

# Checklisten

## Einleitung

Die Checklisten können in elektronischer Form über den Webshop des Kohlhammer Verlags unter [www.kohlhammer.de](http://www.kohlhammer.de) heruntergeladen und ausgedruckt werden. Den Lesern steht die Möglichkeit offen, die Materialien zu ergänzen, zu verkürzen oder in anderer Form zu modifizieren. Damit soll die Option angeboten werden, die Materialien je nach Bedarf den individuellen Begebenheiten der Institutionen und Umgebung anzupassen.

Die Checklisten sollen Zeit und Kraft sparen und bewirken, dass die eigene Haltung immer wieder neu überprüft werden kann, um spielerisch sich von Belastendem und von Stress zu befreien.

Die Checklisten bieten Laien und Professionellen, allen Erfahrenden und weniger Erfahrenden Unterstützung an, blinde Flecken aufzuspüren. Ihre Inhalte regen an, alte Wege zu überprüfen, um individuelle Wege zu suchen, zu finden und zu gehen, die das Miteinander erleichtern. Sie sind weder Regeln noch Vorschriften, sondern nur ein Anstoß, um eine eigene Haltung zu entwickeln, die bei jedem selbst anfängt und kein »richtig oder falsch« beinhaltet, sondern ein »sowohl als auch«. Das Miteinander vereinfacht sich dadurch und führt auf Augenhöhe zum gegenseitigen Geben und Nehmen.

Übersicht der Checklisten:

1. Anregung der Sinne
2. Auffallendes Verhalten integrieren
3. Begrüßung bewusst gestalten
4. Berührung – Nähe und Distanz beachten
5. Bettlägerige aktivieren
6. Bewegungsmöglichkeiten entdecken
7. Essen und Trinken anbieten
8. Fragen zur Selbstreflexion
9. Grundhaltung für Begleitende
10. Gruppengespräche führen
11. Hundebesuch genießen
12. Jahresplanung vornehmen
13. Kontaktaufnahme und Kommunikation
14. Kurze Aktivitäten ausprobieren

15. Selbstsorge einüben
16. Singen wagen
17. Spaziergang sinnlich erleben
18. Spiele spielen
19. Spirituelle Impulse anbieten
20. Vorlesen
21. Zeit und Kraft sparen
22. Zeitungsrunde gestalten

## Checkliste 1: Anregung der Sinne

*Motivation: Neugierde wecken, sich überraschen lassen.*

- Sinnliche Erlebnisse ermöglichen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten
- Kindheits- und Urlaubserinnerungen wecken
- Bekannte Volkslieder anhören, singen und tanzen
- Feiertage gemeinsam vorbereiten und dekorieren, z.B. Jahreszeiten, Weihnachten, Ostern (Tannenbaum schmücken, Ostereier bemalen)
- Kreativität fördern durch Mandalas ausmalen
- Spontan etwas Ungewöhnliches kneten
- Fläschchen mit ätherischen Ölen mitbringen, Düfte, Gewürze erraten
- Gegenstände in einem Fühlsack benennen
- Gelbe Herbstblätter als Blattgold verteilen, Gänseblümchen mitbringen, Erinnerungen an Kindheit wecken
- Muscheln verschenken als Erinnerung an erlebte Urlaubstage
- Kurze spannende Geschichte vorlesen
- Schnee in eine Schüssel füllen, Schneemann bauen, Eiszapfen anfassen
- Prospekte von Ausflügen mitbringen
- Weitere Anregungen durch Gespräch ergänzen oder im Internet suchen

**Fragen:**

Was kennen Sie schon?

Was spricht Sie an?

Können Sie Gefühle darstellen?

