im Freien in einem markierten Gebiet versteckt.
- Je ein/e Lernende/r verlässt die Gruppe und sucht im Raum oder dem markierten Gebiet nach einem der Körperteile oder Organe. Sie kehren erst zurück, wenn sie einen Teil oder ein Organ gefunden haben.
- Nur wenn ein Teammitglied mit einem Teil/ Organ zurückgekommen ist, darf ein neues Mitglied suchen gehen.
- Die GruppenleiterInnen zeichnen jeden Körperteil oder jedes Organ, den oder das eines der Mitglieder gebracht hat, bis alle Körperteile und Organe, die der/die ModeratorIn früher aufgezählt hat, vorhanden sind.
- Die Gruppe, die zuerst alle Teile gebracht und den menschliche Körper mit allen notwendigen Körperteilen und Organen gezeichnet hat, hat gewonnen.

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Karten, die mit Körperteilen und Organen beschriftet sind.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

-

**Variationen:**

- Teilen Sie auf Papier gezeichnete menschliche Körper aus und fordern Sie die Lernenden dazu auf, nach versteckten Bildern von Körperteilen/ Organen zu suchen, um die Zeichnung zu vervollständigen.





Bestätigung:

- Spielerische Atmosphäre.
- Lernende haben erfahren, wo sich jeder Körperteil und jedes Organ befindet.
- Körperliche Aktivität, da die Lernenden so schnell wie möglich sein müssen, um die benötigten Karten einzusammeln.

Weiterführende Literatur (1; 58)



M5.7 | Finde den Weg

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Exekutivfunktionen (Planung) • Argumentation (Problemlösung) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 10 und 20 Personen	Methode  Gruppenarbeit
--	--	---	---	--

Ziel

Anweisungen zur Orientierung geben

- Lernende sollen bestimmte Informationen wählen, fokussieren und anbieten, um mit deren Hilfe ihre PartnerInnen anzuleiten, damit diese ihren Weg zurück finden.

Zweck und Nutzen

Die Übung hilft, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und visuell-räumliche Orientierung zu verbessern, da Lernende aufgefordert werden, bestimmte Informationen, die für wichtig erachtet werden, auszuwählen, sich zu merken und abzurufen.

Die Übung erfordert ein gutes Level an körperlicher und mentaler Fähigkeit, da die Lernenden körperliche Ausdauer und ein gutes Maß an Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit zeigen müssen.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Lernende bilden 2 Teams. Der/die ModeratorIn führt die Teams zu einem zuvor festgelegten Punkt.
- Jedes Team muss nun (je nach Gruppe und Setting) eine bestimmte Distanz in einem

bestimmten Zeitrahmen zu Fuß zurücklegen. Während des Gehens sollte jedes Team 10 Besonderheiten der Route auf einem Blatt Papier notieren (z. B. eine Statue). Es ist wichtig, dass jede Wegmarke von der jeweils vorhergehenden aus gesehen werden kann.

- Wenn beide Teams beim zuvor definierten Treffpunkt angelangt sind (jedes über eine andere Route), tauschen sie ihre Merkmal-Listen aus, um damit das jeweils andere Team über die andere Route zu führen.
- Auf diese Art legen die beiden Teams die jeweils andere Route auf Basis der Wegmarken-Liste zurück und werden versuchen, so den Startpunkt zu erreichen.

Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Papier und Stifte.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Orientierung in einer ländlichen Umgebung könnte schwieriger sein als in einem städtischen Gebiet, wo Wegmarken einfacher gefunden werden können. Auf jeden Fall ist das Gehen in der Stadt einfacher als auf dem Land. Dies sollte – je nach körperlichem und kognitivem Status der Lernenden – bedacht werden.

**Variationen:**

- Erhöhen oder senken Sie den Schwierigkeitslevel der Aktivität – z. B. könnte man anstatt zu gehen leicht joggen und ein Zeitlimit für die Route festlegen.
- Erhöhen oder senken Sie den Level der erforderlichen mentalen Fähigkeit, indem schwierigere oder einfachere Routen gewählt werden.
- Könnte in Verbindung zu „Mein eigener Weg“ (M1.6) stehen.





Bestätigung:

- Erfolgreiche Absolvierung der Übung.
- Verbesserung der Beobachtungsfähigkeit.
- Einsicht über die Wichtigkeit von Teamwork.

Weiterführende Literatur (28)



M5.8 | Schatzsuche

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Exekutivfunktionen (Ordnen) • Argumentation (Problemlösung) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  50 Minuten	Gruppengröße  zwischen 10 und 20 Personen	Methode  Paararbeit
--	--	---	---	---

Ziel

Teamarbeit, Folgen und Umsetzen von Anweisungen

- Mit anderen zu kooperieren, Anweisungen zu folgen, Probleme zu lösen, Aufgaben gemeinsam zu erfüllen.
- Mentale und physische Prozesse zu stimulieren.

Zweck und Nutzen

In Teams oder in Gruppen zu arbeiten hilft den Menschen, die Interaktion zu verstärken und Erfahrungen auszutauschen. Diese Übung stärkt die Zusammenarbeit unter Gleichgesinnten und fördert das Befolgen von Anweisungen, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

Außerdem verbessert sie Problemlösungs- und Planungsfähigkeiten. Lernende werden aufgefordert, in Paaren zu arbeiten und eine Reihe von Prüfungen zu absolvieren, um ihr Ziel zu erreichen. Das Ziel des Spiels ist es, einen Schatz zu finden, bevor es jemand anderer tut. Dies motiviert die Lernenden, schnell und effizient zu arbeiten.

Methode

Dauer: 50 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Die Aktivität wird im Freien durchgeführt.
- Bitten Sie die Lernenden, Paare zu bilden.

- Jedes Paar soll alle Anweisungen befolgen, die sie durch 8 Hinweise im Spiel erhalten, und schließlich den Schatz entdecken.
- Jeder Hinweis erfordert die Ausführung bestimmter Aktionen/Aktivitäten, wodurch die Lernenden in Richtung des nächsten Hinweises geführt werden, z. B. joggen Sie leicht für 2 Minuten, dann machen Sie 3 Sprünge nach rechts und einen Sprung in die Höhe, um den nächsten Hinweis zu finden.
- Lernende werden dadurch motiviert, dass die beiden, die den Schatz zuerst finden, das Spiel gewinnen.

Trainingsmethode:

- Paararbeit.

Benötigte Materialien:

- Papier für die Hinweise.
- Umgebungskarte.
- Schatz.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Es ist ratsam, an jedem Ort mit einem Hinweis eine/n ModeratorIn zu positionieren, die/der den Lernenden Anweisungen geben kann. Zusätzlich sollten die ModeratorInnen die Lernenden über die Art des Areals informieren – z. B. sollte die Aufmerksamkeit der Lernenden auf gefährliche Bodenbeschaffenheit wie rutschige oder raue Oberflächen, schlammige Bereiche etc. gelenkt werden.

**Variationen:**

Die Aktivität kann folgendermaßen modifiziert werden:

- Anstatt paarweise zu arbeiten, können die Lernenden zwei Teams bilden.
- Der Schwierigkeitsgrad der Aktivität, die zum Auffinden des nächsten Hinweises erforderlich ist, kann erhöht oder gesenkt werden, z. B. statt 2 Minuten zu joggen und dann 3 Sprünge nach rechts zu machen, könnten die Lernenden aufgefordert werden, für 5 Minuten zu laufen,

dann 30 Schritte zu machen und anschließend eine Liegestütz-Position einzunehmen, um den nächsten Hinweis zu finden.

Bestätigung:

- Aktive Teilnahme.
- Zusammenarbeit.
- Erfolgreicher Abschluss der Aufgabe.

Weiterführende Literatur (25; 61; 78)

4 Glossar

Aktives Altern | Aktives Altern kann allgemein als ein Prozess beschrieben werden, der für Individuen und Gruppen die Möglichkeiten für Gesundheit, Partizipation und Sicherheit optimiert, um so zu einer Verbesserung der Lebensqualität im Alter beizutragen. Das beinhaltet, dass Menschen sich ihres Potenzials für körperliches, soziales und mentales Wohlbefinden während des gesamten Lebensverlaufs bewusst sein müssen, um in der Gesellschaft teilnehmen zu können (113).

Andragogik | Andragogik beschreibt Lehrstrategien, die speziell für erwachsene Lernende entwickelt wurden. Sie wird oft als die „Kunst und Wissenschaft, Erwachsene das Lernen zu lehren“ (63) beschrieben und wird oft als ein Prozess gesehen, erwachsene Lernende mit der Struktur von Lernerfahrungen vertraut zu machen.

Kohlehydrate | Kohlehydrate sind eine der Hauptkomponenten unserer Ernährung. Diese Nahrungsmittelkategorie beinhaltet Zucker, Stärken und Ballaststoffe. Die primäre Funktion der Kohlehydrate ist die Energiezufuhr für den Körper, besonders das Gehirn und das Nervensystem. Ein Enzym namens Amylase hilft, Kohlehydrate in Glukose (Blutzucker) abzubauen, welcher vom Körper als Energie genutzt werden kann (66).

Chronischer Stress | Ein Zustand von lang anhaltender Anspannung aufgrund innerer oder äußerer Stressoren, der verschiedene körperliche Zustände auslösen kann, z. B. Asthma, Rückenschmerzen, Arrhythmien, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Reizdarmsyndrom, Geschwüre und Schwächung des Immunsystems (90).

Kognitive Performanz | Kognition ist der mentale Prozess, durch den Wissen erlangt wird. Dazu gehören Wahrnehmung, Intuition und Argumentationsfähigkeit. Kognitive Performanz ist die menschliche Fähigkeit, dieses Wissen zu erlangen und anzuwenden (34).

Kognitive Stimulation | Diese wird als die Gruppe von Techniken und Strategien definiert, die darauf abzielen, die Performanz kognitiver Fähigkeiten und Funktionen zu optimieren, indem das Subjekt an einer Anzahl geplanter Aktivitäten teilnimmt, die die Anwendung dieser Fähigkeiten erfordern, z. B. Gedächtnis, Argumentation, Sprache, Aufmerksamkeit, Konzentration (50).

