



Regula Everts  
Barbara Ritter

# Das Memo- Training

Memo, der vergessliche Elefant –  
mit Gedächtnistraining spielerisch  
zum Lernerfolg

3., aktualisierte Auflage



 hogrefe

# Das Memo-Training

## Das Memo-Training

Regula Everts, Barbara Ritter

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.;

Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

**Regula Everts  
Barbara Ritter**

# Das Memo-Training

Memo, der vergessliche Elefant –  
mit Gedächtnistraining spielerisch zum Lernerfolg

3., aktualisierte Auflage



**Regula Everts, Prof. Dr.**

Universitätsklinik für Kinderheilkunde  
Inselspital  
Freiburgstrasse 15  
3010 Bern  
Schweiz  
E-Mail: [regula.everts@insel.ch](mailto:regula.everts@insel.ch)

**Barbara Ritter, Dr.**

Ostschweizer Kinderspital  
Claudiusstrasse 6  
9016 St. Gallen  
Schweiz  
E-Mail: [barbara.ritter@kispisg.ch](mailto:barbara.ritter@kispisg.ch)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Pascal Gugler, Tafers  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Illustration: Dipl. Des. Maja Wagner, Münster  
Satz: punktgenau, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

Die erste Auflage erschien 2013 unter dem Titel «Memo, der vergessliche Elefant».

3., aktualisierte Auflage 2022

© 2013 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
© 2017, 2022 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96229-0)  
ISBN 978-3-456-86229-3  
<https://doi.org/10.1024/86229-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

*Für unsere lieben Sieben*



# Inhaltsverzeichnis

Dank .....	10
Vorwort zur dritten Auflage .....	11
<b>Das Memo-Training – Trainingsteil .....</b>	<b>13</b>
<b>1 Hintergrund, Zielgruppe und Ziele des Memo-Trainings .....</b>	<b>15</b>
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 Trainer .....	17
1.5 Theoretische Verankerung des Memo-Trainings .....	18
1.6 Ziele des Memo-Trainings .....	19
<b>2 Der Aufbau des Memo-Trainings .....</b>	<b>20</b>
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
<b>3 Durchführung des Memo-Trainings .....</b>	<b>28</b>
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
<b>4 Pädagogische Hinweise .....</b>	<b>38</b>
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
<b>5</b>	<b>Die Tiere und ihre Gedächtnistricks (Gedächtnisstrategien) .....</b>	<b>43</b>
5.1	Lulu, die Giraffe – der Fernsehtrick .....	43
5.2	Yusuf, das Dromedar – der Ähnlichkeitstrick .....	43
5.3	Elin, das Walross – der Geschichtstrick .....	44
5.4	Odette, die Schnecke – der Zeichentrick .....	44
5.5	Jonny, der Papagei – der Papageientrick .....	45
<b>6</b>	<b>Trainingslektionen .....</b>	<b>47</b>
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
<b>7</b>	<b>Transferlektion .....</b>	<b>126</b>
7.1	Welche Vorbereitungen erfordert die Transferlektion? .....	126
7.2	Wie wird die Transferlektion durchgeführt? .....	126
<b>8</b>	<b>Auffrischungslektion .....</b>	<b>128</b>
8.1	Wie kann die Auffrischungslektion durchgeführt werden? .....	128
<b>Das Memo-Training – Theorieteil .....</b>		<b>139</b>
<b>9</b>	<b>Das Gedächtnis im Kindesalter .....</b>	<b>141</b>
9.1	Das Arbeitsgedächtnis .....	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 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 .....	146
<b>10</b>	<b>Kinder mit Gedächtnisproblemen .....</b>	<b>147</b>
10.1	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	147
10.2	Kinder mit Lernstörungen .....	148

10.2.1	Lese-Rechtschreib-Störung (Dyslexie) .....	148
10.2.2	Rechenschwäche (Dyskalkulie) .....	148
10.3	Frühgeborene Kinder .....	149
10.4	Kinder mit Epilepsie .....	149
<b>11</b>	<b>Gedächtnistraining im Kindesalter .....</b>	<b>151</b>
11.1	Gedächtnisstrategien («Gedächtnistricks») im Kindesalter .....	151
11.2	Gedächtnisstrategien im Kindesalter .....	152
11.3	Entwicklung des Strategiegebrauchs im Kindesalter .....	153
11.4	Das Meta-Gedächtnis – Voraussetzung für den Strategiegebrauch .....	155
<b>12</b>	<b>Wirksamkeit von Gedächtnistraining bei Kindern .....</b>	<b>157</b>
12.1	Wirksamkeit von kognitiven Funktionstrainings am Beispiel des Arbeitsgedächtnistrainings («Üben-Üben-Üben») .....	157
12.2	Wirksamkeit von Gedächtnisstrategietrainings – «Gedächtnistricks» .....	158
12.3	Faktoren, die den Trainingserfolg beeinflussen .....	159
<b>13</b>	<b>Wie sich das Gehirn durch ein Gedächtnistraining verändert .....</b>	<b>162</b>
13.1	Neuronale Plastizität .....	162
13.2	Veränderungen der Gedächtnisnetzwerke .....	162
<b>14</b>	<b>Wirksamkeit des Memo-Trainings .....</b>	<b>164</b>
14.1	Das Memo-Training .....	164
14.2	Studienablauf .....	165
14.3	Resultate .....	166
14.3.1	Leistungssteigerung während des Trainings .....	166
14.3.2	Trainingseffekt .....	167
14.3.3	Welche Faktoren beeinflussen den Trainingseffekt des Memo-Trainings? .....	169
14.4	Kritische Bemerkungen zur Studie .....	170
14.5	Wirksamkeit des Memo-Trainings auf neuronaler Ebene .....	170
14.6	Fazit .....	173
	<b>Hinweise zu Zusatzmaterialien .....</b>	<b>174</b>
	<b>Übungsblätter .....</b>	<b>175</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>311</b>
	<b>Die Autorinnen .....</b>	<b>314</b>

# Dank

Unser Dank geht an die Schulkinder, mit denen wir das Memo-Training durchführen durften, und an unsere Fachkolleginnen und Seminarteilnehmerinnen, die uns wertvolle Rückmeldungen für

die zweite und dritte Neuauflage gaben. Dem Schweizerischen Nationalfonds gebührt unser Dank für die Finanzierung der Studie zur Wirksamkeit des Memo-Trainings.

# Vorwort zur dritten Auflage

Acht Jahre ist es her, seit die erste Version des Memo-Trainings als Buch erschienen ist. Unzählige Kinder haben seither den vergesslichen Elefanten auf seiner Reise nach Botswana begleitet und sind ihm bei seinen Abenteuern zur Seite gestanden.

In der Zwischenzeit hat sich das Memo-Training im deutschsprachigen Raum verbreitet und weiterentwickelt. In der zweiten Neuauflage (2017) haben wir das neuste Wissen zum Thema «Transfer des Erlernten in den Alltag» mit eingebracht, um die langfristige Wirksamkeit des Memo-Trainings zu begünstigen. Die sechs Trainingslektionen wurden um eine Transferlektion und eine Auffrischungslektion ergänzt.

Die vielen konstruktiven Rückmeldungen von Eltern, Therapeuten<sup>1</sup>, Seminarteilnehmenden, aber auch von den Kindern selbst haben uns dazu ermutigt, eine dritte Neuauflage zu verfassen. Bei der aktuellen Überarbeitung lag der Fokus auf der Aktualisierung des Theorieteils, hat sich doch nicht nur unsere eigene Erfahrung, sondern auch die Forschung und das Wissen rund um die Wirksamkeit von kognitivem Training in den letzten Jahren beeindruckend weiterentwickelt.