## Checkliste 2: Auffallendes Verhalten integrieren

*Erfahrung: Aggressionen sind häufig hausgemachte Reaktionen.*

- Biografische Kenntnisse erwerben
- Hobbies, Interessengebiete beachten
- Gefühle ernstnehmen
- Kontakt zu Angehörigen pflegen
- Selbstbestimmung beachten
- Sich abgrenzen, sich nicht verletzen lassen
- Angst- und unsicherheitsfördernde Bilder und Gegenstände entfernen
- Konstruktiv handeln und reden
- Humor einsetzen, das entspannt
- Gegenüber ernstnehmen und wertschätzen
- Wut durch Bewegung abreagieren
- Schmerzen erkennen und beheben
- Unwohlsein beachten, Ursache ergründen
- Geduld üben, nonverbale Sprache einsetzen.
- Beruhigen, Sicherheit und Geborgenheit vermitteln
- Aggressionen sind oft mit Angst und Hilflosigkeit verbunden
- Kleine Erfolge loben, die Fehler ignorieren
- Einfach da sein, das ist schwierig
- Präsent sein, um Sicherheit und Halt zu geben
- Sich abgrenzen, sich nicht verletzen lassen
- Ärger Raum geben, Gefühle bestätigen

### Fragen:

Was ging der Situation voraus?

Was könnte der Auslöser sein?

Welche Wünsche und Bedürfnisse sind vorhanden?

## Checkliste 3: Begrüßung bewusst gestalten

*Lebensweisheit: Augen sind die Fenster der Seele (Hildegard von Bingen).*

- Mit Namen, auf Augenhöhe ansprechen
- Lichteinfall beachten
- Unterschiedliche Begrüßungsformen wählen
- Individuelles Vorgehen bevorzugen
- Sich wiederholend namentlich bekannt machen
- Hand zur Begrüßung reichen, Händedruck entgegennehmen, sich bedanken
- Achtsame Berührung und Halt geben
- Gestik, Mimik einsetzen
- Wertschätzende Haltung einnehmen
- Präsent, authentisch sein
- Tagesbefindlichkeit wahrnehmen
- Sprache und Haltung entsprechend anpassen
- Ritualisierte Kontaktaufnahme einsetzen
- Kulturelle Besonderheiten, Unterschiede beachten
- Sich Zeit nehmen, hinsetzen
- Eigene Gefühle mitteilen
- Freundliche Mimik, Ausstrahlung beachten
- Ablehnungen akzeptieren, nicht persönlich nehmen
- Nicht stereotyp fragen: »Wie geht es Ihnen?« »Wie haben Sie geschlafen?«
- Gewaltassoziierte Sprache vermeiden (z. B. »Ich habe Sie im Visier«, »Ich bin Mitstreiter«, »Ich mache sie fertig«)

### Fragen:

**Bin ich funktional vorgegangen?**

**Welche Fragen habe ich gestellt?**

**Habe ich etwas authentisch Nettes, Schönes und Zutreffendes gesagt?**

## Checkliste 4: Berührung – Nähe und Distanz beachten

*Erfahrung: Äußere Berührungen berühren innerlich.*

- Berührung anbieten
- Vorgehen erklären, z. B. »Ich möchte Ihre Hand massieren, möchten Sie das?«
- Berührung ankündigen, sich verbal versichern, ob sie erwünscht wird
- Bewusste Berührungen sind wohltuend und angenehm
- Liebevolles Berühren ist stimmungsaufheiternd
- Durch Berührung wird das Gegenüber wahrgenommen
- Fragen, »Darf ich Sie berühren?«, achtsam vorgehen
- Hand hinhalten, abwarten, einander Halt geben
- Feinstofflichkeit einüben, d. h. über den Unterarm, Handinnenfläche streichen, bis sich die Fingerspitzen eine geraume Zeit berühren. Augenkontakt vertieft die Begegnung
- Fragen, »Darf ich Sie umarmen?«
- Form der Berührung beachten
- Signale durch Augenkontakt beachten
- Massagen mit angelehntem Daumen, vergrößert Handfläche., Griff entfällt
- Handbäder, eincremen und massieren
- In jeder Berührung drückt sich die Beziehung des Berührenden zum Berührten aus
- Gute Berührung ist eine Fähigkeit der Kontaktaufnahme
- Berührung nicht überstülpen
- Streicheln entzieht Energie
- Hand des Gegenübers nicht fixieren, nicht durch eigene Hand beschweren
- Berührungen berühren, sie sind emotionale Nahrung.
- Bei der leisesten Zuckung des Gegenübers Vorgehen überprüfen evtl. aufhören, sich entschuldigen.

**Fragen:**

**Habe ich achtsam und wertschätzend berührt?**

**Wie berühre ich mich?**

**Beachte ich Nähe und Distanz?**

## Checkliste 5: Bettlägerige aktivieren

*Motto: Jede Lebensphase ist wertvoll.*

- Alle Sinne anregen, keine Überreizung
- Präsent sein
- Würdevoller Umgang
- Nonverbale Botschaften und Signale beachten
- Sichtbares, farbiges Mobile einsetzen
- Elektrische Duftlampen ohne offene Flamme einsetzen
- Etwas zum Naschen geben, ohne Nüsse (Diabetes, Schluckstörung beachten)
- Hör-, Seh- und taktile Angebote ermöglichen
- Phantasie, Kreativität und Berührung einsetzen
- Farbige Tücher an die Decke hängen
- Herbstblätter u. a. m. aus der Natur mitbringen
- Handküsse verteilen
- Seifenblasen einsetzen u. a. m.

(Vgl. auch die Checklisten 1, 4 und 14.)

**Fragen:**

**War ich präsent?**

**Habe ich Bedürfnisse erspüren können und berücksichtigt?**

**Bin ich rückwärts aus dem Zimmer gegangen und habe noch gewinkt?**

## Checkliste 6: Bewegungsmöglichkeiten entdecken

*Erkenntnis: Bewegung ist Leben. Leben ist Bewegung.*  
Leonardo da Vinci

- Fingerspiele stärken die Feinmotorik
- Tanzen mit Tüchern und Bändern
- Mit einem Igelball über Schulter und Arme rollen
- Nacken- und Rückenmassage sind oft willkommen
- Seifenblasen beleben, das Zerstören macht Spaß
- Zauberstab mit unterschiedlichen Farben einsetzen
- Das Spielen mit Luftballons fördert die Bewegung
- Alles was sich bewegt, das bewegt auch Menschen mit Demenz
- Dem Innendruck einen Ausdruck geben
- Mit der Faust auf den Tisch schlagen, stampfen und klatschen können entlastend wirken
- Lieder in Bewegung singen

