



## **Modul 4**

**Therapieeinheit 13**

**Alltagstreining (3)**

# ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



Liebe/r Proband:in,

Bitte beachte, dass es sich bei den Inhalten der Ihnen im Rahmen der ErgoLoCo- Studie zur Verfügung gestellten Workbooks (Arbeitsbücher) ausschließlich um Begleitmaterial handelt, dass nur für den Gebrauch im Rahmen der ErgoLoCo-Studie verwendet werden darf. Die Inhalte der Workbooks sind teilweise oder ganz urheberrechtlich geschützt.

Jegliche in den gedruckten Workbooks, sowie in digitalen PDF- Workbook-Versionen abgedruckte Inhalte oder Auszüge dieser Inhalte, dürfen weder an Dritte weitergegeben, verbreitet, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. Sie dienen allein der Erprobung im Rahmen der ErgoLoCo-Studie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß mit dem ErgoLoCo- Therapieprogramm.

Dein ErgoLoCo- Team

## Herzlich Willkommen in Modul 3!

Herzlich Willkommen zur neunten Therapieeinheit und zu Modul 4! Nun geht es in die zweite Hälfte des Therapieprogramms. Im letzten Modul hast du dein Pausen- und auch dein Stressmanagement vertieft und bereits erste Aufgaben gelöst, die gezielt dem Training der Konzentration und Aufmerksamkeit gewidmet waren. Dieses vierte Modul ist ein reines Trainingsmodul. In den Einheiten 13-16 wirst du verschiedene alltagstypische Aufgaben zur Übung verschiedener kognitiver Anforderungen erhalten, denen du sicher auch in einigen Situationen deines Tagesablaufs begegnest.

### Überblick über die Inhalte des Moduls

INT 13

Alltagstraining (3)

INT 14

Alltagstraining (4)

INT 15

Alltagstraining (5)

INT 16

Alltagstraining (6)

4

INT  
13

An diesen Tagen finden meine Therapieeinheiten statt:

INT 13

INT 14

INT 15

INT 16

## Rückblick do@home-Aufgabe

Halte dir noch einmal die 2- 3 Therapieziele vor Augen, die du am Ende der letzten Therapieeinheit formuliert hast.

Ziel 1

Ziel 2

Ziel 3

**Was möchtest du in Modul 4, 5 und 6 erreichen?**

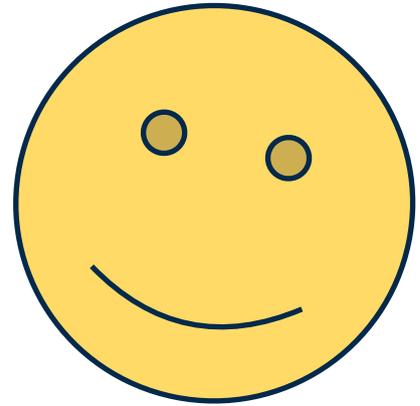
Schreibe deine Ziele in die gelben Felder!

Meine Ziele für  
Modul 4, 5 und 6

## Was ich bisher geschafft habe!

Halte dir nun vor Augen, was du bereits geschafft hast!

Welche Ressourcen geben dir am meisten Stabilität im Alltag?



Eine besondere Ressource ist:

Sie hilft mir ....

## Die Wenn-Dann - Strategie

Die „Wenn-Dann-Strategie“ ist eine Methode, mit der du die Umsetzung der notwendigen Schritte, die dich zur Erreichung deiner Ziele führen sehr konkret angehen kannst.

Lautet dein Ziel beispielsweise:

**Zum Ende von Modul 6 kann ich die Aufgaben an meinem Arbeitsplatz oder in der Schule so meistern, dass ich am Ende des Tages noch eine Freizeitaktivität ausüben kann.**

so kannst du dir zu diesem Ziel einige Wenn-Dann-Strategien formulieren.

**Hier einige Beispiele:**

Wenn ich viele neue Aufgaben zur gleichen Zeit erledigen muss, dann kläre ich zunächst, welche davon die höchste Priorität hat und beginne die Bearbeitung nach Wichtigkeit.

Wenn ich merke, dass die Anzahl der zu erledigenden Aufgaben zu viel ist, dann überlege ich mit meinem Vorgesetzten (Chef:in, Lehrer:in etc.) gemeinsam, wie wir gemeinsam für Entlastung sorgen können.

Wenn ich morgens an meinen Arbeitsplatz komme, dann plane ich meine Pausen direkt in den Tageskalender ein, damit ich genügend Möglichkeiten habe, meinen „Akku“ regelmäßig aufzuladen.

Mit Hilfe von „Wenn– Dann– Sätzen teilst du dir die verschiedenen Schritte in Richtung deines Ziels in kleinere Teilschritte ein. Da sie sehr konkret formuliert sind, wirken sie wie eine Handlungsanleitung. Du beschreibst mit einem Wenn-Dann-Satz also eine sehr konkrete Vorgehensweise, die du sofort anwenden kannst.

Auf der nächsten Seite ist Platz für deine Wenn– Dann– Sätze!

## Die Wenn-Dann - Strategie

Formuliere deine Wenn-Dann-Sätze, die zu zweier deiner Ziele passen.  
Formuliere so konkret wie möglich, als seien sie eine Anleitung, die du sofort umsetzen kannst.

Ziel 1

Wenn-Dann-Satz:

Wenn-Dann-Satz:

Wenn-Dann-Satz:

Ziel 2

Wenn-Dann-Satz:

Wenn-Dann-Satz:

Wenn-Dann-Satz:

## Kognitive Alltagsfähigkeiten

Kognition ist ein Begriff, der in der die Fähigkeit beschreibt, dass Lebewesen Informationen und Reize aus der Außenwelt durch die Sinnesorgane aufnehmen und im Gehirn verarbeiten zu können. Hierbei geht es auch darum, diese Informationen, Reize und auch Kenntnisse, die durch Erfahrung gelernt werden, in unsere Handlungsabläufe einzubinden.

**Kurz:** Kognitive Fähigkeiten haben etwas mit Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit zu tun.

**Hier findest du einige Beispiele kognitiver Fähigkeiten, die zur Bewältigung von Alltagsaufgaben notwendig sind**

### Orientierung zu Zeit & Ort

die Fähigkeit zu wissen, welcher Wochentag, Monat, ungefähre Uhrzeit/ Tageszeit ist, wo man sich momentan befindet, wo bekannte Wege entlangführen, in welcher Stadt man sich befindet etc.



### Selektive Aufmerksamkeit

Fähigkeit, sich auf wichtige Dinge zu konzentrieren und irrelevante Reize ausblenden zu können  
 z. B. im Großraumbüro arbeiten und sich auf seine Aufgabe konzentrieren/ Im Klassenraum sitzen und während einer Aufgabe Nebengeräusche auszublenden

### Daueraufmerksamkeit

Fähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Aktivität/Aufgabe zu konzentrieren und diese trotz ablenkender Reize zu Ende zu führen  
 z.B. Im Homeoffice (oder Freiarbeitsphasen in der Schule) arbeiten und bei der Arbeit bleiben trotz des Klingelns an der Tür, Telefonklingeln oder der Möglichkeit, sich mit vielen anderen Dingen zu beschäftigen, die nichts mit der Ar-



### Geteilte Aufmerksamkeit

Fähigkeit sich auf mehrere Aufgaben gleichzeitig zu konzentrieren  
 z. B. über die Straße gehen und unnötige Reize auszublenden, z. B. wenn auf der anderen Straßenseite jemand winkt oder ruft.

### Kurzzeitgedächtnis

Wird auch Arbeitsgedächtnis genannt.  
 Fähigkeit Informationen für kurze Zeiträume (wenige Sekunden bis zu einer Minute bzw. bis zur ersten Ablenkung) zu erinnern.  
 z.B. eine geringe Anzahl von Zahlen (7) in Folge z.B. eine Telefonnummer behalten (bei mehr als 10 Zahlen werden nur noch Buchstücker gespeichert).

### Langzeitgedächtnis

Fähigkeit eine große Menge an Informationen über lange Zeiträume (von einigen Sekunden bis zu mehreren Jahren) erinnern und in z. B. zeitliche, räumliche und personenbezogene Zusammenhänge zu bringen.  
 Z.B. sich an Details einer Reise erinnern, die bereits einige Jahre vergangen ist, oder sich an Gesprächsinhalte erinnern, die in einem Gespräch vor zwei Tagen besprochen



## Kognitive Alltagsfähigkeiten

Hier noch einige weitere Beispiele:



### Organisieren und Planen

Fähigkeit, Situationen, Aufgabenabläufe etc. im Vorhinein einschätzen zu können und eine strukturierte, realistische Vorgehensweise planen zu können.

Fähigkeit das Geplante auch in die Tat umzusetzen.  
 z.B. einen Tagesablauf planen und die verschiedenen Aufgaben im Vorhinein so strukturieren, dass deren Durchführung realistisch durchführbar ist.

Z.B. sich an einen Tagesplan halten und diesen umsetzen.

### Zeitmanagement

Fähigkeit, die eigene Zeitnutzung zu planen und zu kontrollieren und eigene oder fremde Aktivitäten planen, organisieren, steuern und kontrollieren zu können.

z.B. eine Vielzahl an Arbeitsaufträgen überblicken und so koordinieren zu können, dass diese mit angemessener Qualität und in einer angemessenen Zeit (fristgerecht) erledigt werden können.

Z. B. Verschiedene Teilaufgaben eines Projektes in angemessener Zeit und Qualität abarbeiten.

Z.B. private und berufliche Termine und Aufgaben miteinander zeitlich vereinbaren und einhalten zu können.

### Problemlösen

Fähigkeit, Herausforderungen und Hindernisse auf systematische Weise zu bewältigen.

Z.B. ein Problem als solches erkennen, eine oder mehrere Lösungsmöglichkeiten entwickeln können, die beste Lösungsmöglichkeit identifizieren und diese in die Tat umsetzen und bewerten können, ob sie erfolgreich war.



## Meine kognitiven Anforderungen im Alltag

Nehme dir nun ein wenig Zeit, um die Beispiele von kognitiven Fähigkeiten einmal in Verbindung mit den Aufgaben und Tätigkeiten zu bringen, die du in deinem Alltag durchführst oder wieder durchführen möchtest.

Dies ist wichtig, damit du während der Bearbeitung der Aufgaben in diesem Modul immer auch eine Verbindung zu deinen persönlichen Alltagsanforderungen schaffen kannst. Denn wirksam ist Training immer nur dann, wenn es unmittelbar mit den Anforderungen zu tun hat, die du in deinem Alltag bewältigen musst.

**Notiere dir konkrete Tätigkeiten oder Aufgaben, bei denen du im Alltag die folgenden kognitiven Fähigkeiten anwendest:**

Orientierung zu Zeit & Ort

Selektive Aufmerksamkeit

Daueraufmerksamkeit

Geteilte Aufmerksamkeit

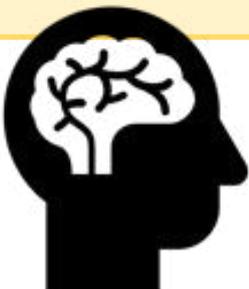
Langzeitgedächtnis

Kurzzeitgedächtnis

Organisieren und Planen

Zeitmanagement

Problemlösen



**Aufgabe: Termine**



**T1**

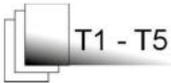
Tragen Sie die folgenden Termine in die Kalender 1 - 3 ein. In einige Kalender können nicht alle Termine eingetragen werden.

