



Schachbasierte kognitive Remediationstherapie bei Abhängigkeitserkrankungen

Chess-Based Cognitive Remediation Therapy (CB-CRT) for addictive disorders

Manual für Gruppeninterventionen

Sabine Vollstädt-Klein¹

Roland Schmitt¹

Juan Antonio Montero²

Herta Flor³

and the International Society for Applied Chess (ISAC,
<https://isac-appliedchess.com/index.php/en/>)

¹Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin,
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim, Germany

²Club Magic Extremadura Deportivo-Social, Badajoz, Spain

³Abteilung für Neuropsychologie und Psychologische
Resilienzforschung, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit,
Mannheim, Germany

Kontakt: s.vollstaedt-klein@zi-mannheim.de

Inhaltsverzeichnis

METHODISCH-TECHNISCHE ANMERKUNGEN	12
ABLAUF EINER TRAININGSSITZUNG	16
SITZUNG 1.	18
ERSTE BEGRÜßUNG:	18
ERKLÄRUNG ZUM SCHACHBRETT UND DEN FIGUREN	18
AUFGABE 1.1: WAHRNEHMUNG. VISUELL-RÄUMLICHE FUNKTIONEN. VISUELLES TRACKING.	22
AUFGABE 1.2: UNMITTELBARES GEDÄCHTNIS. VISUELL-RÄUMLICHES GEDÄCHTNIS. ABRUF RÄUMLICHER LOKALISIERUNG.	28
SITZUNG 2.	32
AUFGABE 2.1: AUFMERKSAMKEITSSTRATEGIEN. VISUELLES TRACKING.	32
AUFGABE 2.2: KURZZEITGEDÄCHTNIS.	39
SITZUNG 3.	46
ERKLÄRUNG DER GANGART DER FIGUREN	46
AUFGABE 3.1: WAHRNEHMUNG. VISUELL-RÄUMLICHE FUNKTIONEN. VISUELLES TRACKING.	49
AUFGABE 3.2: WAHRNEHMUNG. VISUELL-RÄUMLICHE FUNKTIONEN. VISUELLES TRACKING. ENTSCHEIDUNGSFINDUNG	54
SITZUNG 4.	65
AUFGABE 4.1: DAUERAUFMERKSAMKEIT. QUANTIFIZIERUNG	65
AUFGABE 4.2: ANHALTENDE AUFMERKSAMKEIT. POSITION UND QUANTIFIZIERUNG	71
AUFGABE 4.3: KURZZEITGEDÄCHTNIS. VERZÖGERTE GEDÄCHTNISAUFGABE.	77
SITZUNG 5.	84
AUFGABE 5.1: GEDÄCHTNISSTRATEGIEN. ESELSBRÜCKEN.	84
AUFGABE 5.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. WERTE ÜBERTRAGEN UND RECHNEN.	92
SITZUNG 6.	95
AUFGABE 6.1: AUFMERKSAMKEIT FÜR DETAILS. BESCHREIBEN.	95
AUFGABE 6.2: GEDÄCHTNISSTRATEGIEN. KATEGORISIERUNG. ARBEITSGEDÄCHTNIS.	102
SITZUNG 7.	108
AUFGABE 7.1: AUFMERKSAMKEIT. AUFMERKSAMKEITSSPANNE. AKUSTISCHE MITTEILUNGEN.	108
AUFGABE 7.2: AUFMERKSAMKEIT. AUFMERKSAMKEITSSPANNE. AKUSTISCHE MITTEILUNGEN.	119
AUFGABE 7.3: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. ORGANISATION. ARBEITSGEDÄCHTNIS.	123

SITZUNG 8.	129
AUFGABE 8.1: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. PLANUNGSFÄHIGKEITEN. LABYRINTHE.	129
AUFGABE 8.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. ORGANISATION.	136
SITZUNG 9.	146
AUFGABE 9.1: AUFMERKSAMKEITSSTRATEGIEN. VISUELLES TRACKING. SYSTEMATISCHES ERKUNDEN.	146
AUFGABE 9.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. BEURTEILUNG.	161
SITZUNG 10.	171
AUFGABE 10.1: LOGISCHES DENKEN. ERKENNEN NICHT GETEILTER MERKMALE.	171
AUFGABE 10.2: ARBEITSGEDÄCHTNIS. FARBENUMKEHR.	181
SITZUNG 11.	186
AUFGABE 11.1: LOGISCHES DENKEN. PROBLEMLÖSUNG.	186
AUFGABE 11.2: ARBEITSGEDÄCHTNIS. ERINNERN AN TEILINFORMATIONEN.	195
SITZUNG 12.	202
AUFGABE 12.1: GEDÄCHTNISSTRATEGIEN. ESELSBRÜCKEN.	202
AUFGABE 12.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. IMPULSSTEUERUNG.	207
ANHANG	216
HANDOUTS.	216
<u>TEILNEHMENDENINFORMATION – SCHACHBASIERTE KOGNITIVE REMEDIATIONSTHERAPIE</u>	<u>217</u>
<u>ARBEITSBLÄTTER</u>	<u>221</u>
AB ANHALTENDE AUFMERKSAMKEIT. POSITION UND QUANTIFIZIERUNG	221
AB EXEKUTIVE FUNKTIONEN. ORGANISATION. ARBEITSGEDÄCHTNIS	224
AB AUFMERKSAMKEITSSTRATEGIEN.2-FARBIG VISUELLES TRACKING. SYSTEMATISCHES ERKUNDEN	228
AB AUFMERKSAMKEITSSTRATEGIEN.4-FARBIG VISUELLES TRACKING. SYSTEMATISCHES ERKUNDEN	231
AB LOGISCHES DENKEN. ERKENNEN NICHT GETEILTER MERKMALE	234
<u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	<u>241</u>

Schachbasierte kognitive Remediationstherapie– ein Manual für Gruppeninterventionen am Beispiel von Abhängigkeitserkrankungen

Das in diesem Manual beschriebene neurokognitive, auf dem Brettspiel Schach basierende Training wurde in Spanien von dem Psychologen Juan Antonio Montero als psychotherapeutische Gruppenintervention zur begleitenden Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen und anderen psychischen Störungen entwickelt („Entrenamiento cognitivo a través del ajedrez“, ECAM®, <https://ajedrezmagic.es/el-entrenamiento-cognitivo-a-traves-del-ajedrez>) und wird dort seit 2016 erfolgreich eingesetzt. Es kann in offenen und geschlossenen Gruppen angewendet werden. Das vorliegende Manual enthält am Beispiel der Anwendung für Suchterkrankungen einen Leitfaden für zwölf über sechs Wochen verteilte Trainingssitzungen. Den Teilnehmern und Teilnehmerinnen werden in 90-minütigen Sitzungen zweimal wöchentlich Schachaufgaben präsentiert, die verschiedene kognitive Funktionen ansprechen. Ziel ist es, die bei Suchterkrankungen vorliegende mangelnde Kontrolle motivationaler Prozesse, die sich als Dysbalance zwischen reflektiven Prozessen („kortikale Kontrolle“) und dominierenden impulsiven Handlungen („Belohnungssystem“) zeigt, zu verringern. Neben der Stärkung kognitiver Prozesse enthält das Programm metakognitive und psychoedukative Elemente, die das Erlernen und die Anwendung von Bewältigungsstrategien fördern und zur Verbesserung des sozialen Funktionsniveaus beitragen können. Das Programm kann auch bei anderen Erkrankungen wie Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, Schizophrenie oder Demenz angewendet werden. Das vorliegende Manual fokussiert auf Abhängigkeitserkrankungen, kann aber nach Modifikation des psychoedukativen Teils auch bei den genannten Erkrankungen eingesetzt werden.

Im Folgenden werden die Grundlagen und Anwendungsbereiche der kognitiven Remediationstherapie (CRT, auch kognitive Enhancement-Therapie oder kognitive Rehabilitation), auf der die in diesem Manual beschriebene schachbasierte kognitive Remediationstherapie (chess-based cognitive remediation therapy, CB-CRT) basiert, vorgestellt und in den Kontext wissenschaftlicher Befunde vor allem aus dem Bereich von

Suchterkrankungen gestellt. Weiter wird ein Literaturüberblick zur Eignung des vorgestellten Programms als CRT gegeben.

Die CRT zielt auf die Verbesserung kognitiver Beeinträchtigungen ab und kann bei psychotherapeutischen Interventionen begleitend eingesetzt werden. (Cella et al., 2016). Häufig werden dabei Funktionsbereiche wie Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Exekutiv-Funktionen (wie Inhibition, Entscheidungsfindung, kognitive Flexibilität und Arbeitsgedächtnis) trainiert. Diese kognitiven Funktionen spielen unter anderem bei Suchterkrankungen eine entscheidende Rolle. Suchterkrankungen beginnen häufig mit fehlangepassten Mustern des Konsums, haben einen chronischen Verlauf, sind oftmals von Rückfällen gekennzeichnet und führen über neuronale und kognitive Veränderungen zu zwanghaftem Konsum (Koob, 1996). Modelle wie Dual-Process-Theorien gehen bei Suchterkrankungen von einer Dysbalance zwischen zwei distinkten, aber interagierenden neuronalen Systemen aus, die essentiell für die Entscheidungsfindung und damit das Verhalten sind (Bechara, 2005): Das dem impulsiven Verhalten zugrunde liegende System, das mit der Ankündigung von sofortiger Belohnung zuständig wurde mit Hirnregionen wie der Amygdala und dem Striatum (bestehend aus Putamen und Nucleus Caudatus) in Verbindung gebracht. Das reflektive System signalisiert längerfristige Konsequenzen des Handelns und hat als neuronale Grundlage den ventromedialen, präfrontalen Kortex (ventromedial prefrontal cortex, VMPC), dem dorsolateralen präfrontalen Kortex (DLPFC), das anteriore Zingulum, die Insula und den Hippokampus. Ist das impulsive System dominant, kann das reflektive System nicht in notwendigem Maße kognitive Kontrolle über das Konsumverhalten leisten. Die längerfristigen, schädlichen Konsequenzen werden nicht beachtet, stattdessen werden sofortige Belohnungen bevorzugt. Das Ungleichgewicht beider Systeme kann sich auch in einer gestörten inhibitorischen Kontrolle äußern, die u. a. zu risikofreudigem Verhalten führt (Bechara, 2005). Neben diesen Beeinträchtigungen zeigen sich bei Substanzabhängigkeit auch Dysfunktionen in anderen Exekutiv-Funktionen wie dem Problemlösen, der mentalen Flexibilität, der Beurteilungsfähigkeit und des Arbeitsgedächtnisses (Yucel et al., 2007).

In der letzten Dekade fand die CRT auch Einzug in die Behandlung von Suchterkrankungen. Insbesondere zeigen sich Verbesserungen in

Funktionsbereichen der geteilten Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und episodischem Gedächtnis. Ebenso wurden positive Effekte durch CRT auf nicht-kognitive Bereiche wie Selbstwertgefühl und Wohlbefinden sowie die Reduktion von Substanzverlangen gefunden (Bernardin et al., 2014). Insbesondere die Verbesserung von Arbeitsgedächtnisleistung und Inhibitions-Fähigkeiten könnten sich durch implizite mit dem Suchtverhalten assoziierten Prozesse positiv auf das Konsumverhalten auswirken.

In diesem Manual wird der Ansatz CB-CRT in einem Gruppen-Setting beschrieben. Belegt durch zahlreiche Studien sind beim Schachspielen eine Vielzahl kognitiver Prozesse involviert (Hanggi et al., 2014). Dabei werden neuronale Netzwerke und Funktionsbereiche aktiv, die mit jenen überlappen, die bei Suchterkrankungen beeinträchtigt sind, wie beispielsweise Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnisfunktionen, Problemlösen und weitere Exekutiv-Funktionen. Beim Schachspielen zeigen sich konsistent aktivierte Hirnregionen, die für v.a. Exekutiv-Funktionen relevant sind. Mittels funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRT) wurde beispielsweise gezeigt, dass während der Suche nach dem besten nächsten Zug der dorsolaterale präfrontale Kortex (DLPFC) prämotorische Hirnareale sowie parietale und okzipitale Regionen (z. B. okzipito-parietaler Übergang) aktiviert werden (Atherton et al., 2003). Beim Lösen von komplexen Schach-Problemen zeigte sich eine Involvierung ebenfalls des DLPFCs und des mittleren Temporallappens (Onofrj et al., 1995). Bei Vergleichen von Schach-Stellungen (Campitelli et al., 2007) zeigte sich der DLPFC und außerdem der parietale und temporale Kortex aktiviert. In einer Positronen-Emissions-Tomographie (PET) – Untersuchung war bei einer einfachen Schachaufgabe der okzipito-parietale Übergang und der präfrontale Kortex aktiv (Nichelli et al., 1994). Die Studienlage deutet also darauf hin, dass vor allem das reflektive System beim Schachspielen aktiviert wird. Studien zur Kognition bei Schachspielern und Schachspielerinnen zeigen bessere Leistung bei Problemlösung im Vergleich zu Nichtschachspielern und Nichtschachspielerinnen (Unterrainer et al., 2006). Schachspielende Kinder zeigten ebenfalls bessere kognitive Kapazitäten, vor allem beim Planen und Problemlösen, sind weniger anfällig für Ablenkungen und zeigen bessere Aufmerksamkeit, und Schach wirkte sich bei Kindern positiv auf die soziopersonelle Entwicklung aus (Aciego et al., 2012).

Zur Wirksamkeit von klassischem Schachtraining auf Kognition und Therapieerfolg bei Abhängigkeitserkrankungen gibt es derzeit nur eine Studie in Kokain-Abhängigen (Goncalves et al., 2014). Als Zusatzintervention wurde sogenanntes motivationales Schach („motivational chess“) eingesetzt, eine Kombination aus motivierender Gesprächsführung („motivational interviewing“ (Stein et al., 2009)) und Schachtraining. Es zeigte sich eine Verbesserung in diversen Aufmerksamkeitsdomänen und Exekutivfunktionen. Schach verbesserte vor allem das Arbeitsgedächtnis, auch im Vergleich zur Kontrollgruppe, die Ergotherapie erhielt.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass es eine große Überlappung bei kognitiven Domänen, die bei Abhängigkeitserkrankungen beeinträchtigt sind, und positiven Effekten auf Funktionsbereiche durch Schach gibt. Kognitive Kontrolle und Inhibitionsvermögen können durch Schach verbessert werden (Demily et al., 2009). Schach kann Entscheidungsfindung und Beurteilungsfähigkeit trainieren, da sich während des Schachspiels der Spieler kontinuierlich unter Berücksichtigung möglicher Konsequenzen für einen Zug entscheiden muss (Nichelli et al., 1994). Bei Abhängigkeitserkrankungen veränderte Funktionen in den Bereichen Problemlösen, kognitive Flexibilität und Arbeitsgedächtnis können durch Schach geschult werden (Hanggi et al., 2014), weil dabei immer wieder Probleme gelöst werden müssen, man auf geänderte Verhältnisse oder unerwartete Züge des Gegners bzw. der Gegnerin reagieren und mehrere Züge im Voraus planen muss.

Es gibt bereits vielversprechende Befunde, die zeigen, dass klassisches Schachtraining als Add-On-Therapie bei der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) wirksam sein kann. So wirkte sich Schach bei ADHS positiv durch eine Abnahme der Krankheitsschwere aus (Blasco-Fontecilla et al., 2016). In einer weiteren Studie zu ADHS zeigten sich verbesserte Konzentrationsfähigkeiten (Nour ElDaou, 2015). Durch Schachtraining konnte willentliche Verarbeitung, inhibitorische Kapazität und Planungsfähigkeiten bei schizophrenen Patienten und Patientinnen verbessert werden (Demily et al., 2009).

In eigenen Studien, die sich gerade in der Veröffentlichung befinden, fanden wir erste Hinweise auf eine Stärkung des präfrontalen Kortex und eine Verbesserung der Daueraufmerksamkeit (Seeger et al., 2025) bei

abstinenten Alkoholabhängigen, auf eine Verbesserung der neuronalen Effizienz bei abstinenzwilligen Rauchern, sowie in beiden Patientengruppen Verbesserungen kognitiver Leistung (v.a. in den Bereichen Aufmerksamkeit und kognitive Flexibilität), eine Zunahme der Lebenszufriedenheit und positive Effekte auf Abstinenz und Suchtverlangen. Die Intervention wurde bei abstinenten Alkoholabhängigen zudem sehr gut angenommen und bewertet (Seeger et al., 2025)

Schach bzw. CB-CRT kann damit ein erfolgversprechendes Instrument für eine Zusatzintervention bei Suchterkrankungen sein, vor allem zur Stärkung des reflektiven Systems. Schach bzw. CB-CRT kann unkompliziert in der klinischen Praxis eingesetzt werden und auch nach der Entlassung von den Patienten zu Hause gespielt werden und bietet eine sinnvolle Möglichkeit der Freizeitgestaltung und hat somit über den therapeutischen Nutzen hinaus eine nicht zu unterschätzende soziale Integrationsfunktion.

Das vorliegende Manual wurde entwickelt, um Therapeuten und Therapeutinnen, Psychologen und Psychologinnen, Ergotherapeuten und Ergotherapeutinnen sowie anderen Fachkräften die Anwendung von Schach als kognitives Remediationstraining standardisiert zu ermöglichen. Die praxisnahe Anleitung kann in therapeutischen Kontexten mit geschlossenen oder offenen Gruppen eingesetzt werden.

Das dargestellte 6-Wochenprogramm kann in dieser Form überall zum Einsatz kommen, wo CRT üblicherweise angewendet wird, insbesondere bei Erkrankungen wie ADHS, Schizophrenie, Depression oder Autismus. Es eignet sich auch für die Arbeit mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen oder mit Migranten, da es keine ausgeprägten sprachlichen Kenntnisse benötigt und mit wenig notwendigen Vorkenntnissen auskommt. Die in diesem Manual exemplarischen psychoedukativen Elemente zu Beginn jeder Stunde kommen wie schon erwähnt aus der Arbeit mit Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Sie können an die entsprechenden Teilnehmergruppen angepasst werden, wobei Teile der psychoedukativen Elemente teilnehmergruppenübergreifend übernommen werden können.

Wir danken den Psychologen Carmen Gaitán Coronado, Alfred Wieland, Damian Karl und Gereon Lex für die Mitarbeit an unseren Studien und an der Entwicklung erster standardisierter Übungsaufgaben.

Allgemeine organisatorische Hinweise

Gruppengröße

Empfohlen wird eine Gruppengröße von 6 bis 16 Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Um ein möglichst effektives Kognitionstraining zu gewährleisten, sollte die Gruppengröße nicht zu klein und nicht zu groß sein.

Denn jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin sollte angemessen berücksichtigt werden. Das heißt, dass die einzelnen Fragen bzw. Aufforderungen möglichst gleichmäßig auf die Teilnehmer und Teilnehmerinnen verteilt werden, damit sich niemand bevorzugt oder benachteiligt fühlt.

Materialien: Demobrett, Computer/Leinwand, Arbeitsblätter, Stoppuhr

- Die Aufgaben werden zumeist mit Demonstrationsbrett (und den dazugehörigen Demo-Figuren) durchgeführt. Einige können zusätzlich oder alternativ mit Computer oder Leinwand unterstützt werden. Dazu finden Sie Hinweise in der Beschreibung der entsprechenden Aufgabenteile.
- Einige wenige Aufgabenteile bestehen aus Arbeitsblättern, wozu es ebenfalls Beschreibungen in den entsprechenden Aufgabenteilen gibt.
- Die Verwendung einer Stoppuhr ist bei Aufgabenteilen mit längeren Zeitvorgaben (z. B. 30 Sekunden Ansicht einer Stellung auf dem Demobrett) empfehlenswert.

Vor der ersten Trainingssitzung

- Raum abklären: Wo soll das Training stattfinden?
- Beleuchtung: Ist der Raum ausreichend beleuchtet?

- Wo im Raum soll das Demobrett stehen und wie? Ein Demobrett kann leicht auf ein Flip-Chart gestellt werden.
- Sind genügend Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen vorhanden? Sitzplatzordnung prüfen: Hat jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ausreichend Sicht auf Demobrett und Kursleiter bzw. Kursleiterin?
- Materialien vorbereiten:
 - Demobrett und Demo-Figuren (gilt für alle Trainingssitzungen)
 - Technischer Test: Funktionieren Flip-Chart, Computer / Leinwand? (gilt für alle Trainingssitzungen)
 - Handout „Information für die Teilnehmenden“

Vor jeder Trainingssitzung

- Materialien vorbereiten:
 - Demobrett und Demo-Figuren
 - Feedback-Bögen und Stifte für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen
 - Technischer Test: Funktionieren Flip-Chart, Computer bzw. Leinwand?
 - Arbeitsblätter und Stifte für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sofern entsprechende Aufgabenteile in der Trainingssitzung vorhanden sind.

Während der ersten Trainingssitzung

- Teilnehmendeninformation austeilen, die sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu Beginn die Einführungsinformationen durchlesen können, während Sie auf andere Teilnehmer und Teilnehmerinnen warten.
- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen begrüßen, eine Vorstellungsrunde ist nicht nötig.
- Das Programm den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kurz mündlich erläutern. Hier insbesondere auf den Sinn der Unterstützung bei Suchterkrankungen hindeuten.
Formulierungsvorschlag für diese Einführung:

*„Lieber Teilnehmer, liebe Teilnehmerin,
wir freuen uns, dass sie an unserem schachbasierten Training teilnehmen. Das schachbasierte Training soll Ihnen helfen, in schwierigen Situationen Entscheidungen zu treffen, die aus der Abhängigkeit herausführen und sie nicht weiter verstärken. Dabei sollen Sie nicht Schach spielen lernen, sondern wir verwenden wichtige Komponenten des Denkens und der Entscheidungsfindung, die man auch beim Schach braucht, um Ihre Widerstandsfähigkeit in kritischen Situationen bezüglich Ihrer Abhängigkeitsproblematik zu verbessern. Bei einer Abhängigkeitserkrankung ist das Problem, dass man mit der Zeit immer stärker impulsiv, ohne groß nachzudenken, handelt und dann falsche Entscheidungen trifft. Das sogenannte reflektive System, das einen innehalten und über längerfristige Konsequenzen dessen, was man tut, nachdenken lässt, funktioniert mit zunehmender Dauer der Abhängigkeit immer schlechter. Das ist ein automatischer Prozess, der die entsprechenden Hirnregionen verändert und den Rückfall begünstigt. Ziel des Trainings ist es somit, diese negativen und Sie beeinträchtigenden Veränderungen durch ein systematisches Training wieder rückgängig zu machen. Dabei kann die Einbettung des Trainings in eine Schachumgebung Spaß machen und die Motivation stärken. Erlernt werden Fähigkeiten wie eine bessere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, die Fähigkeit unpassendes Verhalten zu hemmen, sich Dinge besser zu merken, besser Probleme zu lösen und generell, die Fähigkeit kluge Entscheidungen zu treffen. Hierfür sind über 90 Minuten gehende Übungen aufgeteilt auf zwölf Sitzungen vorgesehen. Sie müssen hierfür keine besonderen Fähigkeiten oder Schachkenntnisse mitbringen, nur bereit sein, sich in die Übungen einzubringen. Schachregeln werden in den Aufgabenteilen nur dort erklärt, wo sie zum Verständnis notwendig sind.
Es konnte gezeigt werden, dass ein solches Training diese kognitiven Fertigkeiten tatsächlich verbessert und zusätzlich noch das Substanzverlangen vermindert und zu besserem Wohlbefinden und Selbstwertgefühl führt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg! Haben Sie noch Fragen“*

- Mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen abklären, ob zur Hälfte einer Trainingssitzung eine 5-Minuten-Pause eingelegt werden soll. Gegebenenfalls kann diese Frage in der zweiten Trainingssitzung geklärt werden, wenn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einen ersten Belastungseindruck bekommen haben.
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bitten, Smartphones, Smartwatches und andere zur Ablenkung geeignete elektronische Geräte auszuschalten oder stumm zu stellen, damit eine störungsfreie Fokussierung und effektive Trainingsatmosphäre möglich ist.
- Abklären, ob Fragen bestehen und gegebenenfalls beantworten

Methodisch-technische Anmerkungen

Zeitraumen und Zeitangaben

Der vorgeschlagene Zeitrahmen für die einzelnen Übungen und Abschnitte ist ein wichtiger Orientierungsrahmen für den Kursleiter bzw. die Kursleiterin. Die Zeitangaben für Aufmerksamkeitsspannen bzw. die Dauer der Sichtbarkeit des Schachbretts sollten möglichst eingehalten werden. Dabei gilt: Je kürzer eine vorgegebene Zeitangabe ist, desto weniger sollte man davon abgehen. So sollte beispielsweise von der Zeitangabe "3 bis 5 Sekunden" für Kurzzeitgedächtnis nicht abgewichen werden.