### Fragen:

**Kennen Sie Bewegungslieder? Z.B. »Körperzellen Rock«<sup>6</sup>**

**Setzen Sie Sprichwörter zum Ergänzen ein? Z.B. »Wer rastet, der rostet.«,**

**»Sich regen bringt Segen.«, »Übung macht den Meister.«**

**Welche anderen Bewegungsspiele kennen Sie?**

---

6 Astrid Kuby & Michael Mosaro (2008). Körperzellen Rock [CD]. Fuchstal: ZYX Music.

## Checkliste 7: Essen und Trinken anbieten

*Volksweisheit: Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen.*

- Zum Essen einladen
- Richtiges Sitzen und Bequemlichkeit verschaffen
- Kleiderschutz nach Erklärung umhängen
- Das Essen liebevoll servieren, das Auge isst mit
- Essen in netter Gesellschaft
- Dezente Musik
- Essen mit allen Sinnen
- Atmosphäre und Tischgestaltung beachten
- Zeit nehmen, keine Hetze, in angenehmer Atmosphäre essen
- Bewohner zum Essen animieren
- Guten Appetit wünschen, loben
- Möglichst selbständig Essen lassen
- Unterstützung durch Handführung geben
- Möglichst lange Besteck und Gläser einsetzen, ggf. Teller mit erhöhtem Rand einsetzen
- Besteck auswählen, evtl. mit ergonomischen Griffen
- Suppe in Tasse servieren, unterstützt Eigenständigkeit
- Genügend Zeit zum Kauen und Schlucken geben
- Pürierte Kost, Finger Food anbieten
- Lecker duftendes selbst hergerichtete Essen servieren
- Miteinander Essen zubereiten
- Mit Fingern essen lassen
- »Schlabbern« nicht korrigieren
- Mund nicht stets abwischen
- Keine Nebengespräche führen
- Trinken, unterschiedliche Getränke anbieten
- Lieblingsgetränk herausfinden, z. B. Mischgetränke
- Farbige Flüssigkeit kann besser gesehen werden
- Geeignete Trinkbehälter wählen
- Strohalm anbieten
- Temperatur nach Wunsch
- Heißgetränke nicht unbeachtet in Reichweite hinstellen
- Allergien, Unverträglichkeiten, Diäten beachten
- Zusammen trinken, anstoßen, zuprosten mit Trinkliedern, Trinksprüchen
- Geschmacksrichtungen ausprobieren
- Warm und kalt spüren lassen
- Gerichte, die an den Urlaub erinnern
- Bei Schluckbeschwerden Flüssigkeit andicken
- Bei untergewichtigen Personen KH-Zufuhr

**Fragen:**

Welche Begriffe setze ich ein? Vermeide ich »Lätzchen«, »Hängel«, »füttern«, »schöpfele«? Spreche ich von Kleiderschutz?

Gebe ich Anweisungen, z. B. »Essen Sie, sonst wird es kalt?«

Nehme ich mir Zeit und bin präsent? Dränge ich nicht?

## Checkliste 8: Fragen zur Selbstreflexion

*Spruchwort: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.*

- Habe ich die wertschätzende Grundhaltung beachtet?
- Wie war meine Befindlichkeit?
- Habe ich den Augenblick achtsam genutzt?
- Habe ich mich und andere wertgeschätzt?
- Bin ich meinem Gegenüber persönlich begegnet?
- Habe ich gut für mich gesorgt?
- Reduziere ich Menschen mit Demenz auf ihre Krankheit?
- Wie war meine Haltung zu schwierigen Personen?
- Bin ich auf deren Gefühlswelt eingegangen?
- Kann ich mich entschuldigen?
- Bin ich distanzlos oder zu nahe gewesen?
- Bin ich fehlerfreundlich?
- Habe ich Erfolgserlebnisse ermöglicht?
- Bedanke ich mich auch für Kleinigkeiten, z. B. für ein Lächeln?
- Wie führe ich Gespräche?
- Habe ich kommentiert oder diskutiert?
- Habe ich ermutigt?
- Nutze ich die Zeit und nehme ich mir Zeit?
- Wie gehe ich mit mir um?
- Habe ich die »12 persönlichen Rechte« (vgl. S. 167) beachtet?

### Fragen:

**Bin ich offen, ehrlich und trage keine Maske?**

**Welches Denkmuster beachte ich, schwarz/weiß oder sowohl-als-auch?**

**Bin ich bereit, mich selbst zu reflektieren?**

## Checkliste 9: Grundhaltung für Begleitende

*Lebensweisheit: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*

Antoine de Saint-Exupéry

- Sprachrohr für Sprachlose sein
- Sich seiner Aufgaben und Wichtigkeit bewusst werden
- Qualitäten vermehren, nicht Quantität
- Vorbehaltlos ungeteilte Zuwendung geben, präsent sein
- Eigene Wertschätzung entfalten, um wertzuschätzen
- Menschen mit Demenz in ihrer Gefühlswelt annehmen
- Geduld und Gelassenheit leben
- Positive Ausstrahlung, keine Wertung
- Offene Körperhaltung
- Motivieren, aktivieren, fördern, Einschränkungen akzeptieren
- Charmant doof sein, flunkern können
- Kreativität, Phantasie und Flexibilität einsetzen
- Eigene Gefühle und Gefühle der anderen ernst nehmen
- Aktives zuhören, zunicken, mit Mimik bestätigen
- Humor und Lachen fördern
- Sich bedanken, sich bei Unebenheiten entschuldigen
- Anerkennung geben, loben, Komplimente machen

### Fragen:

Beurteile ich mich und vergleiche ich mich mit anderen?