Im Memo-Training lernen die Kinder fünf Gedächtnisstrategien kennen und anwenden. Gedächtnisstrategien sind Werkzeuge, die das Einprägen und Erinnern von Informationen erleichtern. Zusätzlich fördert das Memo-Training mit gezielten Übungen das Arbeitsgedächtnis, unseren kurzfristigen Arbeitsspeicher, der alle Informationen aufrechterhält, die wir gerade bearbeiten. Die Kombination von Gedächtnisstrategietrainings

und Arbeitsgedächtnisübungen hat sich als erfolgreich erwiesen. Die Studienkinder, die das Memo-Training durchführten, verbesserten sich im Vergleich zu den Kindern, welche kein Training bekommen hatten, statistisch signifikant in ihrer Lern- und Erinnerungsleistung und ihrer Arbeitsgedächtniskapazität («naher Transfer») und auch im Kopfrechnen («ferner Transfer»). Auch die Hirnaktivität veränderte sich: Nach dem Memo-Training ließ sich bei den Studienkindern eine Aktivierungsabnahme im Gedächtnisnetzwerk beobachten, die mit einer erhöhten Effizienz der Gedächtnisareale im Gehirn erklärt werden kann.

Das Memo-Training ist bewusst kindgerecht gestaltet. Die Geschichten und Abenteuer mit dem Elefanten Memo entlocken den Kindern, aber auch den Eltern und Therapeuten hoffentlich so manches Schmunzeln. Das Memo-Training kann nach unserer Erfahrung auch problemlos bei Jugendlichen oder älteren Menschen angewendet werden, da die Hintergrundgeschichte beliebig angepasst und jede Aufgabe auf unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen durchgeführt werden kann. Wir hoffen, dass das Memo-Training nicht nur die Gedächtnisleistung des Kindes verbessert, sondern dass Sie beide Spaß an den Übungen haben und die Trainingslektionen als unterhaltsame und abwechslungsreiche Arbeitsstunden mit nachhaltigem Effekt erleben.

Viel Vergnügen auf der Reise nach Botswana  
wünschen Ihnen

Regula Everts und Barbara Ritter  
Februar 2022

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf die Verwendung der weiblichen und männlichen Form verzichtet. Mit der männlichen Form (z. B. Partner) sind aber immer alle Geschlechter gemeint.



# Das Memo-Training – Trainingsteil

Wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Gedächtnistraining entschieden haben! Da sich das Training um den vergesslichen Elefanten namens Memo dreht, werden wir im Folgenden vom «Memo-Training» sprechen. Der Name «Memo» ist eine Anspielung auf das englische Wort *memory* (dt. «Gedächtnis»).

Im Inhaltsverzeichnis können Sie sehen, dass dieses Buch aus zwei Teilen besteht: dem Trainingsteil und dem Theorieteil. Zuerst finden Sie den Trainingsteil. Dies hat den Vorteil, dass jene Leser, die sich nicht mit dem Theorieteil aufhalten möchten, sogleich mit dem Training beginnen können. Im Trainingsteil werden Ihnen die wichtigsten Begriffe und Konzepte rund um das Thema Gedächtnis und Gedächtnistraining kurz erklärt, sodass Sie einen Überblick über die theoretische Verankerung und die Trainingsprinzipien des Memo-Trainings erhalten. Dennoch empfehlen wir Ihnen, den Theorieteil im Verlaufe der Trainingsvorbereitung sorgfältig zu lesen, da er wichtige vertiefende und weiterführende Informationen zu den Themen Gedächtnisprobleme im Kindesalter, Entwicklung des Gedächtnisses sowie zur wissenschaftlich bestätigten Wirksamkeit des Memo-Trainings enthält. Den Theorieteil finden Sie am Ende dieses Buches ab Seite 139. Beachten Sie die farbig gestalteten Textkästen. Sie enthalten

die wichtigsten Informationen in Kürze und dienen dazu, Ihnen einen schnellen Überblick über theoretische und anwendungsbezogene Aspekte des Memo-Trainings zu verschaffen.

Bevor Sie sich jedoch in das Memo-Training vertiefen, möchten wir Ihnen einen Hinweis mit auf den Weg geben: Haben Sie Spaß! Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass dieses Training zwar in erster Linie dazu konzipiert wurde, die Gedächtnisleistung des Kindes zu verbessern, dass es uns aber genauso am Herzen lag, reizvolle, spielerische und lustige Übungen zu kreieren. Sowohl Sie als auch das Kind sollen Vergnügen am Memo-Training finden! Lassen Sie sich mitnehmen auf Memos Reise nach Afrika, die turbulent, lustig und gelegentlich auch höchst dramatisch ist. Hoffentlich werden Ihnen Memo und seine Freunde genauso ans Herz wachsen, wie es bei uns im Laufe der Trainingsentwicklung geschehen ist.



Obwohl das Memo-Training ein Gedächtnistraining ist und anstrengende Übungen enthält, vergessen Sie nicht: Das Memo-Training soll Ihnen und dem Kind Vergnügen bereiten!



# 1

## Hintergrund, Zielgruppe und Ziele des Memo-Trainings

### 1.1 Die Hintergrundgeschichte

Das Memo-Training ist in eine Geschichte um den Elefanten namens Memo eingebettet. Memo, ein junger Elefant, arbeitet in einem Schweizer Zirkus. Das Leben als Artist gefällt ihm sehr, und zu den anderen Zirkustieren und dem Zirkusdirektor pflegt er eine tiefe Freundschaft. Dennoch möchte er zurück zu seiner Familie nach Afrika reisen, genauer gesagt nach Botswana, da ihm die Wintermonate in der Schweiz zu dunkel und zu kalt sind. Sein Rüssel wird immer klamm in der Kälte, und vom eisigen Winterwind bekommt er Ohrschmerzen. Doch die Reise nach Botswana ist gar nicht so leicht zu bewältigen. Schließlich ist der Weg nach Afrika ganz schön lang, und überall lauern Gefahren und Abenteuer. Dazu kommt: Memo hat, anders als man das von Elefanten gewohnt ist, ein schwaches Gedächtnis. Namen und Informationen kann er sich nur mit Mühe merken – zum linken Elefantenohr hinein, zum rechten Elefantenohr wieder hinaus. Er bringt Informationen durcheinander, vergisst Namen und Bezeichnungen und verläuft sich oft, wenn er alleine unterwegs ist. Seine Tierfreunde im Zirkus – eine



Memo, ein Zirkuselefant, möchte gerne zurück in seine Heimat Botswana reisen, da ihm die Wintermonate in der Schweiz zu kalt sind. Leider hat er – anders als andere Elefanten – ein schwaches Gedächtnis. Seine Zirkusfreunde bereiten Memo für die lange Reise vor, indem sie ihm verschiedene Gedächtnisstrategien (Gedächtnistricks) beibringen.

Giraffe, ein Dromedar, ein Walross, eine Schnecke und ein Papagei – sind besorgt und fürchten, Memo werde sich auf seiner Reise verirren und womöglich nie in Botswana ankommen. Sie wollen Memo dabei unterstützen, sein Gedächtnis zu verbessern. Bevor sich Memo also auf die große Reise begibt, bringt ihm jedes Tier eine Gedächtnisstrategie (Seite 43) bei.

### 1.2 Sinn und Zweck der Tiere und der Geschichten

Wir haben das Memo-Training mithilfe von Tieren und Geschichten konzipiert. Einerseits, um bei den Kindern das Interesse am Memo-Training zu wecken und ihnen die Gedächtnistricks in anschaulicher und kindgerechter Art zu vermitteln. Andererseits sollen die Tiere und die Geschichten die Motivation der Kinder fördern, Memo bis zum Schluss auf seiner Reise zu begleiten und ihm bei seinen vielen Abenteuern beizustehen. Wir hoffen, dass sich das Kind dadurch auf die Übungen freut und über das ganze Training hinweg motiviert bleibt. Denn ohne Motivation und Ausdauer sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass das Training einen positiven Effekt auf die Gedächtnisleistung des Kindes ausübt.



Der Elefant namens Memo und die Geschichten rund um seine Reise nach Afrika dienen dazu, dem Kind die Gedächtnistricks auf anschauliche und kindgerechte Art zu vermitteln und die Trainingsmotivation zu erhalten.

### 1.3 Zielgruppe des Memo-Trainings

Das Memo-Training richtet sich besonders an Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren (Grundschulalter). Der Grund für diese Altersauswahl liegt einerseits darin, dass Kinder zum Erlernen von Gedächtnisstrategien einen gewissen Entwicklungsstand erreicht haben müssen, damit sie den Nutzen von Strategien verstehen und diese auch selbstständig anwenden können. Andererseits profitieren Kinder insbesondere dann von Strategien, wenn sie diese sogleich im Alltag und in der Schule erproben können. Kinder im Vorschulalter sind hingegen selten systematischen Leistungssituationen ausgesetzt, sodass sie noch kaum auf Situationen treffen, in denen sie die Gedächtnistricks anwenden könnten. Ein Kind im Vorschulalter kann Mühe haben, die Anwendung eines Gedächtnistricks überhaupt zu verstehen. In der Fachsprache wird dieses Phänomen «Vermittlungsdefizit» genannt (s. Kap. 11.3). Bei einem Kind im Vorschulalter kann es auch zum sogenannten Produktionsdefizit kommen. Das heißt: Das Kind kennt einen Gedächtnistrick und weiß, wie er funktioniert (d. h. es hat kein Vermittlungsdefizit), aber es wendet ihn noch nicht spontan ohne Hilfe an. Es braucht jemanden, der es beim Auswählen und Anwenden eines Tricks unterstützt. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Kinder im Vorschulalter bzw. frühen Schulalter oft noch nicht von Gedächtnistricks profitieren können, weil sie noch zu wenige mentale Ressourcen haben, um einen Gedächtnistrick zu verstehen und anzuwenden und sich gleichzeitig voll und ganz auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren. Das Memo-Training richtet sich daher besonders an Kinder ab sieben Jahren, da die meisten Kinder in diesem Entwicklungsalter bereits über ausreichende mentale Ressourcen verfügen, um mit Gedächtnistricks die Leistung zu verbessern.

Ein weiterer Punkt für die Begrenzung der Altersspanne liegt in der inhaltlichen Ausrichtung des Trainings: Die Geschichte mit dem Elefanten Memo und die Übungen müssen für die Kinder thematisch reizvoll sein, damit sie das Training

attraktiv finden. Geschichten und Übungen zu kreieren, die sowohl Vor- und Grundschul Kinder als auch Jugendliche gleichermaßen ansprechend finden, erschien uns kaum möglich. Zweifellos profitieren auch Jugendliche von Gedächtnisstrategien. Grundsätzlich ist es möglich, das Memo-Training mit Jugendlichen durchzuführen, jedoch müssen Sie damit rechnen, dass diese das Training aufgrund der kindlichen Darstellung unattraktiv finden. Bei der Durchführung des Memo-Trainings ist es jedoch nicht zwingend notwendig, den Jugendlichen die Geschichten vorzulesen. Die Übungen können losgelöst von Memos Hintergrundgeschichten durchgeführt werden.

Das Memo-Training wurde in erster Linie für Kinder konzipiert, welche Lern- und Gedächtnisschwierigkeiten im Alltag und in der Schule aufweisen, jedoch durchschnittlich intelligent sind und die Regelschule besuchen. Das Memo-Training wurde nicht für Kinder mit einer Lernbehinderung oder einer geistigen Behinderung entwickelt. Der Grund hierfür liegt wiederum darin, dass das Verstehen und Anwenden von Strategien abstrakte Denkprozesse erfordert, die Kinder mit intellektuellen Schwierigkeiten oft nicht in genügendem Maße aufbringen können. Dadurch zeigt sich womöglich trotz intensiven Übens kein Leistungsgewinn im Alltag, was sowohl für das Kind als auch für den Trainer mit potenziellen Frustrationserlebnissen verbunden sein kann. Grundsätzlich ist es zwar möglich, Kindern mit schwächeren intellektuellen Ressourcen Gedächtnisstrategien beizubringen, jedoch muss das Training auf die speziellen Bedingungen, die das Kind mitbringt (z. B. sprachliche Barrieren), angepasst werden. Eine Studie zeigt, dass beispielsweise Kinder und Jugendliche mit dem Down-Syndrom nach intensiver, achtwöchiger Übungszeit vom Papageientrick, der einfachsten Gedächtnisstrategie des Memo-Trainings, profitieren können (Conners, Rosenquist, Arnett, Moore & Hume, 2008).

Sollten Sie das Memo-Training mit Kindern durchführen, die einen intellektuellen Entwicklungsrückstand aufweisen, so beachten Sie folgende Punkte zur Vorbeugung von Überforderungssituationen:

- Überlegen Sie sich im Voraus, von welchen Gedächtnisstrategien oder Übungen das Kind im Alltag profitieren kann. Üben Sie gezielt nur jene Gedächtnisstrategien, die das Kind intellektuell auch verstehen kann (z.B. den Papa-geientrick und den Fernsehtrick).
- Reduzieren Sie die Komplexität aller Übungen auf ein Minimum. Unterteilen Sie eine Übung in kleine Teilaufgaben.
- Wählen Sie alternative Wörter oder Materialien aus, die das Kind bereits kennt (z.B. Hunde anstatt Möwen). Erzählen Sie die Geschichten rund um Memo mündlich im Dialekt und mit dem Wortschatz des Kindes, anstatt diese aus dem Buch vorzulesen.
- Reduzieren Sie das Lerntempo, und planen Sie viele Wiederholungsdurchgänge ein.
- Beachten Sie, dass die Wirksamkeit des Memo-Trainings nur bei durchschnittlich intelligenten Kindern belegt ist (vgl. Kap. 14).

**i**

Das Memo-Training richtet sich besonders an Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren. Es kann aber auch mit Jugendlichen durchgeführt werden, jedoch gilt es zu beachten, dass die Jugendlichen die Geschichten aufgrund ihrer kindlichen Darstellung unattraktiv finden könnten. Das Memo-Training wurde in erster Linie für Kinder konzipiert, die Lern- und Gedächtnisschwierigkeiten im Alltag und in der Schule aufweisen, jedoch durchschnittlich intelligent sind und die Regelschule besuchen.

## 1.4 Anforderungen an den Trainer

Zur Durchführung des Memo-Trainings braucht es keine spezielle Ausbildung. Das Memo-Training kann von Eltern, Lehrpersonen, Therapeuten (z.B. Lern- oder Ergotherapeuten) und Psychologen angewendet werden. Zu bedenken ist sicherlich, dass eine Person mit pädagogisch-neuropsychologischer Grundausbildung und viel Trainingserfahrung womöglich größere und nachhaltigere Effekte herbeiführen kann als eine

Person, welche aus einer weit entfernten Fachrichtung stammt und das Memo-Training zum ersten Mal durchführt. Aber auch Letztere können zu Trainingsexperten werden! In jedem Fall muss der Trainer oder die Trainerin gewisse Grundqualifikationen aufweisen, um den Trainingserfolg zu gewährleisten. Er oder sie muss eine gute Beziehung zum Kind aufbauen können, über pädagogisches Geschick verfügen sowie die Disziplin aufweisen, das Training bis zum Ende durchzuhalten. Ebenfalls sollte die Bereitschaft bestehen, interdisziplinär mit Eltern, Lehrpersonen und Therapeuten zusammenzuarbeiten, damit ein möglichst hoher Transfereffekt in allen Lebensbereichen des Kindes erreicht wird.

In vielen Fällen lohnt es sich, die Durchführung des Memo-Trainings nicht an die Eltern zu delegieren, sondern einer Fachperson zu überlassen. Wenn die Eltern nicht über die sprachlichen oder intellektuellen Ressourcen zur Trainingsdurchführung verfügen oder die Eltern-Kind-Beziehung bereits konflikthaft ist, ist es sinnvoll, das Training von einer Fachperson durchführen zu lassen. Auch muss darauf geachtet werden, ob die Eltern überhaupt die Zeit dafür haben, das Training in ihren (oft durchgetakteten) Familienalltag integrieren zu können. Gelegentlich führt das Memo-Training auch zu Neid unter den Geschwistern, da sich ein Elternteil exklusiv nur mit einem Kind beschäftigt. Daher empfehlen wir, dass Memo-Training wenn möglich von einer Fachperson mit pädagogisch-therapeutischer Erfahrung durchführen zu lassen. Weitere Hinweise zu pädagogischen Prinzipien finden Sie in Kapitel 4.

**i**

Das Memo-Training sollte wenn möglich von einer Person mit pädagogischer oder neuropsychologischer Ausbildung durchgeführt werden, insbesondere dann, wenn die Eltern wenig zeitliche Reserven haben, die Eltern-Kind-Beziehung aufgrund der schulischen Schwierigkeiten bereits angespannt ist oder das Training zu Neid unter den Geschwistern führen würde.

## 1.5 Theoretische Verankerung des Memo-Trainings

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Gedächtnisleistung zu verbessern. So kann beispielsweise ein Gedächtnisstrategietraining («Gedächtnistricks») oder aber ein einfaches Arbeitsgedächtnistraining («Üben-Üben-Üben») zu Verbesserungen des Gedächtnisses führen. Das Memo-Training kombiniert beide Trainingsansätze auf spielerische Art.

Beim **Gedächtnisstrategietraining** werden dem Kind Gedächtnistricks vermittelt, die ihm dabei helfen, sich Informationen besser einzuprägen und über längere Zeit hinweg zu merken. Die Gedächtnisstrategien können die Lernleistung des Kindes verbessern, unabhängig davon, ob es über ein gutes oder eher schwaches Gedächtnis verfügt. Im Memo-Training lernt das Kind fünf verschiedene Gedächtnisstrategien (Gedächtnistricks) kennen, mit deren Hilfe es die Leistung beim Einprägen und Erinnern von Informationen erhöhen kann. Die Forschung hat gezeigt, dass sich die Lernleistung des Kindes stärker verbessert, wenn ihm mehrere Tricks anstelle von nur einem Trick vermittelt werden (Schneider et al. 2004). Wenn dem Kind jedoch zu viele Tricks auf einmal beigebracht werden, kann es zu Überforderung kommen. Bei zu vielen Tricks steigt die Gefahr, dass das Kind die einzelnen Tricks zu wenig verinnerlicht oder sich bei der Anwendung verzettelt. Dies könnte den Trainingserfolg einschränken. Deshalb haben wir uns für einen Mittelweg entschieden. Wir möchten den Kindern mehrere Tricks vermitteln, weil verschiedene Lernsituationen verschiedene Strategien erfordern. Dennoch soll es eine gut überschaubare Anzahl an Gedächtnisstrategien sein. Wir haben aus den klassischen Gedächtnisstrategien (auch **Mnemotechniken** genannt), wie sie bei Erwachsenen oft angewendet werden, fünf Tricks ausgewählt, die nicht allzu komplex sind, der Lebenswelt der Kinder nahekommen und auch in der Schule einsetzbar sind: den Fernsehtrick, den Ähnlichkeitstrick, den Geschichtentrick, den Zeichentrick und den Papageientrick. Während des Trainings ler-

nen die Kinder spielerisch, welche Tricks sich für welche Lernsituationen eignen und wie sie diese anwenden können.

Beim **Arbeitsgedächtnistraining** wird versucht, die Gedächtniskapazität des Kindes durch intensives, jedoch strategiefreies Üben zu verbessern. Es wird also kein Gedächtnistrick verwendet, sondern es wird wiederholt, sich über kurze Zeit so viele Informationen wie möglich zu merken. Die Arbeitsgedächtnisübungen werden visuell (über das Auge) oder auditiv (über das Ohr) präsentiert. Das **Arbeitsgedächtnis** wird zum Beispiel beansprucht, wenn eine Rechnung im Kopf gelöst werden soll. Dann muss die Grundrechnung (z. B.  $11 \times 12$ ) im Kopf behalten werden, während die Rechnung in Teilrechnungen unterteilt wird ( $10 \times 12$  und  $1 \times 12$ ) und die Zwischenresultate (120 und 12) zusammengezählt werden. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass das Leistungsvermögen des Arbeitsgedächtnisses stark mit schulischen Leistungen wie dem Rechnen zusammenhängt. Im Memo-Training werden die Arbeitsgedächtnisübungen als «Üben-Üben-Üben» bezeichnet.

### i

Das Memo-Training ist ein kombiniertes Arbeitsgedächtnis- und Gedächtnisstrategietraining. In verschiedenen Übungen lernen die Kinder fünf verschiedene Gedächtnisstrategien kennen. Mit deren Hilfe können sie die Leistung beim Einprägen und Erinnern von Informationen erhöhen. In den Arbeitsgedächtnisübungen werden das visuelle und das auditive Arbeitsgedächtnis trainiert («Üben-Üben-Üben»). Dadurch soll die Fähigkeit, sich kurzfristig visuelle oder auditive Informationen zu merken, verbessert werden.

Ein weiterer zentraler Aspekt, der durch das Memo-Training trainiert wird, ist das sogenannte **Meta-Gedächtnis**. Das Meta-Gedächtnis umfasst das Wissen darüber, wie das eigene Gedächtnis funktioniert. Etwas umfassender ausgedrückt wird das Meta-Gedächtnis als das Wissen und das Bewusstsein über die eigenen Gedächtnisvorgänge beschrieben. Ein Kind verfügt zum Beispiel über ein Meta-Gedächtnis, wenn es entscheiden

kann, ob es schwieriger ist, sich die Namen aller europäischen Flüsse zu merken oder den Inhalt eines Märchens der Gebrüder Grimm. Ein Kind mit einem guten Meta-Gedächtnis weiß, in welcher Situation welcher Gedächtnistrick am erfolgversprechendsten ist.

Im Memo-Training wird das Meta-Gedächtnis stark gefordert. Zu Trainingsbeginn soll das Kind eine Übung mit einem vorgegebenen Trick lösen. Dies dient dazu, dass das Kind alle Tricks kennenlernt und richtig anwenden kann. Nach einigen Trainingseinheiten soll das Kind jedoch selber entscheiden, welchen Trick es bei einer Übung anwenden möchte. Dadurch muss es sich genau überlegen, welcher Trick für eine Aufgabe am sinnvollsten und effektivsten ist. Diese Überlegungen fordern das Meta-Gedächtnis, also das Nachdenken über die eigenen Gedächtnisleistungen.

Im Rahmen einer Langzeitstudie haben wir die Wirksamkeit des Memo-Trainings untersucht (s. Kap. 14). Dreiundzwanzig Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren absolvierten das Memo-Training, während dreiundzwanzig weitere Kinder kein Training erhielten, sondern vier Wochen abwarteten (sogenannte Kontrollgruppe). Vorher und nachher wurden die Gedächtnisleistungen und andere Bereiche wie das Lesen, Rechnen und die Aufmerksamkeit untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Kinder nach Abschluss des Memo-Trainings im Vergleich zur Kontrollgruppe nicht nur in ihrer Gedächtnisleistung verbessert haben, sondern auch die Leistung im Kopfrechnen

steigern konnten – ein Leistungsbereich, der durch das Memo-Training gar nicht trainiert wird. Dieses Phänomen wird **Transfereffekt** genannt. Weitere Informationen zur Studie finden Sie im Theorieteil in Kapitel 14.



Das Memo-Training trainiert das sogenannte Meta-Gedächtnis. Das Meta-Gedächtnis umfasst das Wissen und das Bewusstsein über die eigenen Gedächtnisvorgänge. Ein Kind mit einem guten Meta-Gedächtnis weiß beispielsweise, in welcher Situation welcher Gedächtnistrick am erfolgversprechendsten ist. Das Memo-Training führt zu einem Transfereffekt. Nicht trainierte Bereiche wie beispielsweise das Kopfrechnen können sich nach dem Memo-Training ebenfalls verbessern.

## 1.6 Ziele des Memo-Trainings

Die Ziele des Memo-Trainings lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Vermittlung von fünf Gedächtnistricks, welche im Alltag und in der Schule selbstständig angewendet werden können
- Aufbau des Wissens darüber, wann welcher Gedächtnistrick am erfolgversprechendsten ist (Meta-Gedächtnis)
- Verbesserung des auditiven und des visuellen Arbeitsgedächtnisses durch intensives Üben
- mögliche Verbesserung in nicht trainierten Bereichen (z. B. Kopfrechnen)

# 2

## Der Aufbau des Memo-Trainings

### 2.1 Einzeltraining

Das Memo-Training ist ein Einzeltraining. So wird gewährleistet, dass das Training hinsichtlich des Zeitbedarfs und des Schwierigkeitsgrades auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Kindes zugeschnitten ist. Bedenken Sie auch, dass Sie die Trainingszeit dazu nutzen können, Zeit mit dem Kind zu verbringen und sich ganz bewusst eine Stunde lang nur mit ihm zu beschäftigen. Abgesehen von der Gedächtnisverbesserung, die wir uns durch das Training erhoffen, wird das Kind die gemeinsame Zeit mit Ihnen und Ihre Aufmerksamkeit genießen.

Häufig werden wir gefragt, ob das Memo-Training auch in Gruppen durchgeführt werden kann. Zunächst einmal ist die Wirksamkeit des Memo-Trainings nur für das Einzelsetting belegt (vgl. Kap. 14). Wenn die Leistungsfähigkeit der Kinder sehr unterschiedlich oder die Altersspanne gross ist, kann es schnell zu Wettkampfsituationen oder Überforderung kommen. In der Folge wird das Trainingsklima angespannt und konkurrenzorientiert, was wiederum die Lernfreude und die Trainingsmotivation negativ beeinflusst. Dies gilt es in jedem Fall zu vermeiden!

Die Vermittlung von Gedächtnisstrategien ist im Gruppensetting prinzipiell möglich. Eine Steigerung der Arbeitsgedächtniskapazität ist in der Gruppensituation hingegen deutlich schwieriger zu erreichen; sie muss intensiv und auf dem individuell Gipfel der Leistungsfähigkeit geübt werden, damit sich eine Leistungsverbesserung einstellt («adaptives Training», vgl. Kap. 3.5).

Falls Sie das Memo-Training dennoch in Gruppen durchführen möchten, so beachten Sie die folgenden Empfehlungen:

- Halten Sie die Gruppengröße möglichst klein, damit Sie so individuell wie möglich auf jedes Kind eingehen können (unsere Empfehlung: maximal vier bis sechs Kinder pro Gruppe). Achten Sie auf eine gerade Gruppenzahl, damit Sie Zweierteams bilden können.
- Bilden Sie möglichst einheitliche Gruppen bezüglich Kernmerkmale wie Alter, Klassenstufe, intellektuelle Leistungsfähigkeit, Vorwissen, sozio-emotionaler Entwicklungsstand usw.
- Lassen Sie die Kinder die Übungen in Zweierteams durchführen anstatt in der Großgruppe, sobald sie die Gedächtnistricks verinnerlicht haben.
- Achten Sie darauf, dass sich jedes Kind bei jeder Übung gleichermaßen beteiligen kann.
- Verhindern Sie Konkurrenzsituationen, und vermeiden Sie Leistungsdruck. Sorgen Sie für ein möglichst spielerisches, entspanntes und egalitäres Lernmilieu.
- Beachten Sie soziale Prozesse (z. B. Streitereien, Antipathien, Mobbingssituationen) und ergreifen gegebenenfalls Maßnahmen, beispielsweise in Form von Verhaltensregeln, einer veränderten Sitzordnung oder einer neuen Gruppenzuteilung.



Das Memo-Training ist ein Einzeltraining. So wird gewährleistet, dass das Training optimal an das individuelle Leistungsniveau des Kindes angepasst ist. Sollte das Memo-Training im Gruppensetting durchgeführt werden, ist eine kleine, alters- und leistungshomogene Gruppenzusammensetzung empfehlenswert, damit Wettkampfsituationen oder Überforderung vermieden werden.

- Informieren Sie die Eltern und die Lehrpersonen der Kinder darüber, dass die Wirksamkeit des Memo-Trainings nicht für das Gruppensetting belegt ist (vgl. Kap. 14).

## 2.2 Dauer und Aufwand

Das Memo-Training besteht aus sechs Trainingslektionen à ungefähr eine Stunde. Eine solche Lektion wird einmal pro Woche durchgeführt, wenn möglich immer am selben Wochentag zu einer fixen Zeit. In unserer Konzeption dauert das Memo-Training also sechs Wochen (sechsmal eine Stunde pro Woche). Je nach individueller Gestaltung kann sich das Training jedoch über mehr als sechs Wochen erstrecken. Gelegentlich verlängern Krankheit, Schulferien oder Klassenreisen die vorgesehene Trainingsdauer.

Im Anschluss an jede Trainingslektion erfolgt eine Hausaufgabenserie mit je vier Aufgaben. Die vier Hausaufgaben sollten in der Zeit bis zum nächsten Training (also binnen einer Woche) durchgeführt werden. Dabei ist es wichtig, dass nicht alle vier Hausaufgaben an einem Tag absolviert werden, sondern maximal eine Hausaufgabe pro Tag. Jede Hausaufgabe dauert ungefähr zehn Minuten.



Das Memo-Training dauert etwa sechs Wochen. Es besteht aus sechs Trainingslektionen à je eine Stunde (Ausnahme: Die erste Lektion dauert 80 Minuten). Im Anschluss an jedes Training erfolgt eine Hausaufgabenserie mit vier Hausaufgaben à je zehn Minuten.