Gesprochener Text (kursiv)

Im Manual sind konkrete Instruktionen für den Kursleiter bzw. die Kursleiterin festgehalten. Sie sind kursiv geschrieben und dienen als exemplarische Formulierungs-Unterstützungen für die Durchführung der Übungen.

Psychoedukativer Aspekt:

Zu Beginn jeder Trainingssitzung erklärt der Kursleiter bzw. die Kursleiterin, warum die Aufgabe für die Abstinenz hilfreich sein kann („Psychoedukation“). Dabei wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu jeder Aufgabe erklärt, welche Elemente mit der Übung – zum Beispiel das planerische Denken oder visuell-räumliche Funktionen – trainiert werden sollen. Es wird darauf

hingewiesen, dass die Übungsteile einen relevanten Beitrag für ein verändertes, auf Abstinenz zielendes Konsumverhalten leisten können.

Beschreibung der Aufgaben und Anpassung an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen

- Am Demonstrationsbrett bzw. mittels Übungsblatt wird die Aufgabenstellung beschrieben. Die Aufgaben sind so konzipiert, dass der Kursleiter bzw. die Kursleiterin die Schwierigkeit auf das Kognitionsniveau der Teilnehmer und Teilnehmerinnen anpassen kann.
- Schwächere Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht überfordern! Damit jeder und jede Erfolgserlebnisse hat, die schwächeren Teilnehmer und Teilnehmerinnen eher bei leichteren, die stärkeren bei schwierigeren Aufgaben aufrufen.
- Bei kognitiv nicht oder kaum eingeschränkten Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann der Kursleiter bzw. die Kursleiterin Aufgaben überspringen, um adäquate höhere Schwierigkeitsgrade schneller zu erreichen.
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können jederzeit aufgerufen werden, auch wenn sie sich nicht explizit melden. Dadurch sind sie dauerhaft gefordert, sich zu konzentrieren und mitzuarbeiten.
- Wenn der Kursleiter bzw. die Kursleiterin bei Reproduktionsaufgaben die Figuren abbauen, muss er bzw. sie die Antwort der Teilnehmer und Teilnehmerinnen überprüfen können. Dafür gibt es zu allen Aufgaben Lösungen im Manual.
- Als positiver sozialer Verstärker dient das Klatschen der ganzen Gruppe nach einer richtig gelösten Aufgabe. Jedoch sollte nicht nach jedem kleinschrittigen Aufgabenteil (z. B. eine Figur wurde aufgestellt) geklatscht werden, um den Übungsfluss nicht zu unterbrechen.

Vorgehen bei neuen Teilnehmern und Teilnehmerinnen in offenen Gruppen:

- Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten die Teilnehmendeninformation im Anhang ausgehändigt und werden über die Vorgehensweise bei der Durchführung der Aufgaben aufgeklärt. Bei Bedarf können in einem Einzelgespräch mit dem Kursleiter bzw. der Kursleiterin Fragen dazu vor der ersten Sitzung beantwortet werden.

Veränderung des Schwierigkeitsgrades:

- Das individuelle Niveau eines Teilnehmers bzw. einer Teilnehmerin zeigt sich im Laufe der ersten Sitzungen. Der Schwierigkeitsgrad sollte

entsprechend den einzelnen Leistungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst werden.

- Die einzelnen Übungen sind nach dem folgenden Muster benannt: Tag.Aufgabe.Übung.Schwierigkeitsstufe, beispielsweise T4.1.4.S4 für Sitzung 4 (i.e. Tag 4), Aufgabe 1, Übung 4, Schwierigkeitsstufe 4.
- Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin achtet auf eine ausgewogene Balance zwischen Schwierigkeitsgrad und gezeigtem Niveau der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Die Aufgaben sollten für einen Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin im Idealfall weder zu leicht noch unlösbar sein. Es ist daher nicht notwendig, dass alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei derselben Schwierigkeitsstufe mit einer Aufgabe beginnen.

Dauer der Trainingssitzungen und Umfang der Aufgaben

- Die Trainingssitzungen sind auf 90 Minuten angesetzt. Eine Pause von 5 Minuten ist nach der Hälfte bzw. passend nach beendetem Aufgabenabschnitt vorgesehen. In Absprache mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann auf die Pause verzichtet werden.
- Pro Trainingssitzung gibt es meist zwei, in einigen Sitzungen drei Aufgabenteile. Es sind in der Regel mehr Übungen bzw. Fragen vorhanden als notwendig. Daher müssen nicht alle Aufgaben in einer Einheit durchgeführt werden. Wichtiger ist, dass die Einheit nicht länger dauert als in der Beschreibung angegeben.

Vorgehen bei falschen Antworten

Grundsätzlich sollte bei falschen oder ungenauen Antworten wie folgt in drei Schritten vorgegangen werden:

1. Den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin bitten, noch einmal zu reflektieren. Falls dies nicht hilft:
2. Den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin bitten, einen Schritt zurückzugehen, am besten auf den Platz, auf dem er bzw. sie sitzt, bevor er bzw. sie ans Demobrett geht, um dann noch einmal die Aufgabe aus der Entfernung zu betrachten.
3. Sollte auch dies nicht helfen, die Aufgabe zu lösen, die Gruppe mit einbinden und gezielt einen Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin fragen, der bzw. die zu erkennen gibt, dass er bzw. sie die Lösung kennt.

Notation von Figuren und Feldern

- Die Notation ist die vom Schachweltverband (FIDE: Fédération Internationale des Echecs) vorgegebene.
- Kleinbuchstaben bezeichnen Linien (Vertikalen) und Farben (in der Regel vor einem Großbuchstaben)
- Großbuchstaben bezeichnen Figuren, manchmal für Bauern ausgelassen
- Zahlen bezeichnen Reihen (Horizontalen)

Beispiele:

e1 = e-Linie, 1. Reihe

wK = weißer König

wKe1 = weißer König auf e1

sBe7 = schwarzer Bauer auf e7

g4w = weißer Bauer auf g4

Ablauf einer Trainingssitzung

- (1) Begrüßung
- (2) Beschreibung der Inhalte der betreffenden Trainingssitzung
- (3) Wie viele Aufgabenteile gibt es? - Die meisten Trainingssitzungen haben zwei, manche drei: Siehe Nummerierung im Manual, zum Beispiel:
Sitzung 1 hat Aufgaben 1.1 und Aufgaben 1.2 (2 Aufgabenteile)
Sitzung 4 hat Aufgaben 4.1 bis 4.3 (3 Aufgabenteile)
- (4) Welche kognitiven Funktionen werden heute trainiert (Psychoedukation)?
- (5) Beschreibung des ersten Aufgabenteils
- (6) Prüfung ob die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Aufgaben verstanden haben; gegebenenfalls Fragen beantworten
- (7) Start mit dem ersten Aufgabenteil
- (8) Verabschiedung

Die Schritte 5 bis 7 für die weiteren Aufgabenteile der Trainingssitzung wiederholen

Aufbau jedes Aufgabenteils (2 bzw. 3 Aufgabenteile pro Trainingssitzung)

Jeder Aufgabenteil wird im Manual nach folgender Struktur beschrieben:

- I. Material: benötigtes Material
- II. Durchführung:
- III. Beschreibung der Aufgaben und ihrer Umsetzung mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen
- IV. Zeitraahmen: Vorgeschlagener Zeitrahmen; gegebenenfalls mit Stoppuhr kontrollieren
- V. Psychoedukative Einleitung:
- VI. Instruktionen: gesprochene Sprache, *kursiv geschrieben*
- VII. Schwierigkeitsgrad:
 - S1: sehr leicht
 - S2: leicht
 - S3: mittel
 - S4: schwer
 - S5: sehr schwer

Die Aufgaben sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet und in der Regel nach Schwierigkeitsgrad aufsteigend von S1 bis S5 durchzuführen.
- VIII. Vorgehen bei falschen Antworten

SITZUNG 1.

Erste Begrüßung:

Willkommen zum Gruppentraining. Ich hoffe, Sie haben den Weg hierhin gut gefunden. Das Training wird in der Form bereits seit vielen Jahren in verschiedenen Einrichtungen durchgeführt. Zuerst möchte ich einige Dinge zum Ablauf erläutern.

Das Training wird immer in der Gruppe stattfinden. Sie werden hier aktiv kein Schach spielen. Wir arbeiten fast nur mit dem Demonstrations- oder kurz Demobrett (auf Brett zeigen). Es geht nicht darum, besser zu sein als andere oder sich gegenseitig zu messen, sondern darum, verschiedene kognitive Fähigkeiten gezielt zu trainieren.

Im Laufe der Trainingstermine werde ich ihnen verschiedene Fragen stellen und Sie zufällig für eine Antwort auswählen, auch wenn Sie sich nicht selbst gemeldet haben. Versuchen Sie deshalb, bei jeder Frage konzentriert zu sein.

Falls Sie einmal nicht die richtige Antwort wissen, versuchen Sie, sich diese mit verschiedenen Strategien zu erarbeiten. Falls eine Aufgabe richtig gelöst wurde, erhalten Sie Beifall von der ganzen Gruppe.

In der Mitte der Sitzung von 90 Minuten Dauer ist eine Fünf-Minuten-Pause vorgesehen. Wenn Sie möchten, können wir auf diese Pause verzichten. Daher frage ich Sie gleich: Möchten Sie lieber eine Pause oder nicht?

Bevor wir gleich starten noch eine Bitte: Stellen Sie ihr Smartphone, soweit Sie eines mit sich führen, bitte stumm.

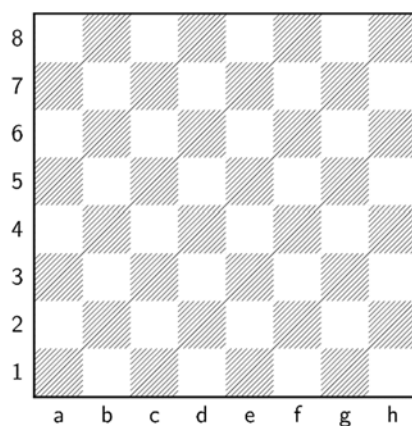
Haben Sie noch Fragen?

Erklärung zum Schachbrett und den Figuren

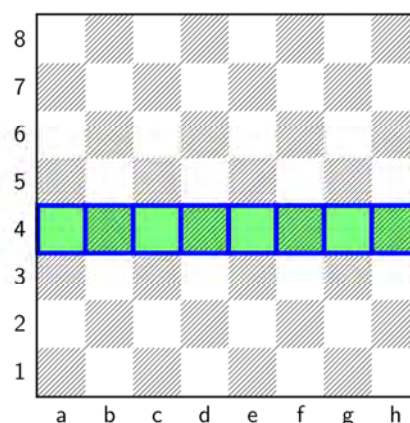
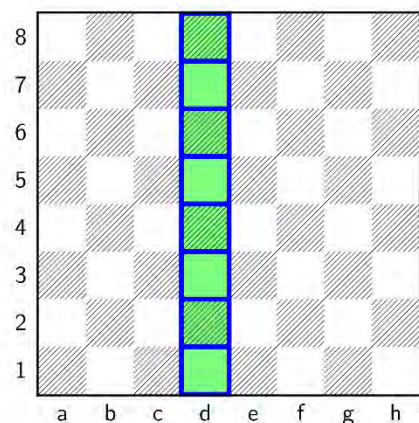
Wir werden zumeist mit dem Demonstrationsschachbrett (kurz: Demobrett) arbeiten. Dieses sieht folgendermaßen aus:

Alle Erklärungen mit Gesten unterstützen und ausführen.

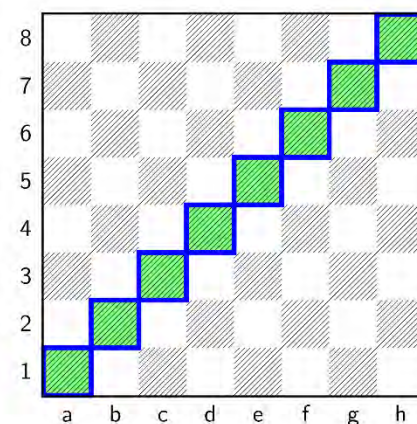
Das Schachbrett¹



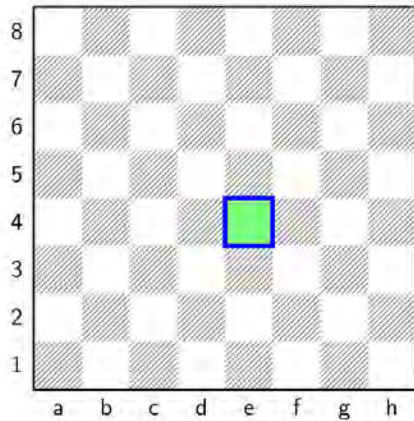
Es gliedert sich in 8 Linien (a-h) und 8 Reihen (1-8)



Außerdem gibt es Diagonalen. Bewegt sich eine Figur auf einer Diagonalen, verlässt sie nie ihre Feldfarbe.



¹ Die Schachdiagramme in diesem Manual wurden mittels LaTeX und dem Package chessboard Fischer, U. (2023). *chessboard (Version 5.12) [LaTeX-Paket]*. <https://ctan.org/pkg/chessboard> erstellt.



Ein Feld benennen wir, indem wir zuerst seine Linie und dann seine Reihe ansagen. Im Beispiel handelt es sich um das Feld e4.

Im Training sind die 1. und 2. Reihe immer unten, die 7. und 8. Reihe immer

oben; die a-Linien immer links und die h-Linie immer rechts. Das Feld rechts unten ist immer weiß.

Mit jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin die Benennung eines Felders üben.

„Um welches Feld handelt es sich hier?“

Kurz auf ein Feld zeigen.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zufällig auswählen. **Nach richtiger Antwort klatschen.**

Im Schach gibt es 6 verschiedene weiße und schwarze Figuren². Auch wenn wir auf dem Brett und bei den Figuren andere Farben haben, sprechen wir dennoch von weißen und schwarzen Feldern und Figuren.

Figuren einzeln zeigen und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen fragen, ob sie sich vorstellen können, um welche Figur es sich handelt. Bei richtiger Antwort klatschen.



Der Bauer



Der Springer



Der Läufer



Der Turm



Die Dame



Der König

² Darstellung der Demobrettfiguren in diesem Manual mit freundlicher Genehmigung der Fa. Texma, <https://texma.pl>

Aufgabe 1.1: WAHRNEHMUNG. VISUELL-RÄUMLICHE FUNKTIONEN.

Visuelles Tracking.

Material:

- Demobrett

Durchführung:

- Es werden Figuren auf das Demobrett gestellt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden gefragt, in welcher Linie, Reihe und auf welchem Feld (in dieser Reihenfolge) die Figuren stehen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehen dabei die Figuren am Brett.
- Pro Stellung wird ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin befragt.
- Es ist wichtig, den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Zeit zu geben, um alles zu erkennen. Freundlich und unterstützend korrigieren.
- Es ist wichtig, das Klatschen zu implementieren.

Zeitraumen:

- Je Aufgabe 30 bis 90 Sekunden (je nach Komplexität), insgesamt 30 Minuten.

Psychoedukative Einleitung:

Bei der folgenden Aufgabe geht es um die Wahrnehmung. Es gibt Hinweise darauf, dass Substanzen wie Nikotin und Alkohol die Wahrnehmung negativ beeinflussen können. Deshalb trainieren wir heute die Wahrnehmung und damit zusammenhängende Prozesse. Wahrnehmung ist generell wichtig für eine Vielzahl kognitiver Funktionen. Sie werden im Laufe der nächsten Sitzungen lernen, warum dies auch wichtig für Ihre Abstinenz ist. Generell kann man sagen, dass die Übungen das sogenannte reflektive System stärken, welches vor unüberlegten Handlungen schützt und für die Kontrolle über den Substanzkonsum wichtig ist.

Instruktionen

- *Haben Sie noch Fragen zu den Erklärungen? Okay. Nun starten wir mit der ersten Aufgabe. In unserer ersten Aufgabe geht es um das Thema Wahrnehmung. Ich werde Sie nun fragen auf welcher Reihe, welcher Linie und welchem Feld sich die Figur befindet.*
- *Nach einer richtigen Antwort werden wir alle klatschen.*

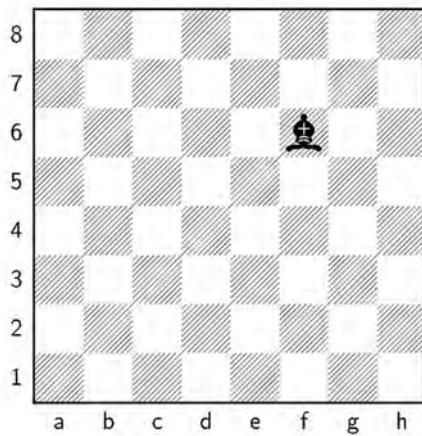
Schwierigkeitsgrad:

- 1: eine Figur
- 2: zwei oder drei Figuren
- 3: vier oder fünf Figuren
- 4: sechs oder sieben Figuren
- 5: acht Figuren

Vorgehen bei falschen Antworten:

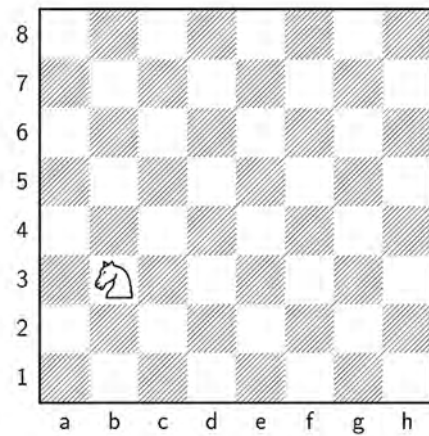
- Grund für falsche Antworten kann das Nichtverstehen der Instruktionen sein.
- Ein weiterer Grund kann sein, dass der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin die Reihe oder das Feld anstelle der Linie nennt.
- Dem Teilnehmer bzw. der Teilnehmerin 5 Sekunden Zeit zum Nachdenken geben.
- Anschließend nochmals mit Gesten nach Reihe und Linie fragen.
- ggf. den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin bitten, nur auf die Frage (Reihe, Linie, Feld) einzugehen und nicht andere Dinge zu nennen. Wenn Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen stattdessen gleich die Koordinate eines Feldes nennen, Sie bitten, zuerst auch Reihe und Linie zu benennen.
- ggf. Instruktionen wiederholen.

T1.1.1.S1



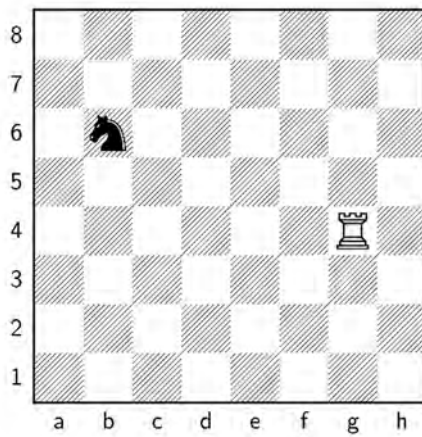
6. Reihe, f-Linie, Feld f6

T1.1.2.S1



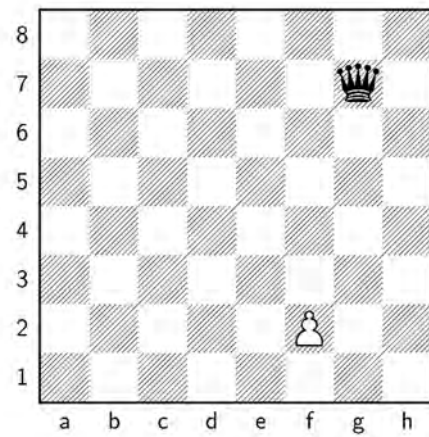
3. Reihe, b-Linie, Feld b3

T1.1.3.S2



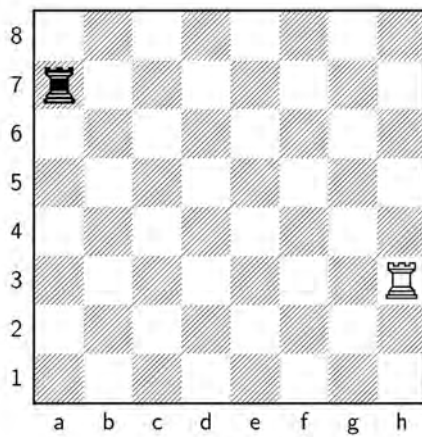
5., 6. Reihe, b+g-Linie,
Felder b6 + g4

T1.1.4.S2



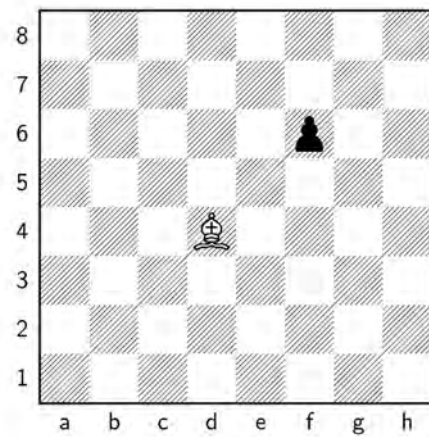
2., 7. Reihe, f+g-Linie, Felder f2, g7

T1.1.5.S2



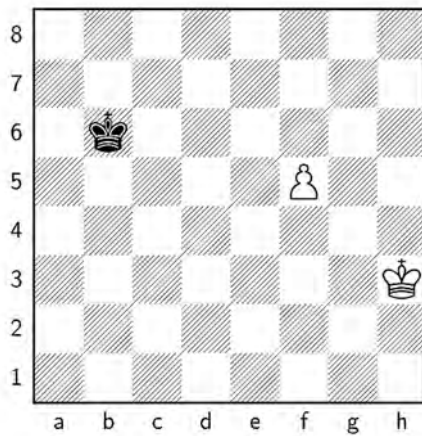
3., 7. Reihe, a-, h-Linie,
Felder a7, h3