Vermeide ich Begriffe wie »Oma«, »Opa«, »Schätzchen« oder »Liebes«?

Habe ich die Haltung des Gebens und Nehmens eingeübt?

## Checkliste 10: Gruppengespräche führen

*Motto: Eine gemeinsame Runde ist die schönste Stunde.*

- Persönlich begrüßen und verabschieden
- Befindlichkeitsrunde: Wetterlage
- Motive und Bedürfnisse erkennen
- Gegenstand weitergeben lassen, Namen nennen
- Raum und Zeit gestalten
- Themen, die ansprechen, miteinander auswählen
- Jedem die Möglichkeit eröffnen, einen Beitrag zu geben
- Alle beachten und namentlich ansprechen
- Erinnerungen wecken, an die gute alte Zeit
- Anfang und Ende der Gruppenrunde ritualisieren, z.B. mit gleichem Lied, Vers, Musikstück
- Wertfreie Zuwendung
- Jede Person reagiert anders
- Roter Faden beachten, gleichzeitig flexibles Vorgehen

### Fragen:

Achte ich auf Grundbedürfnisse? Z.B. Sicherheit, Temperatur, Luftzufuhr, Durst

Gehe ich auf die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner ein?

Wie verhalte ich mich dominierenden oder schweigsamen Personen gegenüber?

## Checkliste 11: Hundebesuch genießen

*Erfahrung: Tiere werten nicht und haben keine Vorurteile.*

- Vorbereitungen treffen
- Hundebesuch ankündigen
- In Erfahrung bringen, ob jemand Angst hat
- Geschulte Hunde einsetzen
- Langsame, behutsame Annäherung, Leckerli geben
- Fragen stellen: Wer hatte einen Hund? Rasse, Name?
- Bürsten, anfassen, streicheln lassen
- Kontakte nicht erzwingen
- Wasser bereit stellen
- Allergien beachten
- Hände desinfizieren

**Fragen:**

**Haben Sie erlebt, wie sprachlose Menschen auf Tiere reagieren?**

**Welchen Zugang haben Sie zu Tieren?**

**Nutzen Sie diese Aktivität, um ins Gespräch zu kommen?**

## Checkliste 12: Jahresplanung vornehmen

*Volksweisheit: Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden.*

- Frühlings-, Sommer-, Herbst-, Winterfest
- Nationale und internationale Feiertage beachten
- Religiöse Feiertage feiern
- Karneval
- Ostern
- Adventszeit
- Nikolaus
- Heiliger Abend
- Weihnachten
- Silvester/Neujahr
- Drei Könige, Drei Königssingen
- Valentinstag
- Karneval
- Mai
- Rosenfest
- Speiseeis-Party
- Erntedank
- Halloween
- Geburtstag
- Namenstag
- Muttertag
- Hochzeitstag
- Jubiläen
- Spirituelle Feiern, z. B. Sternstunden, Gottesdienste, Meditation
- Gedenkfeier für Verstorbene

### Fragen:

Macht Ihnen das Planen Spaß?

Haben Sie den Mut, sich zu verkleiden, um sich darzustellen?

Wie geht es Ihnen mit Grenzüberschreitungen?

