

ABC Liste

Information zur Umsetzung:

Eine ABC Liste ist eine bekannte Variante für eine gezielte Einheit mit Aufzählungen in der Gruppen- und Einzelbeschäftigung in der Beschäftigung von Senioren, wo die Teilnehmer gezielt Ding in Bezug zu einem vorgegebenen Oberbegriff, meist in der klassischen Variante von A bis Z aufzählen dürfen.

Die bekannten ABC Liste gibt es zu den Themen Berufe, Städte, Länder, welche viele Teilnehmer gut mitmachen. Aber es gibt noch viel, viel mehr Dinge/ Begriffe, die man in einer ABC Liste aufzählen kann.

Eckdaten zur Aktivierung:

Passt: Gedächtnistraining

Inhalt: 4 seitiger Ausarbeitung

Dauer: variabel

Schwierigkeit: Normal

Bis Dann

Jacqueline Dethloff

Bloggerin von

- aktivierungen.blogspot.com
- ideenkalender.blogspot.com
- aktivierung-durch-maerchen.blogspot.com
- themenbingo.blogspot.com
- soziale-betreuung.blogspot.com

ABC Liste – Was tut mir gut?

A: Aromaöle, Arnika Bad, Angeln

B: Bad nehmen (im Kerzenlicht und mit Entspannungsmusik), basteln, beten, Beisammensein, Blumen

C: Chillen, Campen, Christus, Christstollen backen/ essen,

D: Dämmerung und Dösen, Durchschlafen

E: Einreibung, Eis essen, Erzählen

F: Faulenzen, Fleißig sein, Film schauen, Familie, Fußmassage, Fußbad, Fitness

G: Gurkenmaske, Gummibärchen, Glaube oder Glauben, Geschichte vorgelesen bekommen, Gute Laune, Glück

H: Herbstspaziergang durchs Laub, Helfen, Heimat, Handmassage bekommen, Handbad, Hoffnung, Hunde, Häkeln

I: Igelballmassage

J: joggen und in Jogginghose auf dem Sofa gammeln, (die Lieblings-) Jeans tragen

K: Kamin sitzen, Klönen, Kerzenschein, Katzen, Kräuter, Kirche, Kuscheln mit Frau, Mann, Kinder

L: Liebe, Licht, leise Musik, Lesen, Lachen

M: Massagen, Musik hören, Malen,
musizieren, Menschlichkeit, Mitgefühl,
Milchkaffee, Meer erleben

N: Natur, Nagelpflege, nichts tun, Nüsse,
Naschen, Natur, Natürlichkeit

O: Oper, Omas Rezepte ausprobieren und
Omas Kekse vor dem Ofen essen, Ostsee,
Oper hören oder sehen

P: Pudding Essen, Pony streicheln

Q: Quatschen mit Freunden, Quatsch machen

R: Reisen, Riechsalz, Relaxen, Ruhen,
Rhythmus, Reimen, Rundgang in der Natur,
Rundflug, Rundreise, Rundgang, Rosen

S: Sonnenbad, Selbstgemachte Kartoffelpuffer
mit Apfelmus (vielleicht eine tolle
Kindheitserinnerung), Sonnenstrahlen auf der
Haut, Sauna gehen, Schwimmen, spazieren
gehen, Schwärmen, Stricken, Sandburg,
Sonnenschein, Süßes, Spaß, Singen,
Schaukeln, Schenkeln, Streicheln, Schmusen,

T: Tanzen (einfach mal ausgelassen zur eigene Lieblingsmusik tanzen), Tee trinken, Tagträume haben, Tiere, Theaterbesuch, Träumen

U: Urlaub, Unfug treiben, Ulken

V: Vögel beobachten (einfach mal im Park auf einer Bank sitzen und Vögel & Co beobachten), Vertrauen, (Menschen einfach man vertrauen), Verzeihe, Vogelgesang, Vanilleeis schlecken

W: Walzer tanzen, Wein trinken, Waldspaziergang, Wärme, Wochenende, Weihnachtszeit, Winterurlaub, Wandern, warmes Bad, warmes Wetter, Wellnessstag, Waldgeruch,

X: Xylophon hören oder spielen

Y: YouTube - Videos anschauen, Yoga

Z: Zeichnen (einfach was zeichnen oder was ausmalen), Zusammen aus voller Kehle ein Lied singen, Zuhör/in (wenn man einfach mal was erzählen möchte und dann jemanden hat, der einem zuhört...), Zärtlichkeit

Gezielte Aufzählung

Nennen Sie 10 Dinge die einem gut tun:
