



© Aaron Burden, unsplash



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRAINING.**

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

MEIN LEBEN, MEINE BIOGRAFIE, MEIN STECKBRIEF

Menschen prägen unser Leben durch gemeinsame Erlebnisse, besondere Eigenschaften und Erinnerungen. Denken Sie an eine oder mehrere Personen, die Ihnen wichtig sind oder die einen bleibenden Eindruck hinterlassen haben. Das können Freund:innen, Familienmitglieder, Nachbar:innen, Kolleg:innen, Verkäufer:innen oder andere Menschen aus Ihrem Alltag sein. Vielleicht Menschen, denen Sie zufällig begegnet sind oder jeden Tag treffen (Verkäuferin, ...).

Wählen Sie eine beliebige Person aus und bearbeiten Sie eine der folgenden Aufgaben:

- Schreiben Sie einen Steckbrief über die Person.
- Name oder Spitzname
- Woher kennen Sie die Person?
- Welche Eigenschaften zeichnen sie aus?
- Was mögen Sie besonders an ihr?
- Welche gemeinsamen Erinnerungen verbinden Sie mit ihr?

Was halten Sie davon Ihre Geschichte oder eine Episode daraus niederzuschreiben. Jede Lebensgeschichte ist einzigartig – mit all den Erfahrungen, Begegnungen, Herausforderungen und schönen Momenten, die Sie geprägt haben. Bewahren Sie so wertvolle Augenblicke für sich selbst, Ihre Familie und kommende Generationen. Beginnen Sie einfach mit kleinen Erinnerungen: einem besonderen Ort, einem Menschen, der Sie begleitet hat, oder einem Ereignis, das Ihnen bis heute im Gedächtnis geblieben ist. Aus vielen kleinen Puzzleteilen entsteht Schritt für Schritt ein wertvolles Lebensbild.

Was auch immer Sie niederschreiben. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns diese Geschichten schicken würden: michael.buchner@mas.or.at oder 4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28.

„LEBENSGESCHICHTE“ ERFINDEN

Welches der lachenden Gesichter spricht Sie am meisten an? Wählen Sie eines aus und geben Sie ihm einen Namen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf: Wo könnte diese Person leben? Welchen Beruf übt sie aus? Welche Hobbys hat sie? Welche besonderen Erlebnisse oder Eigenschaften prägen ihre Lebensgeschichte? Erfinden Sie Schritt für Schritt eine kleine Persönlichkeit hinter dem Lachgesicht.



shutterstock.com