Coping | In der Psychologie meint man mit Coping die bewusste Bemühung, persönliche und zwischenmenschliche Probleme zu lösen und den Versuch, Stress oder Konflikte zu bewältigen, zu minimieren oder zu tolerieren. Die Effizienz der Coping-Bemühungen hängt von der Art des Stressors/Konflikts, dem jeweiligen Einzelnen und den Umständen ab. Coping-Reaktionen sind zum Teil durch die Persönlichkeit (gewohnheitsmäßige Eigenschaften), aber auch teils durch den sozialen Kontext, besonders durch die Art der stressvollen Umgebung, gesteuert. Psychologische Coping-Mechanismen werden gemeinhin als Coping-Strategien oder Coping-Fähigkeit bezeichnet. Über eine Klassifikation dieser Strategien in eine weitere Architektur ist man sich bisher noch nicht einig geworden. Im Allgemeinen wird oft zwischen verschiedenen kontrastierenden Strategien unterschieden, z. B. problemorientiert gegenüber gefühlsorientiert; engagiert gegenüber unbeteiligt; kognitiv gegenüber verhaltensbezogen (21). Weiten und Lloyd (111) bieten eine nützliche Zusammenfassung von drei weiten Typen der Coping-Strategien: (a) einschätzungsorientiert, (b) problemorientiert und (c) emotionsorientiert.

Distress | Distress ist ein widriger Zustand, in welchem eine Person unfähig ist, vollständig mit Stressoren und dem daraus resultierenden Stress umzugehen und daher fehlangepasstes Verhalten zeigt. Distress ist das Gegenteil von Eustress, der positive Stress, der Menschen motiviert (25).

Eustress | Das Wort Eustress besteht aus zwei Teilen: die Vorsilbe Eu- kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „gut“, in Verbindung mit dem Wort Stress bedeutet es wörtlich übersetzt „guter Stress“. Eustress wird nicht durch die Art des Stressors definiert, sondern eher dadurch, wie man diesen Stressor wahrnimmt – z. B. eine negative Bedrohung gegenüber einer positiven Herausforderung (45).

Fette | Fett ist ein Kraftstoff für den Körper, und die hauptsächlichste Form von Fett sind Triglyceride. Es gibt zwei Haupttypen von Fett in der Nahrung, gesättigtes und ungesättigtes. Gesättigtes Fett ist bei Raumtemperatur fest, wohingegen ungesättigte Fette bei Raumtemperatur Flüssigkeiten oder Öle sind. Gesättigtes Fett verursacht Herzkrankheiten und hohen Cholesterinspiegel im Blut. Ungesättigtes Fett ist für den Körper gesünder, es hilft den Cholesterinspiegel im Blut zu senken (73).

Gesundes Altern | Dieser Begriff steht für die ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit, wobei neben der körperlichen auch die soziale und mentale Gesundheit dazu gehören. Ältere Menschen erhalten die Möglichkeit, eine aktive Rolle ohne Diskriminierung in der Gesellschaft zu spielen und ein unabhängiges Leben mit hoher Lebensqualität zu genießen. Aus diesem Grund berücksichtigt das Gesunde Altern ganzheitlich verschiedene Aspekte des Lebens, unter anderem Schlüsseldeterminanten wie (a) Diät und Ernährung, (b) soziale Einbindung und Teilhabe, (c) physische Aktivität, (d) Bildung und lebenslanges Lernen, (e) Umgebung und Zugänglichkeit, (f) Zugang zu Services, (g) neue Technologien, (h) Beschäftigung und Freiwilligenarbeit (39; 40).

Hypothese | Eine Hypothese bietet eine mögliche Antwort oder Erklärung auf eine Frage/ein Problem, ohne genauere Informationen zu ermitteln. Eine Hypothese basiert auf dem Theorie/dem vorangehenden Wissen, ist aber unsicher. Eine Hypothese wird entweder widerlegt oder bestätigt (oft auf Basis von Experimenten und Beobachtungen) und hängt oft von Kultur, Kontext und Perspektive ab.

Interaktion | Interaktion ist der gemeinschaftliche Einfluss, den Individuen und Gruppen in ihren Versuchen, Probleme zu lösen, aufeinander haben; der allgemeine Prozess, wo zwei oder mehrere Personen in bedeutsamem Kontakt zueinander stehen, wodurch ihr Verhalten sich verändert, wenn auch nur in geringem Maß.

Internalisierung | Akt der Verinnerlichung von Information zur Verfestigung des Langzeitgedächtnisses, emotionalen, mentalen oder verbalen Gedächtnisses, und zur Verknüpfung von Daten mit introvertierteren Gefühlen. Als Ergebnis dieses Prozesses ist das spätere Abrufen der internalisierten Informationen möglich. Internalisierung kann bewusst und unbewusst stattfinden. Es gibt Menschen, denen die Internalisierung von Informationen leichter fällt als anderen (9).

Meditation | Der Akt oder Prozess des Meditierens. Eine hingebungsvolle Übung, die zu Selbstbesinnung führt. Ein kontemplativer Diskurs, üblicherweise über religiöse oder philosophische Themen (2).

Mentale Fitness | Dies „ist ein Zustand optimalen Funktionierens, welcher [...] Zielsetzung, kritisches Denken, kreatives Denken, Lernen und Gedächtnis beinhaltet, sowie klares Ausdrücken von Ideen und die Entwicklung einer positiven mentalen Einstellung, wozu Optimismus, mentale Flexibilität, Selbstwertschätzung und Selbstvertrauen gehören – und Risikobereitschaft“ (26).

Mentales Wohlbefinden | Mentales Wohlbefinden ist ein „dynamischer Zustand, der auf die Fähigkeit eines Individuums verweist, sein Potenzial zu entwickeln, produktiv und kreativ zu arbeiten, starke und positive Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu ihrer Gesellschaft beizutragen“ (62).

Wachsamkeit | Wachsamkeitsübungen können mit Meditationsübungen in Verbindung stehen, die einen zu besserer allgemeiner Bewusstheit, Selbstakzeptanz und innerer Balance führen. „Wachsamkeit ist ein Zustand aktiver, offener Aufmerksamkeit gegenüber der Gegenwart“ (30; 92). Ursprünglich aus der buddhistischen Tradition kommend, findet sie heute mehr und mehr Popularität und wissenschaftliche Aufmerksamkeit. Es wurde belegt, dass Wachsamkeitsübungen einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben, z. B. gegen hohen Blutdruck, Angststörungen, obsessiv-kompulsive Erkrankung, Rückfall in Depressionen und Drogensucht.

Neurobic | Neurobic ist eine neurokognitive Gesundheitsforschungs- und -entwicklungsmethode für eine bessere kognitive Performanz und Funktion. Die Methode fördert die Einbindung von mehreren Sinnen in die alltäglichen Aktivitäten, wie etwa Duschen oder Abendessen mit geschlossenen Augen. Moses V. Chao vom Institute of Biomolecular Medicine NYU School of Medicine, stellte fest: „*Neurobic, wie es von Katz und Rubin entwickelt wurde, basiert auf soliden wissenschaftlichen Beweisen, dass neue Aktivitäten und Übungen, die alle unsere Sinne einbinden, die Produktion von Wachstumsfaktoren, welche Synapsen stärken und die mentale Fitness und das Gedächtnis verbessern, begünstigen kann*“ (65).

Physische Aktivität | Diese tritt in einer Vielzahl von Formen und Kontexten auf, so etwa als freies Spielen, Haushaltsarbeiten, Übungen, schulische Leibeserziehung, organisierter Sport etc. Es beschreibt jegliche Körperbewegung, die durch die Skelettmuskulatur produziert wird und in einer substantiellen Erhöhung des Energiebedarfs gegenüber dem Ruhezustand resultiert.

Physische Fitness | Physische Fitness ist ein adaptiver Zustand, der mit dem individuellen Wachstums- und Reifestatus eines Menschen sowie mit gewohnter physischer Aktivität und durch das Achten auf den Lebensstil variiert.

Proteine | Proteine sind ein wichtiger Nahrungsbestandteil, der Muskel und Knochen aufbaut und Energie liefert. Proteine sind die Bausteine des Lebens. Der Körper braucht Proteine, um sich selbst zu reparieren und erhalten zu können. Die Basisstruktur eines Proteins ist eine Kette von Aminosäuren. Es ist der Hauptbestandteil der Haut, Muskeln, Organe und Drüsen. Man braucht Proteine in der Nahrung, um den Körper bei der Zellreparatur und -erneuerung zu unterstützen (67).

Psychosomatische Erkrankung | Auch Psychosomatische Störung genannt. Ein Zustand, in welchem psychischer Stress die körperlichen (somatischen) Funktionen negativ beeinflusst. Psychosomatische Störungen, die durch Stress ausgelöst werden, können sich unter anderem als Bluthochdruck, Atemwegserkrankungen, gastrointestinale Störungen, Migräne und Spannungskopfschmerzen, Beckenschmerzen, Impotenz, Frigidität, Dermatitis und Geschwüre manifestieren (38).

Entspannung | Die Kunst, sich zu entspannen oder entspannt zu sein. Erfrischung für Körper und Geist; erholt und gelöst sein (2).

Stressmanagement | Methoden und Kontrollfaktoren, die eine Reaktion oder Änderung der Person erfordern, indem Stressoren identifiziert, negative Stressoren eliminiert und effektive Coping-Mechanismen entwickelt werden, um einer Reaktion konstruktiv entgegenzuwirken. Beispiele wären etwa die progressive Muskelentspannung, geführte Visualisierungstechniken, Biofeedback, Atemtechniken und aktives Problemlösen (71).

Stressor | Ein Stimulus oder Ereignis, das eine Stressreaktion im Organismus hervorruft. Stressoren können als akut oder chronisch kategorisiert werden, als äußerlich oder innerlich (52).

Vitamine | Vitamine sind eine Gruppe von Substanzen, die für eine normale Zellfunktion, Wachstum und Entwicklung unentbehrlich sind. Es gibt 13 essenzielle Vitamine, die zur Erhaltung der Körperfunktionen notwendig sind. Jedes der Vitamine hat eine wichtige Aufgabe im Körper. Mangelhaftes Essen von Obst, Gemüse, Bohnen, Linsen, Vollkorn und angereicherten Milchprodukten erhöht das Risiko für Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen, Krebs und schlechte Knochengesundheit (68).