- > 10. März 16:00 Uhr Zahnarzt Dr. Giel
- > 13. März 20:00 Uhr Treffen Kegelklub
- > 04. April 9:30 Uhr Beratungstermin Bank
- > 21.04. 15:00 Uhr Geburtstag Oma Grete
- > jeden zweiten Dienstag 18:00 Uhr Tischtennis (außer 22.03.)
- > Kalenderwochen 14 und 15 Urlaub

Kalender 1

<b>März</b>						KW 10
7	8	9	10	11	12	13
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20

4  
INT  
13



## Aufgabe: Termine

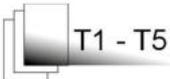


T2

Kalender 2

März			April		
1	Di		1	Fr	
2	Mi		2	Sa	
3	Do		3	So	
4	Fr		4	Mo	KW 14
5	Sa		5	Di	
6	So		6	Mi	
7	Mo	KW 10	7	Do	
8	Di		8	Fr	
9	Mi		9	Sa	
10	Do		10	So	
11	Fr		11	Mo	KW 15
12	Sa		12	Di	
13	So		13	Mi	
14	Mo	KW 11	14	Do	
15	Di		15	Fr	
16	Mi		16	Sa	
17	Do		17	So	
18	Fr		18	Mo	KW 16
19	Sa		19	Di	
20	So		20	Mi	
21	Mo	KW 12	21	Do	
22	Di		22	Fr	
23	Mi		23	Sa	
24	Do		24	So	
25	Fr		25	Mo	KW 17
26	Sa		26	Di	
27	So		27	Mi	

4  
INT  
13



**Aufgabe: Termine**



**T3**

Kalender 3

<i>März – Kalenderwoche 10</i>		
7	Montag	
8	Dienstag	
9	Mittwoch	
10	Donnerstag	
11	Freitag	
12	Samstag	
13	Sonntag	

4  
INT  
13





### Aufgabe: Termine

Schauen Sie sich die Kalenderwoche 10 noch einmal genau an und prägen sich die Termine ein. Beantworten Sie im Anschluss folgende Fragen:

An welchen Abenden haben Sie Zeit, sich mit ihren Freunden zu treffen?

---

---

Für den 08. März um 17:30 Uhr ist ein Elternabend in der Schule ihrer Tochter angesetzt. Müssen Sie hierfür einen Termin absagen? Wenn ja, welchen?

---

---

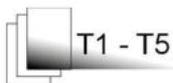
Dr. Giel möchte sie am Folgetag um 15:00 Uhr noch einmal sehen. Ist dies möglich?

---

---

---

Tragen Sie die zusätzlichen festen Termine in den Kalender auf Seite T3 ein.



**Aufgabe: Termine**



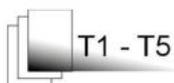
**T5**

Hier sehen Sie den Terminplaner Ihres Ehepartners für die Kalenderwoche 10. Berücksichtigen Sie, dass Ihr Partner von 8:00 - 16:30 Uhr berufstätig ist. Die Anfahrtszeit zur Arbeit beträgt ca. ½ Stunde. Nehmen Sie Ihren Wochenplan ebenfalls zur Hand. Finden Sie für die folgenden gemeinsamen Unternehmungen Termine:

- > Einkauf (ca. 2 Stunden)
- > Kino (19:00 Uhr), möglichst nicht nach den Zahnarztterminen
- > Beratungstermin Versicherung (möglich wären Montag oder Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr oder 17:00 - 18:00 Uhr)

<b>März</b>						<b>KW 10</b>
7	8	9	10	11	12	13
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	7 <i>Urlaubstag</i>	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17 <i>Elternabend</i>	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19 <i>Sport</i>	19	19	19	19 <i>Skatabend</i>	19	19
20	20	20	20	20	20	20 <i>Kegeln</i>

Für welche Abende benötigen Sie eine Betreuung für Ihre Kinder?



## Reflexion Aufgabe Termine

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

**Das ging mir leicht von der Hand:**

**Das empfand ich als herausfordernd:**

**So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:**

**Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:**

## do@home Aufgaben

### **Aufgabe 1: Umsetzung der Wenn– Dann– Strategien**

Suche dir zwei deiner „Wenn-Dann– Strategien aus, die du zu Beginn der heutigen Therapieeinheit formuliert hast.

Sorge dafür, dass du diese Strategien bis zur nächsten Einheit umsetzt. Notiere dir, wann/ in welcher Situation du die Strategie genutzt hast und inwieweit sie dir geholfen hat, deinen Therapiezielen ein wenig näher zu kommen

### **Aufgabe 2: kognitives Alltagstraining**

Bearbeite die Aufgabe „Anleitungen verstehen“ aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flader, die du auf den nächsten Seiten in diesem Workbook findest. Überprüfe deine Ergebnisse mit dem dazugehörigen Lösungsbogen.

Reflektiere, inwieweit du Aufgaben mit ähnlichen Anforderungen in deinen Alltag vorfindest .

### **Aufgabe 3: Pausenwochenplan**

Halte weiterhin deine Pausengestaltung im Blick. Einen Wochenplan findest du im Anhang hinter den Lösungsbögen zu den Übungsaufgaben.

## Und danach: Weiter zu Therapieeinheit 14!

## do@home-Aufgabe: Anleitungen verstehen



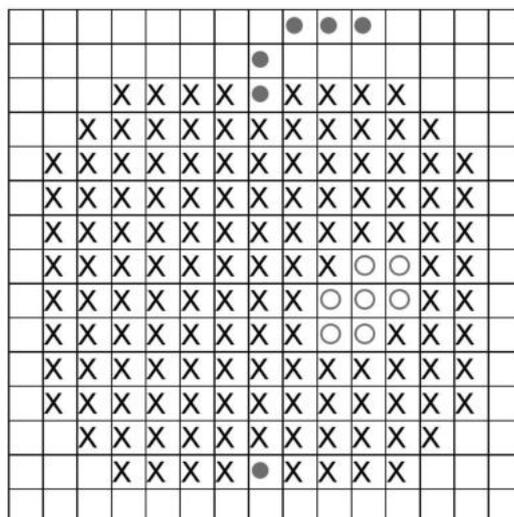
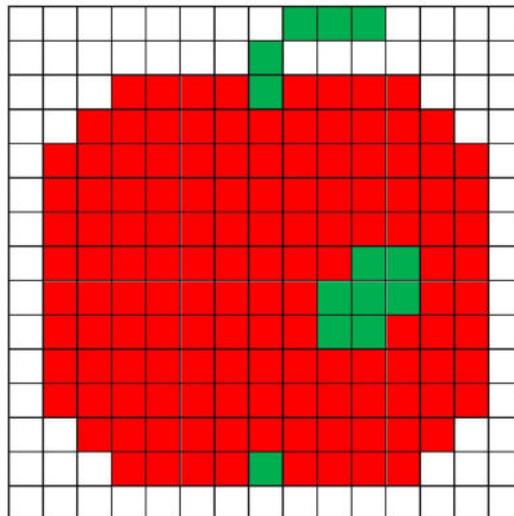
# A1

### Beispiel für die Arbeitsblätter A2 - A5

Hier sehen Sie ein Stickmuster mit einem Apfel. Die unterschiedlichen Farben und Stiche sind dabei durch verschiedene Zeichen dargestellt.

Der Apfel wird in Rot gestickt, dies ist durch ein X im Muster dargestellt.  
Der Kreis steht für grünes Garn. Hier werden unterschiedliche Stiche verwendet.  
Der Stiel wird im Kettenstich gestickt und durch einen schwarzen Kreis dargestellt.  
Das Loch im Apfel wird im Kreuzstich gestickt und durch einen weißen Kreis dargestellt.

- X = rot, Kreuzstich
- = grün, Kreuzstich
- = grün, Kettenstich



4  
INT  
13





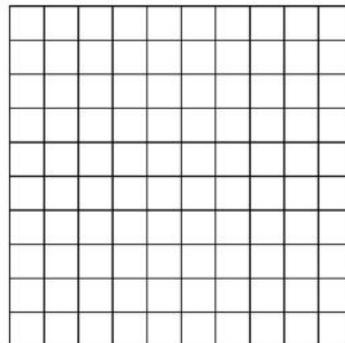
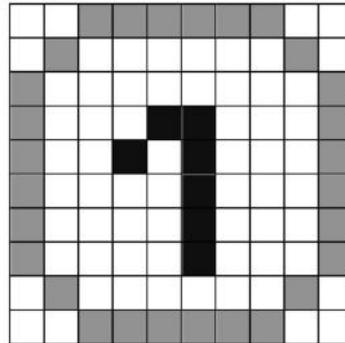
## do@home-Aufgabe: Anleitungen verstehen



### A3

Übertragen Sie das Bild in ein Stickmuster. Kennzeichnen Sie die Stiche mit den folgenden Symbolen:

- X = schwarz
- O = grau



4  
INT  
13



## do@home-Aufgabe: Anleitungen verstehen

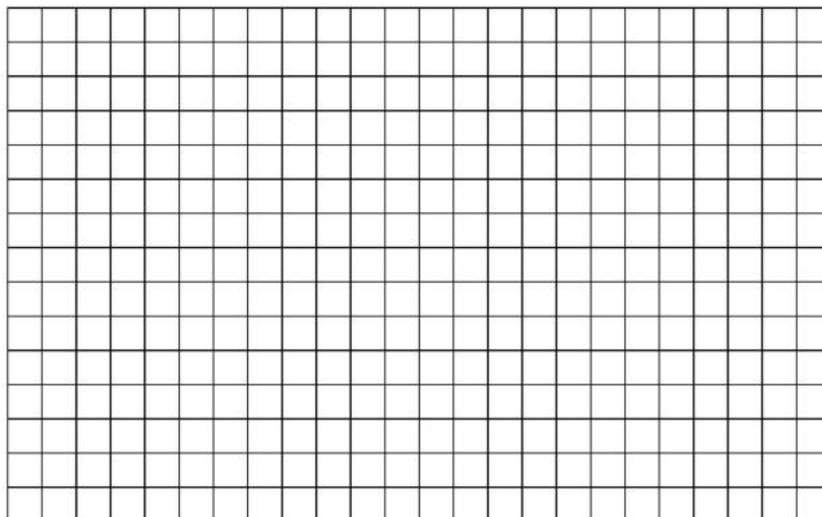
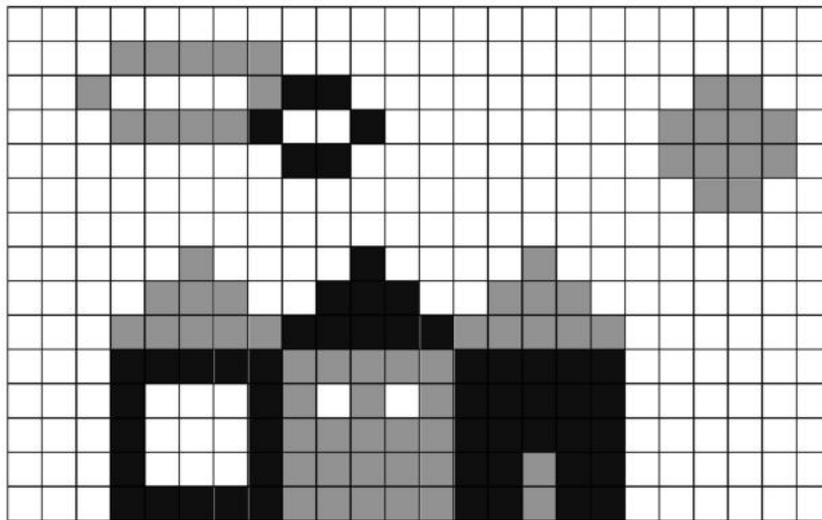


A4

Übertragen Sie das Bild in ein Stickmuster. Die Häuser und die Sonne werden im Kreuzstich gestickt, die Wolken im Kettenstich.

Nutzen Sie die folgenden Zeichen:

- X = Kreuzstich schwarz
- + = Kreuzstich grau
- O = Kettenstich schwarz
- % = Kettenstich grau



4  
INT  
13

## do@home-Aufgabe: Anleitungen verstehen



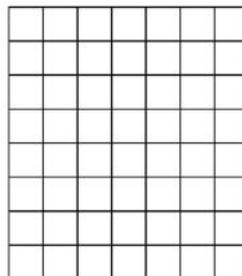
A5

Zeichnen Sie anhand des Textes das Stickmuster in die Vorlage ein. Beginnen Sie beim Abzählen der Kästchen oben links.

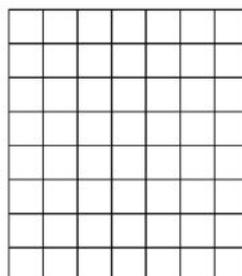
Gestickt wird im Kreuzstich.

X = Rot  
O = Grün

- > In der ersten Reihe wird in das vierte Kästchen ein grüner Stich eingetragen, in der zweiten Reihe in das fünfte Kästchen.
- > Die dritte Reihe beginnt mit einem roten Stich. Die folgenden zwei Kästchen bleiben frei, dann werden drei grüne Stiche eingetragen.
- > Die vierte Reihe wird wie folgt gestickt: 2 rote Stiche, 3 grüne Stiche, 1 roter Stich, 1 grüner Stich.
- > Die fünfte Reihe besteht aus zwei roten und fünf grünen Stichen.
- > In Reihe sechs wird zunächst ein roter Stich gemacht, dann werden die Kästchen vier bis sechs in grün gestickt.
- > Die siebte Reihe wird genau wie die zweite Reihe gestickt.
- > In der achten Reihe bleiben zunächst 3 Kästchen frei, dann folgt ein grüner Stich.



Wenn Sie möchten, können Sie nun das Stickmuster noch einmal farbig abmalen.



4  
INT  
13



## Reflexion Aufgabe Zeitung

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

**Das ging mir leicht von der Hand:**

**Das empfand ich als herausfordernd:**

**So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:**

**Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:**

## Prima, Du hast es geschafft!

Nun hast du den Start ins “Alltagstrainings-Modul” geschafft. Viel Spaß bei den weiteren Aufgaben.

Hier ist noch Platz für Dein persönliches Fazit zu dieser Therapieeinheit.

**Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?**

**Was wirst du tun um dafür zu sorgen, dass du die do@Home– Aufgaben bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst?**

**Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus deinem Umfeld holen?**

**Welche Fragen hast du noch?**

**Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!**

## ANHANG

### Hier findest du:

1. Lösungsbogen L32-L36 zur Aufgabe „Termine“, die du während der Therapieeinheit durchgeführt hast.
2. Lösungsbogen L1 zur Aufgabe „Anleitungen verstehen, die du als do@home-Aufgabe durchgeführt hast.

## Lösungen Aufgabe: Dienstplan Termine



L32

T1

März						KW 10
7	8	9	10	11	12	13
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16 Dr. Giel	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18 Tischtennis	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20 Kegelclub

4  
INT  
13

## Lösungen Aufgabe: Dienstplan Termine



L33

T2

März			April		
1	Di		1	Fr	
2	Mi		2	Sa	
3	Do		3	So	
4	Fr		4	Mo	9:30 Uhr Bankberatung KW 14
5	Sa		5	Di	
6	So		6	Mi	
7	Mo	KW 10	7	Do	
8	Di	18:00 Uhr Tischtennis	8	Fr	
9	Mi		9	Sa	
10	Do	16:00 Uhr Dr. Giel	10	So	
11	Fr		11	Mo	KW 15
12	Sa		12	Di	18:00 Uhr Tischtennis
13	So	20:00 Uhr Kegelclub	13	Mi	
14	Mo	KW 11	14	Do	
15	Di		15	Fr	
16	Mi		16	Sa	
17	Do		17	So	
18	Fr		18	Mo	KW 16
19	Sa		19	Di	
20	So		20	Mi	
21	Mo	KW 12	21	Do	15:00 Uhr Geburtstag Oma Grete
22	Di		22	Fr	
23	Mi		23	Sa	
24	Do		24	So	
25	Fr		25	Mo	KW 17
26	Sa		26	Di	18:00 Uhr Tischtennis
27	So		27	Mi	

Urlaub

4  
INT  
13

## Lösungen Aufgabe: Dienstplan Termine



L34

T3

<i>März – Kalenderwoche 10</i>		
7	Montag	
8	Dienstag	18:00 Uhr Tischtennis
9	Mittwoch	
10	Donnerstag	16:00 Uhr Zahnarzt Dr. Giel
11	Freitag	
12	Samstag	
13	Sonntag	20:00 Uhr Treffen Kegelclub

4  
INT  
13

## Lösungen Aufgabe: Dienstplan Termine



L35

T4

An welchen Abenden haben Sie Zeit, sich mit ihren Freunden zu treffen?  
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag

Für den 08. März um 17:30 Uhr ist ein Elternabend in der Schule Ihrer Tochter angesetzt.  
Müssen Sie hierfür einen Termin absagen? Wenn ja, welchen?  
Tischtennis

Dr. Giel möchte sie am Folgetag um 15:00 Uhr noch einmal sehen. Ist dies möglich?  
Ja

<i>März – Kalenderwoche 10</i>		
7	Montag	
8	Dienstag	18:00 Uhr Tischtennis – 17:30 Uhr Elternabend
9	Mittwoch	
10	Donnerstag	16:00 Uhr Zahnarzt Dr. Giel
11	Freitag	15:00 Uhr Dr. Giel
12	Samstag	
13	Sonntag	20:00 Uhr Treffen Kegelclub

4  
INT  
13

## Lösungen Aufgabe: Dienstplan Termine



**L36**

### T5

- > Einkauf (ca. 2 Stunden)  
z.B. Samstag 12.03., 10:00 - 12:00 Uhr
- > Kino (19:00 Uhr), möglichst nicht nach den Zahnarztterminen  
z.B. Mittwoch 09.03.
- > Beratungstermin Versicherung (möglich wären Montag oder Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr oder 17:00 - 18:00 Uhr)  
Dienstag 8.03., 10:00 Uhr

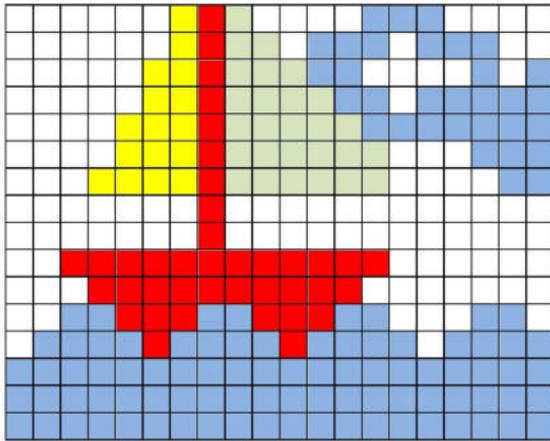
Für welche Abende benötigen Sie eine Betreuung für Ihre Kinder?  
Dienstag, Mittwoch und Sonntag

## Lösungen Aufgabe: Anleitungen verstehen

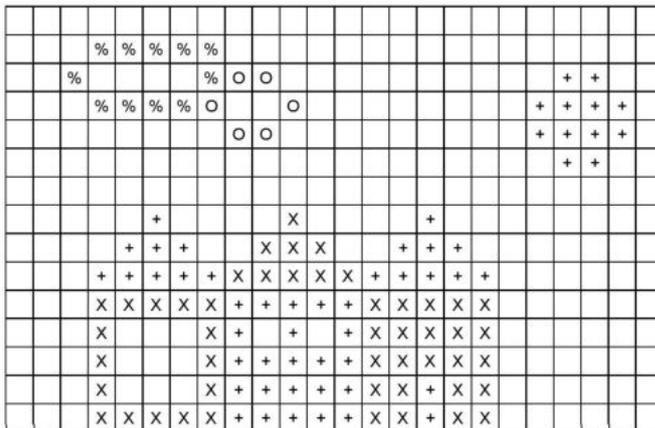


L1

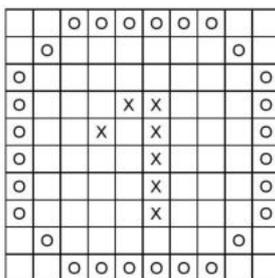
A2



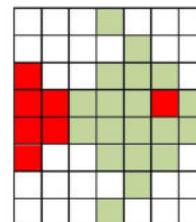
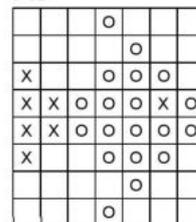
A4



A3



A5



4  
INT  
13

## do@Home: Wochen-Pausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst.

Dokumentiere auch, falls du in den roten Bereich kommst.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Dienstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Mittwoch			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Donnerstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Freitag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Samstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Sonntag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>

4  
INT  
13



## **Modul 4**

**Therapieeinheit 14**

**Alltagstraining (4)**

## Rückblick do@home: Die Wenn-Dann - Strategie

Starte die Therapieeinheit mit einem Rückblick auf die do@home Aufgaben.

Du hast dir in der letzten Therapieeinheit zwei Wenn- Dann- Strategien ausgesucht, um diese im Alltag anzuwenden.

Welche der beiden hast du gewählt und wie hat die Anwendung funktioniert?

Wenn-Dann-Strategie Nr. 1

**In dieser Situation habe ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet:**

**Das hat gut funktioniert, weil ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet habe:**

**So muss ich die Wenn-Dann-Strategie noch anpassen, damit ich meinem Ziel bald näher komme:**

4  
INT  
14

Wenn-Dann-Strategie Nr. 1

**In dieser Situation habe ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet:**

**Das hat gut funktioniert, weil ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet habe:**

**So muss ich die Wenn-Dann-Strategie noch anpassen, damit ich meinem Ziel bald näher komme:**

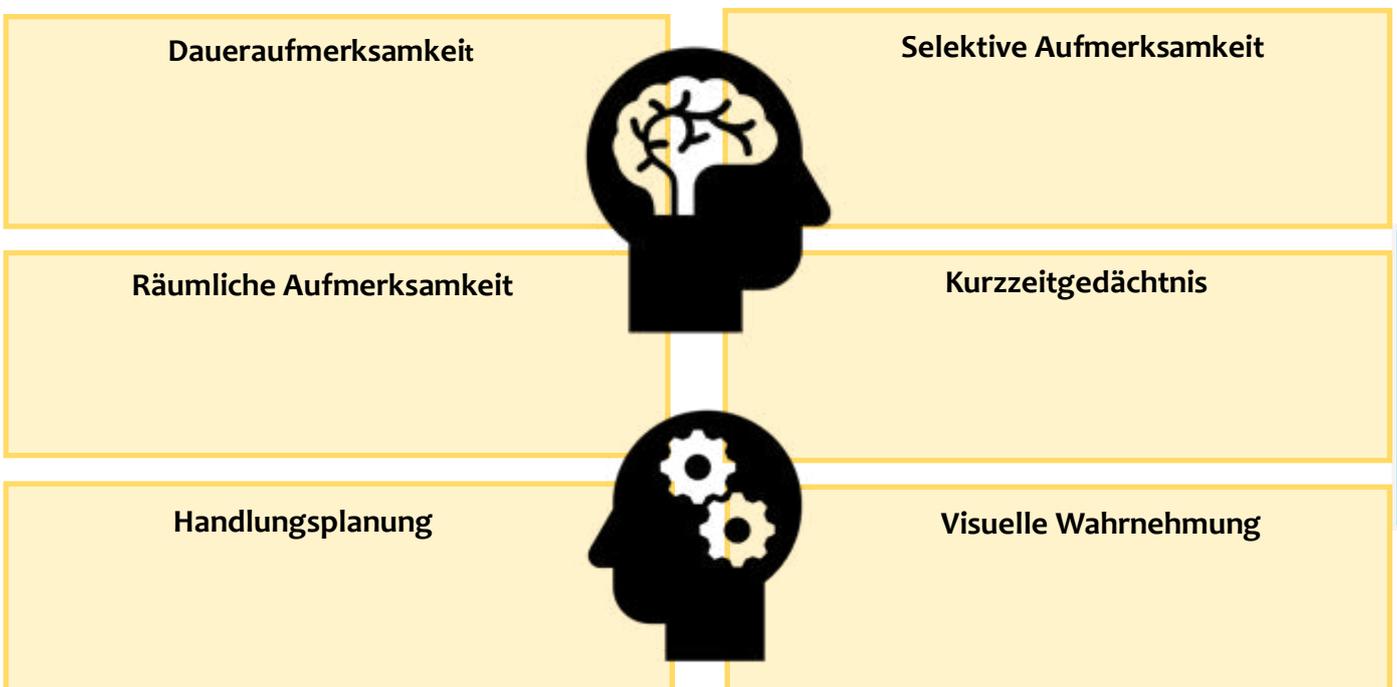
# Rückblick do@home Aufgabe: Anleitungen verstehen

Wie ist dir die Bearbeitung der do@Home Aufgabe (Anleitungen verstehen) aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flade gelungen?

Wenn du nicht unbedingt sehr geRne strickst oder Handarbeiten zu deinen Hobbies gehört, dann hatte diese Aufgabe wahrscheinlich sehr wenig bis gar nichts mit deinem Alltag und deinem Betätigungsspektrum zu tun.