## Checkliste 13: Kontaktaufnahme und Kommunikation

*Erfahrung: Auch Sprachlose haben noch viel zu sagen.*

- Anklopfen, Privatsphäre beachten
- Sich Aufmerksamkeit verschaffen
- Mit Namen in Augenhöhe ansprechen
- Sich immer wiederholend persönlich vorstellen
- Langsam deutlich sprechen
- Berührung an Hand, Arm, Schulter
- Achtsame Berührungen sprechen mehr als viele Worte
- Mimik und Gestik beachten
- Ungeteilte Aufmerksamkeit einüben, zuhören, ausreden lassen
- Rollenwechsel akzeptieren
- Auf ausreichende Lautstärke achten, jedoch auch nicht zu laut
- Geräuschkulissen sowie visuelle Ablenkungen vermeiden
- Bei unverständlichen Äußerungen behutsame Wortfindungsangebote einfließen lassen
- Geduldig auf Reaktionen warten
- Mit Augen, Herz, Hand und Fuß sprechen
- Begegnungen fühlbar machen
- Kurze, einfache, verständliche Sätze
- Mimik und Gesten spiegeln Gefühle und Gedankenwelten wider
- Stimmungslage aufhellen
- Bei Rückzug, Ursache, Bedürfnisse erkennen
- Respekt und Zuwendung
- Hilfestellung bei gestellten Fragen geben
- Deutlich, langsam und ruhig sprechen
- Keine Fremdwörter benutzen
- Um Rat fragen
- Pausen sprechen mehr als viele Worte
- Keine gedrängten Informationen übermitteln
- Dialekt und Kulturkreis beachten
- Für Wiederholungen bereit sein
- Sich klar und deutlich verabschieden
- Rückwärts aus der Tür gehen und zuwinken.

*Vier Beispiele einer gelungenen, wertschätzenden Kontaktaufnahme bzw. Kommunikation:*

»Guten Tag, es freut mich, dass ich Sie besuchen darf. Darf ich mich zu Ihnen setzen?« – Das ist gelebte Wertschätzung.

Bei einer brabbelnden Dame gibt es folgende Reaktion: »Ich verstehe kein Wort, aber das macht nichts. Wir sprechen mit den Augen und verstehen mit dem Herzen.«

»Haben Sie blaue Augen wie ein tiefer Bergsee, braune Augen wie ein Reh, dunkle Augen wie Kirschen.«

Diana-Effekt: Wertschätzender Blickkontakt, leichte Berührung, positive Aussage

**Fragen:**

**Achten Sie auf Ihre Wortwahl und Gedanken?**

**Können Sie sich entschuldigen oder bedanken für z. B. ein Lächeln?**

**Meiden Sie W-Fragen (Wer, Wo, Wie, Warum, Wann), denn sie überfordern und verunsichern?**

## Checkliste 14: Kurze Aktivitäten ausprobieren

*Motto: Carpe Diem! Nutze die Zeit!*

- Singen
- Rätseln
- Sprichwörter ergänzen lassen
- Seifenblasen
- Luftballons
- Papierröhren einsetzen. Was kann damit gemacht werden?
- Zauberstab
- Kreisel aus einer CD basteln
- Fingerspiele
- Gesellschaftsspiele
- Bälle auf dem Tisch rollen lassen
- Musik hören, Lieder mitsingen
- Erlebtes erzählen
- Witze zum Besten geben
- Duft einer Blume wahrnehmen
- Aus dem Fenster schauen
- Vögel beobachten und singen hören

### Fragen:

Haben Sie Ideen, wie Lücken gefüllt werden können?

Haben sie den Mut, Grenzüberschreitungen zu wagen?

Nutzen Sie die Zeit? Die größte Aktivität ist das Da-Sein.

## Checkliste 15: Selbstsorge einüben

*Erkenntnis: Wer gut für sich sorgt, sorgt gut für andere.*

- Bedürfnisse des Körpers wahrnehmen
- Gut für sich sorgen
- Genießen lernen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Pausen zur Entspannung nutzen
- Muße gönnen
- Hobbies und soziale Kontakte pflegen
- Gespräche suchen und gestalten
- Offenheit, Neugierde bewahren
- Bedürfnisse des Körpers erfüllen
- Wertschätzender Umgang mit sich selbst einüben
- Gefühlen einen Ausdruck geben
- Unangenehme Gefühle nicht ablehnen, bejahend annehmen
- Auch mal spucken statt schlucken
- Energiefresser meiden, Energiespender sind aufmunternd
- Gut kauen und verdauen, statt spucken
- Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar
- Eigenlob stimmt. Ich bin kein Opfer