5 Bibliographie

1. Abrahams, P. (Ed.). (2007). *How the body works*. London: Amber.
2. AHD. (2012). *The American Heritage Dictionary* (5 ed.): Published by Houghton Mifflin Company.
3. Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to wellbeing: the evidence*. London: nef.
4. Allott, S. (2011). Full circle: the social network for older people (15. Jul. 2011). Retrieved 14.04.2014, from <http://www.telegraph.co.uk/health/8637156/Full-circle-the-social-network-for-older-people.html>
5. Aloe, L. (2004). Rita Levi-Montalcini: The discovery of nerve growth factor and modern neurobiology. *Trends in Cell Biology*, 14(7), 395-399.
6. Animanziani. (2013). Retrieved 28.11.2013, from www.animanziani.it
7. Antz, E.-M., Franz, J., Frieters, N., & Scheunpflug, A. (Eds.). (2009). *Generationen lernen gemeinsam. Methoden für die intergenerationale Bildungsarbeit*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag.
8. Assomensana. (2013). Ginnastica Mentale. Retrieved 27.11.2013, from www.assomensana.it/training-cognitivo.php
9. Baron, R. A., & Byrne, D. (2000). *Social psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
10. Beck, M. (2008). 'Neurobics' and other brain boosters. *The Wall Street Journal* (June 3, 2008). Retrieved 29.11.2013, from <http://online.wsj.com/article/SB121242675771838337.html>
11. Benessere articoli. (2013, 28.11.2013). Alimentazione sana. from www.benessere.com/alimentazione/index.html
12. Better Health Channel. (2013). 10 tips to improve your mental fitness. Retrieved 3.12.2013, from www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/ten_tips_to_improve_your_mental_fitness
13. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Freedman, M. (2007). Bilingualism as a protection against the onset of symptoms of dementia. *Neuropsychologia*, 45(2), 459-464.
14. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ruocco, A. C. (2006). Dual-modality monitoring in a classification task: The effects of bilingualism and ageing. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 59(11), 1968-1983.
15. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ryan, J. (2006). Executive control in a modified anti-saccade task: Effects of aging and bilingualism. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 32(6), 1341-1354.
16. Bower, J. E., & Segerstrom, S. C. (2004). Stress management, finding benefit, and immune function: positive mechanisms for intervention effects on physiology. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(1), 9-11.
17. Bruner, J. (1968). *Towards a theory of instruction*: Harvard.
18. Bugg, J. M., Zook, N. A., Delosh, E. L., Davalos, D. B., & Davis, H. P. (2006). Age differences in fluid intelligence: contributions of general slowing and frontal decline. *Brain and Cognition*, 62(q), 9-16.
19. Burke, S. N., & Barnes, C. A. (2006). Neural plasticity in the ageing brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(1), 30-40.
20. Carstensen, L. (2009). *Long bright future*. New York: Broadway Books.
21. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-404. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352.PMID 19572784
22. Compton, D. M., Bachman, L. D., Brand, D., & Avet, T. L. (2000). Age-associated changes in cognitive function in highly educated adults: Emerging myths and realities. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(1), 75-85.
23. Cooke, A., Friedli, L., Coggins, T., Edmonds, N., Michaelson, J., O'Hara, K., . . . Scott-Samuel, A. (2011). *Mental well-being impact assessment. A toolkit for well-being* (3 ed.). London: National MWIA collaborative.
24. COSP. (2013). *Module: Mental Fitness*: Canadian Olympic School Program.
25. Council, N. R. (2008). *Recognition and alleviation of distress in laboratory animals*. Washington D. C.: The National Academies Press.
26. Cusack, S. A., Thompson, W. J. A., & Rogers, M. E. (2003). Mental fitness for life: Assessing the impact of an 8-week mental fitness program on healthy aging. *Educational Gerontology*, 29(5), 393-403.
27. Cyprus Sport Organization. (2012). *Sport for All Program*. Nicosia.
28. Czizler, I. (2012). Kellemes öregség. *Pszichológia*, 32(1), 3-17.
29. Daraki, P. (1994). *Omadika paihndia ton paidion mas*. Athina.
30. Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), 1-7. doi: 10.1186/1472-6882-7-2
31. De Bot, K., & Makoni, S. (2005). *Language and aging in multilingual context*. Clevedon, UK: Multilingual Matters Ltd. Barron-Hauwaert.
32. Dean, D., & Grierson, S. (2005). Re-envisioning reading and writing through combined-text picture books. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 48(6), 456-468.
33. Department of Health. (2010). *Healthy Lives, Healthy People: Our Strategy for Public Health in England*. London: HM Government.
34. Dictionary, C. E. (2014). Cognition. Retrieved 30.04.2014, from <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/>
35. Dilts, R., Grinder, J., & Bandler, R. (1980). *Neuro-linguistic programming. Volume I: The study of the structure of subjective experience*: M E T a Publications.
36. Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself. Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. New York: Penguin Books Ltd.
37. Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: why we do what we do in life and business*. New York: The Random House Publishing Group.
38. Encyclopædia Britannica. (2013).
39. EuroHealthNet. (2006). *Healthy ageing. A challenge for europe* (<http://www.nigz.nl/upload/misc/HealthyAgeingFull.pdf>): The Swedish National Institute of Public Health.
40. EuroHealthNet. (2013, 7.6.2013). EuroHealth's Healthy Ageing Website. from www.healthyageing.eu
41. Eurostat. (2011). Active ageing and solidarity between generations. A statistical portrait of the European Union 2012. Luxembourg: EUROSTAT European Commission.
42. Feuerstein, R. (1980). *Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability*. Baltimore: University Park Press.

43. Feuerstein, R., & Hoffman, M. B. (1982). Intergenerational conflict of rights: Cultural imposition and self-realization. *Viewpoints in Teaching and Learning*, 58(1), 44-63.
44. Feuerstein, R., Rand, Y., & Hoffman, M. B. (1979). *The dynamic assessment of retarded performers: The learning potential, assessment device, theory, instruments and techniques*. Baltimore: University Park Press.
45. Fevre, M. L., Kolt, G. S., & Matheny, J. (2006). Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first? *Journal of Managerial Psychology*, 21(6), 547-565.
46. Foresight. (2008). Foresight Mental Capital and Wellbeing Project: Final Project Report. Retrieved 20.02.2014, from <http://www.bis.gov.uk/foresight/our-work/projects/current-projects>
47. Franchini, R. (1999). *La figura dell'animatore nelle strutture per anziani*. Milano: Angeli.
48. Furman, R., Langer, C. L., & Taylor, D. B. (2010). Analyzing narratives through poetic forms and structures in gerontology: Applying new tools in qualitative research. *Journal of Poetry Therapy*, 23(2), 61-71.
49. Galván, A. (2010). Neural plasticity of development and learning. *Human Brain Mapping*, 31(6), 879-890.
50. García, J. (Producer). (2012, 29.11.2013). Introducción a la estimulación cognitiva. *Estimulación cognitiva*. Retrieved from <http://ocw.um.es/cc-de-la-salud/estimulacion-cognitiva/material-de-clase-1/tema-1-texto.pdf>
51. Gelb, M. J. (1998). *How to think like Leonardo da Vinci: Seven steps to genius every day*. New York: Dell.
52. GEM. (2008). *Gale Encyclopedia of Medicine*: Cengage Gale.
53. Gudjons, H., Wagener-Gudjons, B., & Pieper, M. (Eds.). (2008). *Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
54. Harding, P. (2014). Healthy foods to feed your brain. Retrieved 7.04.2014, from <http://www.beliefnet.com/Health/2009/05/Healthy-Foods-to-Feed-Your-Brain.aspx>
55. Haring, S., & Bacher, H. (2012). *II. Methodenhandbuch für die Bildungsarbeit mit älter werdenden Frauen und Männern*. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.
56. Hasher, L., Stoltzfus, E. R., Zacks, R. T., & Rypma, B. (1991). Age and inhibition. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 17(1), 163-169.
57. Hendra, G., & Yerkes, G. (1997). The MacScouter's big book of games. Retrieved 20.02.2014, from www.macscouter.com/Games
58. Hölzle, C., & Jansen, I. (Eds.). (2009). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden (Lehrbuch)*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
59. Honey, P., & Mumford, A. (2006). Kolb's learning styles. Retrieved 3.4.2014, from <http://brainbasetraining.com/wp-content/uploads/2011/11/LEARNING-STYLE-Kolb-QUESTIONNAIRE.pdf>
60. Howley, E. T., & Franks, B. D. (2003). *Health fitness instructor's handbook*: Human Kinetics.
61. James, T., & Woodsmall, W. L. (1988). *Time line therapy and the basis of personality*: Meta Publications.
62. Kirkwood, T., Bond, J., May, C., McKeith, I., & Teh, M.-M. (2008). *Foresight mental capital and wellbeing project. Mental capital through life: Future challenges*. London: The Government Office for Science.
63. Knowles, M. S. (2011). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development and human resource development* (7 ed.): Taylor & Francis.
64. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (Eds.). (2007). *Principles and practice of stress management* (3 ed.): Guilford Press.
65. Mayr, U., Awh, E., Keele, S. W., & Posner, M. I. (2005). *Developing individuality in the human brain. A tribute to Michael I. Posner*. Washington D. C.: American Psychological Association.
66. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Carbohydrates. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002469.htm>
67. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Proteins in diet. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002467.htm>
68. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Vitamins. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002399.htm>
69. Merzenich, M. (2001). Cortical plasticity contributing. In J. L. McClelland & R. S. Siegler (Eds.), *Mechanisms of cognitive development: Behavioral and neural perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
70. Ministero della Salute. (2013). La corretta alimentazione. Retrieved 27.11.2013, from www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_3_allegato.pdf
71. MMD. (2008). *Mosby's medical dictionary* (8 ed.). Mosby: Elsevier.
72. Mogliorini, P. (2011). *Una ciliegia tira l'altra. Il grande libro dei proverbi e dei modi di dire*: Book Time.
73. NAT 2.0. (2014, 7.04.2014). Fats. from <http://www.myfoodrecord.com/terms/fat.html>
74. National Older Men's Network. (2013). Better health and well being for older men. Retrieved 12.11.2013, from <http://oldermenswellbeing.co.uk>
75. Nyqvist, F., Forsman, A. K., Giuntoli, G., & Cattani, M. (2013). Social capital as a resource for mental well-being in older people: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 17(4), 394-410.
76. Obra Social La Caixa. (2013). ActivaLaMente. Retrieved 29.11.2013, from <https://www.activalamente.com/>
77. Oja, P., & Tuxorth, B. (1995). *Euro fit for adults: Assessment of health-related fitness*: Council of Europe, committee for the development of sport and the UKK Institute for Health Promotion Research.
78. Oliverio, A., & Ferraris, A. O. (2004). *Le età della mente. Psicologia e società*. Milano: Rizzoli.
79. Parciasepe, P., Massari, M., & Di Nino, S. (1996). *Progetto sperimentale di animazione e di valutazione multifunzionale e psicologica per gli ospiti della residenza protetta*. Genova.
80. Perzaeta. (2013). Alimentazione nella terzaetà. Retrieved 27.11.2013, from www.terzaeta.com/alimentazione-terza-eta/
81. Resch, K., & Hofer, K. (2013). *Einander Geschichten vom Leben erzählen ... Seniorinnen und Senioren aus Ottakring erzählen über Leben, Liebe, Krieg und Beruf*. Wien: Forschungsinstitut des Roten Kreuzes im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung (www.gesundesottakring.at, 2. April 2014).
82. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom. Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
83. Rothermund, K., & Brandstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Developmental Review*, 10(4), 896-905.