T1.1.6.S2



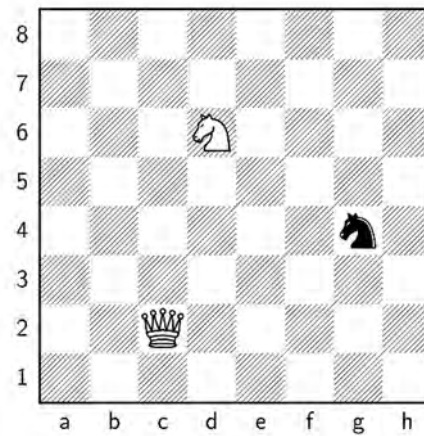
4., 6. Reihe, d+f-Linie, Felder d4, f6

T1.1.7.S2



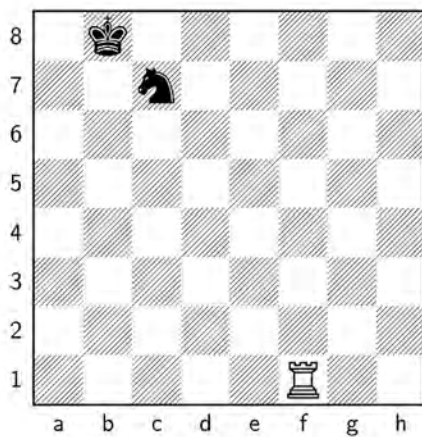
sKb6
wBf5
wKh3

T1.1.8.S2



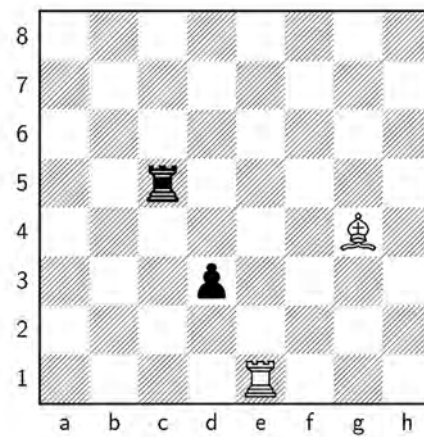
wDc2
wSd6
sSg4

T1.1.9.S2



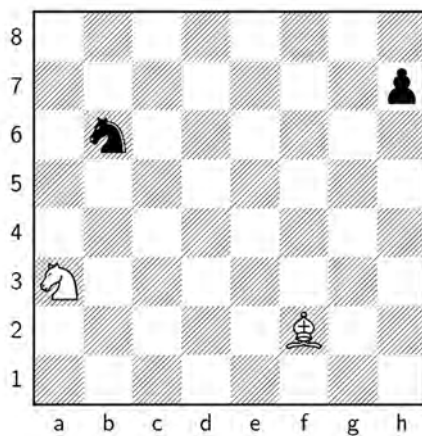
sKg8, sSc7, wTf1

T1.1.10.S3



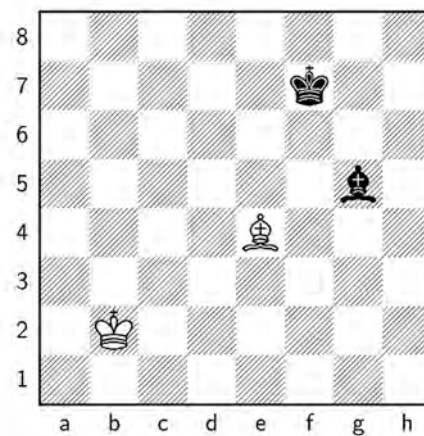
sTc5, sBd3, wTe1, wLg4

T1.1.11.S3



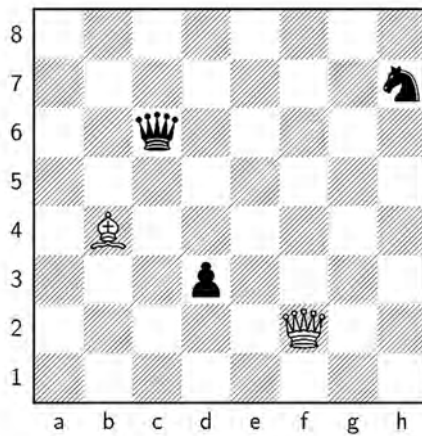
wSa3, sSb6, wLf2, sBh7

T1.1.12.S3



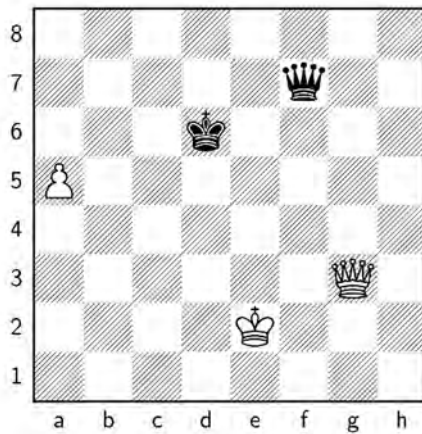
wKb2, wLe4, sKf8, sLg5

T1.1.13.S3



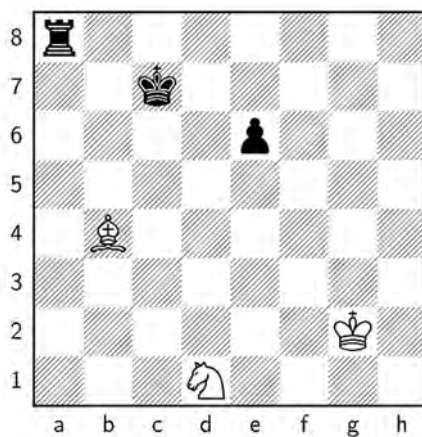
wLb4, sDc6, sBd3, wDf2, sSh7

T1.1.15.S3

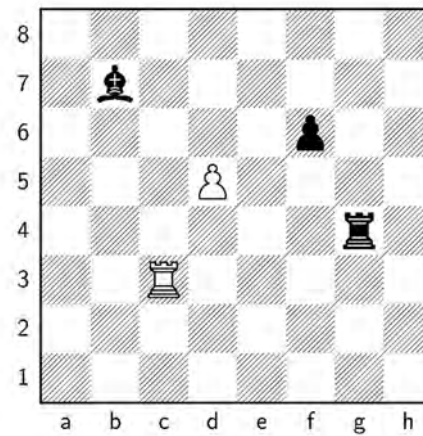


wBa5, sKd6, wKe2, sDf7, wDg3

T1.1.17.S4

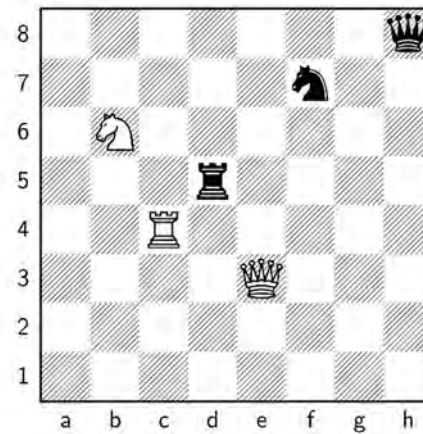
wSd1, wLb4, wKg2, sKc7, sTa8,
sBe6

T1.1.14.S3

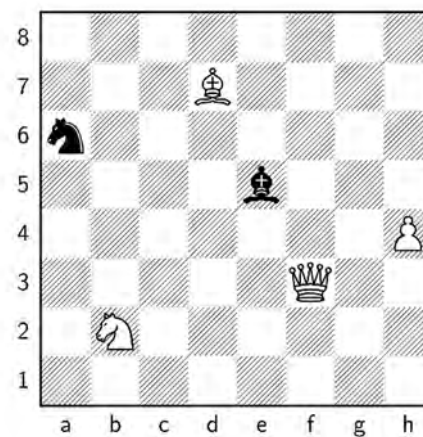


sLb7, wTc3, sTg4, wBd5, sBf6

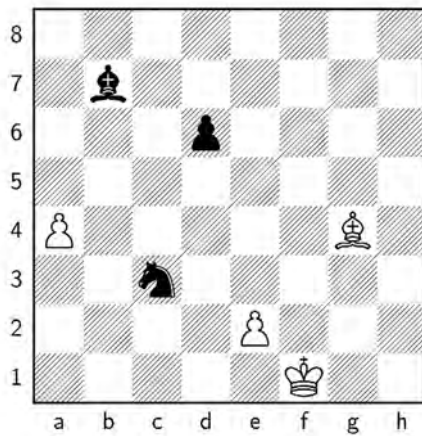
T1.1.16.S4

wSb7, sSf7, wDe3, sDh8, wTc4,
sTd5

T1.1.18.S4

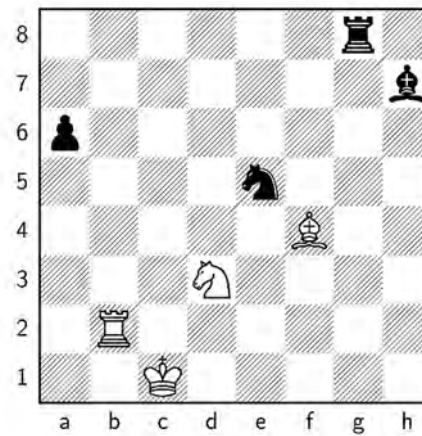
wDf3, wSb2, wLd7, wBh4, sSa6,
sLe5

T1.1.19.S4



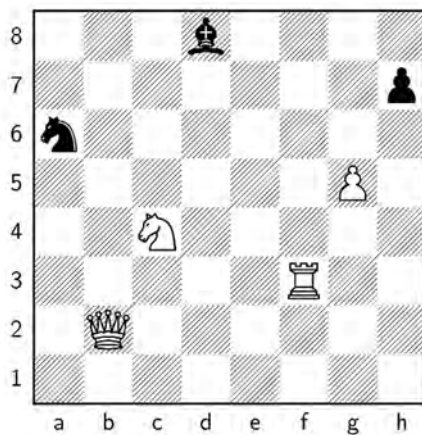
wKf1, wLg4, wBa4, wBe2,
sLb7, sSc3, sBd6

T1.1.20.S5



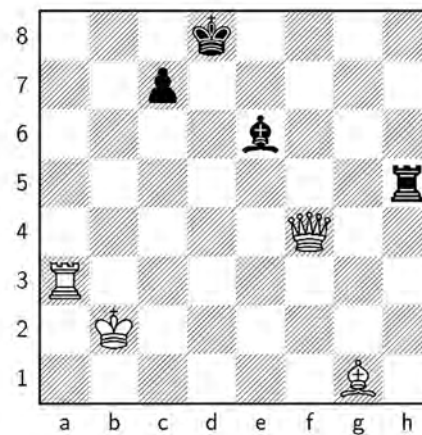
wKc1, wTb2, wSd3, wLf4,
sTg8, sSe5, sLh7, sBa6

T1.1.21.S4



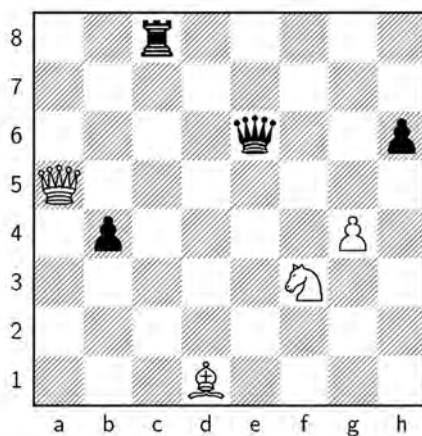
wDb2, wTf3, wSc4, wBg5,
sLd8, sSa6, sBh7

T1.1.22.S5



wKb2, wDf4, wTa3, wLg1,
sKd8, sTh5, sLe6, sBc7

T1.1.23.S5



wDa5, wLd1, wSf3, wBg4,
sDe6, sTc8, sBb4, sBh6

Aufgabe 1.2: UNMITTELBARES GEDÄCHTNIS. Visuell-räumliches Gedächtnis. Abruf räumlicher Lokalisierung.

Material: Demobrett

Durchführung:

- Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin lässt den Teilnehmern und Teilnehmerinnen das Schachbrett für 3 Sekunden beobachten. Dann nimmt er bzw. sie die Figuren vom Brett und fragt einen Teilnehmer / eine Teilnehmerin, wo sich die Figuren befanden (oben rechts, oben links, unten links, unten rechts). Der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin müssen so schnell wie möglich antworten und den Namen der Figur und die Farbe benennen. Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin formuliert die Frage immer auf die gleiche Art und Weise.
- Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin kann die Reihenfolge der Fragen ändern und muss nicht gezwungenermaßen mit links unten beginnen. Je nachdem auf was für einem Level die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind, können einfachere Fragen gestellt werden oder der Kursleiter bzw. die Kursleiterin kann mit einem Finger auf die gefragte Position deuten.

Zeitraumen:

- Je Brett 0,5 bis 1,5 Minuten.
- Insgesamt: 20 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

In der folgenden Aufgabe trainieren wir das Kurzzeitgedächtnis. Dieses ist wichtig, um Therapieinhalte zu verinnerlichen und umzusetzen. Ein Training des Kurzzeitgedächtnisses ist außerdem sinnvoll, da bei vielen Abhängigkeitserkrankungen das Kurzzeitgedächtnis durch Substanzen beeinträchtigt sein kann. Oft werden Suchtmittel gezielt zur Steigerung der kognitiven Leistung eingesetzt. Daher kann eine Verbesserung der Kurzzeitgedächtnis-Leistung wie auch Verbesserung anderer kognitiver Funktionen hilfreich für die Abstinenz sein, da kein Suchtmittel benötigt wird, um die kognitive Leistung zu steigern.

Da Gedächtnisprozesse generell eine sehr große Rolle bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung von Substanzabhängigkeiten spielen, werden ähnliche Aufgaben auch in anderen Trainingssitzungen vorkommen.

Instruktionen:

- *Ich werde Ihnen nun für eine kurze Zeit eine Stellung zeigen. Anschließend werde ich die Figuren entfernen und einen von Ihnen bitten, Fragen dazu zu beantworten.*
- *Welche Figur befand sich unten links? Welche Figur befand sich oben rechts? Etc.*

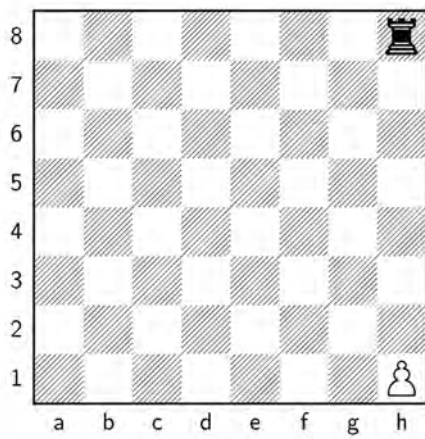
Schwierigkeitsgrad:

- 1: eine Figur (nicht vorhanden)
- 2: zwei Figuren
- 3: drei Figuren
- 4: vier Figuren
- 5: nicht vorhanden

Vorgehen bei falschen Antworten:

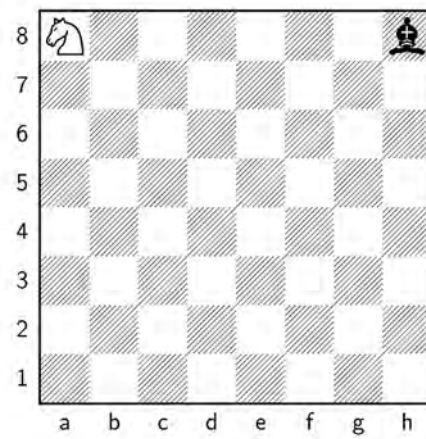
- Grund kann sein, dass der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin unkonzentriert waren
- Fragen, ob der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin unkonzentriert war
- Den Teilnehmer bzw die Teilnehmerin bitten zu versuchen, sich besser zu konzentrieren
- Anderen Teilnehmer bzw. andere Teilnehmerin mit der Lösung beauftragen

T1.2.1.S2

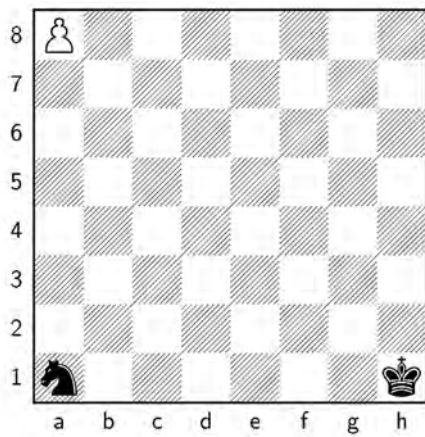


sTh8
wBh1
T1.2.3.S3

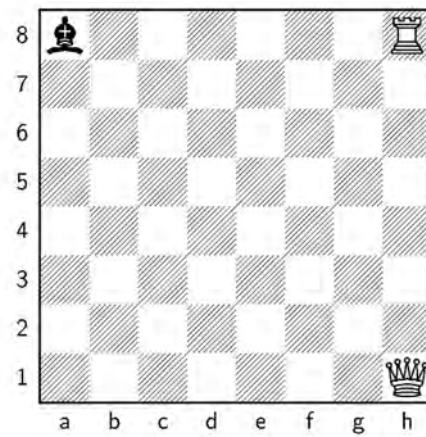
T1.2.2.S2



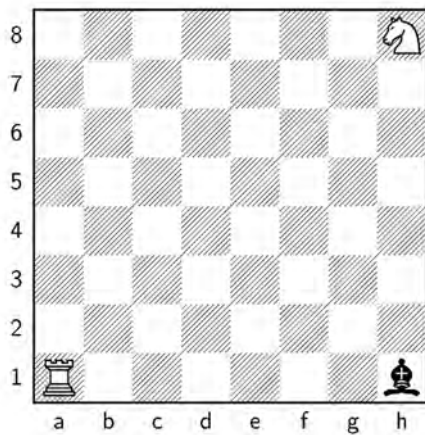
wSa8
sLh8
T1.2.4.S3



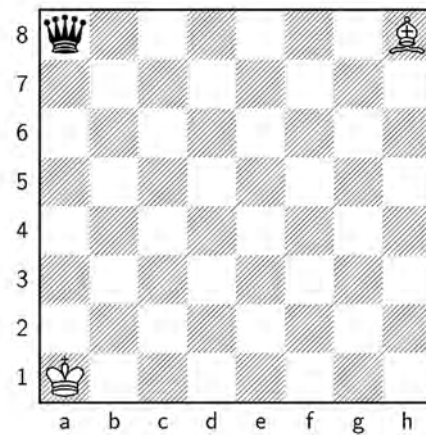
wBa8
sKh1
sSa1
ULT1.2.5.S3



sLa8
wTh8
wDh1
T1.2.6.S3

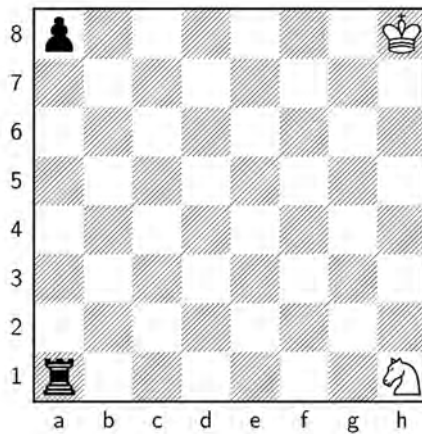


wSh8, sLh1, wTa1



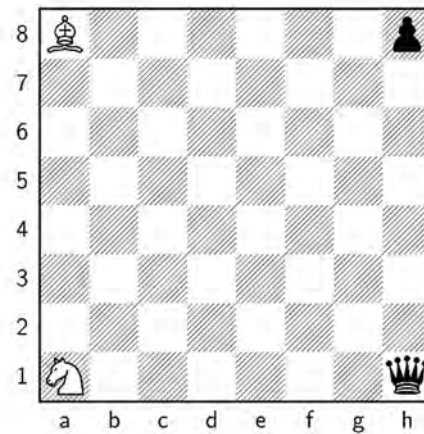
sDa8, wLh8, wKa1

T-1.2.7.S4



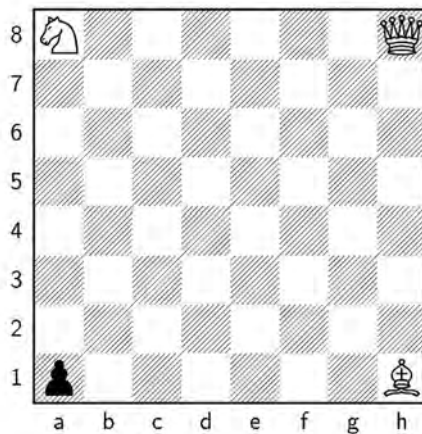
sTa1, sBa8, wSh1, wKh8

T1.2.8.S4



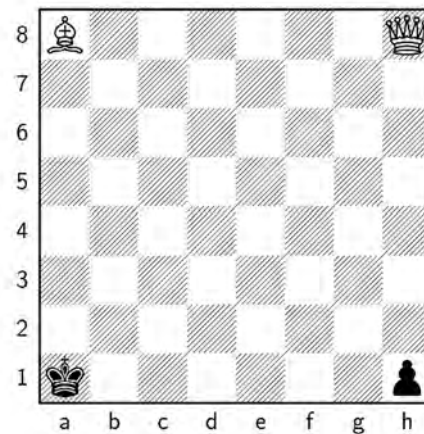
wSa1, wLa8, sDh1, sBh8

T1.2.9.S4



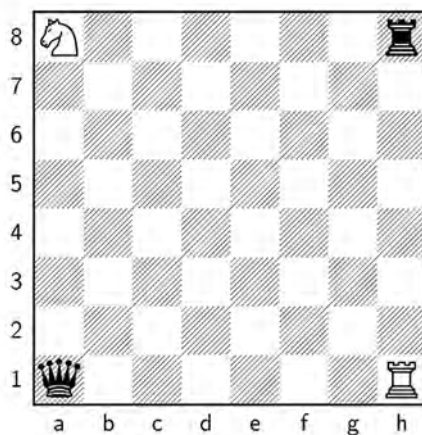
sBa1, wSa8, wLh1, wDh8

T1.2.10.S4



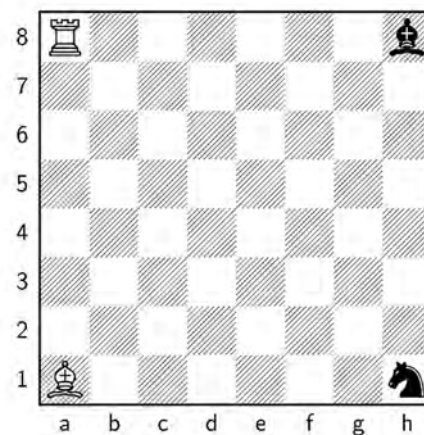
sKa1, wLa8, sBh1, wDh8

T1.2.11.S4



sDa1, wSa8, wTh1, sTh8

T1.2.12.S4



wLa1, wTa8, sSh1, sLh8

SITZUNG 2.

Aufgabe 2.1: AUFMERKSAMKEITSSTRATEGIEN. Visuelles Tracking.

Material: Demobrett, Computer/Leinwand

Durchführung:

- Die Figuren am Computer vorstellen, weil ihr Erscheinungsbild vom Demobrett abweicht (erstmalige Verwendung des Computers an dieser Stelle)
- Kurz wiederholen: Was ist Feld, Linie, Reihe, Koordinaten, welche Figuren gibt es, wie bezeichnet man die Felder, Figuren, Farbe.
- In dieser Aufgabe müssen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nur die Figuren beachten, die der Kursleiter bzw. die Kursleiterin nennt. Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin nennt Figuren, auf die die Teilnehmer und Teilnehmerinnen fortweilend achten müssen.
Methodischer Hinweis: Es ist hilfreich, deutlich zu machen, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sich ausschließlich auf ihre Aufmerksamkeit konzentrieren, denn die Neigung, sinnstiftende Zusammenhänge in den Positionen zu finden, ist naturgemäß groß.