Diese Aufgabe hat dennoch einige kognitive Funktionen trainiert, die du sicherlich bei Aufgaben und Betätigungen brauchst, die für deinen Alltag wichtig sind.

Überlege noch einmal, bei welchen Betätigungen in deinem Alltag brauchst du:



4  
INT  
14

**Was bedeutet noch mal :**

**Daueraufmerksamkeit:**  
Fähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Aktivität/Aufgabe zu konzentrieren und diese trotz ablenkender Reize zu Ende zu führen

**Räumliche Aufmerksamkeit**  
Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf einen Ort im Raum zu lenken.  
Z.B. Ein Bild betrachten, Details im Raum erkennen etc.

**Handlungsplanung:**  
Fähigkeit Handlung zu Planen und deren Ausführung zielgerichtet vorzubereiten

**Selektive Aufmerksamkeit**  
Fähigkeit, sich auf wichtige Dinge zu konzentrieren und irrelevante (nicht wichtige) Reize ausblenden zu können

**Kurzeitgedächtnis**  
Wird auch Arbeitsgedächtnis genannt.  
Fähigkeit Informationen für kurze Zeiträume (wenige Sekunden bis zu einer Minute bzw. bis zur ersten Ablenkung) zu erinnern.

**Visuelle Wahrnehmung**  
Fähigkeit optische Reize aufnehmen und verarbeiten zu können. Z.B. beim Autofahren, Erkennen von Schrift, Zahlen, Formen, Farben, Positionen, Bewegung etc.

Aufgabe: Übersicht



Ü1

Was kosten die folgenden Bestellungen beim Asia-Imbiss TaoTao inklusive Lieferung?

Wantan-Suppe	
Gebratene Nudeln mit Eiern, Hühnerfleisch und Gemüse	
Gebackene Banane mit Honig	
Lieferkosten	
Gesamt	

2x Chinesische Nudelsuppe	
Schweinefleisch mit Bambus und Champignons und einer Portion Reis	
Knusprig gebratene Entenbrust mit Gemüse und süß-saurer Soße und gebratenen Nudeln	
Lieferkosten	
Gesamt	

Krabbenbrot	
Sojabohnensprossensalat	
Thailändische acht Schätze	
Gebratener Tofu mit Curry-Soße	
Lieferkosten	
Gesamt	

Markieren Sie auf der Karte:

- > in Gelb alle Gerichte mit Entenfleisch
- > in Rot alle vegetarischen Gerichte



Aufgabe: Übersicht



Ü2

ASIA BLISS		TAO TAO	
Schnell - Praktisch - Locker		Tel xxxxxxx	
<b>Suppen</b> 1. Peking-Gulasch-Suppe (sauer, scharf) 1,80 € 2. Hühnersuppe mit Spargel und Champignons 1,80 € 3. Wantan Suppe (Schweinefleisch) 2,00 € 4. Chinesische Nudelsuppe (Hühnerfleisch und Sojabohnen) 2,60 € 5. Sam Sien Suppe (Krabben, Hühnerfleisch, Schinken) 2,30 €	<b>Vorspeisen und Salate</b> 6. Frühlingsrolle 1,80 € 7. Krabbenbrot 1,20 € 8. Gebackenes Gemüse mit süß-saurer Soße 2,80 € 9. Sojabohnensprossensalat 2,10 € 10. Sam Sien Salat 3,10 €	<b>Gebratener Reis</b> 11. mit Eiern, Hühnerfleisch und Gemüse 5,30 € 12. mit Eiern, Rindfleisch und Gemüse 5,70 € 13. mit Eiern, Schweinefleisch und Gemüse 5,30 € 14. mit Eiern, Garnelen und Gemüse 7,00 € 15. mit Eiern, Entenfleisch und Gemüse 8,20 € 16. Nasi - Goreng Spezial (Krabben, Schinken, Hühnerfleisch, Curry) 6,20 €	<b>Vegetarische Gerichte</b> 33. Gebratener Reis mit Ei und Gemüse 4,10 € 34. Gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse 4,10 € 35. Reis mit Ei, Tofu und Gemüse 4,70 € 36. Gebratener Tofu im Teigmantel mit Gemüse und süß-saurer Soße 4,80 € 37. Gebratener Tofu mit Curry-Soße 4,70 €
<b>Gebratene Nudeln</b> 17. mit Eiern, Hühnerfleisch und Gemüse 5,30 € 18. mit Eiern, Rindfleisch und Gemüse 5,70 € 19. mit Eiern, Schweinefleisch und Gemüse 5,30 € 20. mit Eiern, Garnelen und Gemüse 7,00 € 21. mit Eiern, Entenfleisch und Gemüse 8,20 € 22. Bami - Goreng Spezial (Krabben, Schinken, Hühnerfleisch, Curry) 6,20 €	<b>Fleischgerichte</b> a) mit Schweinefleisch je 6,20 € b) mit Rindfleisch je 6,70 € c) mit Hühnerfleisch je 6,20 € d) mit knusprig gebratener Hühnerbrust je 6,70 € e) mit knusprig gebratener Entenbrust je 7,20 €	<b>Empfehlungen des Hauses</b> 38. Thailändische acht Schätze Verschiedene Fleischsorten, Gemüse, Zitronengras nach Szechuan (scharf) 8,70 € 39. Dreierlei Fleisch mit Garnelen, Gemüse, rotem Curry 8,50 € 40. Ente Cashew-Nuessen (sehr scharf), Reis mit Cashew-Nüssen, Morcheln, Champignons, Paprika, Bambus, Reis 7,40 € 41. Ente Mandeln mit Mandeln, Champignons, Bambus, Reis 7,40 €	<b>Nachspeisen</b> 42. Gebackene Banane mit Honig 1,70 € 43. Gebackene Ananas mit Honig 1,70 € 44. Lychee 1,90 € 45. Kokosnussei 2,10 €
Lieferung ab 10,- Mindestbestellwert frei unter 10,- fallen 2,50€ Lieferkosten an Lieferung nur im Stadtgebiet Öffnungszeiten Montag-Samstag 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr Sonn- und Feiertage 12:00 Uhr bis 22:00 Uhr		Zu jedem Gericht eine Portion Reis gratis oder gebratene Nudeln 1,50 €	



## Reflexion Aufgabe Übersicht

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

4  
INT  
14

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

**Das ging mir leicht von der Hand:**

**Das empfand ich als herausfordernd:**

**So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:**

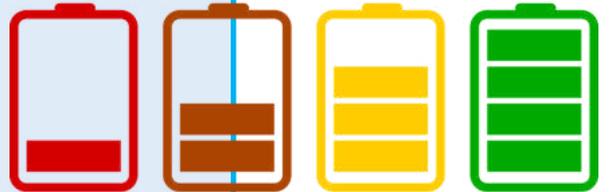
**Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:**

## Reflexion Aufgabe Übersicht

Bitte vergiss nicht, die Strategien anzuwenden, die du dir in den Modulen 1-3 erarbeitet hast.

Beantworte zum Abschluss der Aufgabe noch folgende Fragen:

Bei welcher Farbe befindet sich nun dein „Akkuladestand“?



Könntest du gleich im Anschluss eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchführen, oder bräuchtest du nun eher eine kurze Pause?

4

INT  
14

Was kannst du tun, um dich selbst möglichst schnell in die Lage zu versetzen, eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchzuführen?



## do@home Aufgaben

### **Aufgabe 1: Umsetzung der Wenn– Dann– Strategien**

Wende weiterhin deine „Wenn-Dann– Strategien an.

Sorge dafür, dass du diese Strategien bis zur nächsten Einheit umsetzt. Notiere Dir, wann/ in welcher Situation Du die Strategie genutzt hast und inwieweit sie Dir geholfen hat, Deinen Therapiezielen ein wenig näher zu kommen. Im Workbook findest du einen Dokumentationsbogen.

### **Aufgabe 2: kognitives Alltagstraining**

Bearbeite die Aufgabe „Menü“ aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flader, die du auf den nächsten Seiten in diesem Workbook findest. Überprüfe deine Ergebnisse mit dem dazugehörigen Lösungsbogen.

Reflektiere, inwieweit du Aufgaben mit ähnlichen Anforderungen in deinen Alltag vorfindest

### **Aufgabe 3: Pausenwochenplan**

Halte weiterhin deine Pausengestaltung im Blick. Einen Wochenplan findest du im Anhang hinter den Lösungsbögen zu den Übungsaufgaben.

**Und danach: Weiter zu Therapieeinheit 15!**

## INT 14

### Prima, Du hast es geschafft!

Du bist am Ende der Therapieeinheit Int 14 angekommen.

Hier ist noch Platz für Dein persönliches Fazit zu dieser Therapieeinheit.

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

Was wirst du tun um dafür zu sorgen, dass du die do@Home– Aufgaben bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst?

Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus deinem Umfeld holen?

Welche Fragen hast du noch?

4

INT  
14

**Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!**

## do@home: Die Wenn-Dann - Strategie

Halte hier fest, welche deiner Wenn– Dann-Strategien du bis zur nächsten Therapieeinheit in deinem Alltag anwendest.

Schaue ruhig noch einmal im Workbook der letzten Therapieeinheit (13) nach. Dort hast du verschiedene Ziele und deine Wenn-Dann– Sätze dazu formuliert. Suche dir nun wieder zwei Strategien für die nächsten Tage aus. Wenn du sie angewendet hast, reflektiere mit Hilfe der Fragen auf dieser Seite.

Wenn-Dann-Strategie Nr. 1

**In dieser Situation habe ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet:**

**Das hat gut funktioniert, weil ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet habe:**

**So muss ich die Wenn-Dann-Strategie noch anpassen, damit ich meinem Ziel bald näher komme:**

4

INT

14

Wenn-Dann-Strategie Nr. 1

**In dieser Situation habe ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet:**

**Das hat gut funktioniert, weil ich meine Wenn-Dann-Strategie angewendet habe:**

**So muss ich die Wenn-Dann-Strategie noch anpassen, damit ich meinem Ziel bald näher komme:**

Aufgabe: Menü



M12

Sie möchten ein Menü für sechs Personen zubereiten. Rechnen Sie die Zutatenmengen für die angegebenen Rezepte entsprechend um.

Vorspeise

**TOMATENSUPPE**

4 Personen	6 Personen
1 Bund Suppengrün	
2 Dosen geschälte Tomaten	
1 Zwiebel	
2 Zehen Knoblauch	
3 EL Butter	
3 EL Mehl	
1 Prise Zucker	
1 l Rinderbrühe	
Salz, Pfeffer, Thymian	

4  
INT  
14



Aufgabe: Menü



M13

Hauptgericht

**ROULADEN**

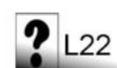
2 Personen	6 Personen
2 Rouladen	
1 EL Senf	
2 Zwiebel	
1 Gewürzgurke	
50 g Speck	
1 EL Butter	
½ Bund Suppengrün	
etwas Tomatenmark	
125 ml Sahne	
6 Kartoffeln	
500 g Stangenbohnen	

Nachtsch

**BEERENCREME**

5 Personen	6 Personen
500 g Beeren, TK-Mischung	
550 ml Schlagsahne	
2 Pck. Vanillezucker	
100 g Mandelblättchen	

4  
INT  
14







## Aufgabe: Menü



## M16

Bei dieser Liste wurde berücksichtigt, dass einige Lebensmittel üblicherweise in bestimmten Mengen verkauft werden.

3 Bund Suppengrün	3 Dosen geschälte Tomaten
8 Zwiebeln	1 Glas Gewürzgurken
3 Zehen Knoblauch	1 ½ l Rinderfond
13 Kartoffeln	1 Tube Senf
1,5 kg Stangenbohnen	1 Tube Tomatenmark
650 ml Schlagsahne	
1 Pck Butter	600 g Beeren, TK-Mischung
6 Rouladen	3 Pck. Vanillezucker
150 g Speck	120 g Mandelblättchen

Schauen Sie sich die Liste noch einmal gut an und legen sie anschließend beiseite.