84. Ruhe, H. G. (Ed.). (2009). *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen*. Weinheim, München: Juventa Verlag.
85. Sahyoun, N. R. (1999). Usefulness of nutrition screening of the elderly. *Nutrition in Clinical Care*, 2(3), 155-163.
86. Salthouse, T. A. (1990). Working memory as a processing resource in cognitive aging. *Developmental Review*, 10(1), 101-124.
87. Sapere Salute. (2013). Vitamine per ricordare tutto, a qualunque età. Retrieved 27.11.2013, from www.saperesalute.it/network/tuttovitamine/studio-lavoro/vitamine-per-ricordare-tutto-a-qualunque-eta
88. Schira, R. (2008). *Cucinoterapia. Curare, accudire, amare se stessi e gli altri con il cibo*: Salani Editore.
89. SciCo. (2013). *Curriculum of interactive sessions*. Athens: Science & Communication.
90. Segen, J. C. (2002). *Concise Dictionary of Modern Medicine*. New York: McGraw-Hill.
91. Sharman, N., Classen, J., & Cohen, L. G. (2013). Neural plasticity and its contribution to functional recovery. *Handbook of Clinical Neurology*, 110, 3-12.
92. Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263. doi: 10.1093/scan/nsm034. PMC 2566758
93. Somers, M., & Whitmore, J. (2007). *Coaching at work: powering your team with awareness, responsibility and trust*. San Francisco: Jossey Bass Imprint.
94. Sorel, O., & Pennequin, V. (2008). Aging of the planning process: The role of executive functioning. *Brain and Cognition*, 66(2), 196-201.
95. Spence, J. D., Barnett, P. A., Linden, W., Ramsden, V., & Taenzer, P. (2007). Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 7. Recommendations on stress management. Canadian Hypertension Society, Canadian Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 160(9 Suppl), S46-50.
96. Stranahan, A. M., Erion, J. R., & Wosiski-Kuhn, M. (2013). Reelin signaling in development, maintenance, and plasticity of neural networks. *Ageing Research Reviews*, 12(3), 815-822.
97. Stranch, B. (2010). *The secret life of the grown-up brain*. New York: Penguin Books.
98. Susic, P. (2013). Stress management: What can you do? Retrieved 4.12.2013, from http://www.psychtreatment.com/stress_management.htm
99. Sutorius, D. (1990). *The positive, transforming and healing force of laughter*. Paper presented at the International Conference on "Psychotherapy, Meditation and Health" (16-18 March 1990), Noordwükerhout, Holland.
100. Sutorius, D. (2006). The transforming force of the laughing meditation. Retrieved 3.4.2014, from http://home.kpn.nl/dhyansutorius/index_bestanden/LM_art_11_46_UK_27-6-06.pdf
101. Taddia, F. (2012). *Laboratori di animazione per la terza età. Percorsi socioeducativi*: Erickson.
102. Taylor, E. W. (2009). Fostering transformative learning. In J. Mezirow & T. E. W. (Eds.), *Transformative learning in practice: Insights from community, workplace and higher education* (pp. 3-17). San Francisco: Jossey Bass.
103. The 5 Love Languages. (2014). Discover your love language. Retrieved 14.04.2014, from <http://www.5lovelanguages.com/>
104. Thomas, N. D., & León, R. J. (2012). Breaking barriers: Using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 83-93.
105. Tokmakidis, S. P. (2003). *Exercise and Chronic Diseases*. Athens: Paschalidis Publications.
106. University of the Third Age. (2013). The third age trust. The university of third age (U3A). Retrieved 12.11.2013, from <http://www.u3a.org.uk/>
107. VARK. (2014). VARK - A guide to learning styles. Retrieved 14.04.2014, from <http://www.vark-learn.com/>
108. Verhaeghen, P., & Marcoen, A. (1996). On the mechanisms of plasticity in young and older adults after instruction in the method of loci: Evidence for an amplification model. *Psychology and Aging*, 11(1), 164-178.
109. Ward, J., Jones, E., Novitzky, J., & Plant, H. (2012). Review of informal adult and community learning. National consultation for citizens (final report). Retrieved 12.11.2013, from <http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/i/a/iacl-citizens-final.pdf>: NIACE Promoting Adult Learning.
110. Wassermann, I. C. (2004). *Discursive processes that foster dialogic moments: Transformation in the engagement of social identity group differences in dialogue*. Santa Barbara, CA: Dissertation.
111. Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2008). *Psychology applied to modern life* (9 ed.): Wadsworth Cengage Learning.
112. WHO. (2001). Mental health: strengthening our response. *Fact sheet, 2010*(n°220).
113. WHO. (2002). *Active ageing. A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
114. Wilson, R. S., Mendes, D. L. C. F., Barnes, L. L., Schneider, J. L., Evans, D. A., & Bennett, D. A. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *JAMA*, 287(6), 742-748.
115. Worldfood. (2013). Retrieved 27.11.2013, from www.worldfood.it

Toolbox

Toolbox M2.6a

Kurze Stellungssequenz





Weitere Beispiele finden Sie auf der Projekthomepage.

Toolbox M2.6b

Lange Stellungensequenz





Weitere Beispiele finden Sie auf der Projekthomepage.

Toolbox M2.7

Der alte Mann und sein Pferd (original: Sai Weng Shi Ma)

Quelle: <https://lifelessons4u.wordpress.com/tag/the-old-man-and-his-horse/>

Es war einmal ein alter Mann, der in einem winzigen Dorf wohnte. Obwohl er arm war, wurde er von allen beneidet, da er ein wunderschönes weißes Pferd besaß. Selbst der König begehrte diesen Schatz. Ein Pferd wie dieses hatte man noch nie zuvor gesehen – so strahlend, majestätisch und stark.

Die Menschen boten phantastische Preise für das Ross, doch der Mann wies sie jedes Mal zurück. „Dieses Pferd ist für mich kein Pferd“, sagte er ihnen. „Es ist eine Person. Wie könnte ich eine Person verkaufen? Es ist mein Freund, nicht mein Besitz. Wie könnte ich einen Freund verkaufen?“ Der Mann war arm und die Versuchung war groß. Doch das Pferd verkaufte er nie.

Eines Morgens bemerkte er, dass das Pferd nicht in seinem Stall war. Das ganze Dorf kam zusammen gelaufen. „Du alter Narr“, riefen sie, „wir haben dir ja gesagt, dass man dir das Pferd einmal stehlen würde. Wir haben dich gewarnt, dass du ausgeraubt würdest. Du bist so arm, wie hättest du jemals ein so wertvolles Tier beschützen können? Es wäre besser gewesen, du hättest es verkauft. Du hättest jeden Preis dafür erzielen können, den du dir gewünscht hättest. Keine Summe wäre zu hoch gewesen. Jetzt ist das Pferd weg, und du bist nun mit Pech verflucht.“

Der alte Mann antwortete: „Urteilt nicht zu schnell. Sagt nur, dass das Pferd nicht im Stall ist. Das ist alles, was wir wissen; alles andere sind Vorurteile. Ob ich verflucht bin oder nicht – woher wollt ihr das wissen? Wie könnt ihr das beurteilen?“

Die Menschen riefen: „Halte uns nicht für dumm! Wir mögen keine Philosophen sein, doch hier braucht es keine große Philosophie. Die einfache Tatsache, dass dein Pferd weg ist, ist bereits ein Fluch!“

Der alte Mann sprach wieder. „Alles was ich weiß, ist, dass der Stall leer und das Pferd weg ist. Den Rest weiß ich nicht. Was es auch sein mag – ein Fluch oder ein Segen – das kann ich nicht sagen. Wir können nur ein Fragment sehen. Wer kann sagen, was als nächstes kommt?“

Die Dorfbewohner lachten. Sie dachten, der Alte wäre verrückt geworden. Sie hatten immer schon gedacht, er wäre ein Narr; wenn er keiner wäre, hätte er doch das Pferd verkauft und von dem Geld gut gelebt. Stattdessen war er ein armer Holzhacker, ein alter Mann, der immer noch Feuerholz hackte und aus dem Wald schleppte, um es zu verkaufen. Er lebte von der Hand in den Mund in seiner Not der Armut. Jetzt hatte er bewiesen, dass er tatsächlich ein Narr war.

Nach fünfzehn Tagen kam das Pferd zurück. Es war nicht gestohlen worden – es war davongelaufen und hatte im Wald gelebt. Doch es kam nicht nur zurück zu dem Alten, sondern es brachte auch noch ein Dutzend wilde Pferde mit zu ihm. Wieder versammelten sich die Dorfbewohner um den Holzhacker und sprachen: „Alter Mann, du hattest recht und wir waren im Unrecht. Was wir für einen Fluch hielten, war in Wahrheit ein Segen. Bitte vergib uns.“

Der Mann antwortete: „Schon wieder geht ihr zu weit. Sagt nur, dass das Pferd zurück ist. Stellt nur fest, dass ein Dutzend Pferde mit ihm mitgekommen sind, aber urteilt nicht. Wie könnt ihr wissen, ob es ein Segen ist, oder nicht? Ihr seht nur ein Fragment. Wenn ihr nicht die gesamte Geschichte kennt, wie könnt ihr dann urteilen? Ihr lest nur eine Seite eines Buches. Könnt ihr dann das ganze Buch beurteilen? Ihr lest nur ein Wort eines Satzes – könnt ihr so den ganzen Satz verstehen?“

“Das Leben ist so umfangreich, trotzdem urteilt ihr das ganze Leben anhand einer Seite oder eines Wortes. Alles, was ihr habt, ist ein Fragment! Sagt nicht, dass das ein Segen ist. Niemand weiß das. Ich bin froh über das, was ich weiß. Aber ich bin nicht beunruhigt von dem, was ich nicht weiß.“

“Vielleicht hat der alte Mann recht“, sagten sie zueinander. Also sprachen sie nur wenig. Aber tief in ihrem Inneren wussten sie, dass er Unrecht hatte. Sie wussten, dass es ein Segen war. Zwölf wilde Pferde waren mit seinem Ross zurückgekehrt. Mit ein wenig Arbeit konnten die Tiere gezähmt und trainiert und für viel Geld verkauft werden.

Der alte Mann hatte einen Sohn – sein einziges Kind. Der junge Mann begann damit, die Wildpferde zu zähmen. Nach wenigen Tagen fiel er von einem der Pferde und brach sich beide Beine. Wieder einmal versammelten sich die Leute aus dem Dorf um den alten Mann um ihr Urteil abzugeben.