Nach den sechs Trainingslektionen können Sie zwei zusätzliche Lektionen durchführen: Eine *Transferlektion* nach dem Trainingsende und eine *Auffrischungslektion* ungefähr vier bis sechs Monate nach Trainingsabschluss.

## 2.3 Ablauf einer Trainingslektion

Jede der sechs Trainingslektionen ist wie folgt aufgebaut: Zu Beginn wird dem Kind eine Geschichte vorgelesen. Das Vorlesen erfordert ungefähr fünf

Minuten. Die Geschichte soll einerseits einen spielerischen Einstieg gewährleisten und das Kind auf die kommende Stunde einstimmen. Andererseits soll die Geschichte dem Kind bei der Orientierung helfen, wo sich Memo auf seiner Reise nach Afrika aktuell befindet und was er gerade erlebt.

Nach der Geschichte werden in jeder Trainingslektion sechs Übungen der Reihe nach durchgeführt. Jede Übung wird wiederum mit einer kurzen Geschichte eingeleitet, die Sie dem Kind vorlesen oder in eigenen Worten erzählen können. Bei den Übungen schlüpfen Sie in die Rolle des Gedächtnistrainers. Das heißt: Sie übernehmen die pädagogische Leitung der Übungen und bringen dem Kind die Gedächtnistricks bei.

In jeder Trainingslektion erfordern vier der sechs Übungen die Verwendung eines Gedächtnistricks. Welche Übung mit welchem Trick zu lösen ist, können Sie in der entsprechenden Trainingsübersicht nachlesen, die jeweils am Anfang eines Trainings aufgeführt ist. Bei jeder Übung gibt es zwei Durchführungsvarianten: eine «normale» Variante und eine Variante *für Schlaumeier*. Die normale Variante ist etwas einfacher zu lösen, die Schlaumeier-Variante etwas schwieriger. Sie sollten, wenn immer möglich, die Schlaumeier-Variante ausprobieren, da das Gedächtnis des Kindes bei dieser Variante stärker gefordert und folglich auch intensiver trainiert wird.

In jeder Trainingslektion wird bei zwei der sechs Übungen kein Trick verwendet: Hier geht es darum, das auditive und das visuelle Arbeitsgedächtnis zu trainieren respektive dessen Leistungsvermögen zu erhöhen («Üben-Üben-Üben»). Wiederum gibt es zwei Durchführungsvarianten: eine «normale» Variante und eine Variante *für Schlaumeier*. Die normale Variante stellt leichte bis mittlere Anforderungen an das Arbeitsgedächtnis des Kindes. Die Schlaumeier-Variante stellt hingegen hohe Ansprüche an das Arbeitsgedächtnis des Kindes. Sie sollten, wenn immer möglich, die Schlaumeier-Variante ausprobieren, da das Arbeitsgedächtnis des Kindes bei dieser Variante stärker gefordert und folglich auch intensiver trainiert wird.

Die sechs Übungen jeder Trainingslektion sind so gestaltet, dass abwechselnd **das visuelle und**

das **auditive Gedächtnis** angesprochen werden. Das heißt: Bei der ersten Übung soll sich das Kind auditive Informationen einprägen, bei der zweiten Übung visuelle Informationen, bei der dritten wiederum auditive und so weiter. Durch diese Abwechslung wird gewährleistet, dass beide Sinneskanäle ausgewogen trainiert werden. Zusätzlich soll das Kind bei vielen Übungen die Hände gebrauchen (z.B. zeichnen, mit den Fingern nachtippen, sich Bewegungsfolgen einprägen etc.). Obwohl das Memo-Training vorwiegend am Tisch sitzend durchgeführt wird, werden einige Übungen mit Bewegungen verbunden.

**i**

Der Ablauf einer Trainingslektion gestaltet sich wie folgt:

- spielerischer Einstieg durch das Vorlesen der Hintergrundgeschichte
- Durchführung der sechs Übungen. Jede Übung beginnt mit einer kurzen Geschichte, die Sie dem Kind vorlesen oder in eigenen Worten schildern können.
- Vier der sechs Übungen erfordern das Anwenden eines Gedächtnistricks. Zwei der sechs Übungen werden ohne Trick durchgeführt («Üben-Üben-Üben»).

Das erste Training dauert 80 Minuten anstelle der üblichen 60 Minuten. Der Grund liegt darin, dass dem Kind im ersten Training die Hintergrundgeschichte zu Memo und seinen Zirkusfreunden sowie die fünf Gedächtnistricks vermittelt werden müssen.

Das erste Training ist eine Ausnahme: Das Training dauert 80 Minuten anstelle der üblichen 60 Minuten. Der Grund liegt darin, dass dem Kind im ersten Training die Hintergrundgeschichte zu Memo und seinen Zirkusfreunden sowie die fünf Gedächtnistricks vermittelt werden müssen. Das Einarbeiten in die Hintergrundgeschichte sowie die Gedächtnistricks dauert rund 20 Minuten. Gleich im Anschluss daran erfolgt die erste Trainingslektion, die, wie die anderen Lektionen auch, rund eine Stunde dauert.

## 2.4 Ablauf der Hausaufgaben

Im Anschluss an jede Trainingslektion wird je ein gelernter Gedächtnistrick im Rahmen von vier Hausaufgaben vertieft. Die Hausaufgaben können an beliebigen Wochentagen zu einer beliebigen Zeit durchgeführt werden. Es lohnt sich jedoch, die Hausaufgaben zu einem Zeitpunkt durchzuführen, zu dem das Kind noch konzentriert und motiviert ist (z.B. nicht kurz vor der Schlafenszeit oder vor dem Fußballtraining). Die Hausaufgaben dienen dazu, dass das Kind mit dem Trick vertraut wird und Übung darin gewinnt, ihn anzuwenden. Zudem trainiert das Kind das sogenannte Meta-Gedächtnis, also das Wissen, in welcher Situation welcher Trick am erfolgversprechendsten ist. Wir möchten, dass das Kind nach und nach beginnt, die Tricks in der Schule oder im Alltag selbstständig anzuwenden. Bei den Hausaufgaben übernehmen die Eltern die Rolle des Gedächtnistrainers/der Gedächtnistrainerin. Ihre Aufgabe ist es, mit dem Kind die Hausaufgaben zu lösen und es beim Anwenden des Tricks zu unterstützen. Natürlich dürfen die Eltern das Erledigen der Hausaufgaben auch an die Großeltern oder die Tagesmutter etc. delegieren. Wichtig ist dabei jedoch, dass jede Person die Hausaufgabe genau gleich durchführt, das heißt mit der gleichen Instruktion und dem gleichen Ablauf. Sonst könnte das Kind durch widersprüchliche Anweisungen verwirrt werden.