Zeitraumen:

- Wiederholung Koordinaten, Feld, Linie, Reihe, Figuren: ca. 5 Minuten
- Gesamt: ca. 25 bis 30 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Heute geht es um das Training der Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit. Bei Suchterkrankungen ist es wichtig, die Aufmerksamkeit von substanzbezogenen Reizen und Situationen in eine andere Richtung zu lenken. Zum Beispiel kann die Konfrontation mit der Substanz, z. B. das Erblicken einer Zigarettenschachtel bereits Verlangen zum Konsum auslösen. Daher ist es sinnvoll zu trainieren, die Aufmerksamkeit auf andere Objekte lenken zu können, die nichts mit der Substanz zu tun haben.

Instruktion:

- *Zunächst wiederholen wir die Bezeichnung der Koordinaten. Welchen Namen hat dieses Feld? Welchen Namen hat diese Figur? Sehr gut, nachdem das klappt, gehen wir zur heutigen Aufgabe.*
- *Es geht darum unsere Aufmerksamkeit zu steuern. Versuchen Sie bitte, ihre Aufmerksamkeit nur auf die genannten Figuren oder Bereiche des Schachbretts zu lenken. Falls Sie mit den Gedanken abdriften, ist dies normal und nicht weiter schlimm. In diesem Fall versuchen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu dem Brett zurück zu kommen.*

Schwierigkeitsgrad:

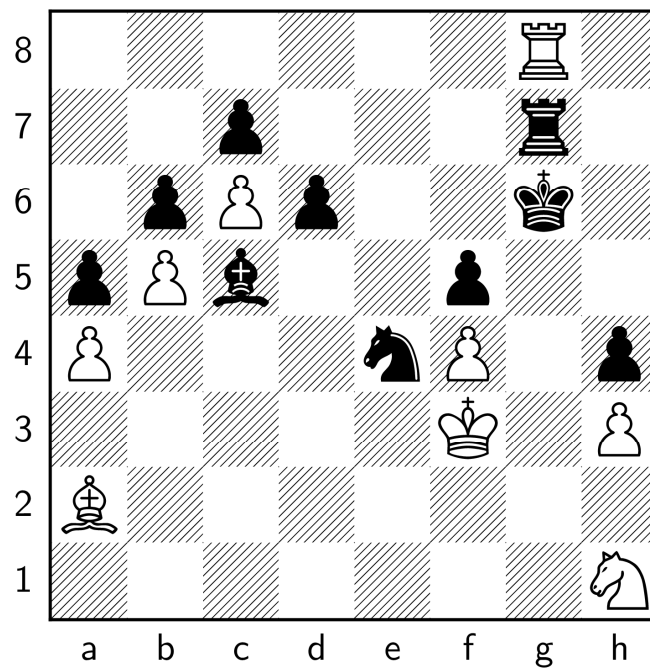
Beim Schach werden Anordnungen von Figuren oft als gebündelte Einheiten, sogenannte Chunks, wahrgenommen. Die Figuren und Felder, auf welche die Aufmerksamkeit zu richten ist, können über mehrere Chunks verteilt sein, so dass die Aufmerksamkeit nicht lokal fokussiert ist, sondern einen Wechsel der Aufmerksamkeit erfordert.

- 1: 10 Sekunden, ein Chunk (i.e. nur lokale Aufmerksamkeit)
- 2: 10 Sekunden, mehrere Chunks
- 3: 15 Sekunden, mehrere Chunks
- 4: 15 Sekunden, viele Chunks
- 5: 20 Sekunden, viele Chunks (i.e. Aufmerksamkeit über das ganze Brett zu verteilen)

Vorgehen bei falschen Antworten:

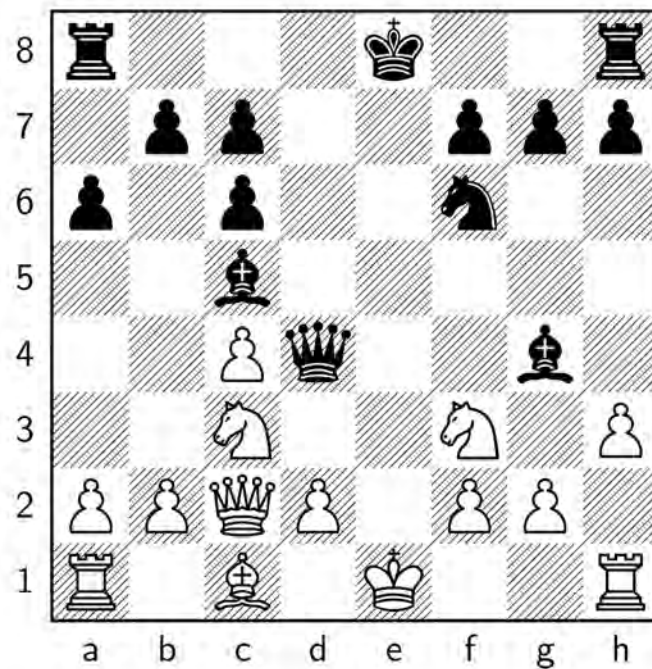
- In dieser Aufgabe gibt es keine falschen Antworten
- Teilnehmer und Teilnehmerinnen grundsätzlich darauf aufmerksam machen, dass es um das Beobachten und Richten der Aufmerksamkeit geht.

T2.1.1



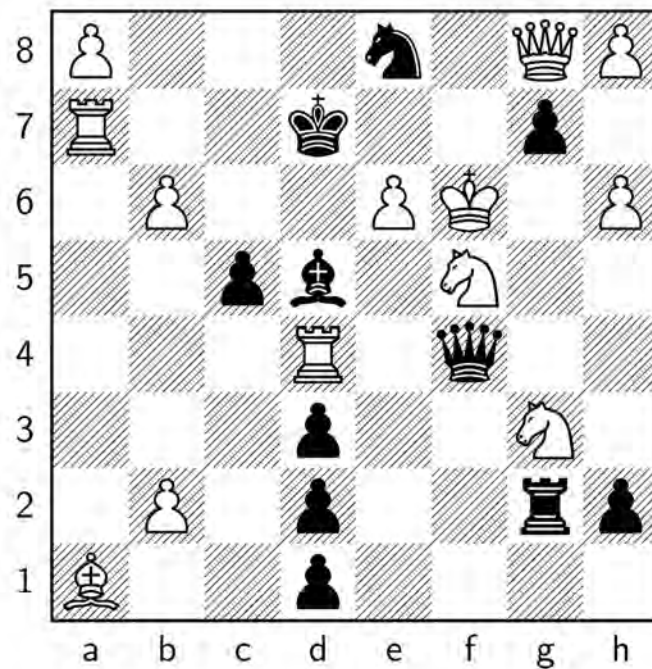
1. Beachten Sie die Türme. (10 Sekunden) S1
2. Beachten Sie die zweite Reihe. (10 Sekunden) S1
3. Beachten Sie die d-Linie. (10 Sekunden) S1
4. Beachten Sie die 8. Reihe. (10 Sekunden) S1
5. Beachten Sie die b-Linie. (10 Sekunden) S1
6. Beachten Sie die Könige. (10 Sekunden) S2
7. Beachten Sie die Springer. (15 Sekunden) S3
8. Beachten Sie nur die 5. Reihe. (15 Sekunden) S4
9. Beachten Sie die Bauern. (20 Sekunden) S5

T2.1.2



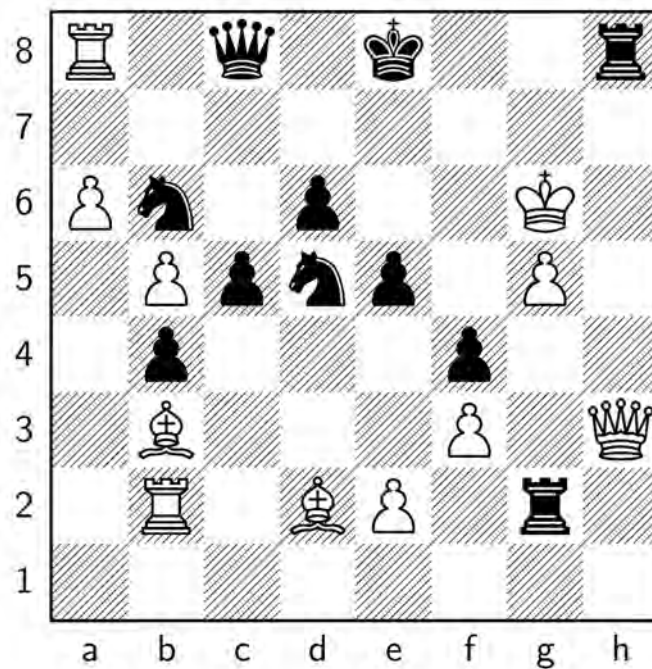
1. Beachten Sie die b-Linie. (10 Sekunden) S1
2. Beachten Sie die Damen. (10 Sekunden) S2
3. Beachten Sie die g-Linie. (10 Sekunden). S3
4. Beachten Sie die weißen Türme. (15 Sekunden) S3
5. Beachten Sie die Könige. (15 Sekunden) S3
6. Beachten Sie die Springer. (15 Sekunden) S3
7. Beachten Sie die zweite Reihe. (15 Sekunden) S4
8. Beachten Sie die c-Linie. (15 Sekunden) S4
9. Beachten Sie nur die schwarzen Figuren. (20 Sekunden) S5
10. Beachten Sie die schwarzen Bauern. (20 Sekunden) S5
11. Beachten Sie alle Bauern. (20 Sekunden) S5

T2.1.3



1. Beachten Sie die schwarzen Bauern auf weißen Feldern. (10 Sekunden) S2
2. Beachten Sie die Könige. (10 Sekunden) S2
3. Beachten Sie die 6. Reihe. (10 Sekunden) S2
4. Beachten Sie die schwarzen Figuren auf der zweiten Reihe. (10 Sekunden) S2
5. Beachten Sie die Damen. (15 Sekunden) S3
6. Beachten Sie die weißen Türme. (15 Sekunden) S3
7. Beachten Sie den Springer und den Läufer von Schwarz. (15 Sekunden) S3
8. Beachten Sie nur die schwarzen Figuren auf schwarzen Feldern. (20 Sekunden) S5

T2.1.4



1. Beachten Sie die Läufer. (10 Sekunden) S1
2. Beachten Sie die Springer. (10 Sekunden) S1
3. Beachten Sie die 5. Reihe. (10 Sekunden) S2
4. Beachten Sie die 3. und 8. Reihe (15 Sekunden). S3
5. Beachten Sie die b- und h-Linie. (15 Sekunden). S3
6. Beachten Sie die Bauern. (15 Sekunden) S3
7. Beachten Sie nur die weißen Figuren. (20 Sekunden) S5
8. Beachten Sie nur die schwarzen Figuren auf schwarzen Feldern. (15 Sekunden) S4
9. Beachten Sie die d-Linie und die 3. Reihe. (15 Sekunden) S4
10. Beachten Sie die zweite, vierte und siebte Reihe. (15 Sekunden) S4
11. Beachten Sie die weißen Figuren auf weißen Feldern. (15 Sekunden) S4

- | | | |
|-----|--|----|
| 12. | Beachten Sie alle schwarzen Figuren auf weißen Feldern.
(20 Sekunden) | S5 |
| 13. | Beachten Sie alle Figuren auf schwarzen Feldern.
(20 Sekunden) | S5 |

Aufgabe 2.2: KURZZEITGEDÄCHTNIS.

Material: Demobrett

Durchführung

- Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin positioniert eine Figur oder mehrere Figuren auf dem Demobrett, lässt sie dort für eine Minute (Zeit kann nach Belieben verändert werden, angepasst an das Niveau der Teilnehmer und Teilnehmerinnen) und entfernt sie wieder. Direkt danach fragt er den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin, wo sich die Figuren befanden. Im Idealfall nennt der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin das Feld. Alternativ baut er bzw. sie die Figuren am Demobrett wieder auf.

Zeitraumen:

- Je Aufgabe: ca. 1 bis 3 Minuten
- Gesamt: ca. 45 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

In den folgenden Aufgaben trainieren wir wieder das Kurzzeitgedächtnis. Dies ist wie zuvor gesagt wichtig für die Therapie, um Therapieinhalte zu verinnerlichen und umzusetzen. Weiter unterstützt es die Abstinenz, da nicht zum Suchtmittel gegriffen werden muss, um die Kognition durch das Suchtmittel kurzfristig zu verbessern. Bei vielen Abhängigkeitserkrankungen ist das Arbeitsgedächtnis beeinträchtigt.

Instruktion:

- *Ich werde nun eine oder mehrere Figuren auf dem Brett positionieren. Sie haben etwas Zeit, um sich diese Position im Gedächtnis zu behalten. Anschließend nehme ich die Figuren vom Brett. Danach frage ich Sie, wo sich die Figuren befanden. Bei Problemen damit, stellen Sie die Position wieder auf.*

Schwierigkeitsgrad:

- 1: eine Figur, einfarbig
- 2: zwei Figuren ein- oder zweifarbig
- 3: drei Figuren, ein- oder zweifarbig
- 4: vier Figuren, ein- oder zweifarbig
- 5: mehr als vier Figuren, ein- oder zweifarbig

Vorgehen bei falschen Antworten:

- Falls Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen die Figur in die Nähe des Feldes stellen:

Sind Sie sich sicher?

Gehen Sie nochmal einen Schritt zurück und überlegen Sie ob das Bild stimmig aussieht.

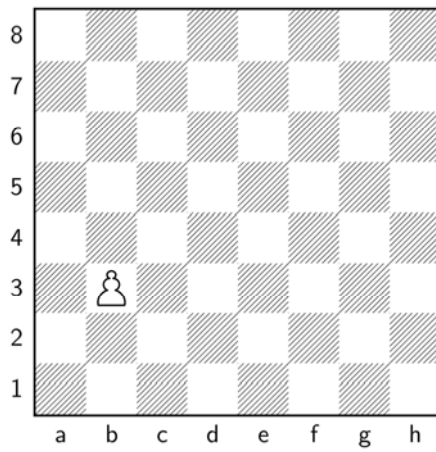
Können die anderen die Antwort bestätigen oder haben sie einen Alternativvorschlag?

- Falls Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen sich gar nicht erinnern können:

Können Sie grob eine Ecke des Brettes nennen wo die Figur stand?

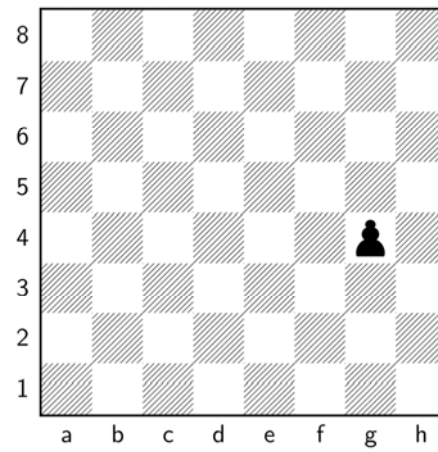
Vielleicht klappt es das nächste Mal besser. Versuchen Sie sich zu konzentrieren.