“Du hattest recht“, sagten sie, „du hast bewiesen dass du im Recht warst. Die zwölf Pferde waren kein Segen, sondern ein Fluch. Dein einziger Sohn hat seine beiden Beine gebrochen, und nun hast du in deinem Alter niemanden mehr, der dir helfen könnte. Nun bist du ärmer als je zuvor.“

Der alte Mann rief wieder: „Ihr Leute seid besessen vom Urteilen. Geht nicht so weit. Sagt nur, dass mein Sohn sich die Beine gebrochen hat. Wer weiß, ob das ein Fluch oder ein Segen ist? Niemand weiß das. Wir kennen nur ein Fragment. Das ganze Leben kommt in Fragmenten.“

So passierte es, dass ein paar Wochen später Krieg im Land ausbrach. Alle jungen Männer des Dorfes mussten in die Armee eintreten. Nur der Sohn des alten Mannes war ausgeschlossen, da er verletzt war. Wieder einmal kamen die Dorfbewohner zu dem alten Mann, weinend und schreiend, da ihnen die Söhne genommen worden waren. Es gab kaum Hoffnung, dass sie je zurückkehrten, denn der Feind war stark und der Krieg war zum Scheitern verurteilt. Sie würden ihre Söhne nie wiedersehen.

“Du hattest recht, alter Mann“, weinten sie, „Gott weiß, dass du recht hattest. Dies hier ist der Beweis. Der Unfall deines Sohnes war ein Segen. Seine Beine mögen gebrochen sein, doch wenigstens ist er bei dir. Unsere Söhne sind hingegen für immer fort.“

Der alte Mann sagte: „Es ist unmöglich, mit euch zu sprechen. Ihr zieht immer Schlüsse. Keiner kann das. Sagt nur das eine: eure Söhne mussten in den Krieg ziehen, und meiner nicht. Niemand weiß, ob das ein Fluch oder ein Segen ist. Kein Mensch ist weise genug, um das zu wissen. Das weiß allein Gott.“

Toolbox M3.1

Was kannst du beitragen? “Kenne deine Stärken”

Welche **Fähigkeiten** habe ich?

Denken Sie an die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens, Familie, die Arbeit, Qualifikationen, Hobbies, Interessen, Freiwilligenarbeit, das soziale Leben. Welche Fähigkeiten haben Sie da angewendet?

Zum Beispiel:

Sich um die Familie kümmern, das Familienbudget verwalten, die Reihenfolge der Abläufe entscheiden, mit Konflikten umgehen.

All diese Fähigkeiten werden in der Familie und im sozialen Leben gebraucht

Mit Leuten sprechen, die man nicht gut kennt, ein Meeting oder ein lokales Event planen

All diese Fähigkeiten werden in der Familie und im sozialen Leben gebraucht

Diese Fähigkeiten fallen in die folgenden Kategorien:

- Kommunikation
- Umgang mit Menschen
- Mit anderen arbeiten
- Flexibilität
- Organisation
- Problemlösung

Werfen Sie einen Blick auf die Fragen auf den folgenden Blättern:

Kommunikation	Sehr einfach	Einfach	Mit einigen Schwierigkeiten	Mit Schwierigkeiten	Geben Sie Beispiele, wie Sie diese Fähigkeit eingesetzt haben (wo, wann, wie und auf welche Art?)
1 Ich kann mit allen möglichen Leuten sprechen.					
2 Ich kann über längere Zeit genau zuhören.					
3 Ich kann komplizierte Ideen einfach erklären.					
4 Ich kann meine Sichtweise nach einer Diskussion ändern.					
5 Ich kann einen Text so schreiben, dass andere ihn verstehen können.					
Ergänzen Sie eventuelle andere Beispiele für diese Fähigkeiten:					

Umgang mit Menschen	Sehr einfach	Einfach	Mit einigen Schwierigkeiten	Mit Schwierigkeiten	Geben Sie Beispiele, wie Sie diese Fähigkeit eingesetzt haben (wo, wann, wie und auf welche Art?)
1 Ich kann mit Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund arbeiten.					
2 Ich kann Menschen motivieren.					
3 Ich kann die Führung übernehmen.					
4 Ich kann konstruktives Feedback geben und annehmen.					
Ergänzen Sie eventuelle andere Beispiele für diese Fähigkeiten:					

Mit anderen arbeiten	Sehr einfach	Einfach	Mit einigen Schwierigkeiten	Mit Schwierigkeiten	Geben Sie Beispiele, wie Sie diese Fähigkeit eingesetzt haben (wo, wann, wie und auf welche Art?)
	1 Ich kann meine Stärken und Interessen in die Gruppe einbringen.				
2 Für das Wohl der Gruppe kann ich Kompromisse eingehen.					
3 Ich kann andere in der Gruppe unterstützen.					
4 Ich kann unterschiedliche Sichtweisen akzeptieren.					
Ergänzen Sie eventuelle andere Beispiele für diese Fähigkeiten:					

Flexibilität	Sehr einfach	Einfach	Mit einigen Schwierigkeiten	Mit Schwierigkeiten	Geben Sie Beispiele, wie Sie diese Fähigkeit eingesetzt haben (wo, wann, wie und auf welche Art?)
1	Ich kann mich an neue Situationen und Anforderungen anpassen.				
2	Ich kann mit mehr als einer Sache gleichzeitig fertig werden.				
3	Ich erkenne und akzeptiere unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse.				
4	Ich kann mit neuen Herausforderungen und Aufgaben umgehen.				
Ergänzen Sie eventuelle andere Beispiele für diese Fähigkeiten:					

Organisation	Sehr einfach	Einfach	Mit einigen Schwierigkeiten	Mit Schwierigkeiten	Geben Sie Beispiele, wie Sie diese Fähigkeit eingesetzt haben (wo, wann, wie und auf welche Art?)
1 Ich kann Aktionen zur Erfüllung einer Aufgabe planen.					
2 Ich kann Fristen einhalten.					
3 Ich kann Informationen sammeln und anwenden.					
4 Ich kann meine Zeit effektiv nutzen.					
Ergänzen Sie eventuelle andere Beispiele für diese Fähigkeiten:					

Problemlösung	Sehr einfach	Einfach	Mit einigen Schwierigkeiten	Mit Schwierigkeiten	Geben Sie Beispiele, wie Sie diese Fähigkeit eingesetzt haben (wo, wann, wie und auf welche Art?)
1 Ich kann mit schwierigen Situationen umgehen.					
2 Ich kann neue Ideen entwickeln.					
3 Ich kann Lösungen in die Tat umsetzen.					
4 Ich kann Verantwortung dafür übernehmen, dass Dinge erledigt werden.					
Ergänzen Sie eventuelle andere Beispiele für diese Fähigkeiten:					

Ich mag es...	Wichtigkeit für mich		
	Niedrig	Neutral	Hoch
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Schreiben sie alle anderen Dinge auf, die Ihnen bei der Wahl, was sie gerne tun möchten, wichtig sind:			

Toolbox M3.4

Mit Worten malen



Picturing WordsTM

Menta 50+ Activity M3.4 Devised by andersonimages.co.uk







Toolbox M4.2

Die Leonardo da Vinci Diät: Essen Sie sich zum Genie

Quelle: <http://www.zipcodemagazines.com/the-diet-of-leonardo-da-vinci-secrets-for-eating-your-way-to-genius/>

Von Heather Shanks

Stellen Sie sich einen Kollegen vor, der ohne Anstrengung ein perfektes Storyboard für eine wichtige Werbekampagne skizziert, dann bei einer Pressekonferenz eine fehlerlose Einnahmen-Ausgaben-Kalkulation präsentiert. Danach macht er sich auf den Weg, um bei einem Kurs zu den letzten Erkenntnissen in der Stringtheorie zu unterrichten. Um den Tag dann zu krönen, leitet er eine Buchklub-Diskussion über die Nuancen von Thoreau, all das, während er Charme, Fitness und einwandfreien Geschmack ausstrahlt. Könnte solch eine Person real sein? Ja, in der Tat. Ändern Sie ein paar Details, und dieser Kollege wäre der berühmte Leonardo da Vinci, renommierter Renaissance-Künstler, Wissenschaftler, Bildhauer und Mathematiker. In jeder Hinsicht beeindruckend, produzierte sein großer Geist ein Vermächtnis, das uns selbst heute noch fasziniert.

Die wahre Frage, die wir uns stellen sollten, lautet: können wir alle zu derart geheimnisvollen Fertigkeiten und solch kreativem Genie fähig sein, die Da Vinci scheinbar in so enormem Ausmaß besessen hat? In seinem Buch *Das Leonardo-Prinzip. Die sieben Schritten zum Erfolg* gibt uns der Autor Michael J. Gelb Einblick in die persönlichen Gewohnheiten des Mannes, des Mythos, der Legende. Er war getrieben von seiner Faszination für die Geist-Körper-Verbindung. Da Vinci wusste, dass der Geist isoliert nicht funktionieren kann und dass ein gesunder Körper die Grundlage für einen starken Geist bietet. Durchbrüche in der Neurowissenschaft bestätigen Da Vincis zeitlose Weisheit; was man isst, hat einen tiefgreifenden Einfluss auf die Hirnfunktion in Bereichen wie Gedächtnis, Lernfähigkeit, Kreativität und Problemlösung. Während man Genialität zwar nicht in Dosen kaufen kann, könnte man aber durch kleine Änderungen in der täglichen Routine diese nutzen, um unser eigene inneres Genie zu wecken.

Gewohnheit 1: Iss in Maßen

Obwohl die Renaissance für ihre Extravaganz bekannt war, legte man auch großen Wert auf Balance. Viele große Denker aus dieser Periode, darunter auch Da Vinci, suchten Ausgleich in Wissen, in Arbeit und Spiel, sogar beim Essen. Sowohl zu viel als auch zu wenig zu essen verursachen beide einen Zustand des Ungleichgewichts im Körper, der durch maßvolle Ernährung vermieden werden kann.

Warum das immer noch sinnvoll ist:

Es gibt gründliche Untersuchungen zu den schädlichen Langzeiteffekten von Überernährung auf den Körper und den Geist. Weniger bekannt sind jedoch die Auswirkungen auf die tägliche Leistung. Zu viel auf einmal zu essen verursacht einen erhöhten Blutfluss zum Magen, wodurch wiederum der Blutfluss zum Gehirn und dadurch dessen Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen verringert wird. Eine Reduktion der Sauerstoffzufuhr im Gehirn führt zu mentalen Beeinträchtigungen wie Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

Was wir heute tun können:

Auf die Botschaften unseres Körpers zu hören ist der Schlüssel zur Balance beim Essen. Anstatt durch die Mahlzeiten zu hetzen, essen Sie langsam und kauen Sie jeden Bissen sorgsam. Indem Sie den Speisen Zeit geben, Ihren Magen zu erreichen, bekommt der Körper die Möglichkeit, Sättigung zu registrieren. Gehen Sie sicher, dass Sie nicht über ihren Hunger hinaus essen, denn sonst fühlen Sie sich unwohl und träge.