Falls Sie eine Fachperson sind und das Memo-Training in einem therapeutischen Kontext durchführen, sieht das Trainingskonzept wie folgt aus: Sie führen die Trainings durch, die Eltern bearbeiten mit dem Kind die Hausaufgaben. Es ist wichtig, die Eltern aktiv in den Trainingsprozess einzuspannen. Nur wenn die Eltern den Sinn und die Wichtigkeit des Trainings anerkennen, werden sie ihm die notwendige Zeit im Alltag einräumen und die Hausaufgaben konsequent und korrekt mit dem Kind erledigen. Klären Sie mit den Eltern vorgängig ab, wann sie Zeit und Ressourcen für die Absolvierung des Trainings (respektive der Hausaufgaben) haben. Planen Sie die sechs Wochen Trainingszeit fix in den Stundenplan des Kindes ein. Es kann von großem Vorteil sein, wenn bei jeder Lektion ein Elternteil anwesend ist. Dadurch

wird der Wissenstransfer ins häusliche Umfeld erleichtert, da die Eltern mit eigenen Augen sehen, wie die Gedächtnistricks angewendet werden sollen und welche Tricks dem Kind besonders leicht- oder schwerfallen. Ebenfalls können Sie den Eltern als pädagogisches Rollenvorbild dienen, an welchem sie sich beim Bearbeiten der Hausaufgaben orientieren können. Achten Sie jedoch darauf, dass sich das Kind durch die Anwesenheit eines Elternteils nicht unter Druck gesetzt fühlt. Die Eltern dürfen sich während des Trainings keines Falls negativ über die Leistung des Kindes äußern. Kommentare wie «Das müsstest du aber besser können!» oder «Selbst deine kleine Schwester hätte sich diese fünf Informationen merken können» sind kontraproduktiv und unerwünscht. Erkundigen Sie sich bei den Eltern, ob das Kind bei den Hausaufgaben motiviert war oder ob Schwierigkeiten aufgetreten sind. Je transpa-

renter und offener Sie die Zusammenarbeit mit den Eltern gestalten, desto größer wird der sogenannte Transfer in den Alltag sein.



Es ist von Vorteil, wenn bei jedem Training ein Elternteil anwesend ist. So wird der Transfer des Erlernten in den Alltag erleichtert.

## 2.5 Trainingsübersicht

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Trainingsübersicht. Dargestellt werden die sechs Trainings sowie die zugehörigen Hausaufgaben. Ebenfalls aufgelistet sind die Bezeichnungen der Übungsblätter und das Material, das Sie selber besorgen müssen.

### Trainingsübersicht

Trainings- lektionen	Je 6 Übungen und 4 Hausaufgaben	Übungsblätter und Geschichten	Zusatzmaterial (selber besorgen)	Zeitbedarf (min)
Erste Trainings- lektion	Hintergrundgeschichte	Geschichte «Hula-Hopp im Zirkuszelt»	–	10
	Die Zirkustiere und ihre Tricks	Übungsblatt «Die Zirkustiere und ihre Tricks»	–	10
	Memo geht einkaufen	Geschichte «Memo geht einkaufen»	–	60
	Möwen füttern	Übungsblatt «Möwen»	–	
	Willkommen am Nordkap	–	–	
	Der Eissee	Übungsblätter «Eissee» und «Eisschollen»	–	
	Memo bei den Rentieren	–	–	
	Eine warme Nacht im Stall	–	Leeres Blatt Papier, Bleistift	
	Wortlisten	Erste und zweite Wortliste HA 1	–	10
		Erste und zweite Wortliste HA 2		10
		Erste und zweite Wortliste HA 3		10
		Erste und zweite Wortliste HA 4		10

Trainings- lektionen	Je 6 Übungen und 4 Hausaufgaben	Übungsblätter und Geschichten	Zusatzmaterial (selber besorgen)	Zeitbedarf (min)
<b>Zweite Trainings- lektion</b>	Geschichte	Geschichte «Hamburger und Fritten»	–	5
	Die Geisterbahn	Geschichte «Die Geisterbahn»	–	60
	Froschzirkus	Übungsblatt «Froschzirkus»	–	
	Florians Süßigkeitenbude	Übungsblatt «Florians Süßigkeitenbude»	Bleistift	
	Das Labyrinth	Übungsblätter «Kammern» und «Symbole»	–	
	Die Maschine der tausend Geräusche	–	Schlüsselbund, Knistersack, Bonbontüte, Schere, Trillerpfeife, Keksdose mit Steinen drin, leere Tasse mit Löffel, Rassel o.ä.	
	Mitten im Trubel	Übungsblatt «Mitten im Trubel»	Leeres Blatt Papier, Bleistift	
	Wimmelbilder	«Memo und die Geisterbahn»	Leeres Blatt Papier, Bleistift	10
		«Memo im Labyrinth»		10
		«Memo und die Süßigkeitenbude»		10
		«Memo bei der Maschine der tausend Geräusche»		10
<b>Dritte Trainings- lektion</b>	Geschichte	Magenbrennen	–	5
	Oje!	–	Zehn Gegenstände, z. B. Zahnbürste, Handspiegel, Batterie, Kartenspiel, Sonnenbrille, Feuerzeug, Kopfkissen, Seife, Wäscheklammer und ein blickdichtes Tuch	60
	Beeren pflücken	Übungsblatt «Beeren pflücken»	–	
	Ofenfrische Lasagne	–	–	
	Der Wandersmann	Übungsblatt «1 bis 6»	Ein Würfel (Augenzahl 1 bis 6)	
	Waldgeräusche	–	–	
	Blitz und Donner	Geschichte «Blitz und Donner» Übungsblatt «Blitz und Donner»	–	
	Vergessene Gegenstände	Erste und zweite Wortliste HA 1	–	10
		Erste und zweite Wortliste HA 2		10
		Erste und zweite Wortliste HA 3		10
		Erste und zweite Wortliste HA 4		10

Trainings- lektionen	Je 6 Übungen und 4 Hausaufgaben	Übungsblätter und Geschichten	Zusatzmaterial (selber besorgen)	Zeitbedarf (min)
<b>Vierte Trainings- lektion</b>	Geschichte	Strandzauber	–	5
	Souvenirs	–	–	60
	Finde den Krebs	Übungsblatt «Finde den Krebs»	–	
	Hugo, das weiße Pferd	Geschichte «Hugo, das weiße Pferd»	Leeres Blatt Papier, Bleistift	
	Strandgut	Übungsblatt «Strandgut»	–	
	Trommeltanz	–	–	
	Das Schiffswrack	Geschichte «Das Schiffswrack»	–	
	Üben-Üben-Üben		Merkblätter «Das Arbeitsgedächtnis», «Tipps für den Alltag» und «Das Arbeitsgedächtnis spielerisch trainieren»	–
10				
10				
10				
<b>Fünfte Trainings- lektion</b>	Geschichte	Der blaue Fleck	–	5
	Wo ist die Küche?	–	Leeres Blatt Papier, Bleistift	60
	Die «Malu» legt ab	–	–	
	Verflix!	Übungsblatt «Verflix!»	–	
	Zeitvertreib	Übungsblatt «Personen»	Kaffeetasse, Buch, Feldstecher, Flöte, Jojo, Kamm, Apfel o. ä.	
	Afrikanische Städte	–	–	
	Malerischer Ausblick	Übungsblatt «Malerischer Ausblick»	–	
	Seltsame Zeichen	Seltsame Zeichen HA1	Je zwei leere Blatt Papier, Bleistift	10
		Seltsame Zeichen HA2		10
		Seltsame Zeichen HA3		10
	Seltsame Zeichen HA4	10		

Trainings- lektionen	Je 6 Übungen und 4 Hausaufgaben	Übungsblätter und Geschichten	Zusatzmaterial (selber besorgen)	Zeitbedarf (min)	
<b>Sechste Trainings- lektion</b>	Geschichte	Von Beruf Abenteuerer	–	5	
	Hoch über der Wüste	Geschichte «Hoch über der Wüste»	–	60	
	Tierspuren	Übungsblätter «Tierspuren» und «Gitter»	Karton im Format A4 oder dickes Papier		
	Das Tal der Wasserlöcher	Übungsblätter «Das Tal der Wasserlöcher» und «Wasserlöcher»	Bleistift		
	Tierstimmen	–	–		
	Ein Paket aus der Heimat	–	Leeres Blatt Papier, Bleistift		
	Eine unglaubliche Geschichte	–	–		
	Nach Hause	Ein Bad im Fluss	–	–	10
		Ein schrecklicher Gestank			10
		Die hübsche Schwester			10
Ein Verfolger in der Nacht		10			

## 2.6 Ablauf der Transferlektion

Nach den sechs Trainingslektionen wird eine Transferlektion durchgeführt. Sie dauert ungefähr eine Stunde. Die Transferlektion dient dazu, die erlernten Gedächtnistricks in den häuslichen und schulischen Alltag zu integrieren. Um den Transfer optimal zu gestalten, sollten in dieser Lektion das Kind, dessen Eltern und die Lehrperson oder der

Heilpädagoge sowie für den Trainingsprozess bedeutsame Therapeuten anwesend sein. In der Transferlektion werden keine Übungen durchgeführt, sondern es werden Anwendungsbeispiele der Gedächtnistricks und Übungsmöglichkeiten im Alltag aufgezeigt. Die Transferlektion hat den Charakter eines informellen Rundtischgesprächs. Als Hilfsmittel dienen Merkblätter, die allen anwesenden Personen ausgeteilt werden (s. S. 275).

