Inhalt

Danksagung 7

Vorwort 9

Einstiegs-WQS: Fragen 12

Worum geht es? 15

Die LINTON-Experimente 17

Ihr persönliches Lebensarchiv 23

Einstiegs-WQS: An-Reich-erung 28

Dies ist Ihr Leben – ein
ANTI-ALTERSHEIMER-TRAINING 33
Erinnerungs-Fingerübungen
(ABC-Listen zu Ihrem Leben anlegen) 34
Variation: Rollen-Spiel – Sie als Forscher 38

Das Episoden-Spiel – ein weiteres Training 43
Variationen: FOTO-VERGLEICH 44

Merkblatt Nr. 1: Was ist ein WQS? 49
1. Quiz-Spiele 49
2. Fragen 50
3. Das Procedere eines WQS 51

Merkblatt Nr. 2: KaWa und ABC-Listen 53
ABC-Listen sind auch KaWas 54

Merkblatt Nr. 3: ASSOZIATIVes Denken 56

Merkblatt Nr. 4: ASSOZIATIVe Denk-Spiele 61
Subjekt und Objekt – ein Ja/Nein-Spiel 61
Das Vergleichsspiel 62

Merkblatt Nr. 5: Die »Nonnen-Studie« 63
SNOWDONs Ergebnisse
nach (den ersten) 11 Jahren Forschung 68

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1356833179

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Merkblatt Nr. 6: Das Prinzip des Lebensarchivs 72

Merkblatt Nr. 7: Ihr Lebensarchiv – Beispiele 74

Literaturverzeichnis 77