Gewohnheit 2: Genießen Sie das Erlebnis

Wie oft haben Sie diese Woche entweder im Auto oder am Schreibtisch zwischen zwei Meetings „gespeist“? Erinnern Sie sich noch, ob Ihre Speise Ihnen überhaupt geschmeckt hat? Falls nicht, ist es Zeit für eine Lektion von Leonardo. Er schwelgte in der Erfahrung, seinen Körper zu nähren, und er nutzte dies, um seinem Geist eine angenehme Pause vom konzentrierten Denken zu gönnen, was Ausbrüche von Inspiration und Kreativität nach sich zog.

Warum das immer noch sinnvoll ist:

Erlebnisvolles Speisen stimuliert Ihre kreative Seite und bietet Ihrem Geist ästhetischen Genuss. Der Anblick einer perfekten roten Tomate auf einem strahlend weißen Teller, der Klang des krachenden Knackens der Karotte, das Aroma von

sautiertem Knoblauch und Olivenöl; all das ist ein Fest für Ihren Gaumen *und* ihren Geist. Die Speisen werden nicht nur Ihre Sinne anregen – der Psychologe und Autor von *Eating the Moment*, Pavel Somov, sagt sogar, dass aufmerksames Essen Stress reduziert.

Was wir heute tun können:

Essen Sie an einem richtigen Tisch, und nicht vor dem Fernseher. Decken Sie den Tisch mit schönem Geschirr. Stellen Sie frische Blumen und einen Kerzenständer auf und schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein. Wenn Sie in Gesellschaft sind, lachen Sie oft und genießen Sie die Konversation. Wenn Sie alleine essen, genießen Sie die Ruhe. Erleben Sie das Mahl mit allen Sinnen: Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Tasten.

Gewohnheit 3: Essen Sie frische, natürliche Speisen

Da Vinci erkannte die enge Beziehung zwischen der Natur und dem Menschen. Was wir essen, wird – in gewissem Sinne – ein Teil von uns. Obwohl Leonardo ein Vegetarier war, kann man sich dieses Prinzip zu Eigen machen, ohne dabei auf die Speisen zu verzichten, die man liebt. Der Schlüssel liegt darin, frische Nahrungsmittel zu essen, die so natürlich wie möglich belassen werden.

Warum das immer noch sinnvoll ist:

Ihr Energielevel und die Lebenslust sind eng mit der Qualität der Speisen, die Sie essen, verknüpft. Die Gesellschaft für Neurowissenschaften hat kürzlich einen Bericht veröffentlicht, der zeigt, dass die Reaktion der Genusszentren im Hirn bei Ratten, die eine fett- und kalorienreiche Kost bekamen, zunehmend nachlässt. Ständig nährstoffarme Speisen zu essen fördert nicht nur Krankheiten, es beraubt uns auch der Fähigkeit, Genuss zu empfinden.

Was wir heute tun können:

Wenn Sie das nächste Mal zu Essen einkaufen, nehmen Sie sich ein paar Minuten, um die Zutatenliste auf jedem Lebensmittel zu lesen. Wenn das Produkt eine lange, unverständliche Liste an Zutaten hat, legen Sie es zurück ins Regal! Chemikalien und fremde Zusatzstoffe im Essen zwingen Ihren Körper, für weniger Nährstoffe härter zu arbeiten. Stattdessen wählen Sie Kreuzblütler-Gemüse wie Brokkoli, von denen man weiß, dass sie helfen, gegen Krebs vorzubeugen, oder Vitamin C-reiche Mangos, um Ihr Immunsystem zu beleben.

Gewohnheit 4: Minimieren Sie Zucker

Balance in der Ernährung bringt dem Geist Ruhe. Da Vinci verließ sich bei der Arbeit auf seine eigenen wahren und unbeeinträchtigten Erfahrungen, daher trachtete er danach, dass sein Geist klar und unbeeinflusst blieb. Kurzzeitige Energiehochs durch Zucker, die zu nachmittäglichen Energietiefs geführt hätten, wären der Genialität des Maestros im Wege gestanden.

Warum das immer noch sinnvoll ist:

Um richtig zu funktionieren, brauchen wir alle etwas Zuckerverzehr. Zu viel davon steht einer optimalen Hirnfunktion jedoch im Weg. Wissenschaftler des Staatlichen Institutes für Neurowissenschaften und des Departments für Psychologie von Georgia haben eine Verbindung zwischen dem Konsum von Fruchtzucker und verringerter Gedächtnisleistung festgestellt.

Was wir heute tun können:

Essen Sie einfache und unverarbeitete Speisen. Eine gute Faustregel ist es, den größten Teil des Tellers mit Gemüse und Obst zu füllen, dann magere Proteine hinzuzufügen. Verwenden Sie Nudeln, Brot und Desserts eher als Beilagen und nicht als Hauptgericht. Experten empfehlen auch, vor wichtigen geistigen Aufgaben auf größere Mengen von Nudeln, weißem Brot und süßen Snacks zu verzichten.

Gewohnheit 5: Trinken Sie Wasser

Leonardos Tagebücher illustrierten seine Faszination für genaue Darstellung von Wasser und Wellen. Her erkannte die elementare Verbindung des Wassers zum Leben auf der Erde.

Warum das immer noch sinnvoll ist:

Die Wissenschaft belegt es: neben Luft ist Wasser *das* wichtigste Element für eine richtige Hirnversorgung. Eine Studie aus 2003 im European Journal of Clinical Nutrition demonstrierte, dass leichte Dehydrierung die kognitive Funktion beeinträchtigt. Eine solide mentale Aufnahmefähigkeit hängt von konsistenter und ausreichender Flüssigkeitszufuhr ab.



Was wir heute tun können:

Wenn Sie tagsüber unterwegs sind, tragen Sie immer eine Flasche Wasser bei sich. Wasser wird am besten absorbiert, wenn es langsam konsumiert wird, also trinken Sie es schluckweise über den Tag verteilt. Decken Sie gleich zwei Da Vinci Diät-Gewohnheiten auf einmal ab, indem Sie ein paar Zitronenscheiben oder Limettenspalten hinzugeben, um den Geschmack und die Stimulation der Sinne zu verbessern

Genialität ist nicht den Da Vincis dieser Welt vorbehalten. Indem Sie sich Leonardos wissenschaftlich gestützte, gesunde Gewohnheiten aneignen, können Sie die Macht der Verbundenheit nutzen und mit Hilfe des Körpers den Geist nähren. Machen Sie sich selbst gegenüber das Versprechen, die zeitlose Weisheit des Meisters zu nutzen – und wenn Sie das nächste Mal eine kreative Idee oder eine beeindruckende Lösung hervorzaubern müssen, werden Sie vorbereitet sein.

Toolbox M4.3

Kluge Rezepte

Quelle: <http://www.beliefnet.com/Health/2009/05/Healthy-Foods-to-Feed-Your-Brain.aspx>

NAHRUNGSMITTEL		GESUNDHEITSPUNKTEWERT
<p>BEEREN: Dank ihrer guten anti-oxidativen Komponenten wie Vitamine C, E, Betakarotin und anderen Nährstoffen sind Beeren äußerst gedächtnisfördernd.</p>		15
<p>KIRSCHEN: Kirschen sind natürliche kleine Anti-Entzündungs-Pillen.</p>		13
<p>ÄPFEL: Äpfel beinhalten eine Gruppe chemischer Stoffe, die das Hirn vor jener Art von Schäden, die neurodegenerative Erkrankungen auslösen, bewahren können.</p>		15
<p>CURRY: Die meisten Curry-Sorten beinhalten Kurkuma, das ebenfalls starke anti-entzündliche und anti-oxidative Eigenschaften besitzt.</p>		8
<p>EIER: Das Ei hat aufgrund seines cholesterinreichen Dotters und der Verbindung zwischen Nahrungsmittel-Cholesterin und Herzerkrankungen ein schlechtes Image bekommen. Jedoch beinhaltet dieser selbe Dotter auch einen der wichtigsten Nährstoffe für die Hirngesundheit: Cholin!</p>		6
<p>SARDINEN: Wir haben sicher alle bereits gehört, dass Fisch „Hirnnahrung“ ist – und das hat einen guten Grund. Fetter Fisch wie die budgetfreundlichen Sardinen beinhalten Omega-3-Fettsäuren, von denen man annimmt, das sie unverzichtbar bei der Erhaltung der Gehirnfunktionen von der frühen Entwicklung das ganze Leben hindurch sind.</p>		5
<p>AUSTERN: Wenn wir von Meeresfrüchten als Hirnnahrung sprechen, denken Sie auch an die Auster, die reich an Eisen und Zink ist. Wenn ihre Gedanken oft abschweifen oder Sie Gedächtnislücken haben, könnten Sie einen Mangel an den Mineralien Zink und Eisen haben und diesen über Ihre Nahrung ausgleichen.</p>		12
<p>KAKAO: Mehrere Studien haben gezeigt, dass das Essen flavonolreichen Kakao die Funktion der Blutgefäße verbessern kann, wodurch die Zirkulation im Körper und der Blutfluss zum Gehirn erhöht werden.</p>		7