### Transferlektion

Transferlektion	Titel	Zusatzmaterial (selber besorgen)	Zeitbedarf (min)
Merkblatt 1	Allgemeine Hinweise zum Transfer	Papier und Bleistift für jede anwesende Person	60
Merkblatt 2	Der Geschichtentrick von Elin		
Merkblatt 3	Der Zeichentrick von Odette		
Merkblatt 4	Der Papageientrick von Jonny		
Merkblatt 5	Der Ähnlichkeitstrick von Yusuf		
Merkblatt 6	Der Fernsehtrick von Lulu		



In der Transferlektion werden den Bezugspersonen des Kindes (Eltern, Lehrperson, Therapeut) anhand von Merkblättern Anwendungsbeispiele der Gedächtnistricks und Übungsmöglichkeiten im Alltag aufgezeigt.

## 2.7 Ablauf der Auffrischungslektion

Die Auffrischungslektion erfolgt ungefähr vier bis sechs Monate nach dem Trainingsende und dauert ungefähr eine Stunde. Sie dient dazu, die **gelernten Gedächtnistricks aufzufrischen** und den **Trainingseffekt langfristig zu erhalten**. Die Auffrischungslektion hat einen inhaltlichen Zusammenhang mit der Hintergrundgeschichte: Memo schreibt dem Kind einen Brief aus Afrika und legt fünf Übungen bei, die mit einem Gedächtnistrick gelöst werden sollen. So kann das Kind alle Tricks wiederholen.

Wenn Sie die Auffrischungslektion als Eltern durchführen, können Sie Ihrem Kind die Unterlagen per Post zuschicken. Es freut sich bestimmt, eine Nachricht von Memo im Briefkasten vorzufinden! Danach können Sie die Auffrischungslektion wie schon die sechs Trainingslektionen mit dem Kind durchführen. Falls Sie eine Fachperson sind und das Memo-Training im therapeutischen Kontext durchführen, so können Sie dem Kind die Unterlagen entweder per Post zusenden, sodass es sie selbstständig mit den Eltern bearbeiten kann, oder aber das Kind nochmals einbestellen, um die Übungen gemeinsam zu lösen. Letzteres lohnt sich insbesondere dann, wenn die Eltern die Auffrischungslektion nicht selber mit dem Kind durchführen wollen oder können.



Die Auffrischungslektion erfolgt ungefähr vier bis sechs Monate nach dem Trainingsende und dient dazu, das Erlernte aufzufrischen und den Trainingseffekt langfristig zu erhalten.

### Auffrischungslektion

Auffrischungslektion	Titel	Übungsblätter und Geschichten	Zusatzmaterial (selber besorgen)	Zeitbedarf (min)
Geschichte	Oh du schöne Heimat	Oh du schöne Heimat		5
Erste Übung	Wer ist wer?	Übungsblatt «Wer ist wer?»		60
Zweite Übung	Zungenbrecher	Übungsblatt «Zungenbrecher»	Bleistift	
Dritte Übung	Wo ist Odette?	Geschichte «Wo ist Odette?»		
Vierte Übung	Zeichenmemory	Übungsblatt «Zeichenmemory»	Bleistift	
Fünfte Übung	Was, wo, wie?	Übungsblatt «Was, wo, wie?»		

# 3

## Durchführung des Memo-Trainings

### 3.1 Grobplanung

Das Memo-Training dauert rund sechs Wochen (die Transferlektion nicht mitgerechnet). Sie sollten sich schon vorgängig Gedanken darüber machen, zu welchem Zeitpunkt Sie das Training mit dem Kind beginnen möchten und ob das Training eventuell durch Ferien, Feiertage etc. unterbrochen werden könnte. Ein solcher Unterbruch ist nicht weiter schlimm. Dennoch empfehlen wir Ihnen, das Training möglichst «in einem Rutsch» durchzuführen. Am besten nehmen Sie die Agenda zur Hand und verschaffen sich einen Überblick über die Termine in den kommenden Wochen. Sollten Sie feststellen, dass das geplante Training häufig unterbrochen werden müsste, so verschieben Sie es um einige Wochen.



Planen Sie die sechs Wochen Trainingszeit im Voraus in der Agenda ein, damit Sie das Training möglichst in einem Zug durchführen können. Legen Sie das Training lieber nicht in eine stressreiche Jahreszeit (z. B. Weihnachtszeit oder Prüfungszeit), da es sonst eine zusätzliche Belastung im Alltag des Kindes darstellen würde.

Versuchen Sie das Training wenn möglich nicht in eine Zeit zu legen, die sowieso schon mit Stress verbunden ist (zum Beispiel Weihnachtszeit oder Prüfungszeit). Wenn das Gedächtnistraining eine zusätzliche Belastung im Alltag darstellt, steigt die Gefahr, dass die Trainingszeiten verschoben werden oder das Training sogar abgebrochen wird. Das lässt sich vermeiden, wenn die vorgesehenen sechs Wochen im Voraus in den Alltag eingeplant

werden. Markieren Sie in der Agenda die sechs Wochen, in denen Sie das Training absolvieren möchten.

### 3.2 Einzelplanung der sechs Trainingslektionen und der Hausaufgaben

Nachdem Sie die Gesamttrainingszeit von sechs Wochen (und allenfalls den Zeitpunkt für die Transferlektion) zeitlich festgelegt haben, können Sie sich den sechs Trainingslektionen und den Hausaufgaben widmen. Gehen Sie bei der zeitlichen Planung wie folgt vor:

1. Wählen Sie gemeinsam mit dem Kind einen Wochentag und eine fixe Zeit aus, um die sechs Trainingslektionen durchzuführen (z. B. jeden Dienstagnachmittag von 14 bis 15 Uhr).
2. Reservieren Sie diese Zeit in Ihrem Terminkalender und lassen Sie keine anderen Termine dazwischenkommen. Versuchen Sie, eine klare Trainingsroutine aufzubauen, damit das Kind genau weiß, an welchem Tag und zu welcher Zeit die Trainingslektionen stattfinden.
3. Überlegen Sie sich auch, an welchen Tagen Sie mit dem Kind die Hausaufgaben durchführen könnten, damit sie nicht mit dem Freizeitprogramm kollidieren.

Im Folgenden sehen Sie den Trainingsplan von Lena. Das Training findet jeweils am Dienstag zwischen 14 und 15 Uhr statt. In den Tagen zwischen den Trainingslektionen werden die vier Hausaufgaben zu verschiedenen Zeiten eingeplant. Natürlich