## Aufgabe: Menü



M18

**TOMATENSUPPE**

- > Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Butter andünsten.
- > Das Suppengrün waschen, würfeln und zugeben.
- > Das Mehl über das Gemüse streuen. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen.
- > Die Tomaten zugeben und 30 Minuten kochen lassen.
- > Die Suppe mit dem Pürrierstab pürieren.
- > Mit Zucker, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

**ROULADEN MIT KARTOFFELN UND STANGENBOHNEN**

- > Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.
- > Die Gurken und den Speck in Streifen schneiden, die Zwiebeln würfeln und alles auf dem Fleisch verteilen.
- > Rouladen einrollen und mit Küchengarn oder Rouladenspangen fixieren.
- > Das Suppengrün würfeln.
- > Die Rouladen rundherum anbraten und herausnehmen.
- > Das Suppengrün im Bratfett der Rouladen anbraten. Etwas Tomatenmark zugeben.
- > Rouladen wieder in den Bräter geben, mit Wasser aufgießen, bis die Rouladen zu ca.  $\frac{3}{4}$  bedeckt sind.
- > 2 Stunden im Backofen bei 180° Celsius schmoren.
- > Die Rouladen aus der Soße nehmen. Die Sahne zur Soße geben und die Soße pürieren.
- > Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser in etwa 25 Min. gar kochen.
- > Stangenbohnen waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser in etwa 15 min gar kochen.

**BEERENCREME**

- > Beeren auftauen und abtropfen lassen.
- > Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen, Beeren unterheben.
- > Nachtisch auf Dessertschälchen verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen.



**Aufgabe: Menü**



**M19**

Schätzen Sie ein, wie viel Zeit Sie für die Zubereitung der einzelnen Gerichte einplanen müssen. Unterteilen Sie hierfür das Hauptgericht in unterschiedliche Komponenten.

Tomatensuppe	
Rouladen	
Kartoffeln	
Stangenbohnen	
Beerencreme	

Welche Küchenutensilien benötigen Sie für die Zubereitung?

Tomatensuppe	
Rouladen	
Kartoffeln	

4  
INT  
14







## do@home Reflexion Aufgabe: Menü

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

Das ging mir leicht von der Hand:

Das empfand ich als herausfordernd:

So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:

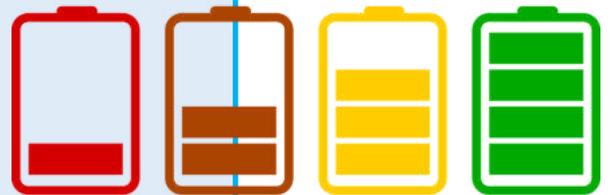
Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:

## do@home Reflexion Aufgabe: Menü

Bitte vergiss nicht, die Strategien anzuwenden, die du dir in den Modulen 1-3 erarbeitet hast.

Beantworte zum Abschluss der Aufgabe noch folgende Fragen:

Bei welcher Farbe befindet sich nun dein „Akkuladestand“?



Könntest du gleich im Anschluss eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchführen, oder bräuchtest du nun eher eine kurze Pause?

4

INT  
14

Was kannst du tun, um dich selbst möglichst schnell in die Lage zu versetzen, eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchzuführen?



## ANHANG

### Hier findest du:

1. Lösungsbogen L37 zur Aufgabe „Übersicht“, die du während der Therapieeinheit durchgeführt hast
2. Lösungsbogen L18-L23 Menü
3. Einen weiteren Pausenwochenplan

Lösungen Aufgabe: Übersicht



L37

01

Wantan-Suppe	2,00 €
Gebratene Nudeln mit Eiern, Hühnerfleisch und Gemüse	5,30 €
Gebackene Banane mit Honig	1,70 €
Lieferkosten	2,50 €
Gesamt	11,50 €

2x Chinesische Nudelsuppe	5,20 €
Schweinefleisch mit Bambus und Champignons und einer Portion Reis	6,20 €
Knusprig gebratene Entenbrust mit Gemüse und süß-saurer Soße und gebratenen Nudeln	8,70 €
Lieferkosten	-----
Gesamt	20,10 €

Krabbenbrot	1,20 €
Sojabohnensprossensalat	2,10 €
Thailändische acht Schätze	8,70 €
Gebratener Tofu mit Curry-Soße	4,70 €
Lieferkosten	-----
Gesamt	16,70 €

**ASIA TAO TAO**

Schnell - Preiswert - Locker

Tel. xxxxxx

<b>Gebratener Reis</b>		
11. mit Eiern, Hühnerfleisch und Gemüse	5,30 €	
12. mit Eiern, Rindfleisch und Gemüse	5,70 €	
13. mit Eiern, Schweinefleisch und Gemüse	5,30 €	
14. mit Eiern, Garnelen und Gemüse	7,00 €	
15. mit Eiern, Entenfleisch und Gemüse	8,20 €	
16. Nasi - Goreng Spezial (Krabben, Schinken, Hühnerfleisch, Curry)	6,20 €	
<b>Gebratene Nudeln</b>		
17. mit Eiern, Hühnerfleisch und Gemüse	5,30 €	
18. mit Eiern, Rindfleisch und Gemüse	5,70 €	
19. mit Eiern, Schweinefleisch und Gemüse	5,30 €	
20. mit Eiern, Garnelen und Gemüse	7,00 €	
21. mit Eiern, Entenfleisch und Gemüse	8,20 €	
22. Bami - Goreng Spezial (Krabben, Schinken, Hühnerfleisch, Curry)	6,20 €	
<b>Fleischgerichte</b>		
a) mit Schweinefleisch je	6,20 €	
b) mit Rindfleisch je	6,70 €	
c) mit Hühnerfleisch je	6,20 €	
d) mit knusprig gebratener Hühnerbrust je	6,70 €	
e) mit knusprig gebratener Entenbrust je	7,20 €	
23. Chop Suey (verschiedene Gemüse)		
24. Gemüse und Currysoße (scharf)		
25. Gemüse Szechuan (scharf)		
26. Bambus und Champignons		
27. Gemüse und süß-saure Soße		
28. Bambus, Brokkoli, Spargel und Knoblauch		
29. Zwiebeln		
30. verschiedene Gemüse und Erdnusssoße		
31. Gemüse nach Canton-Art		
32. Gemüse und Orangensoße		
<b>Vegetarische Gerichte</b>		
33. Gebratener Reis mit Grund Gemüse	4,10 €	
34. Gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse	4,10 €	
35. Reis mit Ei, Tofu und Gemüse	4,70 €	
36. Gebratener Tofu im Teigmarinieren mit Gemüse und süß-saurer Soße	4,80 €	
37. Gebratener Tofu mit Curry-Soße	4,70 €	
<b>Empfehlungen des Hauses</b>		
38. Thailändische acht Schätze	8,70 €	
Verschiedene Fleischsorten, Gemüse, Zitronengras nach Szechuan (scharf)		
39. Dreierlei Fleisch mit Garnelen, Gemüse, rotem Curry (sehr scharf), Reis	8,50 €	
40. Ente Cashew-Nuessen mit Cashew-Nüssen, Morcheln, Champignons, Paprika, Bambus, Reis	7,40 €	
41. Ente Mandeln mit Mandeln, Champignons, Bambus, Reis	7,40 €	
<b>Nachspeisen</b>		
42. Gebackene Banane mit Honig	1,70 €	
43. Gebackene Ananas mit Honig	1,70 €	
44. Lychee	1,90 €	
45. Kokosnüssen	2,10 €	

Lieferung ab 10,- Mindestbestellwert frei unter 10,- fallen 2,50€ Lieferkosten an

Lieferung nur im Stadtgebiet

Öffnungszeiten  
Montag-Samstag 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr  
Sonn- und Feiertage 12:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Zu jedem Gericht eine Portion Reis oder gebratene Nudeln 1,50 € gratis



4  
INT  
14

## Lösungen Aufgabe: Menü



L21

### M12

4 Personen	6 Personen
1 Bund Suppengrün	1 ½ Bund Suppengrün
2 Dosen geschälte Tomaten	3 Dosen geschälte Tomaten
1 Zwiebel	1 ½ Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	3 Zehen Knoblauch
3 EL Butter	4 ½ EL Butter
3 EL Mehl	4 ½ EL Mehl
1 Prise Zucker	1 ½ Prisen Zucker
1 l Rinderbrühe	1,5 l Rinderbrühe
Salz, Pfeffer, Thymian	Salz, Pfeffer, Thymian

4

INT

14



## M13

2 Personen	6 Personen
2 Rouladen	6 Rouladen
1 EL Senf	3 EL Senf
2 Zwiebel	6 Zwiebeln
1 Gewürzgurke	3 Gewürzgurken
50 g Speck	150 g Speck
1 EL Butter	3 EL Butter
½ Bund Suppengrün	1 ½ Bund Suppengrün
etwas Tomatenmark	etwas (mehr) Tomatenmark
125 ml Sahne	375 ml Sahne
6 Kartoffeln	18 Kartoffeln
500 g Stangenbohnen	1500 g bzw. 1,5 kg Stangenbohnen

5 Personen	6 Personen
500 g Beeren, TK-Mischung	600 g Beeren, TK-Mischung
550 ml Schlagsahne	660 ml Schlagsahne
2 Pck. Vanillezucker	2,4. Pck Vanillezucker
100 g Mandelblättchen	120 g Mandelblättchen

## M14

Siehe Liste auf Seite M16

## M19

Tomatensuppe	ca. 50 Minuten
Rouladen	ca. 2 ½ Stunden
Kartoffeln	ca. 35 Minuten
Stangenbohnen	ca. 30 Minuten
Beerencreme	ca. 15 Minuten

Tomatensuppe:

- > Schneidebrett
- > Küchenmesser
- > Topf
- > Löffel
- > Pürrierstab
- > Pfannenwender

Rouladen:

- > Schneidebrett
- > Küchenpapier
- > Messer
- > Küchenmesser
- > Küchengarn oder Rouladenspan-  
gen
- > Bräter
- > Pfannenwender
- > Pürrierstab

Kartoffeln:

- > Schälmesser
- > Topf



L23

**M20**

Stangenbohnen:

- > Sieb
- > Küchenmesser
- > Topf

Beerencreme:

- > Sieb
- > Schüssel
- > Mixer
- > Dessertschälchen

**M20**

Welche Utensilien benötigen Sie für den Tisch?

- > Tischdecke
- > 6 Suppenteller oder -tassen
- > 6 Löffel
- > 6 Speiseteller
- > 6 Messer
- > 6 Gabeln
- > Servietten
- > 6 Dessertlöffel
- > Servietten
- > Gläser je nach Getränkeauswahl
- > Auflagebesteck: Suppenlöffel, Fleischgabel, 2 große Löffel

**M21**

- |           |   |
|-----------|---|
| 14:45 Uhr | Beeren auftauen   |
| 15:00 Uhr | Rouladen zubereiten   |
| 15:30 Uhr | Rouladen in den Backofen stellen<br>Zeit um den Tisch zu decken |
| 16:45 Uhr | Beerencreme zubereiten und kalt stellen                         |
| 17:00 Uhr | Kartoffeln und Bohnen vorbereiten                               |
| 17:15 Uhr | Kartoffeln und Stangenbohnen kochen                             |
| 17:30 Uhr | Rouladensoße zubereiten und warm halten                         |
| 17:45 Uhr | Kartoffeln und Bohnen abgießen und warm halten                  |
| 18:00 Uhr | Eintreffen der Gäste  |

4

INT

14

## do@Home: Wochen-Pausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst.

Dokumentiere auch, falls du in den roten Bereich kommst.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Dienstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Mittwoch			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Donnerstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Freitag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Samstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Sonntag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>

4  
INT  
14



## **Modul 4**

**Therapieeinheit 15**

**Alltagstraining (4)**

# INT 15

## Rückblick do@home Aufgabe: Wenn-Dann-Strategie

Wie ist dir die Bearbeitung der do@Home Aufgaben gelungen?

Nimm dir deinen Dokumentationsbogen zur Hand, den du ausgefüllt hast, nachdem du deine Wenn-Dann-Strategien in den letzten Tagen durchgeführt hast.

Du hast diese Aufgabe nun zum zweiten Mal durchgeführt.

- \* Hilft sie dir schon, kleine Schritte in Richtung deiner Ziele zu gehen?
- \* Was hat sich in deinem Alltag verändert, seitdem du die Wenn-Dann-Strategien anwendest?