### Fragen:

**Können Sie sich selbst loben? Sind Sie fehlerfreundlich?**

**Können Sie verantwortungsbewussten bürgerlichen Ungehorsam leisten?**

**Können Sie die Vergangenheit sein lassen und Zukunftssorgen meiden?**

## Checkliste 16: Singen wagen

*Erfahrung: Singen ist der Königsweg zu Menschen mit Demenz.*

- Gut singen kann jeder, schlecht singen ist eine Kunst
- Anfang und Ende ritualisieren
- Lieder auswählen lassen oder nach Anlass entscheiden
- Anregungen von Bewohnern beachten
- Anstimmen lassen
- Bewegung: schunkeln, klatschen, schnipsen, stampfen u. a. m.
- Nicht zu hoch anstimmen
- Strophen im Großdruck lesen lassen
- Kehrverse singen lassen
- Verse lesen oder aufsagen
- Lieblingslieder erfragen
- Tempo anpassen
- Unkenntnis eingestehen

### Fragen:

Beachten Sie Pausen und bieten Getränke an?

Sind die Anwesenden mitbeteiligt?

Haben Sie den Mut, das schulische, funktionale, »perfekte« Singen zu verlernen? Mutig auch zu brummen und dabei zu sich selbst zu stehen?

## Checkliste 17: Spaziergang sinnlich erleben

*Motto: Wenn es nicht mehr geht, geht!*

- Wettergerechte Kleidung aussuchen
- Schuhwerk überprüfen
- Sonnenschutz, eincremen, Kopfbedeckung
- Funktionsfähigkeit der Gehhilfe überprüfen
- Rollstuhl mit Fußstützen, Reifendruck kontrollieren
- Rhythmisch gehen und singen, wenn es angesagt ist
- Stehen bleiben, wahrnehmen, beobachten und zuhören
- Natur bewusst erleben: Bäume, Wiese, Pflanzen, Sonne, Himmel, Tiere
- Enten, Schwäne füttern
- Regen erleben
- Gemeinsam sehen, hören, riechen, begreifen
- Erinnerungen wecken, Lieblingsblume nennen
- Vogelgezwitscher wahrnehmen
- Bunte Blätter, Kastanien, Eicheln sammeln
- Etwas vom Spaziergang mitbringen
- Anderen davon erzählen
- Tages- und Jahreszeiten erleben lassen

**Fragen:**

**Beachten Sie Kleinigkeiten?**

**Setzen Sie unterschiedliche Führungsformen ein?**

**Denken Sie daran, evtl. etwas zum Trinken mitzunehmen?**

## Checkliste 18: Spiele spielen

*Motto: Spielend älter werden.*

- Handlungs- und nicht zielorientiertes Vorgehen
- Freude, Spaß ermöglichen
- Verschiedene Spiele ausprobieren
- Regeln den Teilnehmenden anpassen, vereinfachen
- Gesellschaftsspiele machen Spaß, zusammenspielen, den Gewinner mit einem kleinen Geschenk belohnen
- Im Herbst die bunten Blätter zusammen sammeln
- Mit Rate- und Wortspielen das Gedächtnis aktivieren
- Weder über- noch unterfordern
- Würfel im Schraubdeckelglas erleichtert, fällt nicht vom Tisch

**Fragen:**

**Beachten Sie, dass es weder Sieger noch Verlierer gibt?**

**Erkennen Sie, dass Dabeisein schon eine wichtige Aktivität ist?**

**Macht Ihnen das Spielen Spaß?**

## Checkliste 19: Spirituelle Impulse anbieten

Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht: Von guten Mächten wunderbar geborgen ...  
(*Dietrich Bonhoeffer*)

- Aushang, Einladung an Angehörige
- Sternstunden gestalten, d.h. sinnliches Miteinander anbieten
- Texte, Lieder mit Teilnehmer aussuchen
- Wünsche berücksichtigen
- Ruhige, ansprechende Atmosphäre schaffen
- Stuhlkreis
- Mitte gestalten, Kerzen
- Namentlich begrüßen und verabschieden, evtl. Namensschilder
- Leise entspannende Hintergrundmusik
- Dialog fördern
- Wiederholende Rituale: Lied, Klangschale, Salbe, Düfte, etwas zum Naschen und zum Behalten bereitlegen
- Teilnehmende einbeziehen
- Tischgebet sprechen, Kanon singen u. a. m.
- Gottesdienste besuchen

### Fragen:

Bin ich bereit, Einbahnstraßen zu verlassen, um nicht frontal zu vermitteln?