T2.2.1.S1



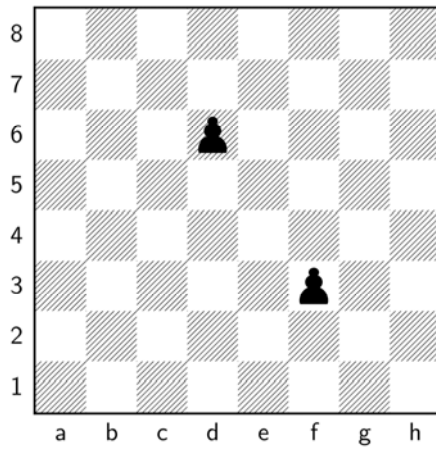
b3

T2.2.2.S1



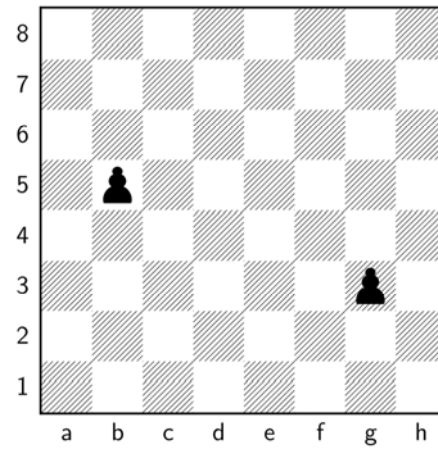
g4

T2.2.3.S2



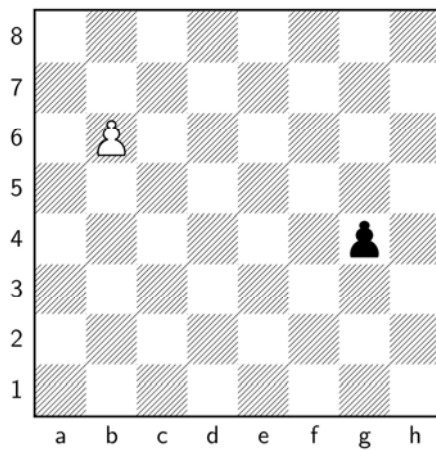
d6 und f3

T2.2.4.S2



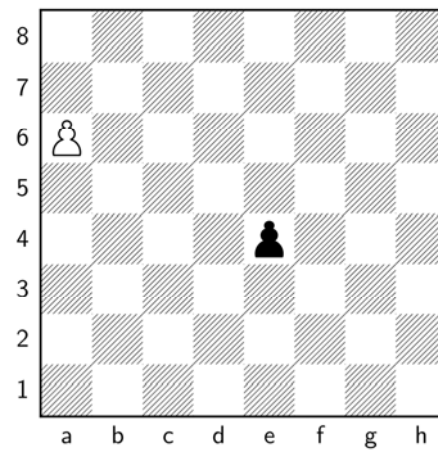
b5 und g3

T2.2.5.S2



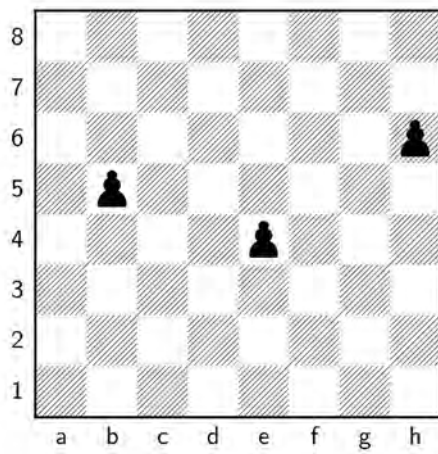
b6 und g4

T2.2.6.S2



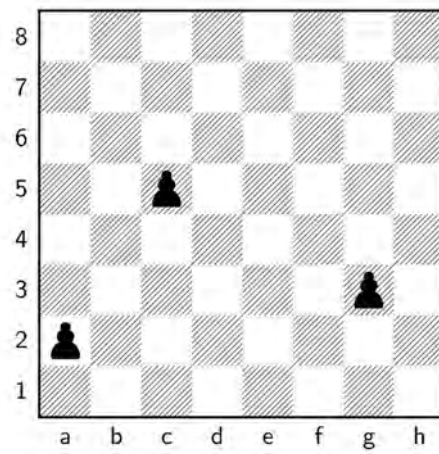
a6 und e4

T2.2.7.S3



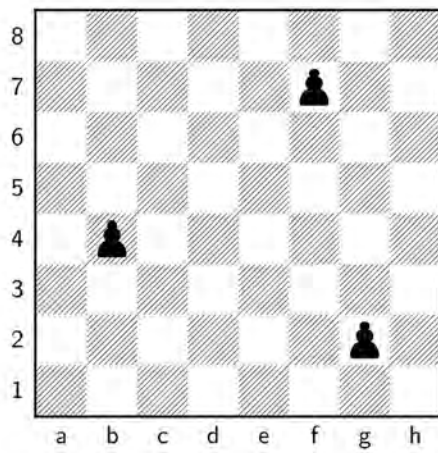
b5, e4, h6

T2.2.8.S3



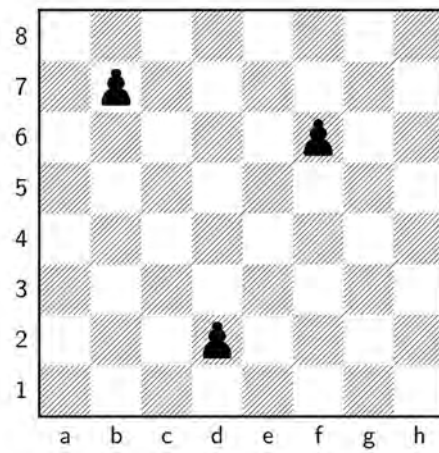
a2, c5, g3

T2.2.9.S3



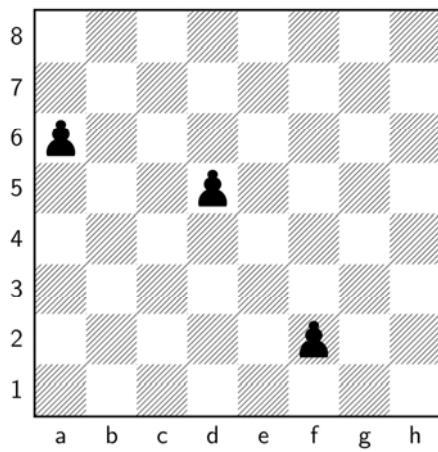
b4, f7, g2

T2.2.10.S3



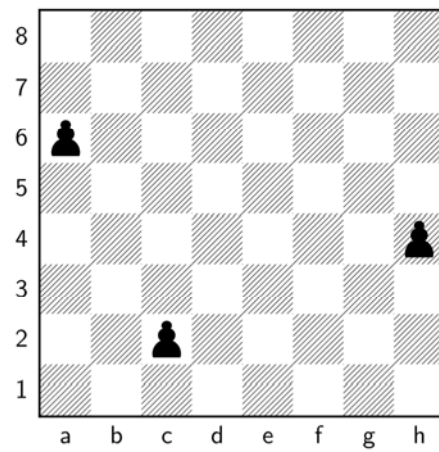
b7, d2, f6

T2.2.11.S3



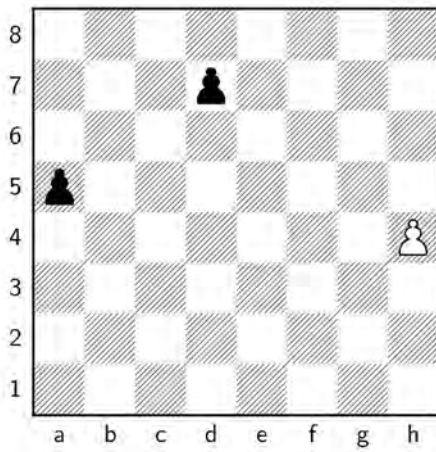
a6, d5, f2

T2.2.12.S3



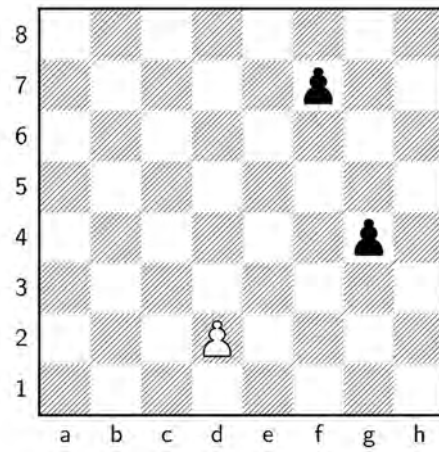
a6, c2, h4

T2.2.13.S3



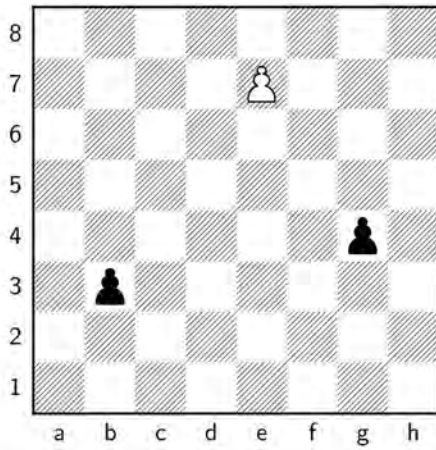
a5, d7, h4w

T2.2.14.S3



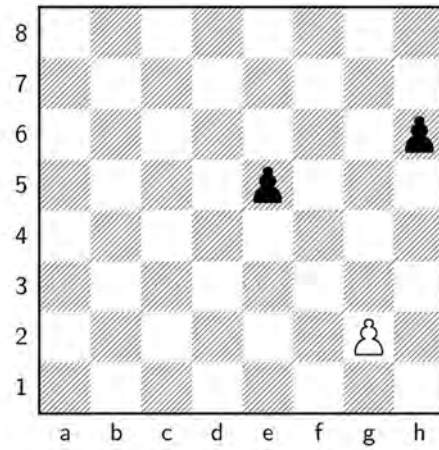
d2w, f7, g4

T2.2.15.S3



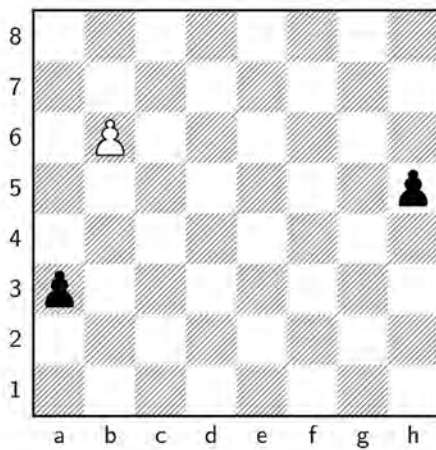
b3, e7w, g4

T2.2.16.S3



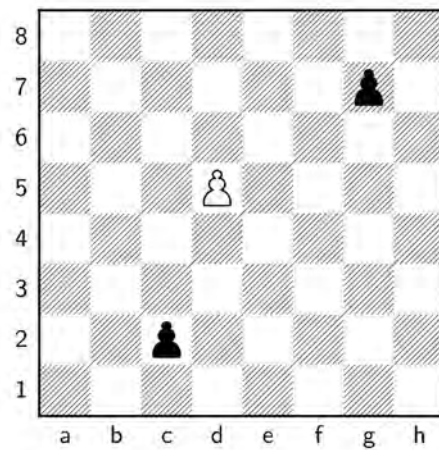
e5, g2w, h6

T2.2.17.S3



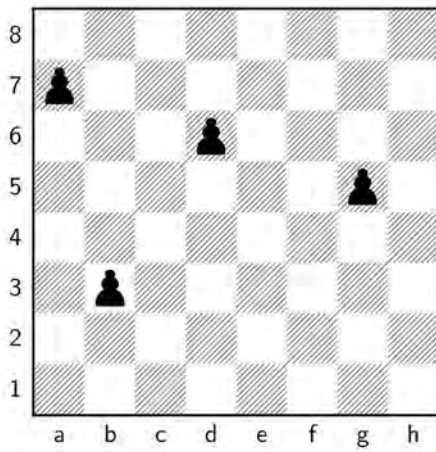
a3, b6w, h5

T2.2.18.S3



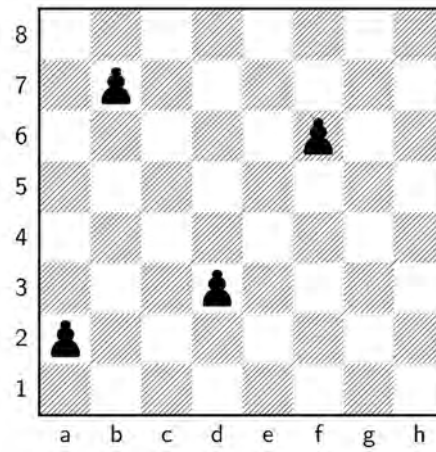
c2, d5w, g7

T2.2.19.S4



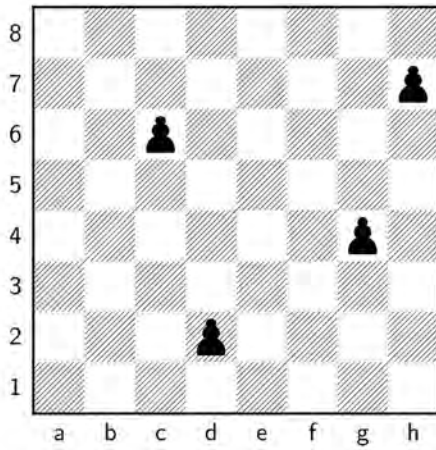
a7, b3, d6, g5

T2.2.20.S4



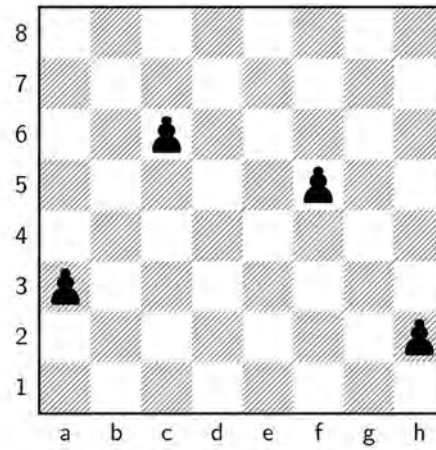
a2, b7, d3, f6

T2.2.21.S4



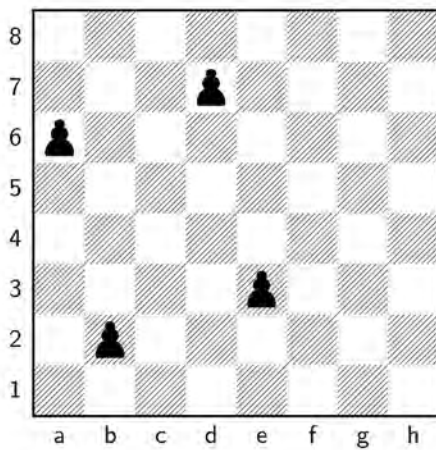
c6, d2, g4, h7

T2.2.22.S4



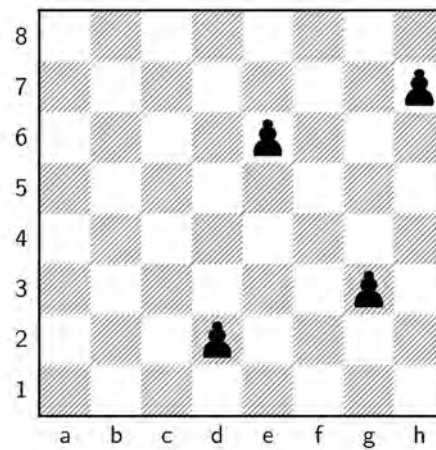
a3, c6, f5, h2

T2.2.23.S4



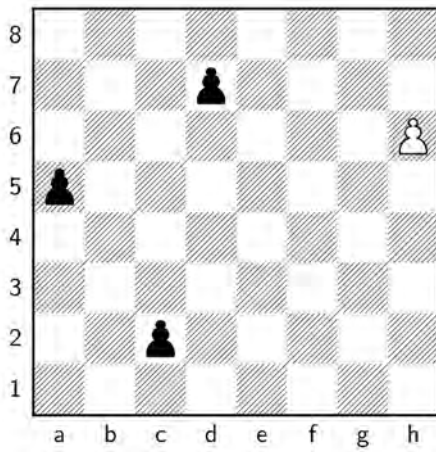
a6, b2, d7, e3

T2.2.24.S4



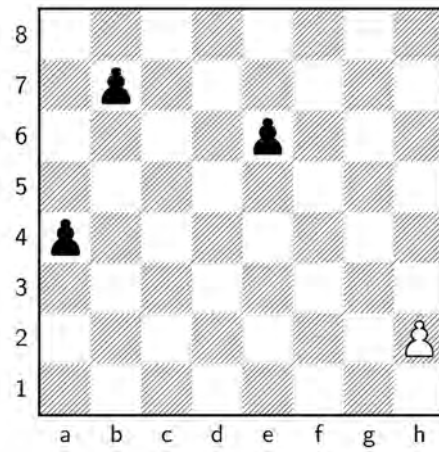
d2, e6, g3, h7

T2.2.25.S4



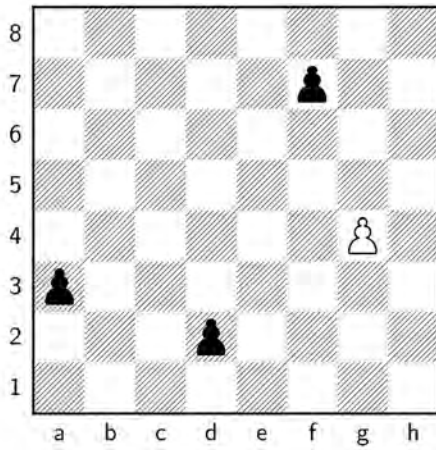
a5, c2, d7, h6w

T2.2.26.S4



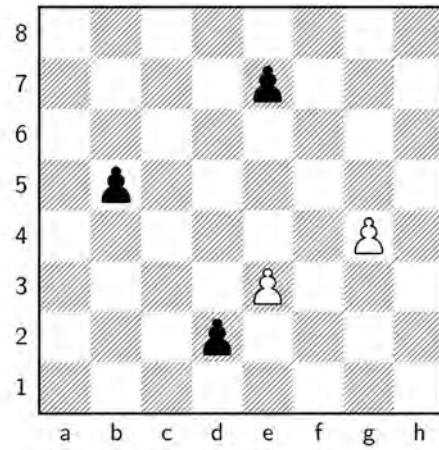
a4, b7, e6, h2w

T2.2.27.S4



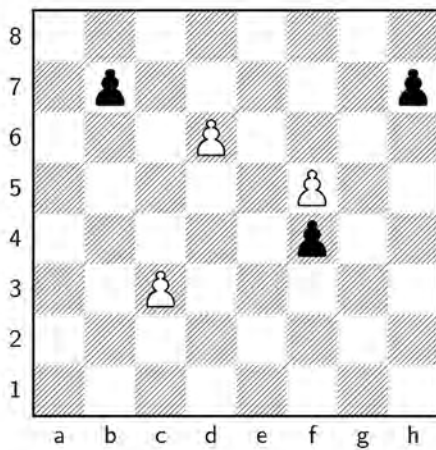
a3, d2, f7, g4w

T2.2.28.S5



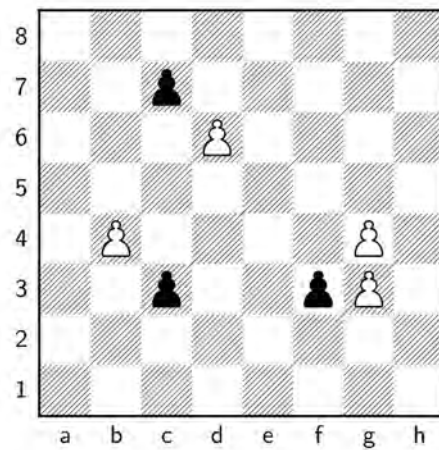
b5, d2, e3w, e7, g4w

T2.2.29.S5



b7, c3w, d6w, f4, f5w, h7

T2.2.30.S5



b4w, c3, c7, d6w, f3, g3w, g4w

SITZUNG 3.

Erklärung der Gangart der Figuren

Material: Demobrett, Markierungschips

Durchführung:

- Für die Erklärung ist es wichtig, die Koordinaten zu wiederholen, um die Gangart der Figuren leichter kennen zu lernen.
- Kurz erfragen: Was ist Linie, Reihe, Feld; welche Figuren gibt es, wie bezeichnet man sie?
- Der Kursleiter / Die Kursleiterin erklärt die Gangart aller Schachfiguren. Dabei ahmt er die Zugmöglichkeiten durch Gesten am Demobrett nach, wobei er hilfsweise auch Magnete benutzen kann.
- Ausführlich erklären, wie die Figuren ziehen, in folgender Reihenfolge:
 - Turm
 - Läufer
 - Dame
 - König
 - Springer
 - Bauer
- weitere Instruktionen siehe untenstehend

Zeitraumen:

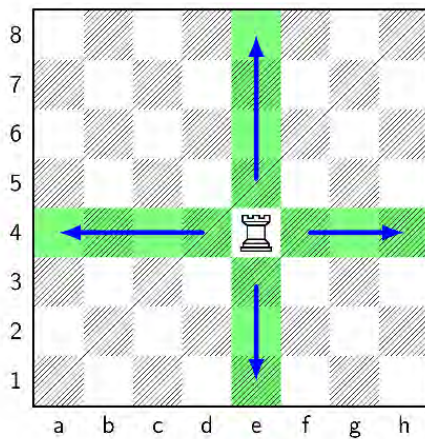
- Erklärungen: 15-20 Minuten

Instruktionen:

Der Übungsleitende stellt die entsprechende Figur auf eines der mittleren vier Felder des Brettes, zeigt gestisch die entsprechenden Zugmöglichkeiten und beschreibt sie (kursiver Text, siehe unten).

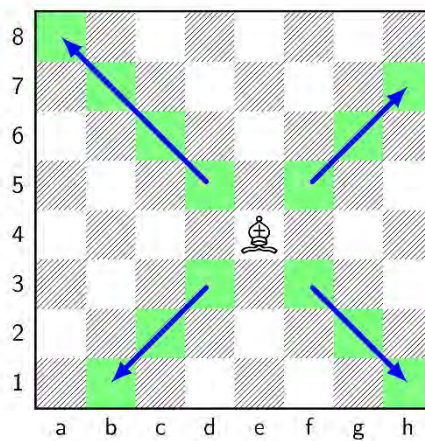
Durch Gesten und eigener bzw. fremder Figur ausführlich unterstützen. Anschließend die Figur wahllos auf dem Brett verteilen und einen Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin bitten die Zugmöglichkeiten anzuzeigen.

Turm



Das ist der Turm. Er zieht waagerecht und senkrecht so weit wie er möchte, bzw. bis er von einer eigenen Figur aufgehalten wird. Eine fremde Figur kann er schlagen (Ausnahme König).

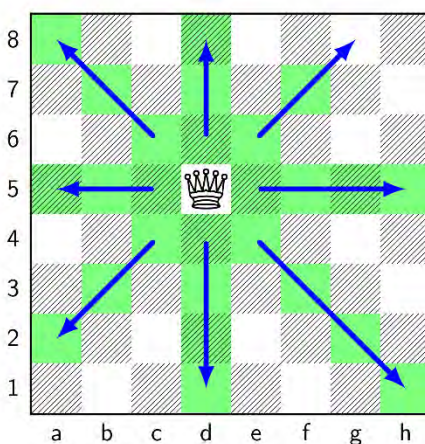
Läufer



Das ist der Läufer. Er kann sich nur schräg auf einer Diagonalen bewegen. Er zieht so weit er möchte bis er von einer eigenen oder fremden Figur aufgehalten wird. Eine fremde Figur kann er schlagen (Ausnahme König).

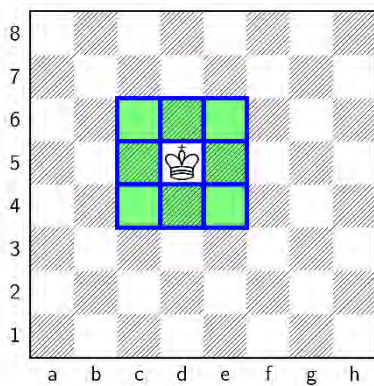
Ein Läufer „klebt“ an seiner Feldfarbe und kann diese nicht wechseln. Jeder Spieler hat einen „schwarz-“ und einen „weißfeldrigen“ Läufer.

Dame



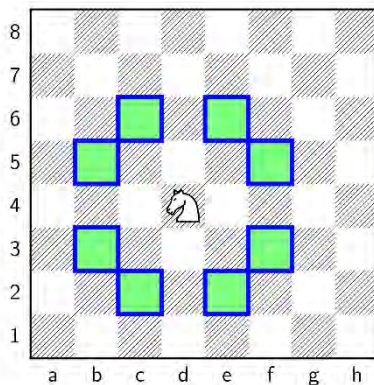
Das ist die Dame. Sie kann in jede Richtung ziehen. Sowohl waagerecht, senkrecht als auch diagonal in alle Richtungen. Dies macht sie zur stärksten Figur. Sie zieht so weit sie möchte bis sie von einer eigenen oder fremden Figur aufgehalten wird. Eine fremde Figur kann sie schlagen (Ausnahme König).

König



Das ist der König. Er kann nur ein Feld in jede Richtung ziehen. Eine fremde Figur kann er schlagen (Ausnahme König). Er ist die wichtigste Figur im Spiel und darf nie geschlagen werden. Ein Angriff einer gegnerischen Figur auf den König heißt Schach (Schachgebot). Wenn er vor einem Angriff nicht mehr beschützt werden oder fliehen kann, ist er schachmatt.

Springer

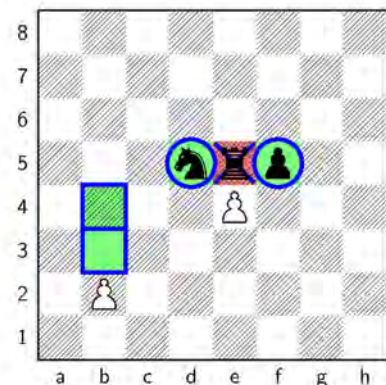


Das ist der Springer. Er geht zwei Felder vor und ein Feld zur Seite. Also wie ein „L“. Außerdem wechselt er bei jedem Zug die Farbe des Feldes. Der Springer ist die einzige Figur, die über andere Figuren springen darf.

Hier einzeln alle Zugmöglichkeiten aufzeigen und mit Magneten markieren.

Man spricht bei den Zugmöglichkeiten auch von einem „Springerrad“.

Bauer



Das ist der Bauer. Er geht nur vorwärts. Im ersten Schritt darf er, wenn er möchte, 2 Schritte vorwärtsgehen. Ansonsten geht er immer nur einen Schritt vorwärts. Der Bauer läuft zwar vorwärts, schlägt aber eine gegnerische Figur schräg. D.h. Bauern können blockiert werden, indem man eine andere Figur vor sie stellt.

Aufgabe 3.1: WAHRNEHMUNG. Visuell-räumliche Funktionen. Visuelles Tracking.

Material: Demobrett

Durchführung:

Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin ahmt gestisch, hilfsweise mit runden Magneten am Brett einen Zug (d. h. eine Zugmöglichkeit) einer Figur nach. Die Teilnehmer bzw. die Teilnehmerinnen nennen die Figur bzw. Figuren, die die gezeigte Zugmöglichkeit laufen darf bzw. dürfen.

Zeitraumen:

Gesamt: ca. 10-15 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

In der folgenden Aufgabe geht es um die visuelle Nachverfolgung und um das räumliche Vorstellungsvermögen. Diese Aufgabe schult den Teil des Gehirns, der für die Handlungsplanung und das strategische Denken wichtig ist, das sogenannte reflektive System. Bei Suchterkrankungen ist dieses wichtig, um die langfristigen Folgen des Substanzkonsums bei Entscheidungen und beim Handeln einzubeziehen. Durch eine stärkere Kontrolle durch dieses reflektive System, können die Effekte des impulsiven Systems abgeschwächt werden. Das kann dabei helfen, dass einer schnellen Belohnung durch das Suchtmittel leichter widerstanden werden kann.

Instruktion:

Ich werde Ihnen auf dem Brett Zugbewegungen zeigen und möchte von Ihnen wissen, welche Figur bzw. Figuren diesen Schritt gemacht haben könnte bzw. könnten.

Schwierigkeitsgrad:

Er richtet sich nach den möglichen Figuren, die die vom Kursleiter bzw. von der Kursleiterin gezeigte Bewegung auf dem Schachbrett gehen können (Gangart).

Methodischer Hinweis:

Im Unterschied zu den anderen Aufgaben wird hier ausnahmsweise von der üblichen Vorgehensweise abgewichen und die Reihenfolge nicht nach zunehmendem Schwierigkeitsgrad geordnet. Der Hintergrund dafür: Es wäre nicht sinnvoll, nacheinander die Springerbewegungen (geringste

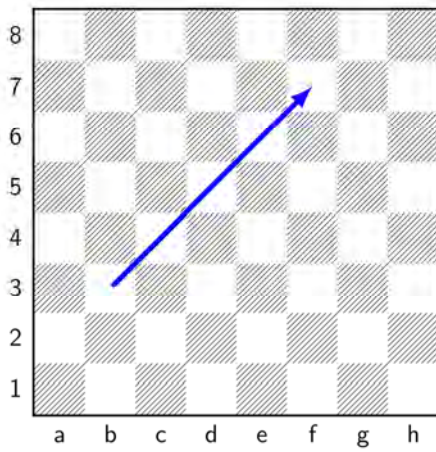
Schwierigkeit) abzufragen und danach die zunehmend komplexeren Bewegungen der anderen Figuren folgen zu lassen. Die zu identifizierenden Figuren ließen sich dann zu leicht vorhersagen, was nicht dem kognitiven Zweck entsprechen würde.

- 1: Springer
- 2: Turm oder Dame bzw. Läufer oder Dame
- 3: Bauer oder Turm oder Dame oder König
- 4: schlagender Bauer oder Läufer oder Dame oder König
- 5: Turm oder Dame oder König (zwei Zugbewegungen)

Vorgehen bei falschen Antworten:

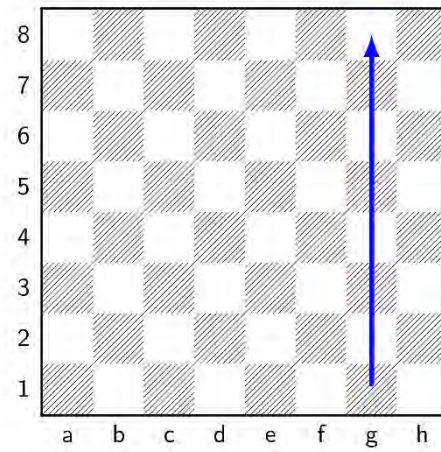
- Gegebenenfalls noch einmal die Gangart der Figuren wiederholen und sichergehen, dass alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen diese verstehen. Falls diese die falschen Figuren nennen:
Sind Sie sich sicher? Wie würden Sie den Gang der Figur beschreiben?