Toolbox M4.5

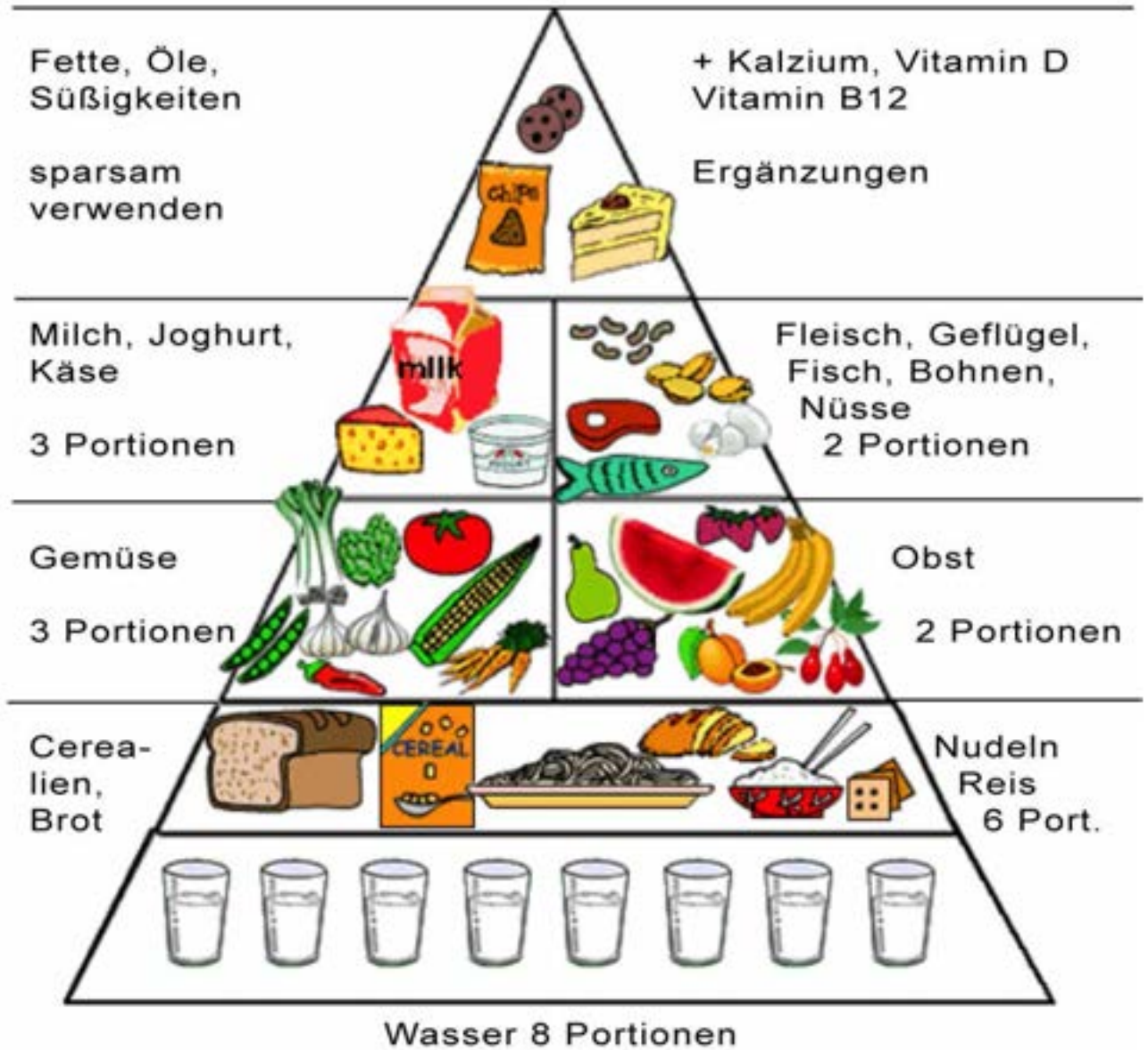
Weder Fisch noch Fleisch

7 NAHRUNGSMITTELGRUPPEN	
<p>1. Proteine Essentiell für Wachstum und Reparatur von Muskel und anderen Körpergeweben HAUPTSÄCHLICH IN FLEISCH, SOJA, LINSEN, FISCH UND NÜSSEN ZU FINDEN</p>	
<p>2. Kohlehydrate Unsere Hauptenergiequelle HAUPTSÄCHLICH IN ZUCKER, KUCHEN, KEKSEN, OBST, NUDELN, KARTOFFELN, REIS ZU FINDEN</p>	
<p>3. Fette Eine Energiequelle und wichtig in Verbindung mit fettlöslichen Vitaminen HAUPTSÄCHLICH IN FLEISCH, SCHMALZ, ÖLEN UND BUTTER ZU FINDEN</p>	 
<p>4. Vitamine Wasser- und fettlösliche Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei vielen chemischen Prozessen im Körper HAUPTSÄCHLICH IN OBST, GEMÜSE ZU FINDEN, IN VERBINDUNG MIT SONNENLICHT</p>	
<p>5. Mineralstoffe Die Art von anorganischen Elementen, die im Körper vorkommen und für seine normalen Funktionen notwendig sind. HAUPTSÄCHLICH IN SALZ, MILCHPRODUKTEN UND ROTEM FLEISCH ZU FINDEN</p>	  
<p>6. Wasser Essentiell für eine normale Körperfunktion – als Trägermittel für andere Nährstoffe, und weil der menschliche Körper zu 60 % aus Wasser besteht. HAUPTSÄCHLICH IN OBST UND GETRÄNKEN ZU FINDEN</p>	
<p>7. Ballaststoffe Der faserige, unverdauliche Anteil unserer Ernährung ist wichtig für die Gesundheit des Verdauungssystems HAUPTSÄCHLICH IN CEREALIEN UND BROT ZU FINDEN</p>	

Quelle: Healthy Life Journal (<http://healthylifejournal.org/healthy-living/the-seven-major-classes-of-nutrients/>)