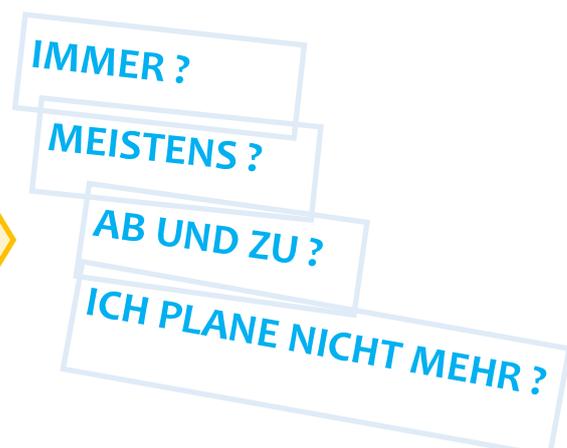
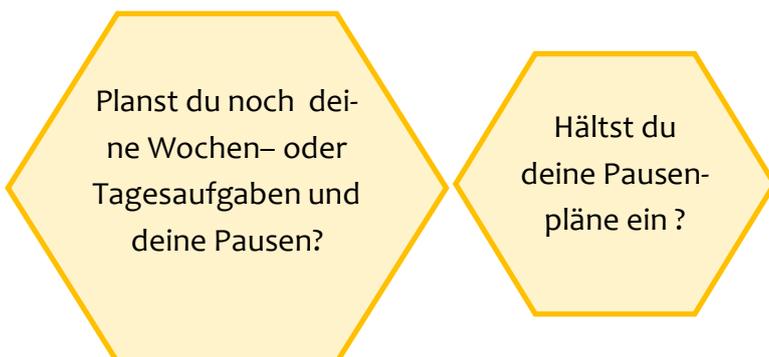


Hier ist Platz für deine Notizen:

4  
INT  
15

Und wie steht es um die anderen Strategien, die du in den letzten Modulen erlernt hast?

Wie gelingt es dir diese umzusetzen?



Durch das ErgoLoCo- Programm erhältst du viele verschiedene Hilfsmittel/Strategien, die dir helfen sollen, besser mit den Long COVID- Symptomen umgehen zu können.

Es ist an der Zeit, dass du dir nun noch einmal vor Augen führst, welche Hilfsmittel/ Strategien du für dich als sinnvoll und hilfreich erachtest.

Notiere hier, was du bereits alles tust um deinen Alltag mit Long COVID gut zu meistern.

**Welche Strategien habe ich seit Beginn des ErgoLoCo- Programms entwickelt?**

**Welche dieser Strategien helfen besonders gut?**

**Welche Strategien helfen in manchen Situationen?**

**Welche Strategien haben sich für dich als nicht hilfreich herausgestellt?**

**Beschreibe, aus welchen Gründen:**

**Für welches Betätigungsanliegen brauchst du noch weitere Strategien?**

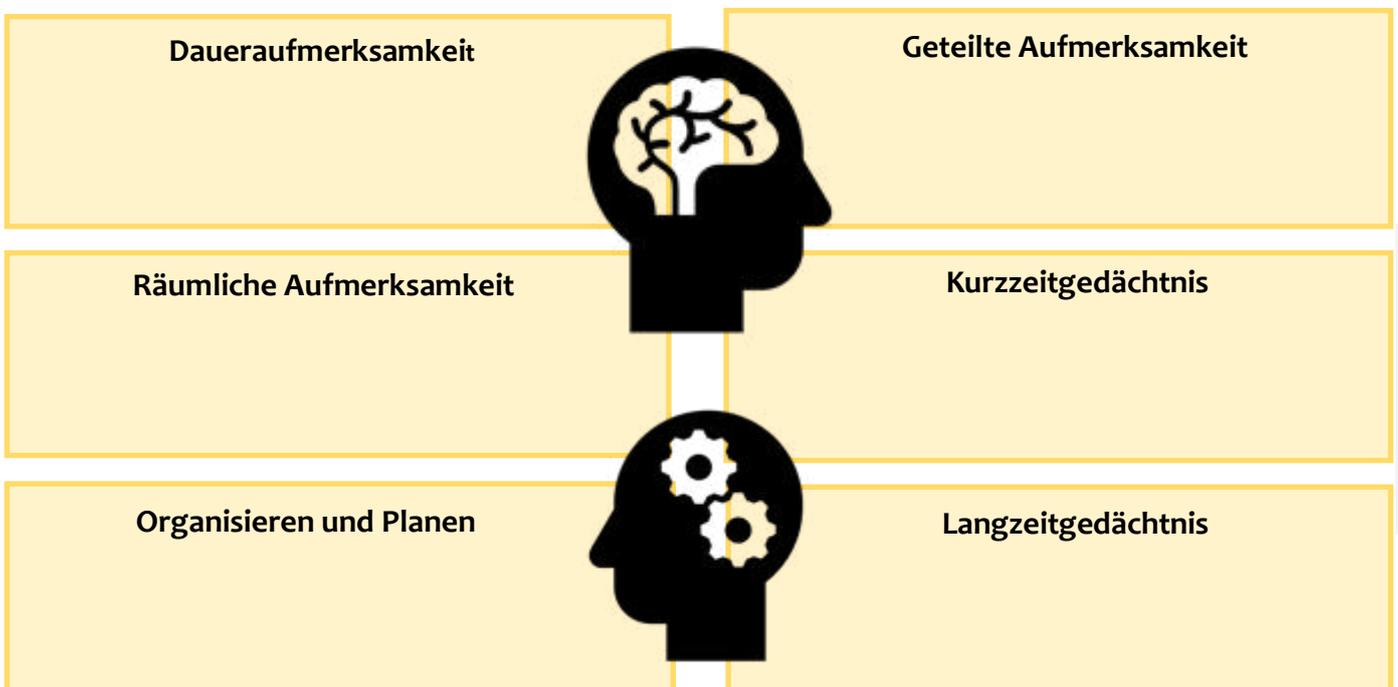
**Wie müssen diese aussehen, damit du sie langfristig anwenden kannst?**

**Was hat sich seit Beginn des ErgoLoCo- Programms am meisten in deinem Alltag verändert?**

## Rückblick do@home Aufgabe: Menü

Wie ist dir die Bearbeitung der do@home Aufgabe „Menü“ aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flade gelungen?

Bei welchen Betätigungen oder in welchen Alltagssituationen stehst du ähnlichen Aufgaben gegenüber? Notiere dies in den gelben Kästen



4  
INT  
15

Falls es dir nicht (oder nur teilweise) möglich war, die Aufgabe aufgrund des Auftretens von Long-COVID- Symptomen zu

Was hat das Auftreten von Symptomen verursacht?

Welche Strategien die du in den letzten Modulen entwickelt hast, konntest du einsetzen?

## Aufgabe: Dienstplan Sportfest



### D3

Auf dem Sportfest eines Fußballvereins sollen drei Stände besetzt werden. Hierfür haben sich 10 Sportler freiwillig gemeldet. Alle Männer spielen allerdings auch bei dem Fußballturnier mit und können daher nur zu bestimmten Zeiten mithelfen. Beachten Sie, dass jeder Helfer genau drei Stunden arbeiten soll.

Zu besetzen sind:

- > der Getränkestand mit zwei Personen von 10:00 - 20:00 Uhr
- > der Grill mit einer Person von 12:00 - 19:00 Uhr
- > der Kuchenstand mit einer Person von 15:00 - 18:00 Uhr

Folgende Personen stehen zur Verfügung:

Name	Spieler in Mannschaft
Thomas	1
Willi	1
Ralf	1
Heinz	2
Emil	2
Kuno	2
Franz	3
Mike	3
Patrick	4
Holger	4

Der Spielplan des Tages:

10:00 - 12:00 Uhr Mannschaft 1 gegen Mannschaft 2

12:00 - 14:00 Uhr Mannschaft 3 gegen Mannschaft 4

15:00 - 17:00 Uhr Mannschaft 1 gegen Mannschaft 3

17:00 - 19:00 Uhr Mannschaft 2 gegen Mannschaft 4

Entwerfen Sie eine geeignete Tabelle für einen Einsatzplan. Vergleichen Sie diese Tabelle vor dem Ausfüllen mit dem Vorschlag auf Seite D4.

Entscheiden Sie sich für eine der Tabellen und füllen sie aus.



## Aufgabe: Dienstplan Sportfest



D4

Uhrzeit	Getränkestand 1	Getränkestand 2	Grill	Kuchen
10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00				
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00				
14:00 - 15:00				
15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				
18:00 - 19:00				
19:00 - 20:00				

4  
INT  
15



## Reflexion Aufgabe: Dienstplan Sportfest

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

**Das ging mir leicht von der Hand:**

**Das empfand ich als herausfordernd:**

**So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:**

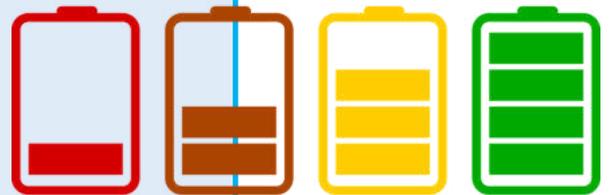
**Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:**

## Reflexion Aufgabe: Dienstplan Sportfest

Bitte vergiss nicht, die Strategien anzuwenden, die du dir in den Modulen 1-3 erarbeitet hast.

Beantworte zum Abschluss der Aufgabe noch folgende Fragen:

Bei welcher Farbe befindet sich nun dein „Akkuladestand“?



Könntest du gleich im Anschluss eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchführen, oder bräuchtest du nun eher eine kurze Pause?



Was kannst du tun, um dich selbst möglichst schnell in die Lage zu versetzen, eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchzuführen?



## do@home Aufgaben

### **Aufgabe 1: kognitives Alltagstraining: Schichtpläne**

Bearbeite die Aufgabe „Schichtpläne“ aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flader, die du auf den nächsten Seiten in diesem Workbook findest. Überprüfe deine Ergebnisse mit dem dazugehörigen Lösungsbogen.

Reflektiere, inwieweit du Aufgaben mit ähnlichen Anforderungen in deinen Alltag vorfindest

### **Aufgabe 2: kognitives Alltagstraining: Kartentrick**

Führe die Aufgabe „Kartentrick“ aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flader, die du auf den nächsten Seiten in diesem Workbook findest.

Zu dieser Aufgabe gibt es keinen Lösungsbogen. Hier hilft nur: „einfach mal machen“ und ausprobieren, ob es funktioniert.

### **Aufgabe 2: Pausenwochenplan**

Halte weiterhin deine Pausengestaltung im Blick. Einen Wochenplan findest du im Anhang hinter den Lösungsbögen zu den Übungsaufgaben.

**Und danach: Weiter zu Therapieeinheit 16!**

## INT 15

### Prima, Du hast es geschafft!

Du bist am Ende der Therapieeinheit Int 15 angekommen.

Hier ist noch Platz für Dein persönliches Fazit zu dieser Therapieeinheit.

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

Was wirst du tun um dafür zu sorgen, dass du die do@Home– Aufgaben bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst?

Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus deinem Umfeld holen?

Welche Fragen hast du noch?

4

INT

14

**Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!**

## do@home Aufgabe: Schichtpläne



D5

Erstellen Sie entsprechend der Vorgaben drei Schichtpläne. Nutzen Sie die Tabellen auf Seite D6:

Schichtplan 1

- > 4 Personen arbeiten im Schichtbetrieb
- > Jeden Tag werden eine Frühschicht, eine Spätschicht und eine Nachtschicht besetzt, eine Person hat frei.
- > Es darf nicht mehr als 5 Tage in Folge gearbeitet werden.
- > In direkter Folge (ohne Ruhetag) dürfen nur gleiche Schichten hintereinander bzw. auf eine Frühschicht nur eine Spätschicht und auf eine Spätschicht nur eine Nachtschicht folgen.
- > Nach einer oder einer Reihe von Nachtschichten muss immer ein Ruhetag erfolgen.
- > Nutzen Sie Tabelle 1 auf Seite D6.

*Nutzen Sie die Zeichen*

*F = Frühschicht*

*N = Nachtschicht*

*S = Spätschicht*

*U = Urlaub*

Schichtplan 2

Beachten Sie nun zusätzlich zu den bereits genannten Bedingungen, dass jeder Mitarbeiter mindestens ein Wochenende komplett frei bekommen soll. Nutzen Sie Tabelle 2 auf Seite D6, die Wochenenden sind grau markiert.