T3.1.1.S2



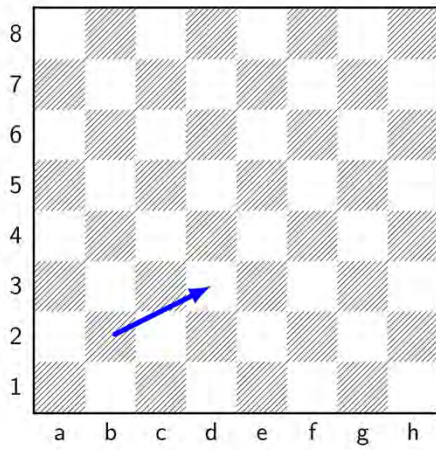
Läufer oder Dame

T3.1.2.S2



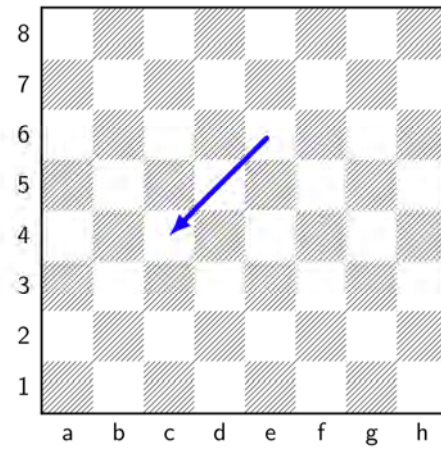
Turm oder Dame

T3.1.3.S2



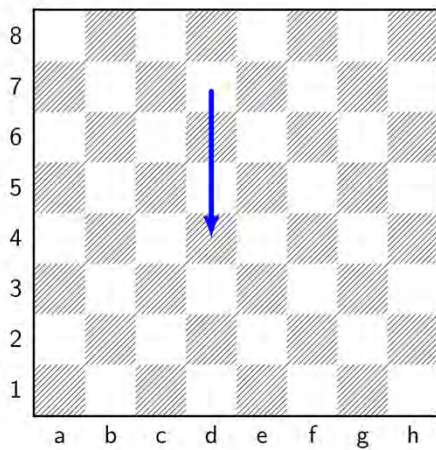
Springer

T3.1.4.S2



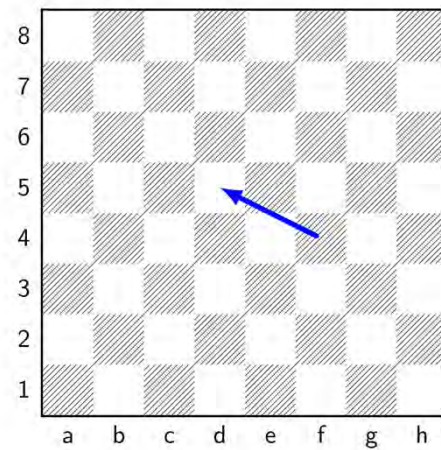
Läufer oder Dame

T3.1.5.S1



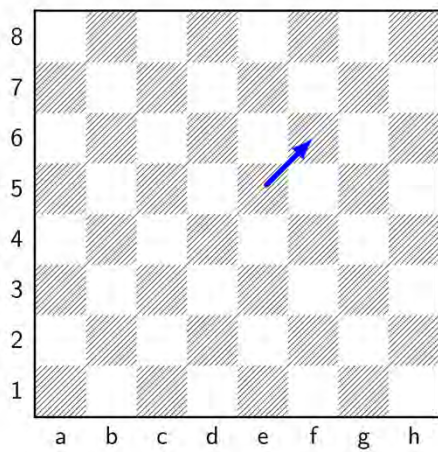
Turm oder Dame

T3.1.6.S1



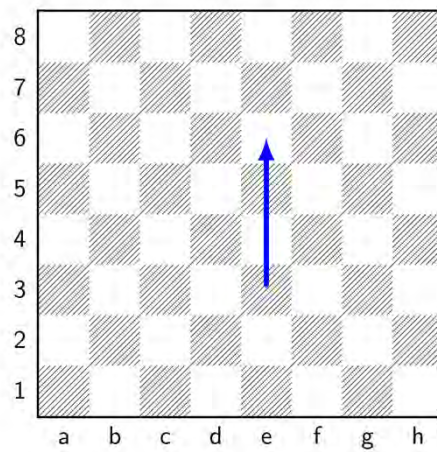
Springer

T3.1.7.S4



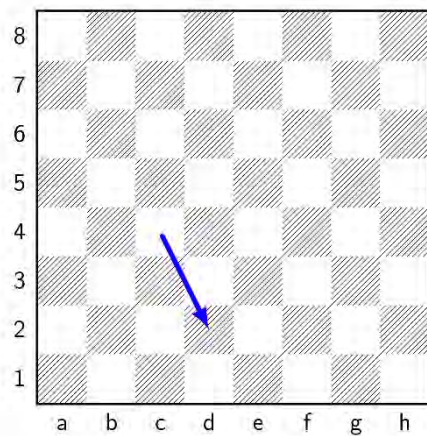
König, Dame, Läufer
oder schlagender weißer Bauer

T3.1.8.S2



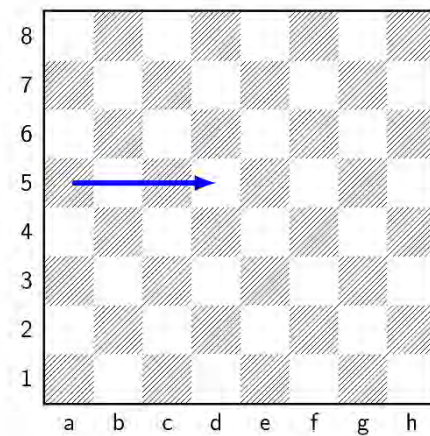
Turm oder Dame

T3.1.9.S1



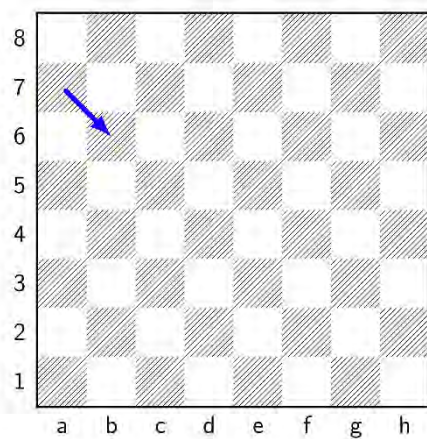
Springer

T3.1.10.S2



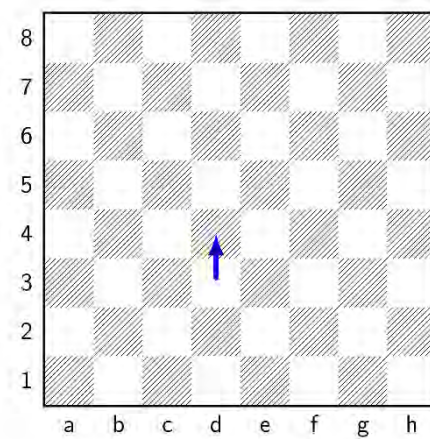
Turm oder Dame

T3.1.11.S4



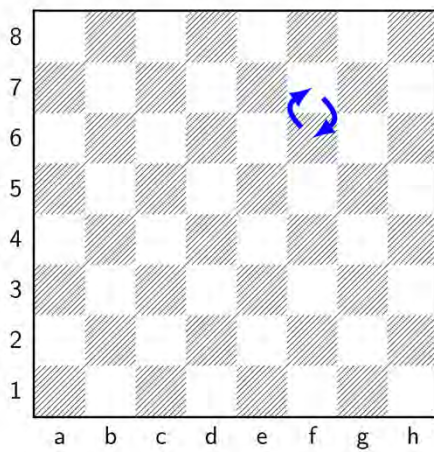
Läufer, König, Dame oder
schlagender schwarzer Bauer

T3.1.12.S3



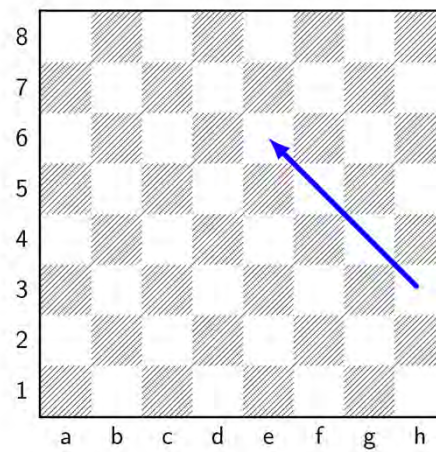
weißer Bauer, Turm,
Dame oder König

T3.1.13.S5



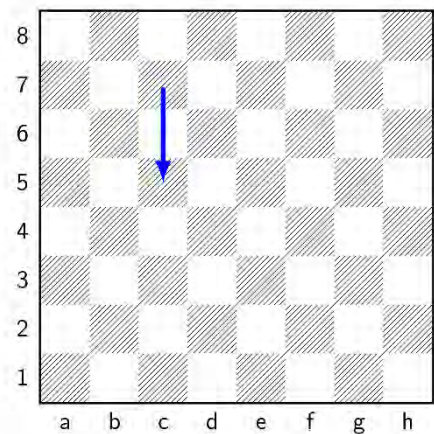
Turm, Dame, König
(zwei Zugbewegungen: f6-f7-f6)

T3.1.14.S1



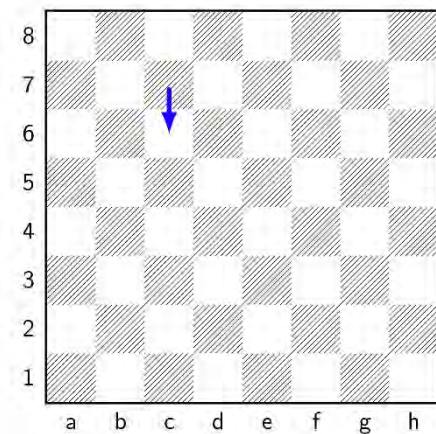
Läufer oder Dame

T3.1.15.S2



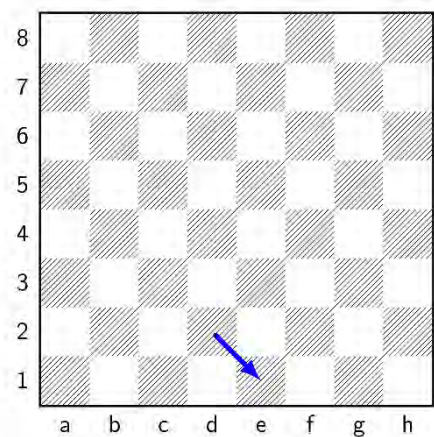
Turm, Dame
oder schwarzer Bauer

T3.1.16.S3



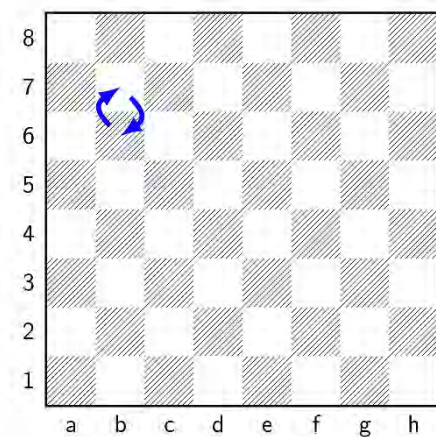
Turm, Dame, König oder
schwarzer Bauer

T3.1.17.S4



Läufer, Dame, König oder
schlagender, schwarzer Bauer

T3.1.18.S5



Turm, Dame, König (zwei
Zugbewegungen: b6-b7-b6)

Aufgabe 3.2: WAHRNEHMUNG. Visuell-räumliche Funktionen. Visuelles Tracking. Entscheidungsfindung

Material: Demobrett, Markierungschips

Durchführung:

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen eine Route mit einer Figur planen. Dabei ist ein Ziel vorgegeben (grüner Markierungschip). Zusätzlich sind Hindernisse eingebaut (rote Markierungschips). Der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin soll den kürzesten Weg (Anzahl der Züge) finden. Die Hindernisse dürfen von der Figur nicht betreten werden.
- Zunächst fragt der Kursleiter bzw. die Kursleiterin nach der Anzahl der Züge für die Lösung, die der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin gefunden hat. Danach zeigt der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin die Züge am Demobrett.
- Aufgabe aufbauen: Mit Markierungschips werden rote (dunkle) und grüne (hellere) Felder markiert.
- Empfohlener Zeitraum zum Nachdenken für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen:
zu Beginn 30 Sekunden (bei kognitiv nicht eingeschränkter Gruppe);
später bei Schwierigkeitsgrad 4 auf ca. 60 Sekunden erhöhen
- Für kognitiv eingeschränkten Personenkreis: Zeit für Ansicht des Bretts ca. 60 Sekunden; eine gefundene Route ausreichend

Zeitraahmen:

- Gesamt: 24 Aufgaben, ca. 50-60 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Bei dieser Aufgabe trainieren wir das planerische Denken und auch wieder die visuell-räumlichen Funktionen. Planerisches Denken ist bei Suchterkrankungen wichtig, um längerfristige Entscheidungen zu treffen. Denken Sie an die langfristige Schädigung des Körpers durch anhaltenden Konsum. Diese Fähigkeit ist außerdem wichtig, um alternative Verhaltensweisen auszuwählen, z. B. dem Griff zur Zigarette zu widerstehen. Sie kann auch helfen, Strategien zur Konfliktbewältigung erarbeiten und anwenden zu können. Die visuell-räumlichen Funktionen helfen wie andere Aufgaben, die Sie bereits kennengelernt haben, den Teil

des Gehirns zu stärken, der für die Kontrolle über den Substanzkonsum wichtig ist.

Instruktionen:

- *Aufgabe ist es, je nach Aufgabe mit dem Läufer oder dem Springer mit so wenigen Zügen wie möglich das grün markierte Feld zu erreichen, ohne ein rotes Feld zu betreten. Planen Sie also den kürzesten Weg zum Ziel.*
- *Wenn Sie ihre Lösung gefunden haben, werden Sie zunächst nach der Anzahl der Züge gefragt, die ihre Route hat.*
- *Danach bitte ich Sie nach vorne zu kommen und am Demobrett die Route (Züge) zu zeigen.*

Schwierigkeitsgrad:

Grundsätzlich ist der Läufer einfacher als der Springer.

- Läufer:
 - 1: 2 Züge, 1 – 4 Hindernisfelder, eine Route
 - 2: 3 Züge, 2 – 4 Hindernisfelder, eine Route
 - 3: 3 Züge, 2 – 4 Hindernisfelder, eine Route
 - 4: 4 – 5 Züge, 4 Hindernisfelder, 2 Routen
 - 5: nicht vorhanden
- Springer
 - 1: 2 Züge, ein Hindernisfeld, eine Route
 - 2: 3 Züge, 2 – 4 Hindernisfelder, eine Route
 - 3: 3 Züge, 2 – 4 Hindernisfelder, 2 – 3 Routen
 - 4: 3 Züge, 3 – 4 Hindernisfelder, 3 – 4 Routen
 - 5: ≥ 3 Züge, ≥ 4 Hindernisfelder, ≥ 4 Routen

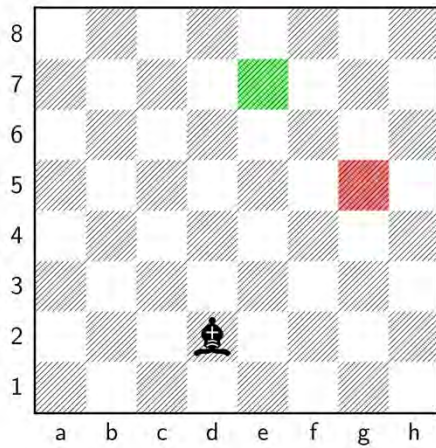
Vorgehen bei falschen Antworten:

- Manchmal erkennen Teilnehmer nicht die verbotenen und die Zielfelder. In diesem Fall nachfragen ob die Aufgabe optisch verständlich ist.
- Manchmal haben Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen Probleme die Laufwege der Figuren nachzuvollziehen. In diesem Fall sind andersfarbige (z.B. blaue) Magneten zu verwenden, mit denen mögliche Laufwege markiert werden.

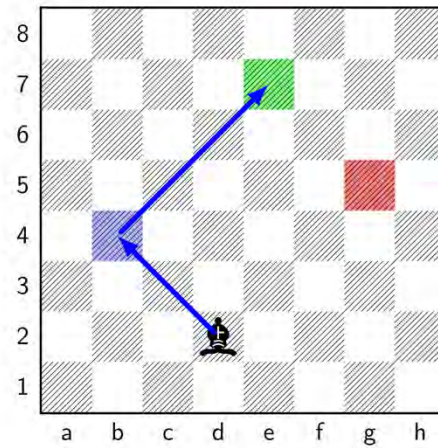
- Manchmal ist es für Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen einfacher die Aufgabe rückwärts, vom Zielfeld aus, zu lösen.

-
In der nächsten Aufgabe bitte ich Sie zu versuchen, in möglichst wenigen Zügen mit dem Läufer auf das grün markierte Feld zu gelangen. Hierbei darf das rot markierte Feld nicht betreten werden.

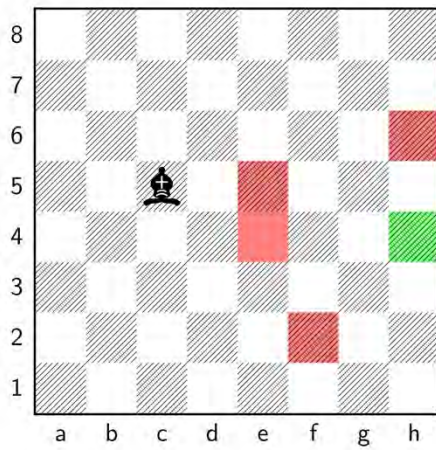
T3.2.1.S1



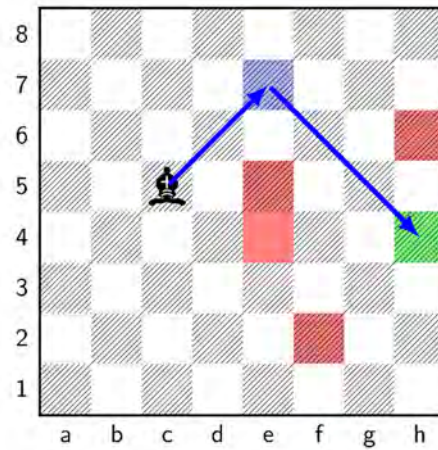
2 Züge



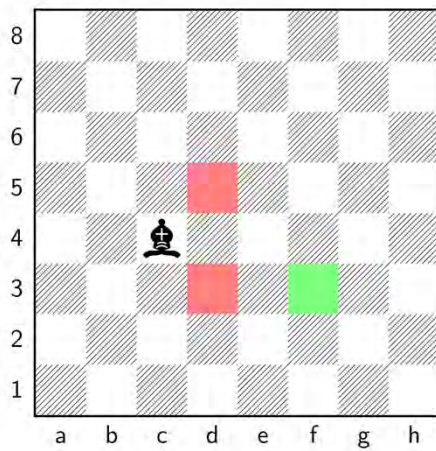
T3.2.2.S1



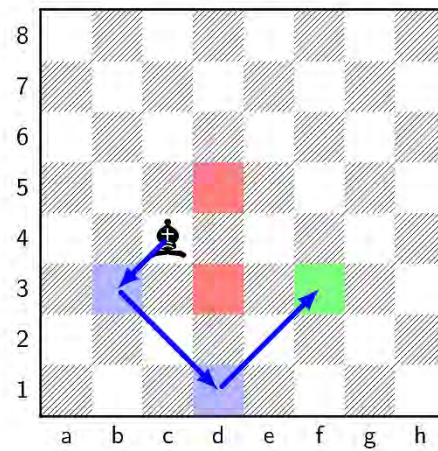
2 Züge



T3.2.3.S2



3 Züge

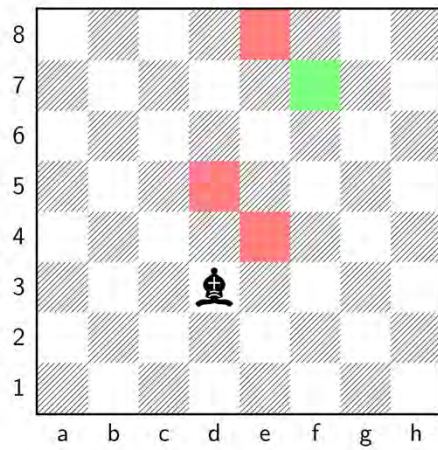


T3.2.4.S2

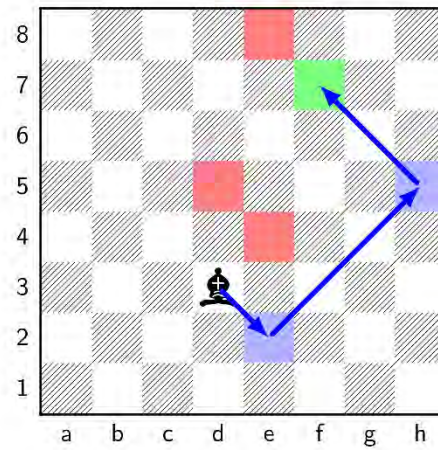


3 Züge

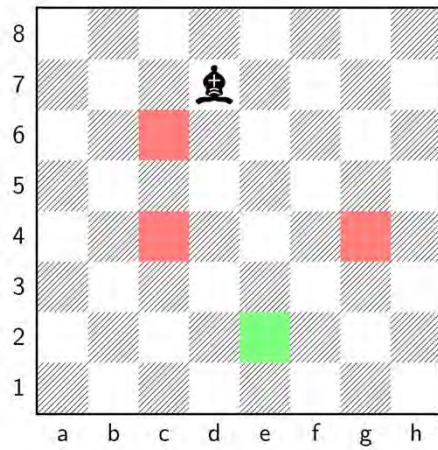




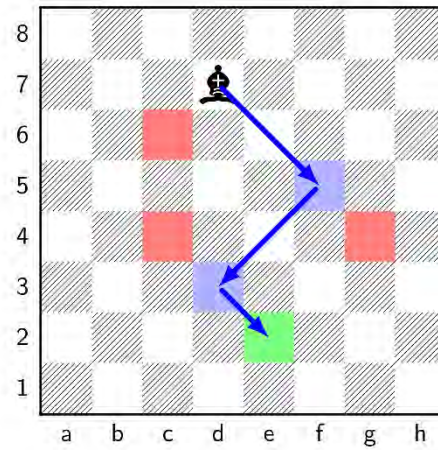
T3.2.5.S3



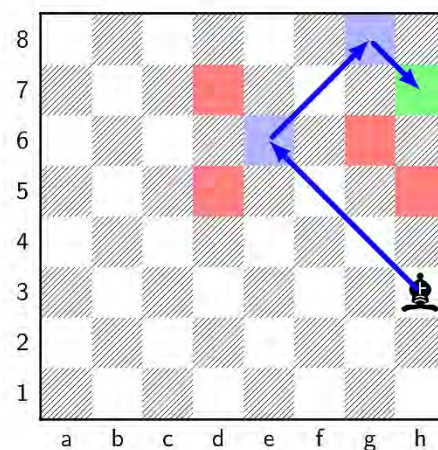
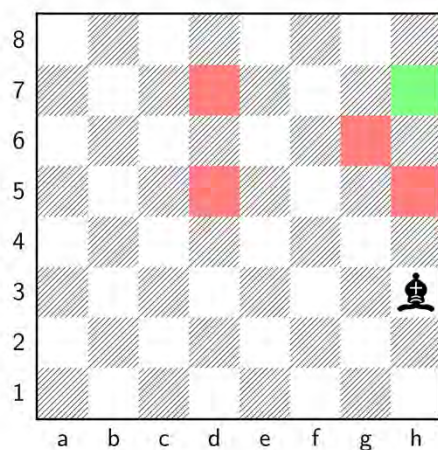
3 Züge