Toolbox M4.7

Pyramidenbauer: Nahrungspyramide für SeniorInnen



Quelle: <http://www.high-fiber-health.com/seniorfoodpyramid.html>

Liste A

**KEKSE – KUCHEN
– SCHOKOLADE –
ALLGEMEIN SÜS-
SIGKEITEN**



CHIPS – BUTTER



**MILCH – JOGHURT
– KÄSE**



FLEISCH



GEFLÜGEL



FISCH



Liste A

TROCKENE BOHNEN – NÜSSE



GEMÜSE



OBST



**CEREALIEN –
VOLLKORNBROT**



**REIS – NUDELN –
WEISSBROT**



WASSER



Ergänzende Nahrungs- mittel

OLIVENÖL



ANDERE ÖLE



SALZ



GEWÜRZE



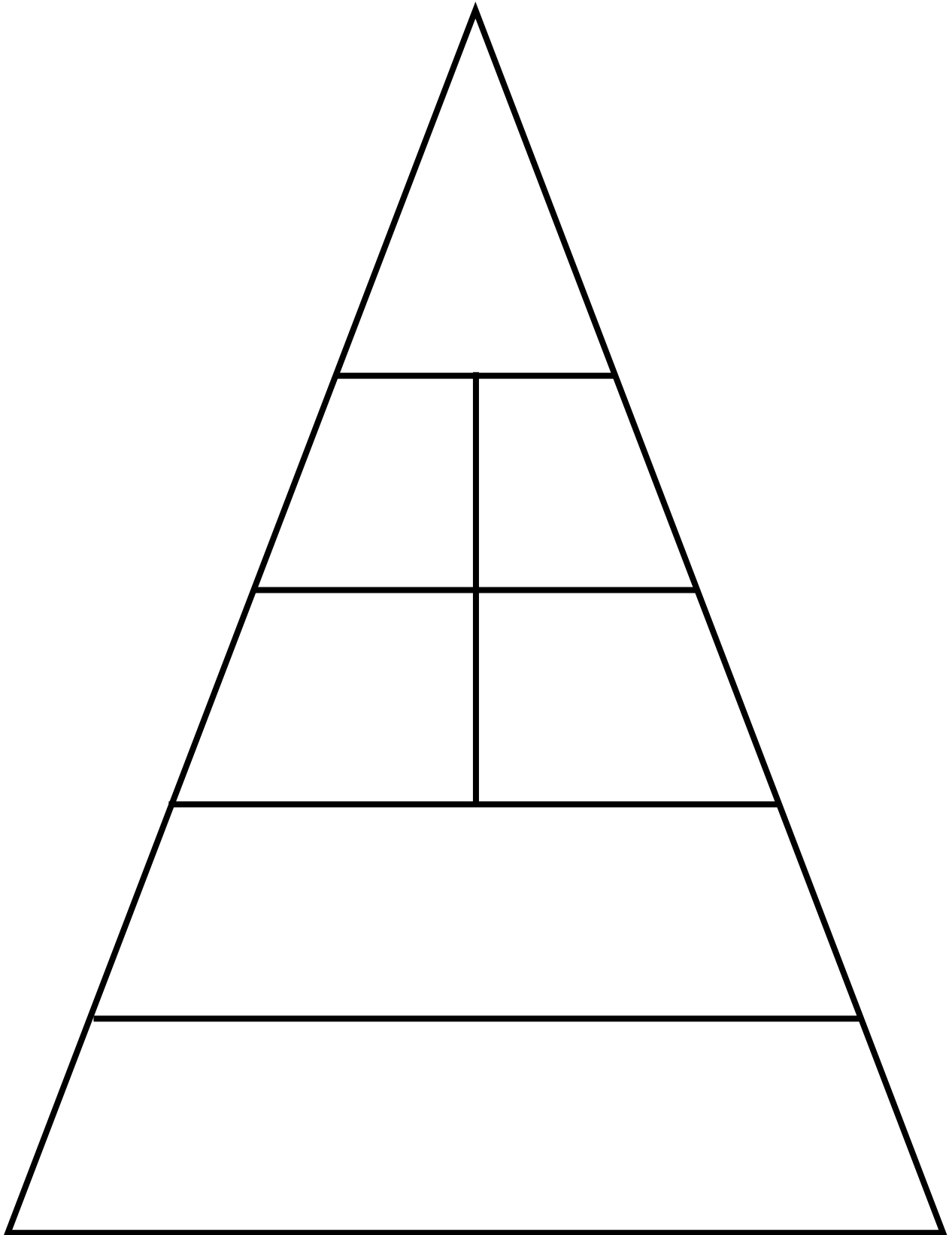
**ZUCKERHÄLTIGE
GETRÄNKE**



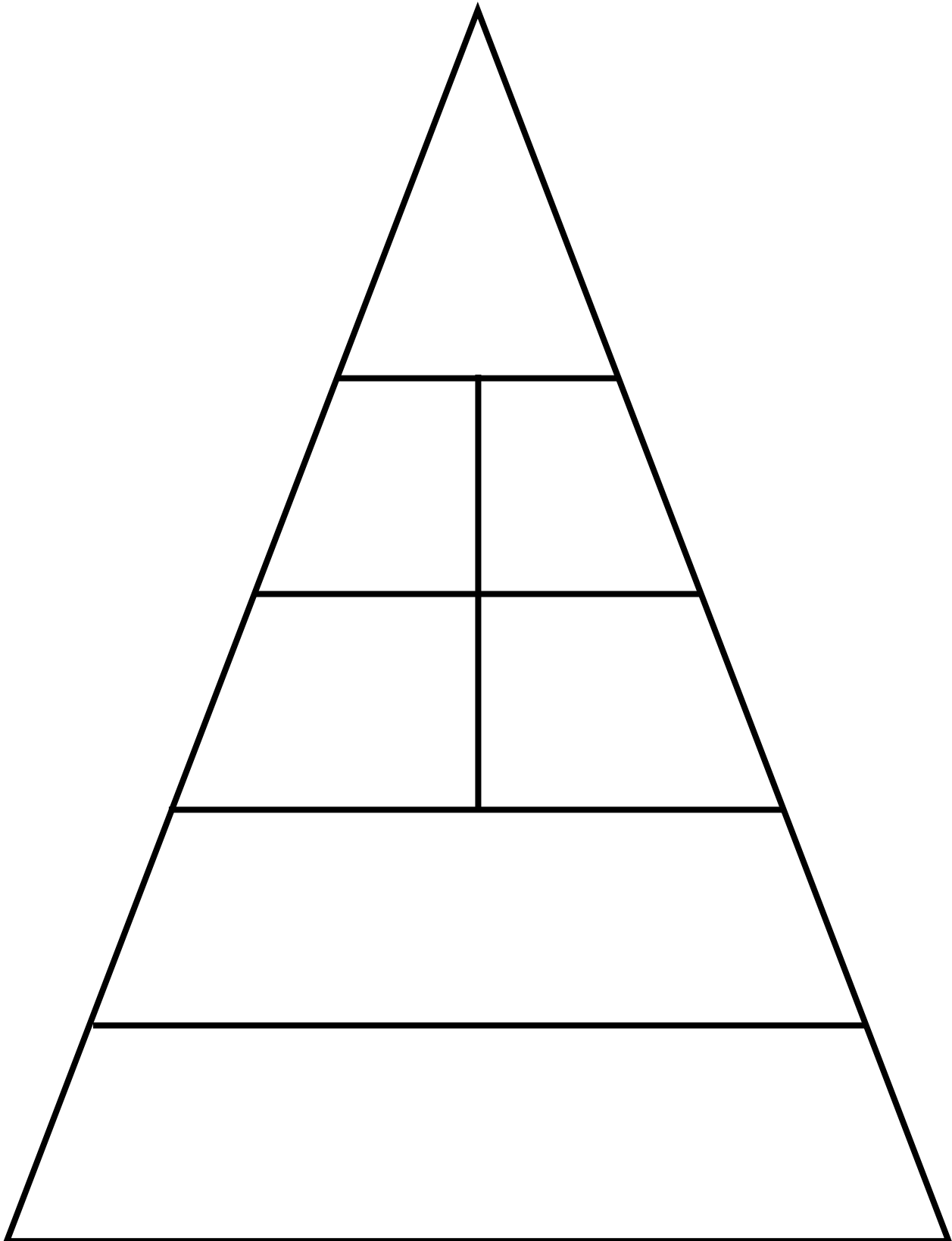
ALKOHOL



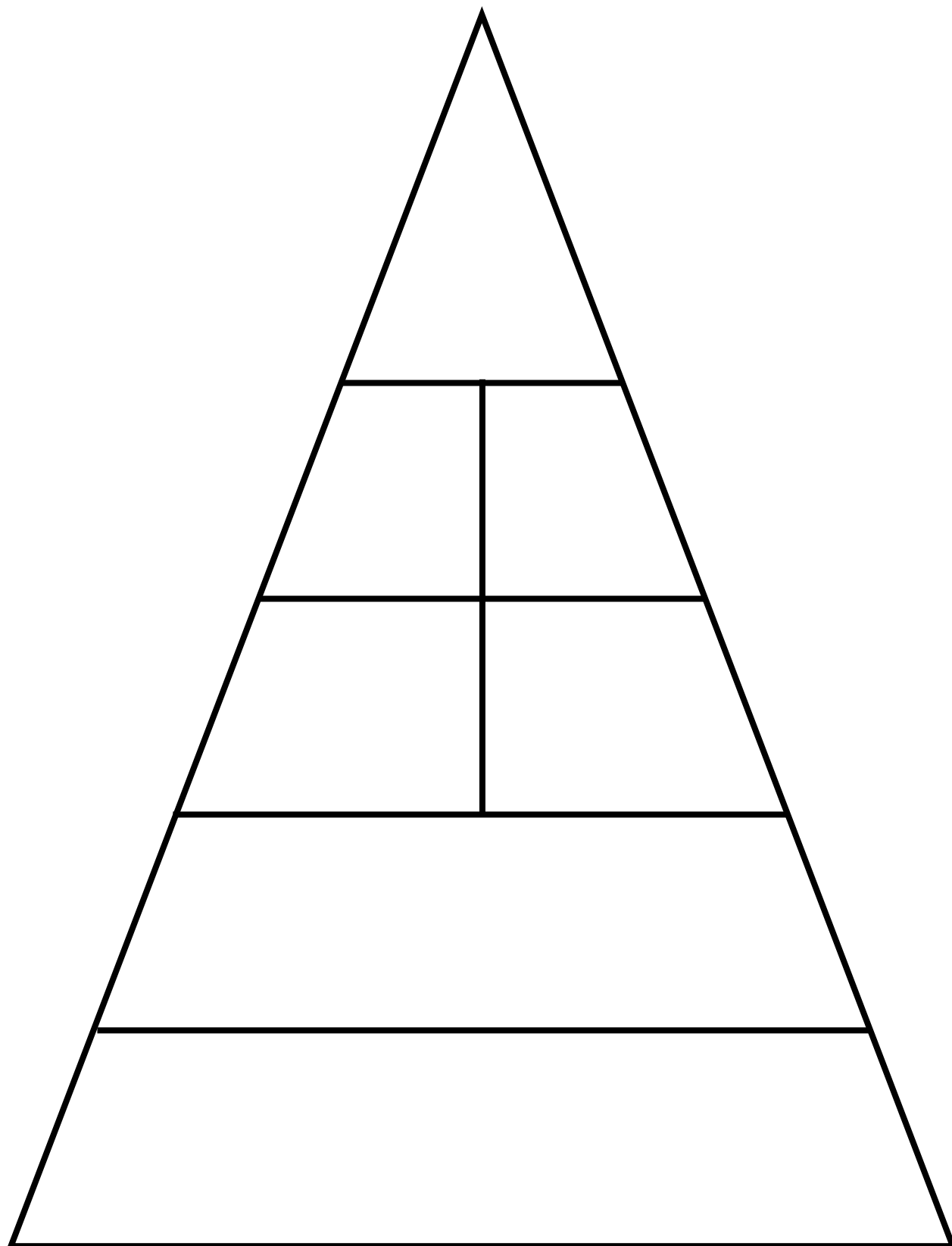
Nahrungspyramide: Geschmack und Vorlieben



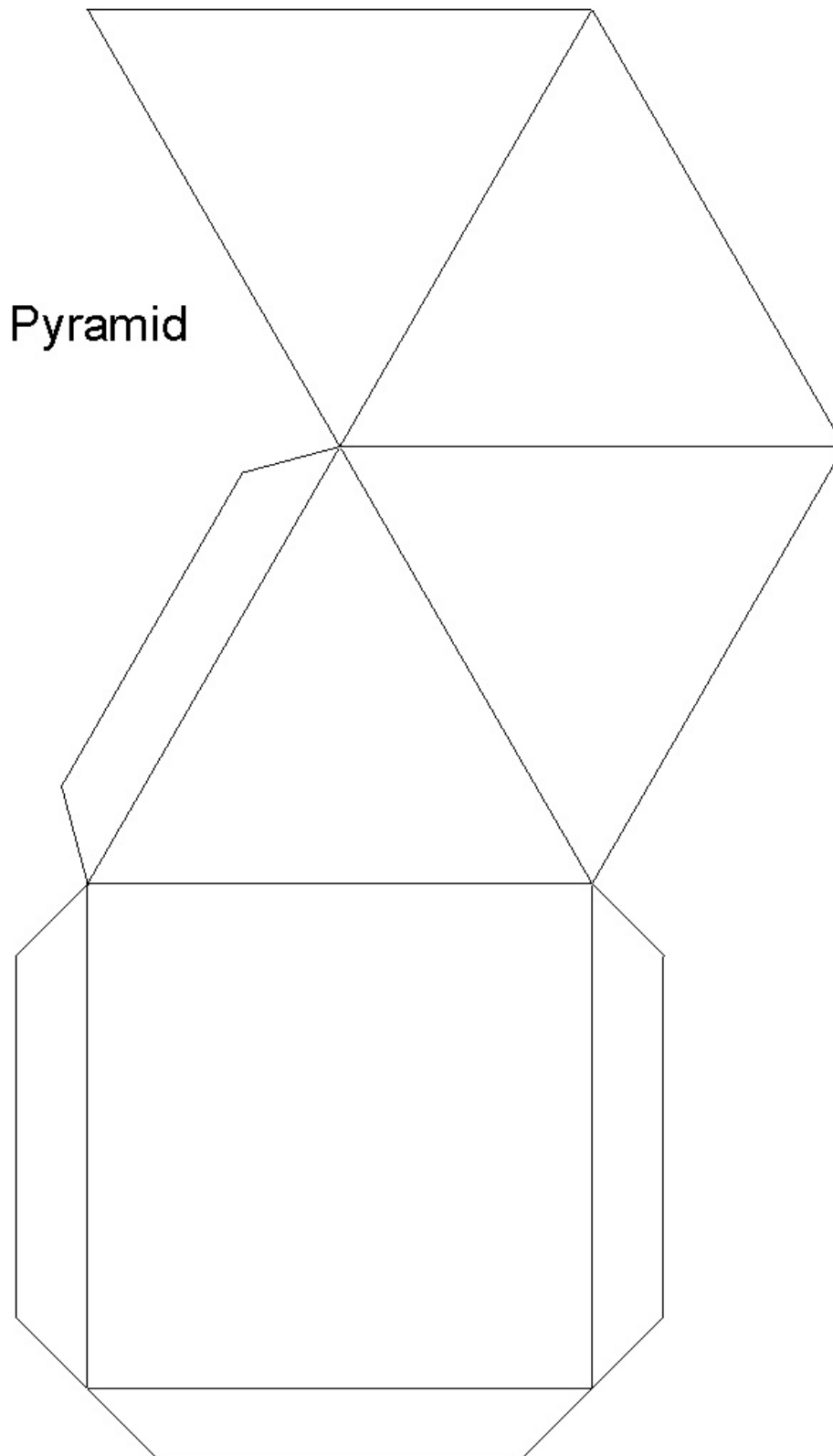
Nahrungspyramide: Preis



Nahrungspyramide: Erhältlichkeit



Baue deine eigene 3D Pyramide



Toolbox M4.8

Achte auf deine Essgewohnheiten

Extratabelle D	Adresse oder Anleitung, wie die Info zu bekommen/verwenden ist
Externe Quelle	
Bibliothek	
Experten	
Arzt	
Internet	
Freund	
Konferenzen	

Extratabelle E

Positive Absicht		Kurzbeschreibung	
Beispiel	Verzehr fetter Speisen	Anfänglicher Genuss, Gefühl von Energie	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Toolbox M5.5

Bewegung! Beispielsymbole





Notizen

A large grid of dots for taking notes, consisting of approximately 30 columns and 40 rows.



Notizen

Grid area for notes.

ISBN: 978-3-200-03740-3

www.menta50plus.eu

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung durch die Europäische Kommission finanziert. Diese Publikation (Kommunikation) reflektiert nur die Sichtweise der Autorinnen. Die Kommission kann nicht für jegliche Verwendung der hierin beinhaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.