Schichtplan 3

Für den folgenden Schichtplan mit 5 Personen gelten alle Gegebenheiten der vorherigen Aufgaben. Zusätzlich soll beachtet werden:

- > Person 5 hat vom 01. bis zum 07. des Monats Urlaub.
- > Person 1 hat vom 08. bis zum 21. des Monats Urlaub.
- > Wenn alle Personen anwesend sind, soll von Montag bis Samstag die Frühschicht doppelt besetzt werden.

Nutzen Sie Tabelle 3 auf Seite D6.



do@home Aufgabe: Schichtpläne



D6

Schichtplan 1

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Person 1																															
Person 2																															
Person 3																															
Person 4																															

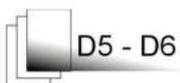
Schichtplan 2

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Person 1																															
Person 2																															
Person 3																															
Person 4																															

Schichtplan 3

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Person 1																															
Person 2																															
Person 3																															
Person 4																															
Person 5																															

4  
INT  
15



## do@home Reflexion Aufgabe: Schichtpläne

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

4

INT  
15

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

Das ging mir leicht von der Hand:

Das empfand ich als herausfordernd:

So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:

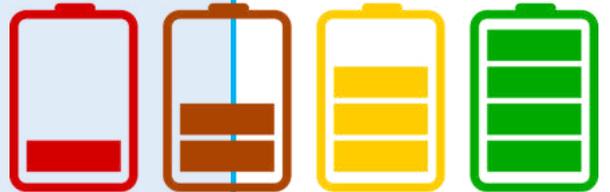
Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:

## do@home Reflexion Aufgabe: Schichtpläne

Bitte vergiss nicht, die Strategien anzuwenden, die du dir in den Modulen 1-3 erarbeitet hast.

Beantworte zum Abschluss der Aufgabe noch folgende Fragen:

Bei welcher Farbe befindet sich nun dein „Akkuladestand“?



Könntest du gleich im Anschluss eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchführen, oder bräuchtest du nun eher eine kurze Pause?

4

INT  
15

Was kannst du tun, um dich selbst möglichst schnell in die Lage zu versetzen, eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchzuführen?



## do@home Aufgabe: Kartentrick



A6

Auf den Seiten A6 und A7 wird Ihnen ein Kartentrick erklärt. Lesen Sie sich die Anleitung gründlich durch und üben Sie den Trick anhand der Einzelschritte ein. Führen Sie den Trick zuletzt einer Testperson vor.

**Die vier Damen**

- > Sie benötigen ein Kartenspiel mit 32 Karten.
- > Vor dem Trick muss eine für den Zuschauer unsichtbare Vorbereitung erfolgen:
  - > Sortieren Sie die vier Damen und zwei weitere beliebige Karten heraus.
  - > Die Karten werden so gesteckt, dass zunächst eine Dame, anschließend die zwei Zusatzkarten und dann die drei weiteren Damen hintereinander liegen.



- > Die beiden Zusatzkarten müssen nun hinter der zweiten Dame versteckt werden, so dass für den Zuschauer nur die vier Damen zu sehen sind.



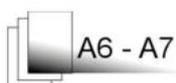
## do@home Aufgabe: Kartentrick



A7

Nun kann der Trick beginnen.

- > Zeigen Sie dem Zuschauer die vier Damen (mit den versteckten Karten) und legen diese verdeckt auf den Kartenstapel.
- > Sprechen Sie dabei den folgenden Text: „Vier Damen gehen auf eine Party.“
- > Nehmen Sie die oberste Karte herunter und schieben Sie sie unter den Stapel, mit dem Text „Die erste geht direkt zum Buffet.“ Nun liegt die erste Dame unter dem Stapel.
- > Die nächste Karte nehmen Sie ab und schieben sie an einer beliebigen Stelle in den Stapel, mit dem Text: „Die zweite der Damen zieht es auf die Tanzfläche.“
- > Genauso verfahren Sie mit der nun folgenden Karte, mit dem Text: „Die dritte Dame hat einen Bekannten entdeckt, mit dem sie sofort sprechen möchte.“
- > Nun sind die beiden Zusatzkarten im Stapel verschwunden, während eine Dame unter dem Stapel liegt und drei obenauf. Für den Zuschauer sieht es dagegen so aus, als wären die Damen im Stapel verteilt.
- > Es folgt der Text: „Nun wäre es wahrscheinlich schwierig für die Damen, sich später am Abend wiederzufinden, aber zum Glück haben sie sich für die Heimfahrt fest verabredet.“
- > Bitten Sie den Zuschauer, den Stapel einmal abzuheben. Legen Sie dann den abgehobenen Stapel unter den liegengebliebenen Stapel. Nun fächern Sie die Karten sichtbar auf und siehe da: Die vier Damen sind wieder hintereinander.



## do@home Reflexion Aufgabe: Kartentrick

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

4

INT  
15

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

Das ging mir leicht von der Hand:

Das empfand ich als herausfordernd:

So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:

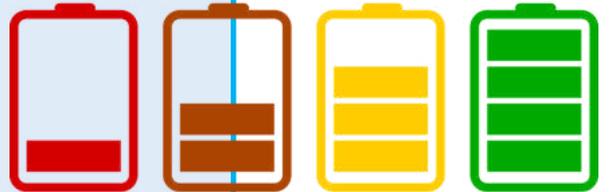
Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:

## do@home Reflexion Aufgabe: Kartentrick

Bitte vergiss nicht, die Strategien anzuwenden, die du dir in den Modulen 1-3 erarbeitet hast.

Beantworte zum Abschluss der Aufgabe noch folgende Fragen:

Bei welcher Farbe befindet sich nun dein „Akkuladestand“?



Könntest du gleich im Anschluss eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchführen, oder bräuchtest du nun eher eine kurze Pause?

4

INT  
15

Was kannst du tun, um dich selbst möglichst schnell in die Lage zu versetzen, eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchzuführen?



## ANHANG

### Hier findest du:

1. Lösungsbogen L5 zur Aufgabe „Dienstplan Sportfest“, die du während der Therapieeinheit durchgeführt hast und der do@home– Aufgabe: „Schichtpläne
2. Einen weiteren Pausenwochenplan



Lösungen Aufgabe: Dienstplan Sportfest

D4

Uhrzeit	Getränkestand 1	Getränkestand 2	Grill	Kuchen
10:00 - 11:00	Franz	Holger		
11:00 - 12:00	Franz	Holger		
12:00 - 13:00	Thomas	Kuno	Willi	
13:00 - 14:00	Thomas	Heinz	Willi	
14:00 - 15:00	Emil	Heinz	Mike	
15:00 - 16:00	Emil	Patrick	Holger	Kuno
16:00 - 17:00	Emil	Patrick	Heinz	Kuno
17:00 - 18:00	Franz	Ralf	Mike	Willi
18:00 - 19:00	Thomas	Ralf	Mike	
19:00 - 20:00	Patrick	Ralf		

Lösungen Aufgabe: Schichtpläne (do@home)

D6 – Beispiellösung

Schichtplan 1

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
P1	F	F	F		S	S	N	N			S	S	N	N		F	F	F	F		S	S	N	N			S	S	N	N		
P2	S	S	N	N			S	S	N	N		F	F	F	F		S	S	N	N			S	S	N	N		F	F	F	F	
P3	N	N		F	F	F	F		S	S	N	N			S	S	N	N		F	F	F	F		S	S	N	N			S	
P4			S	S	N	N		F	F	F	F		S	S	N	N			S	S	N	N		F	F	F	F		S	S	N	

Schichtplan 2

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
P1	F	F	F		S	S	S	N	N		S	S	N	N		F	F	F	F			S	S	N	N		F	F	F	F	F	
P2	S	S	N	N	N			S	S	S		F	F	F	F		S	S	N	N	N			S	S	S	S	S		N	N	
P3	N	N		F	F	F	F	F		N	N	N			S	S	N	N		F	F	F	F	F		N	N	N	N			
P4			S	S		N	N		F	F	F		S	S	N	N			S	S	S	N	N		F	F			S	S	S	

Schichtplan 3

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
P1	F	F	F		S	S	S	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	F	F	F	F		S	S	S	S	S	
P2	S	S	N	N	N			S	S	S		F	F	F	F		S	S	N	N	N		F	F	F	F	F		F	F	F	
P3	N	N		F	F	F	F	F		N	N	N			S	S	N	N		F	F	F		N	N	N	N	N		F	F	
P4			S	S		N	N		F	F	F		S	S	N	N			S	S	S	S	S		S	S			N	N	N	
P5	U	U	U	U	U	U	U	N	N		S	S	N	N		F	F	F	F			N	N	N		F	F	F	F			

## do@Home: Wochen-Pausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst.

Dokumentiere auch, falls du in den roten Bereich kommst.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Dienstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Mittwoch			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Donnerstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Freitag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Samstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Sonntag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>

4  
INT  
15



## **Modul 4**

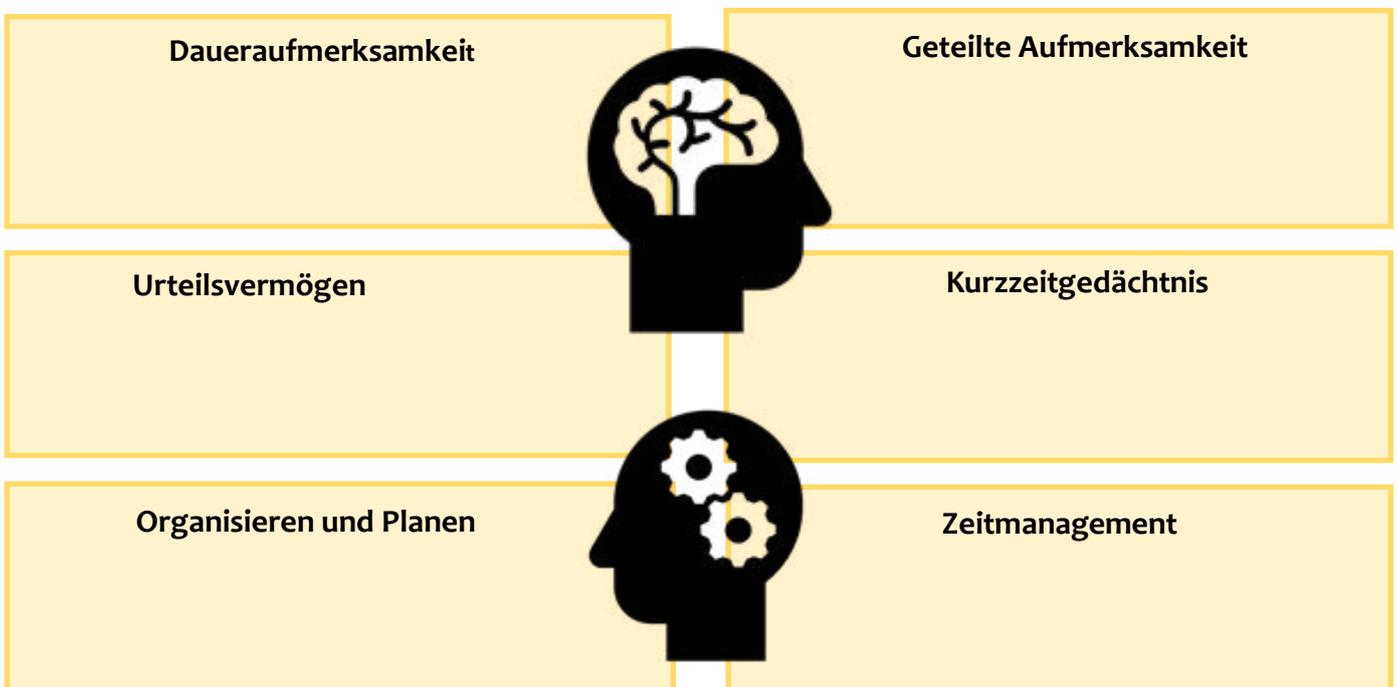
**Therapieeinheit 16**

**Alltagstraining (5)**

## Rückblick do@home Aufgabe: Schichtpläne

Wie ist dir die Bearbeitung der do@Home Aufgabe „Schichtpläne“ aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flade gelungen?