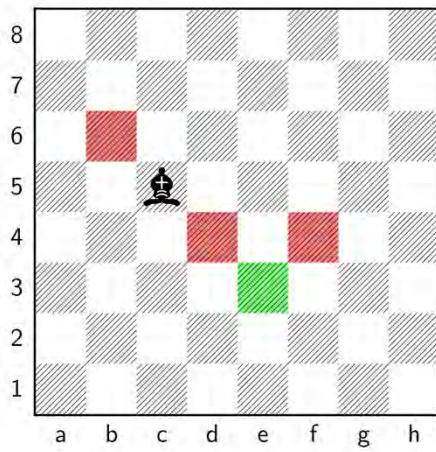
T3.2.6.S3



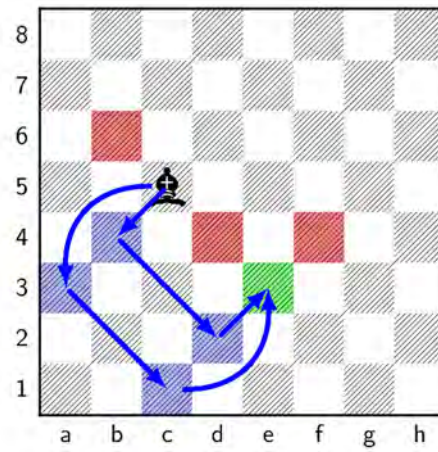
3 Züge



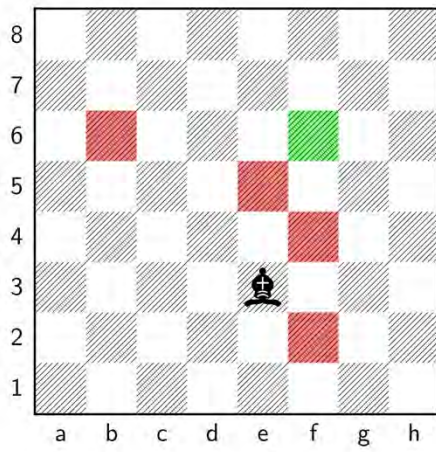
T3.2.7.S3



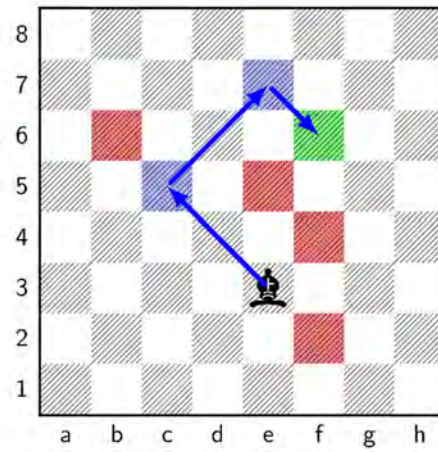
3 Züge / 2 Routen



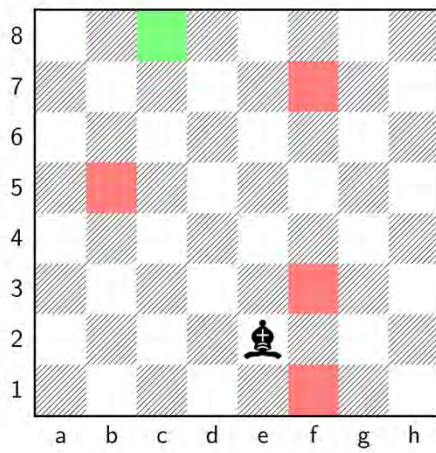
T3.2.8.S3



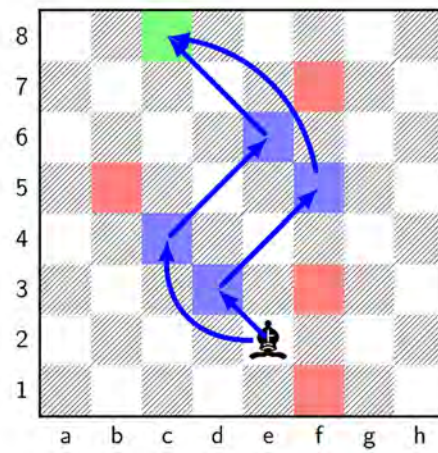
3 Züge



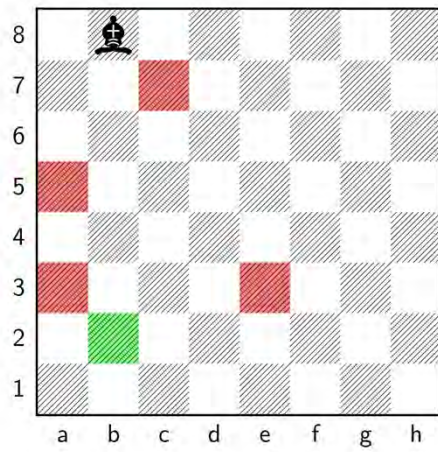
T3.2.9.S3



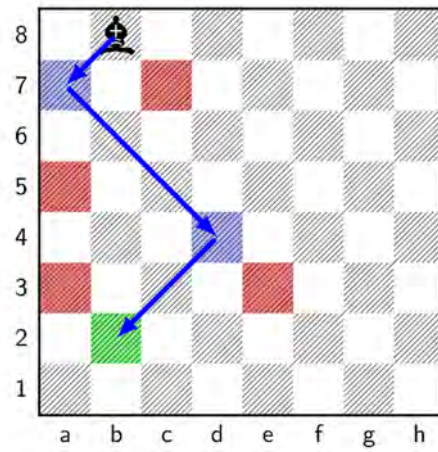
3 Züge / 2 Routen



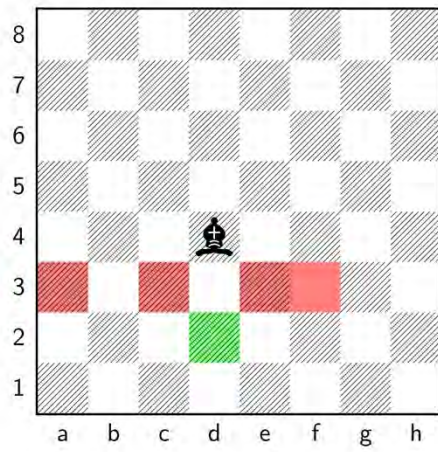
T3.2.10.S3



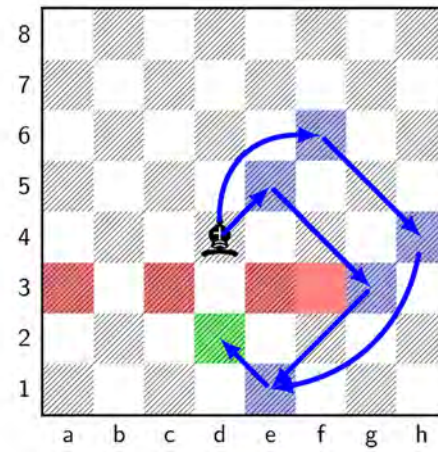
3 Züge



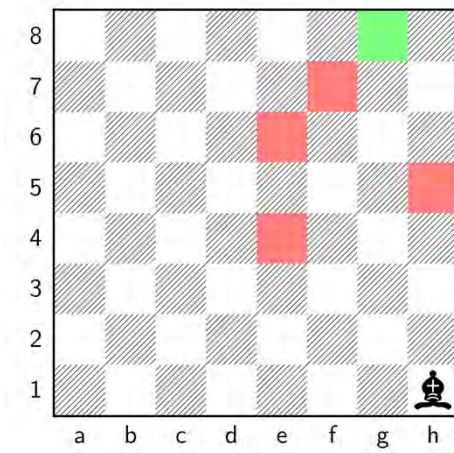
T3.2.11.S4



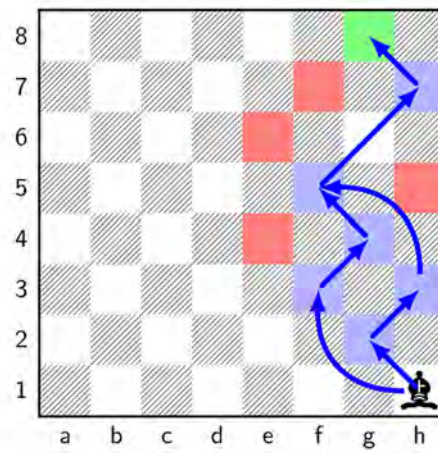
4 Züge / 2 Routen



T3.2.12.S4

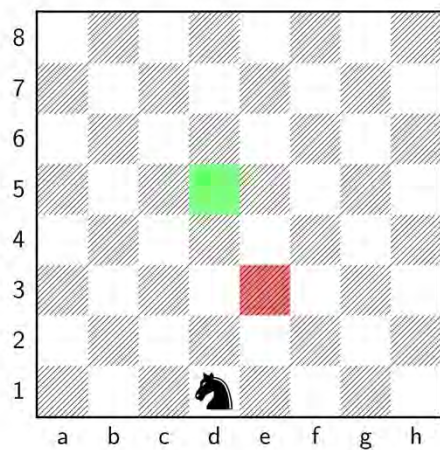


5 Züge / 2 Routen

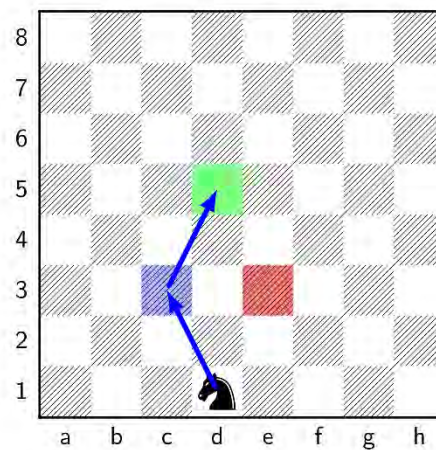


In der nächsten Aufgabe bitte ich Sie zu versuchen in möglichst wenigen Zügen mit dem Springer auf das grün markierte Feld zu gelangen. Hierbei darf das rot markierte Feld nicht betreten werden.

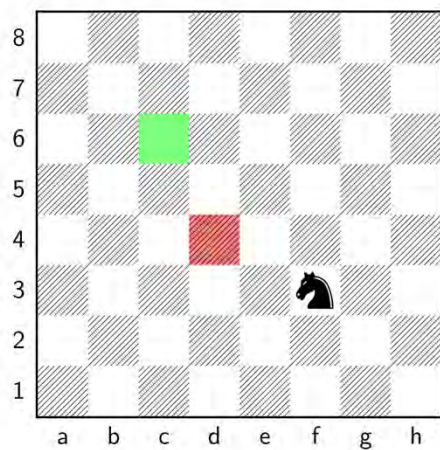
T3.2.13.S1



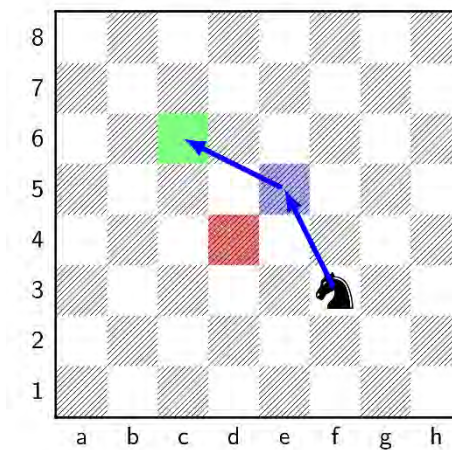
2 Züge



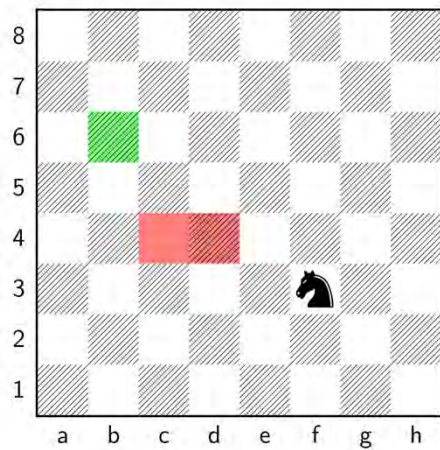
T3.2.14.S1



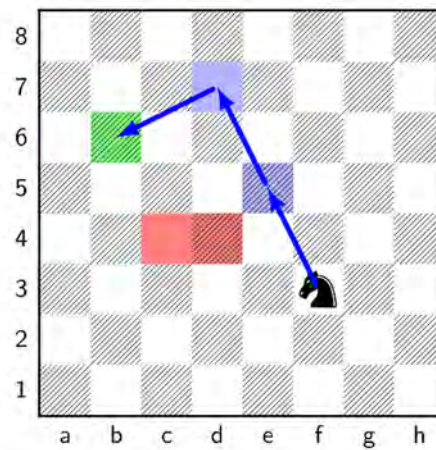
2 Züge



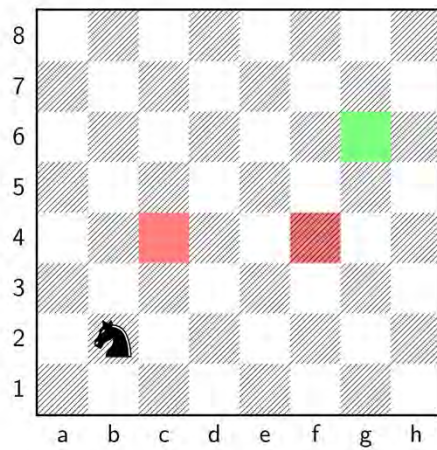
T3.2.15.S2



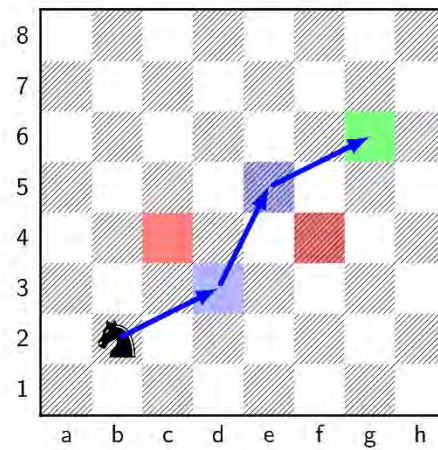
3 Züge



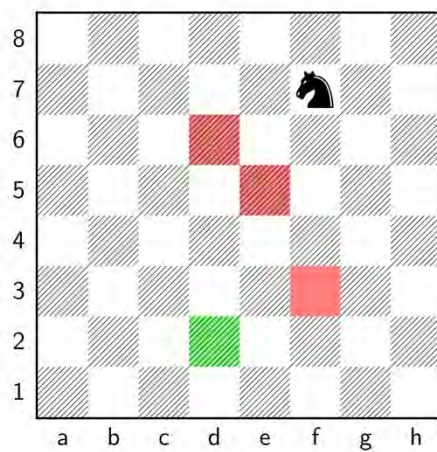
T3.2.16.S2



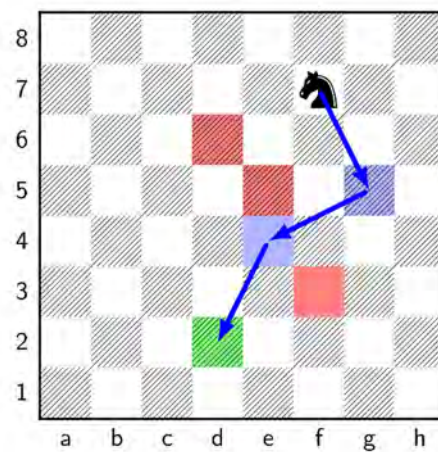
3 Züge



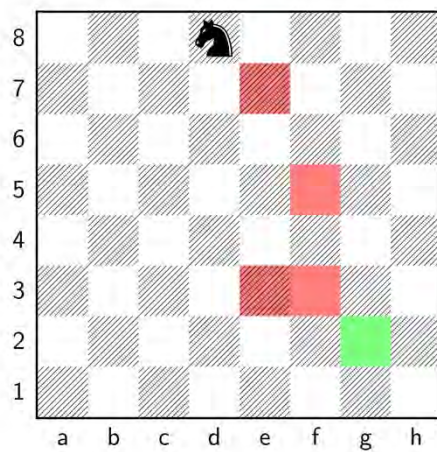
T3.2.17.S2



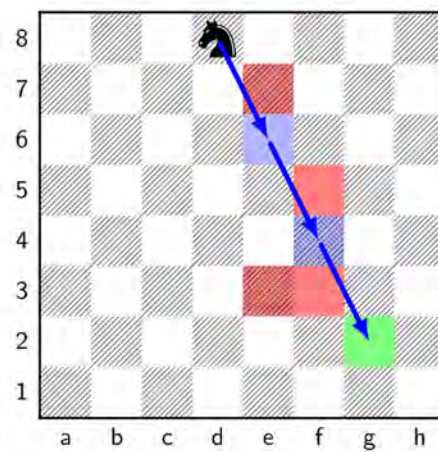
3 Züge



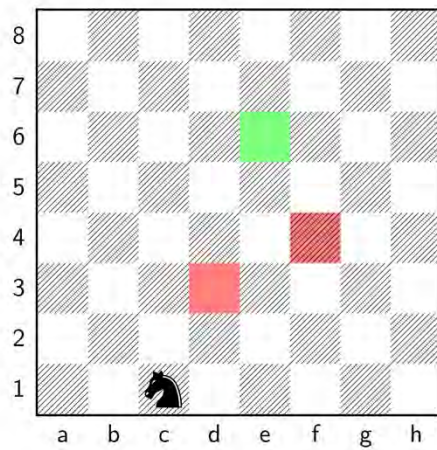
T3.2.18.S2



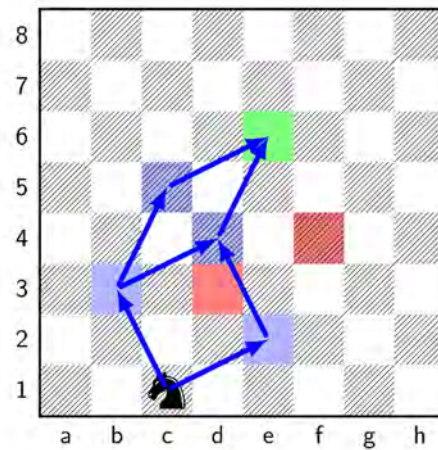
3 Züge



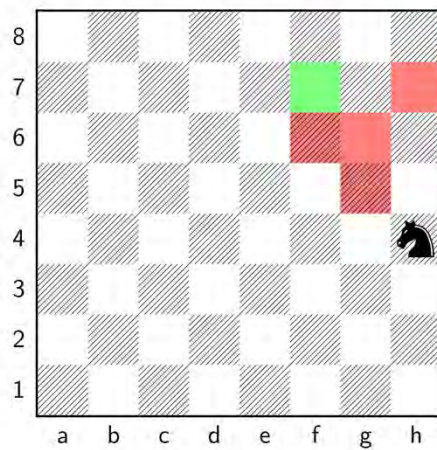
T3.2.19.S3



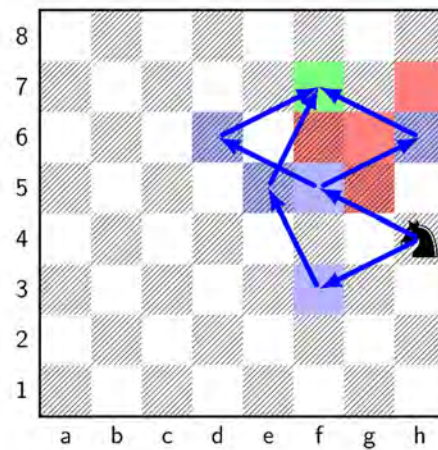
3 Züge / 3 Routen



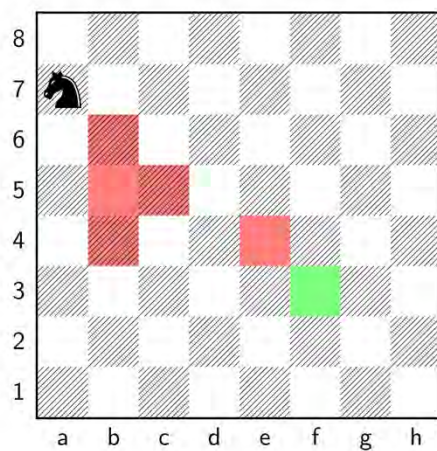
T3.2.20.S3



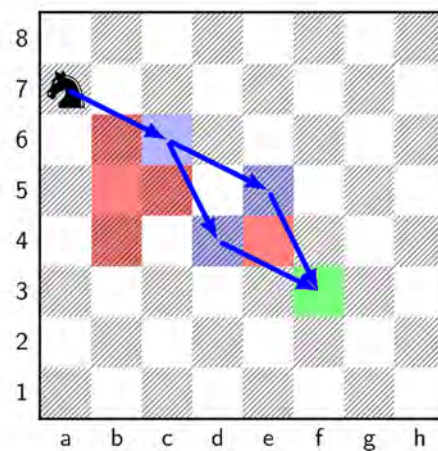
3 Züge / 3 Routen



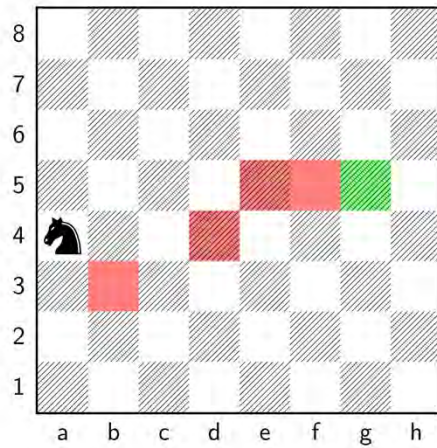
T3.2.21.S3



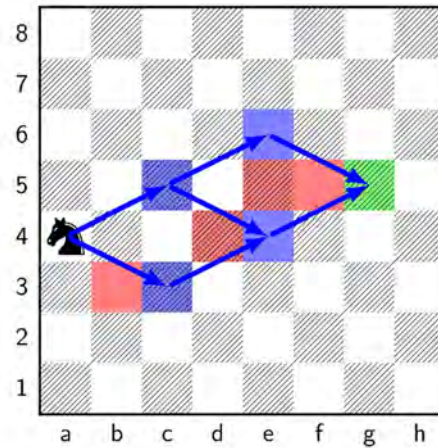
3 Züge / 2 Routen



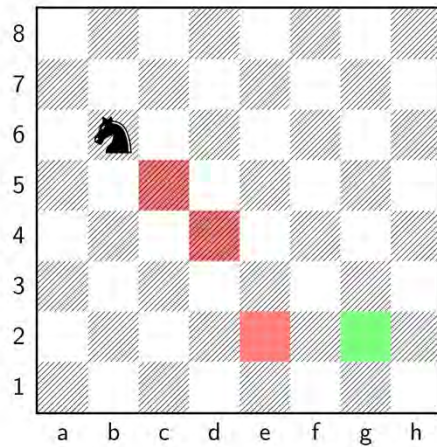
T3.2.22.S4



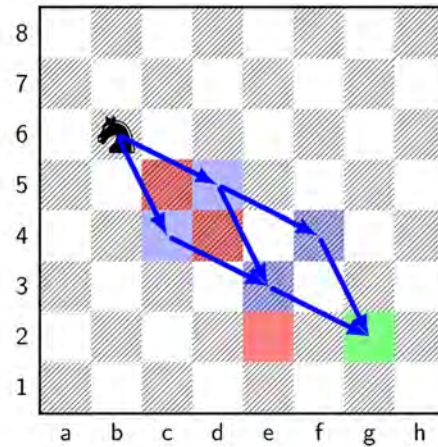
3 Züge / 3 Routen



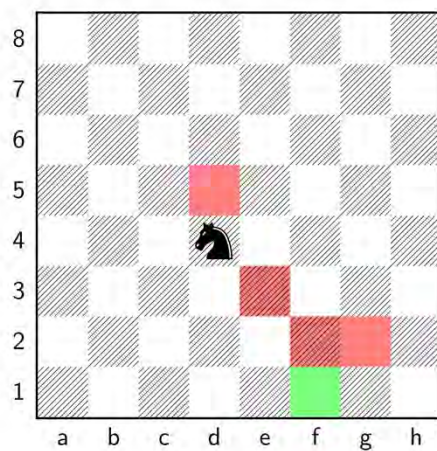
T3.2.23.S4



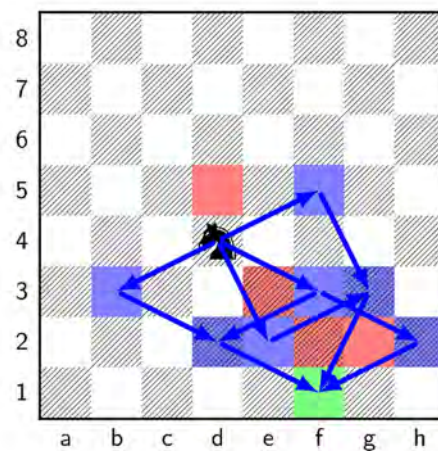
3 Züge / 3 Routen



T3.2.24.S5



3 Züge / 5 Routen



SITZUNG 4.

