

Inhaltsverzeichnis

Dank	10
Vorwort zur zweiten Auflage	11
 Das Memo-Training – Trainingsteil	 13
1 Hintergrund, Zielgruppe und Ziele des Memo-Trainings	15
1.1 Die Hintergrundgeschichte	15
1.2 Sinn und Zweck der Tiere und der Geschichten	15
1.3 Zielgruppe des Memo-Trainings	16
1.4 Anforderungen an den/die Trainer/in	17
1.5 Theoretische Verankerung des Memo-Trainings	18
1.6 Ziele des Memo-Trainings	19
2 Der Aufbau des Memo-Trainings	20
2.1 Einzeltraining	20
2.2 Dauer und Aufwand	21
2.3 Ablauf einer Trainingslektion	21
2.4 Ablauf der Hausaufgaben	22
2.5 Trainingsübersicht	23
2.6 Ablauf der Transferlektion	26
2.7 Ablauf der Auffrischungslektion	27
3 Durchführung des Memo-Trainings	28
3.1 Grobplanung	28
3.2 Einzelplanung der sechs Trainingslektionen und der Hausaufgaben	28
3.2.1 Vor jeder Trainingslektion	31
3.2.2 Während jeder Trainingslektion	31
3.2.3 Nach jeder Trainingslektion	32
3.3 Erforderliche Materialien	32
3.4 Anpassung der Trainingsschwerpunkte	33
3.5 Anpassung des Schwierigkeitsgrades der Übungen (adaptives Training)	34
3.6 Anpassung des Zeitbedarfs	35
3.7 Ersetzen von Gedächtnistricks	36
3.8 Auswählen und Kombinieren von Gedächtnistricks	36
4 Pädagogische Hinweise	38
4.1 Trainingsbedingungen	38
4.2 Durchführungsbedingungen	38

4.3	Trainingsatmosphäre	39
4.4	Umgang mit falschen Antworten und Fehlern	39
4.5	Loben	39
4.6	Belohnungskarte	40
4.7	Stolpersteine – wenn der Trainingseffekt ausbleibt	41
4.8	Fortführung des Trainings im Alltag	42
5	Die Tiere und ihre Gedächtnistricks (Gedächtnisstrategien)	43
5.1	Lulu, die Giraffe – der Fernsehtrick	43
5.2	Yusuf, das Dromedar – der Ähnlichkeitstrick	43
5.3	Elin, das Walross – der Geschichtentrick	44
5.4	Odette, die Schnecke – der Zeichentrick	44
5.5	Jonny, der Papagei – der Papageientrick	45
6	Trainingslektionen	47
6.1	Erste Trainingslektion	47
6.2	Zweite Trainingslektion	63
6.3	Dritte Trainingslektion	75
6.4	Vierte Trainingslektion	88
6.5	Fünfte Trainingslektion	100
6.6	Sechste Trainingslektion	110
7	Transferlektion	126
7.1	Welche Vorbereitungen erfordert die Transferlektion?	126
7.2	Wie wird die Transferlektion durchgeführt?	126
8	Auffrischungslektion	128
8.1	Wie kann die Auffrischungslektion durchgeführt werden?	128
Das Memo-Training – Theorieteil		139
9	Das Gedächtnis im Kindesalter	141
9.1	Das kurzfristige Gedächtnis	141
9.1.1	Das Arbeitsgedächtnis im Kindesalter	142
9.1.2	Das Arbeitsgedächtnis und die Schule	142
9.1.3	Das Arbeitsgedächtnis im Gehirn	143
9.2	Das langfristige Gedächtnis (Langzeitgedächtnis)	144
9.2.1	Das episodische Langzeitgedächtnis im Kindesalter	144
9.2.2	Das semantische Langzeitgedächtnis im Kindesalter	145
9.3	Leistungsunterschiede im Kindesalter	145
10	Kinder mit Gedächtnisproblemen	147
10.1	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	147
10.2	Kinder mit Lernstörungen	147

10.2.1	Lese-Rechtschreib-Störung (Dyslexie)	148
10.2.2	Rechenschwäche (Dyskalkulie)	148
10.3	Frühgeborene Kinder	148
10.4	Kinder mit Epilepsie	149
11	Gedächtnisstrategien («Gedächtnistricks») und wie Kinder sie anwenden	151
11.1	Strategien im Kindesalter	151
11.2	Gedächtnisstrategien im Kindesalter	152
11.3	Entwicklung des Strategiegebrauchs im Kindesalter	152
11.4	Das Meta-Gedächtnis – Voraussetzung für den Strategiegebrauch	154
12	Wirksamkeit von Gedächtnistraining bei Kindern	156
12.1	Wirksamkeit von Arbeitsgedächtnistrainings – «Üben-Üben-Üben»	156
12.2	Wirksamkeit von Gedächtnisstrategietrainings – «Gedächtnistricks»	157
12.3	Faktoren, die den Trainingserfolg beeinflussen	158
13	Wie sich das Gehirn durch ein Gedächtnistraining verändert	161
13.1	Neuronale Plastizität	161
13.2	Veränderungen der Gedächtnisnetzwerke	161
14	Wirksamkeit des Memo-Trainings	163
14.1	Das Memo-Training	163
14.2	Studienablauf	164
14.3	Resultate	165
14.3.1	Leistungssteigerung während des Trainings	166
14.3.2	Trainingseffekt	166
14.3.3	Welche Faktoren beeinflussen den Trainingseffekt des Memo-Trainings?	168
14.4	Kritische Bemerkungen zur Studie	170
14.5	Wirksamkeit des Memo-Trainings auf neuronaler Ebene	170
14.6	Fazit	172
	Übungsblätter	173
	Literaturverzeichnis	297
	Die Autorinnen	300