Bei welchen Betätigungen oder in welchen Alltagssituationen stehst du ähnlichen Aufgaben gegenüber? Notiere dies in den gelben Kästen



Falls es dir nicht (oder nur teilweise) möglich war, die Aufgabe aufgrund des Auftretens von Long-COVID-Symptomen zu

Was hat das Auftreten von Symptomen verursacht?

Welche Strategien die du in den letzten Modulen entwickelt hast, konntest du einsetzen?

## Aufgabe: Zeitung



Z1

Lesen Sie den Ausschnitt des Wochenblatts auf Seite Z2. Beantworten Sie anschließend die folgenden Fragen.

Wie wird das Wetter am Samstag?

---

---

Wann findet der Kindertrödelmarkt statt?

---

Welcher Betrieb hat eine Werbeanzeige geschaltet?

---

Hat es am vergangenen Samstag gebrannt?

---

Welche Meinung hat der Autor des Kommentars zum Ausbau der Schnellstraße?

---

---

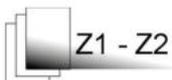
---

---

Auf welcher Seite kann man mehr zu diesem Thema lesen?

---

4  
INT  
16



Aufgabe: Zeitung



Z2

<b>Vorsicht!</b> Der Hinkelhofener Süden wird seit zwei Wochen erneut von einer Einbruchserie heimgesucht. Lesen Sie ab Seite 3 die aktuellen Polizeiberichte. Seite 3	<b>Politiksprechstunde</b> Am Mittwoch hielt der Stadtrat eine Bürgersprechstunde im Bürgerbüro ab. Thema war unter anderem der Ausbau der Schnellstraße. Seite 2	<b>Karneval</b> Die Session wird eröffnet! Pünktlich zum 11.11. begrüßt das Prinzenpaar die Jecken in der Stadthalle. Seite 5
--	---	---

# WOCHENBLATT

**Kommentar**

**...und täglich grüßt das Murmeltier...**

Nachdem der geplante Ausbau der Schnellstraße nach massiven Anwohnerprotesten vor zwei Jahren erst einmal aufs Eis gelegt worden war, steht er jetzt erneut auf der Tagesordnung. Man kann den Eindruck bekommen, dass dem Bürgermeister das Wohl der großen Speditionen unserer Nachbarstädte deutlich mehr am Herzen liegt, als die Gesundheit der Hinkelhofener Wählerschaft. Ob ihm dies bei der Wahl im kommenden Jahr hilfreich ist, sei mal dahingestellt – auch ob die halbe Million Euro in unseren Schulen und Kindergärten nicht besser angelegt wäre. RD

## Jubel mit Schrecksekunde

Für die freiwillige Feuerwehr Hinkelhofen gab es am vergangenen Samstag viel Grund zur Freude. Nach einer Bauzeit von fast zwei Jahren konnte endlich das langersehnte neue Gerätehaus an der Steinstraße eingeweiht werden. Die Einweihungsfeier verband die Feuerwehr mit einem Tag der offenen Tür, sodass Groß und Klein einen Einblick in das neue Gebäude aber natürlich auch in die Fahrzeuge nehmen konnte. Die Jugendfeuerwehr zeigte in einer aufregenden Darbietung das Löschen unterschiedlicher Materialien. Ausgerechnet während der Ansprache des Bürgermeisters kam es dann für Einsatzkräfte und Besucher zu einer Schrecksekunde, als der Alarm losging. So kamen die Besucher in den zunächst zweifelhaften Genuss, die Feuerwehr beim Ausrücken zu beobachten. Zur allgemeinen Erleichterung kehrten die Feuerwehrleute aber bereits nach einer halben Stunde zurück. „Es handelte sich um einen Fehlalarm der Seniorenresidenz „Zur Rose“. Sobald zwei Rauchmelder auslösen, bekommen wir automatisch Nachricht und müssen ausrücken – selbst wenn die Mitarbeiter uns anrufen und einen Fehlalarm melden. In diesem Fall ist er durch ein angebranntes Mittagessen ausgelöst worden.“ erklärt Brandmeister Helmut Meier „aber natürlich ist es immer besser einmal zu oft auszurücken, insbesondere wenn so viele Menschen in Gefahr sind.“ Red.

## Termine, Termine

	Musik	Trödelmarkt	Theater
<b>Freitag, 8. November</b>	Jubiläumskonzert der Ortelloboyes in der Stadthalle um 20:00 Uhr.		
	<b>Lauffreff</b>		
	Der Lauffreff Hinkelhofen trifft sich um 18:00 Uhr am Rastplatz Waldesruh.		
<b>Samstag, 9. November</b>		Kindertrödel am Marktplatz 10:00 bis 18:00 Uhr.	
		<b>Vortrag</b>	
		Vortrag zum Thema „Mein Kind wird erwachsen“ im Familienzentrum St. Katharina um 18:30 Uhr.	
<b>Sonntag, 10. November</b>			„Der kleine Affe Nick“, eine Inszenierung für Kinder ab 3 Jahren um 15:00 Uhr in der Stadthalle. Karten für Kinder 5,00 €, für Erwachsene 8,50 € ab 14:00 Uhr an der Kasse erhältlich.

<b>Freitag</b>  3°C // 10°C	<b>Samstag</b>  1°C // 10°C	<b>Sonntag</b>  4°C // 12°C	<b>Autohaus Schaffner</b> Unterschiedliche Modelle Gebrauch- und Neuwagen Schlüterstraße 23 Tel. 232323 
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---



## Reflexion Aufgabe: Zeitung

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

**Das ging mir leicht von der Hand:**

**Das empfand ich als herausfordernd:**

**So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:**

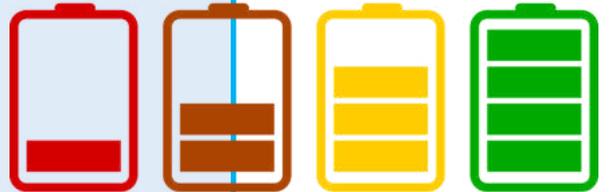
**Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:**

## Reflexion Aufgabe: Dienstplan Zeitung

Bitte vergiss nicht, die Strategien anzuwenden, die du dir in den Modulen 1-3 erarbeitet hast.

Beantworte zum Abschluss der Aufgabe noch folgende Fragen:

Bei welcher Farbe befindet sich nun dein „Akkuladestand“?



Könntest du gleich im Anschluss eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchführen, oder bräuchtest du nun eher eine kurze Pause?

4

INT  
16

Was kannst du tun, um dich selbst möglichst schnell in die Lage zu versetzen, eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchzuführen?



## do@home Aufgaben

### **Aufgabe 1: kognitives Alltagstraining: Handlungsplanung**

Nehme dir in den Tagen bis zur nächsten Therapieeinheit Zeit, um die Aufgabe H6-H7 (Handlungsplanung) aus dem kognitiven Alltagstraining von Eva Flader durchzuarbeiten.

Zu dieser Aufgabe gibt es keinen vorgefertigten Lösungsbogen, das es um die Umsetzung einer von dir geplanten Handlung geht. Also plane gut, vergiss deine Strategien nicht und genieße die Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit!

### **Aufgabe 2: Pausenwochenplan**

Halte weiterhin deine Pausengestaltung im Blick. Einen Wochenplan findest du im Anhang hinter den Lösungsbögen zu den Übungsaufgaben.

**ACHTUNG ! Im Rahmen der Forschung ist es wichtig, dass du nun noch einen kurzen online- Fragebogen ausfüllst. Du findest ihn unter folgendem Link und in der E-Mail, in der dir die Links zu den Therapievideos von Modul 4 zugeschickt wurden.**

<https://survey.academiccloud.de/index.php/285713?lang=de>

**Und jetzt auf zu Modul 5!**

## INT 16

### Prima, Du hast es geschafft!

Du bist am Ende der Therapieeinheit Int 16 angekommen.

Hier ist noch Platz für dein persönliches Fazit zu dieser Therapieeinheit.

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

Was wirst du tun um dafür zu sorgen, dass du die do@Home– Aufgaben bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst?

Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus deinem Umfeld holen?

Welches Ziel setzt du dir für Modul 5??

4

INT  
16

Und jetzt auf zu Modul 5!

**do@home Aufgabe:  
Handlungsplanung**



**H6**

Welche Tätigkeiten führen Sie im Alltag gerne durch; welche möchten Sie gerne wieder durchführen? Denken Sie auch an Hobbys oder Tätigkeiten außer Haus!

---



---



---



---

Suchen Sie sich eine der Tätigkeiten aus. Schreiben Sie für diese einen Handlungsplan.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Gibt es Handlungsschritte, die Sie zurzeit nicht ausführen können? Wenn ja, dann markieren Sie diese bitte.

Gibt es alternative Vorgehensweisen, mit denen Sie die Handlung bewältigen könnten? Können Sie sich für einzelne Schritte Hilfestellung holen oder Hilfsmittel benutzen?

---



---



---





## do@home Reflexion Aufgabe: Handlungsplanung

Weil diese Aufgabe sehr konstruiert und nicht unmittelbar aus deinem Alltag stammt, ist es nun wichtig, dass du versuchst einen Übertrag zu ähnlichen Anforderungen deines täglichen Aufgabenspektrums zu finden. Beantworte bitte folgende Fragen:

**Wo in deinem Alltag triffst du auf ähnliche Anforderungen, die denen ähneln, die du mit dieser Aufgabe geübt hast?**

**Bei welchen konkreten Aufgaben, die ich in meinem Alltag durchführen muss, muss ich den gleichen oder ähnlichen kognitiven Anforderungen entsprechen?**

4

INT  
16

Und nun beschreibe noch, wie die Erarbeitung der Aufgabe für dich funktioniert hat:

Das ging mir leicht von der Hand:

Das empfand ich als herausfordernd:

So bin ich mit Herausforderungen während der Bearbeitung umgegangen:

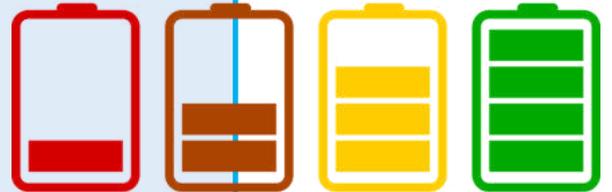
Das würde ich bei einer Wiederholung der Aufgabe, oder einer ähnlichen Alltagssituation (anders) machen:

## do@home Reflexion Aufgabe: Handlungsplanung

Bitte vergiss nicht, die Strategien anzuwenden, die du dir in den Modulen 1-3 erarbeitet hast.

Beantworte zum Abschluss der Aufgabe noch folgende Fragen:

Bei welcher Farbe befindet sich nun dein „Akkuladestand“?



Könntest du gleich im Anschluss eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchführen, oder bräuchtest du nun eher eine kurze Pause?



Was kannst du tun, um dich selbst möglichst schnell in die Lage zu versetzen, eine Aufgabe mit einer ähnlichen Anforderung durchzuführen?



## ANHANG

### Hier findest du:

1. Lösungsbogen L5 zur Aufgabe „Zeitung“, die du während der Therapieeinheit durchgeführt hast
2. Einen weiteren Pausenwochenplan

## Lösungen Aufgabe: Zeitung



L47

### Z1

Wie wird das Wetter am Samstag?

Sonnig, 1 - 10°C

Wann findet der Kindertrödelmarkt statt?

Samstag, 09.11. 10:00 - 18:00 Uhr

Welcher Betrieb hat eine Werbeanzeige geschaltet?

Autohaus Schaffner

Hat es am vergangenen Samstag gebrannt?

Nein, es war ein Fehlalarm.

Welche Meinung hat der Autor des Kommentars zum Ausbau der Schnellstraße?

Der Autor steht dem Ausbau sehr kritisch gegenüber. Er sieht keinen Nutzen für die Bevölkerung des Ortes. Er würde sich freuen, wenn stattdessen in den Ausbau von Kindergärten und Schulen investiert würde.

Auf welcher Seite kann man mehr zu diesem Thema lesen?

Seite 2

## do@Home: Wochen-Pausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst.

Dokumentiere auch, falls du in den roten Bereich kommst.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Dienstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Mittwoch			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Donnerstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Freitag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Samstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Sonntag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>

4  
INT  
16