Welche Formen der Spiritualität gibt es?

Achte ich darauf, dass ich nicht überstülpe und billig vertröste?

## Checkliste 20: Vorlesen

*Erfahrung: Vorlesen macht fit und munter, weckt Erinnerungen.*

- Geschichte, Erzählungen, Märchen aussuchen
- Nicht zu lange Texte
- Evtl. Vorleser aussuchen
- Spannende Durchführung ermöglichen
- Sinnliche Atmosphäre gestalten
- Sich sichtbar hinsetzen
- Deutlich, nicht zu schnell lesen
- Pausen beachten
- Fragen und Gespräche zulassen
- Nachbereitung mit Selbstreflexion einüben

### Fragen:

**Können die Anwesenden mit bestimmen, was gelesen wird?**

**Ist es Ihnen bewusst, dass Pausen mehr sprechen als viele Worte?**

**Sind die Anwesenden mitbeteiligt durch Fragen oder eigene Erlebnisse?**

## Checkliste 21: Zeit und Kraft sparen

*Volksweisheit: Wer sich Zeit nimmt, gewinnt Zeit.*

- Arbeitsabläufe planen und strukturieren
- Aus der Ruhe Kraft schöpfen
- Jede Gelegenheit zur Entlastung nutzen, z. B. Servierwagen einsetzen
- Schmutziges Geschirr sortiert abräumen
- Abfalltüte für Müll bereitlegen
- Jahresplanung
- Unterlagen bei Aktivitäten abheften und immer wieder einsetzen
- Am gleichen Strick miteinander in die gleiche Richtung ziehen
- Weder Klatsch noch Tratsch über andere zulassen
- Gute Stimmung fördern
- Arbeit mit möglichst wenig Zeit und Kraftaufwand erledigen
- Energielecks erkennen
- Ruheoasen und Erholungsmomente entdecken
- Information ist die beste Organisation
- Zeitmanagement einüben

### Fragen:

Wie kann ich Kraft und Zeit sparend einsetzen?

Wo gibt es Zeit- und Energiefresser?

Wo gibt es während der Arbeitszeit Oasen, um Energie zu tanken?

## Checkliste 22: Zeitungsrunde gestalten

*Motivation: Blick über den Tellerrand*

- Ritualisierter Anfang
- Lesenswerte Artikel anzeichnen und lesen lassen
- Klatsch und Tratsch der Königshäuser
- Fragen stellen, z. B.: Wo lebt Königin Sylvia, wo Prinz Charles?
- Welche Städte gehören zu welchem Land?
- Geburten, Bilder von Babys zeigen
- Witze lesen
- Horoskop lustig kommentieren
- Wer gehört zu welchem Tierzeichen?
- Tiergeschichten
- Erlebnisse aus dem Garten
- Omas Rezepte vorlesen und ins Gespräch kommen
- Fragen nach bekannten Zeitungen
- Kulturelles ansprechen, Diskussion anregen
- Todesanzeigen achtsam besprechen, Endlichkeit geht uns alle an
- Überschriften lesen lassen
- Eigene Erlebnisse erzählen lassen
- Kochen, Garten, Sport, Stadt, Land
- Naturkatastrophen lesen und kommentieren
- Eigene Situation aufzeigen, wie gut wir es alle haben
- Alle Anwesende beachten

**Fragen:**

Wofür wurde früher Zeitungspapier benutzt?

Wie kann ich mit Zeitungspapier aktivieren? Z. B. Hüte, Schiffe falten u. a. m.  
Entscheiden die Anwesenden, was sie sich wünschen?