Aufgabe 4.1: DAUERAUFMERKSAMKEIT. Quantifizierung

Material: Computer/Leinwand, Stoppuhr

Durchführung:

- Bei Ansicht des Bretts beantworten die Teilnehmer und die Teilnehmerinnen Fragen.
- Instruktion vorlesen, Teilnehmer bzw. Teilnehmerin aufrufen, Fragen stellen.

Zeitraumen:

- Empfohlener Zeitraum zum Nachdenken:
ca. 30 Sekunden
- Pro Stellung ca. 5-7 Minuten
- Gesamt für 4 Stellungen: ca. 25 bis 35 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Im ersten Teil des heutigen Trainings geht es wieder um die Aufmerksamkeit. Die Aufgabe ist jedoch eine andere als letzte Woche. Wie Sie schon gehört haben, ist es bei Suchterkrankungen wichtig, die Aufmerksamkeit von substanzbezogenen Reizen und Situationen in eine andere Richtung zu lenken. Zum Beispiel kann die Konfrontation mit der Substanz, z. B. der Anblick der Zigarettenschachtel bereits Verlangen zum Konsum auslösen. Daher ist es sinnvoll zu trainieren, die Aufmerksamkeit auf andere Objekte lenken zu können, die nichts mit der Substanz zu tun haben.

Die Aufgabe trainiert außerdem die visuell-räumlichen Funktionen. Sie haben letzte Woche bereits dazu eine Aufgabe kennengelernt. Wie gesagt soll der Teil des Gehirns gestärkt werden, der für die Kontrolle über den Substanzkonsum wichtig ist.

Instruktion:

- Aufgabe erklären
In der heutigen Aufgabe geht es zunächst darum, ihre Aufmerksamkeit etwas herauszufordern. Ich werde eine Stellung zeigen. Dazu werden Ihnen Fragen gestellt.

Schwierigkeitsgrad:

- Die Positionen (Stellungen) sind aufsteigend nach dem Schwierigkeitsgrad sortiert.
- Als Parameter wurden grobe und feine Merkmale verwendet:

Grobe Merkmale:

Anzahl der Figuren

Farbe: Anzahl weiße und schwarze Figuren

Figurenart

Feine Merkmale:

Linien

Reihen

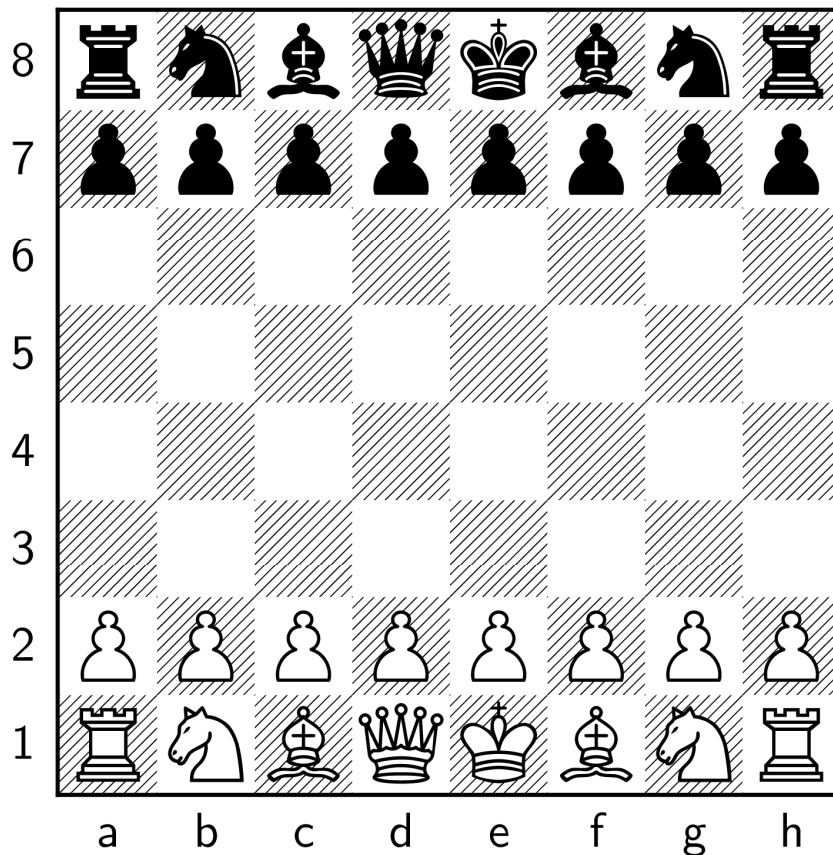
Felder

Feldfarbe (Farbe eines Feldes, auf dem eine Figur steht)

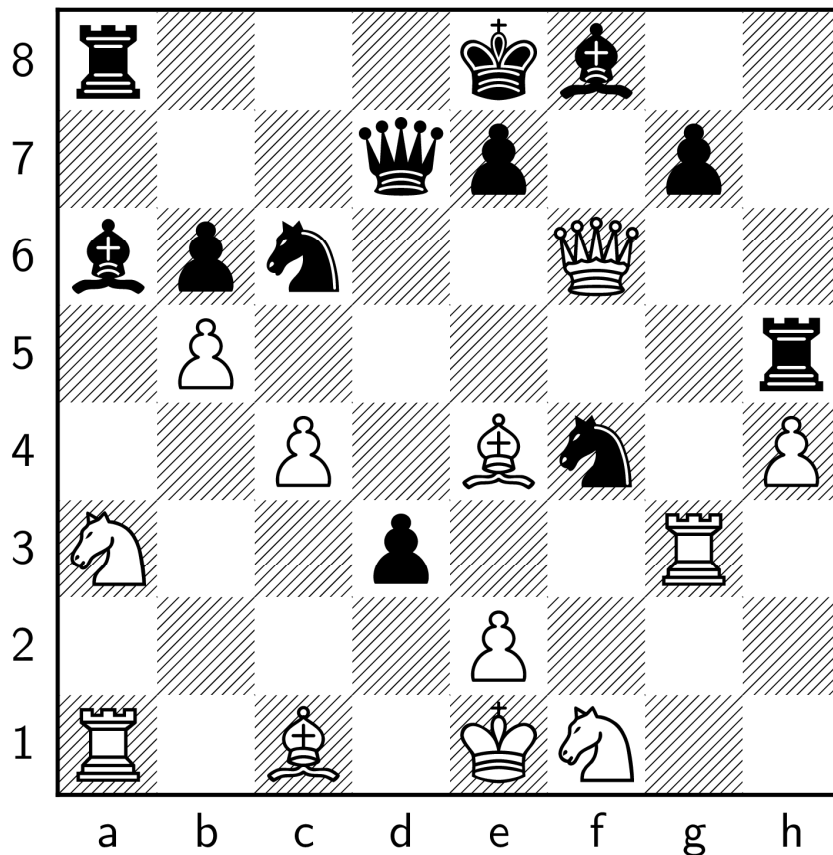
- S1: Pos. 1 (6 grobe + 11 feine Merkmale = 17)
S2: Pos. 2 (11 grobe + 9 feine Merkmale = 20)
S3: Pos. 3 (12 grobe + 20 feine Merkmale = 32)
S4: Pos. 4 (11 grobe + 24 feine Merkmale = 35)
S5: nicht vorhanden

Vorgehen bei falschen Antworten:

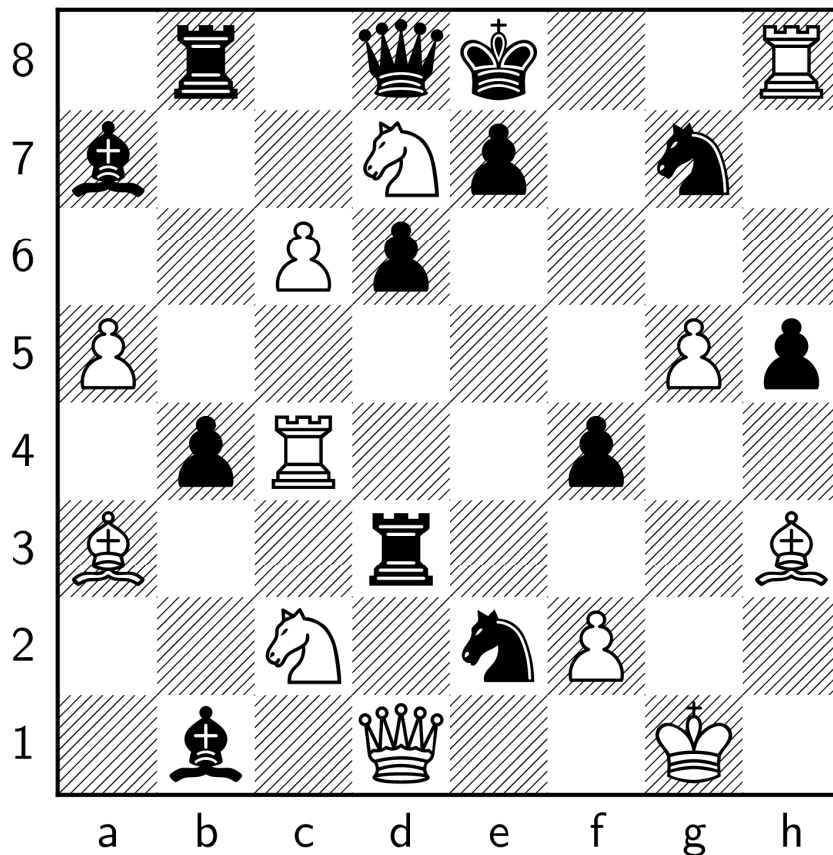
- Es kann vorkommen, dass Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen die Frage nicht verstehen. In diesem Fall diese bitten, aufmerksamer zu sein und die Frage wiederholen.
- Falls Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen sich verzählt haben, sie fragen, ob sie sich sicher sind oder ob sie nicht nochmal nachzählen möchten. Falls diese auf ihrer Antwort beharren, sie freundlich bitten, laut vorzuzählen, um sie zum Arbeiten zu bewegen. Falls die Antwort immer noch falsch ist, einen anderen Teilnehmer bzw. eine andere Teilnehmerin um die Lösung der Aufgabe bitten.



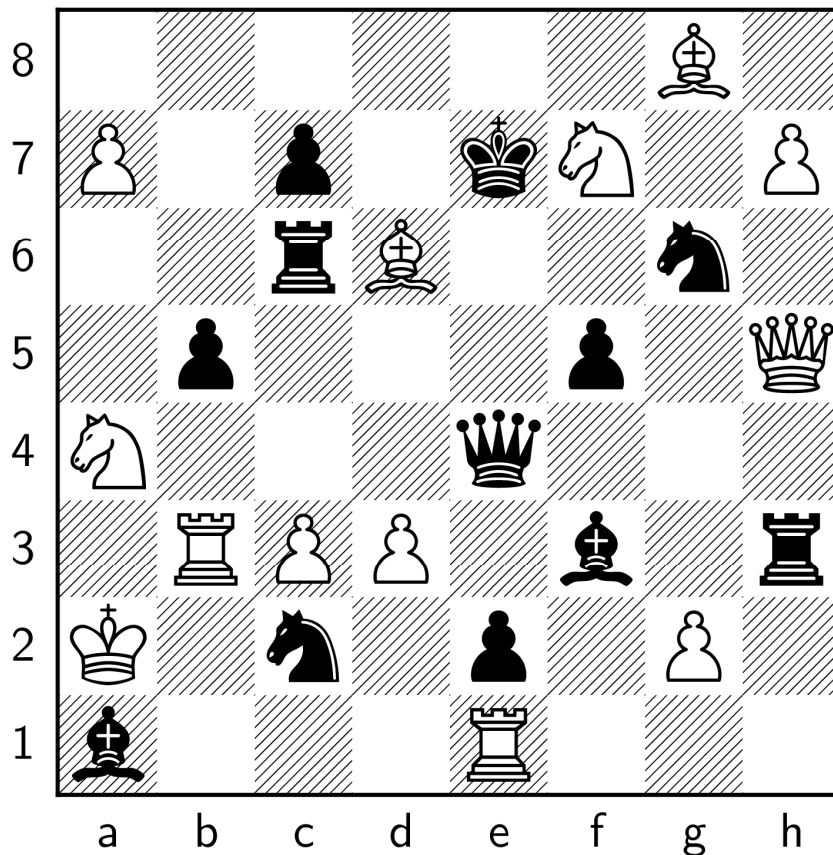
1. Wie viele Figuren befinden sich auf dem Brett? **32**
2. Wie viele Bauern befinden sich auf dem Brett? **16**
3. Auf welchen Feldern stehen die Türme? **wTa1, wTh1, sTa8, sTh8**
4. Auf welchen Feldern stehen die Springer und die Läufer?
wSb1, wSg1, sSb8, sSg8, wLc1, wLf1, sLc8, sLf8
5. Auf welchen Felder stehen die Könige und die Damen?
wKe1, wDd1, sKe8, sDd8
6. Wie viele Figuren stehen auf der siebten Reihe auf schwarzen Feldern? **4**
7. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der Diagonalen h1-a8 und der a-Linie? **7**
8. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der zweiten Reihe und der g-Linie? **11**
9. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der Diagonalen a1-h8 und der h-Linie? **7**



1. Wie viele weiße Bauern befinden sich auf dem Brett? **4**
2. Wie viele Figuren befinden sich auf dem Brett? **24**
3. Wie viele Bauern befinden sich auf dem Brett? **8**
4. Wie viele Läufer und Springer befinden sich auf dem Brett? **8**
5. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der a und h Linie?
6
6. Wie viele schwarze Figuren auf weißen Feldern befinden sich auf dem Brett? **7**
7. Wie viele schwarze Bauern auf schwarzen Feldern befinden sich auf dem Brett? **3**
8. Wie viele schwarze Bauern auf weißen Feldern befinden sich auf dem Brett? **1**
9. Wie viele weiße Figuren befinden sich insgesamt auf der 1. und 3. Reihe? **6**
10. Wie viele schwarze Figuren befinden sich insgesamt auf der 6. und 8. Reihe? **6**



1. Wie viele Springer befinden sich auf dem Brett? **4**
2. Wie viele schwarze Figuren befinden sich auf dem Brett? **13**
3. Wie viele Bauern und Läufer befinden sich auf dem Brett? **13**
4. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der 2. und 7. Reihe? **7**
5. Wie viele schwarze Figuren befinden sich insgesamt auf der 2., 4., 7. und 8. Reihe? **9**
6. Wie viele weiße Figuren auf weißen Feldern befinden sich insgesamt auf der 1., 2. und 3. Reihe? **3**
7. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der d und f Linie? **7**
8. Wie viele weiße Figuren auf schwarzen Feldern befinden sich insgesamt auf der a-, g- und h- Linie? **5**
9. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der b-Linie und der ersten Reihe? **5**
10. Wie viele Damen und Türme befinden sich insgesamt auf der achten Reihe und der d-Linie? **5 (2 Damen + 3 Türme)**



1. Wie viele Figuren befinden sich auf dem Brett? **25**
2. Wie viele schwarze Figuren sind auf weißen Feldern? **9**
3. Wie viele Läufer und Springer befinden sich auf dem Brett? **8 (je 4)**
4. Wie viele weiße Bauern auf weißen Feldern sind insgesamt auf der 2., 3. und 7. Reihe? **3**
5. Wie viele schwarze Bauern auf weißen Feldern befinden insgesamt sich auf der b-, c- und f-Linie? **2**
6. Wie viele Figuren auf weißen Feldern befinden sich insgesamt auf b-, c- und f-Linie? **7**
7. Wie viele Figuren befinden sich insgesamt auf der a-, e-, f- Linie sowie auf der 2. und 6. Reihe? **16**
8. Wie viele Figuren sind insgesamt auf schwarzen Feldern auf der 1.- und 7. Reihe, sowie auf der c-, d- und e Linie? **7**
9. Wie viele Bauern dürfen schräg / diagonal ziehen? **4**
10. Wie viele Bauern dürfen nicht ziehen / sind blockiert? **1**

Aufgabe 4.2: ANHALTENDE AUFMERKSAMKEIT. Position und Quantifizierung

Material: Papier und Stifte, Stoppuhr

Durchführung

- Hier markieren die Teilnehmer und die Teilnehmerinnen auf zwei Arbeitsblättern weiße Springer auf weißen Feldern. Danach werden Sie gefragt, wie viele Sie gefunden haben und wie Sie beim Markieren vorgegangen sind (z. B. nach Linien, Reihen, Feldern, Feldfarbe etc.)
- Aufgabenblätter (im Anhang) entsprechend der Zahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ausdrucken
- Aufgabe erklären
- Aufgabenblätter austeilen
- Lösungsbesprechung empfohlen: Frage nach dem Vorgehen stellen, Teilnehmer und Teilnehmerinnen berichten jeweils einzeln

Zeitrahmen:

- 3 Minuten pro Aufgabenblatt Seite, ca. 3 Min. Nachbesprechung pro Blatt
- Empfohlene Gesamtzeit: Maximal ca. 15 Minuten für beide Aufgabenblätter

Psychoedukative Einleitung:

Im ersten Teil des heutigen Trainings geht es wieder um die Aufmerksamkeit. Die Aufgabe ist nochmals eine andere als letzte Woche.

Wie Sie schon gehört haben, ist es bei Suchterkrankungen wichtig, die Aufmerksamkeit von substanzbezogenen Reizen und Situationen in eine andere Richtung zu lenken. Zum Beispiel kann die Konfrontation mit der Substanz, z. B. der Anblick der Zigarettenschachtel bereits Verlangen zum Konsum auslösen. Daher ist es sinnvoll zu trainieren, die Aufmerksamkeit auf andere Objekte lenken zu können, die nichts mit der Substanz zu tun haben.

Die Aufgabe trainiert außerdem die visuell-räumlichen Funktionen. Sie haben letzte Woche bereits dazu eine Aufgabe kennengelernt. Es soll der Teil des Gehirns gestärkt werden, der für die Kontrolle über den Substanzkonsum wichtig ist.

Instruktion:

- „Weiter geht es mit einer anderen Aufmerksamkeitsübung. Hierfür teile ich ein Blatt aus. In dieser Aufgabe müssen Sie den **weißen Springer auf weißen Feldern** markieren. Sie haben für diese Aufgabe pro Blatt 3 Minuten Zeit.“
- Wie viele Springer haben Sie gefunden? Wie sieht es bei den anderen aus?
- Wie sind Sie beim Markieren vorgegangen?

Schwierigkeitsgrad:

- Je mehr Figuren auf dem Brett, desto schwieriger.
- Die vollen Bretter beim zweiten Aufgabenblatt sind im Gegensatz zu den „Lückenbrettern“ des ersten Papiers augenfällig. Beim Abzählen eines vollen Brettes (keine leeren Felder) können daher leichter Fehler unterlaufen als beim Abzählen eines Brettes, das mehrere leere Felder enthält.

S1: T4.2.1, 6 Bretter mit leeren Feldern und maximal 14 weißen Springern auf weißen Feldern pro Brett

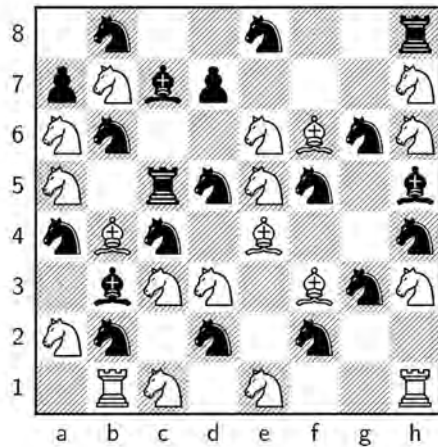
S2: T4.2.2, 6 volle Bretter mit maximal 9 weißen Springern auf weißen Feldern pro Brett

Vorgehen bei falschen Antworten:

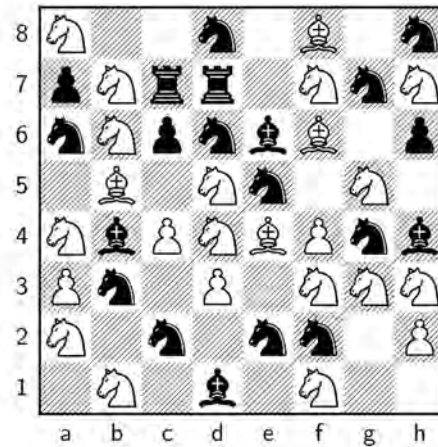
- Falls Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen eine falsche Zahl wiedergeben, diese bitten vorzuzählen. Gleiches gilt, wenn Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen nicht genug Zeit hatten, um eine Antwort zu finden.
- Falls ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin mehrfach falsch liegt, ihm bzw. ihr Hinweise an die Hand geben (z.B. mit Stift gefundene Springer durchstreichen), um die Aufgabe zu lösen.

T4.2.1.S1

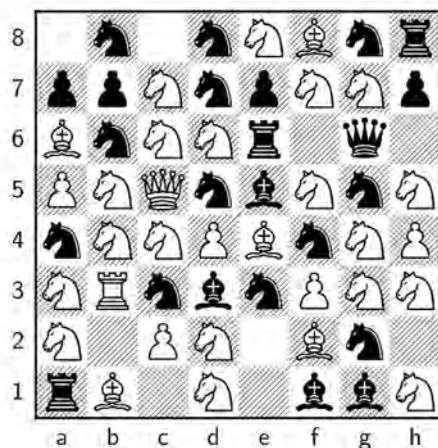
In dieser Aufgabe müssen Sie den weißen Springer auf weißen Feldern markieren. Sie haben für diese Aufgabe 3 Minuten Zeit.



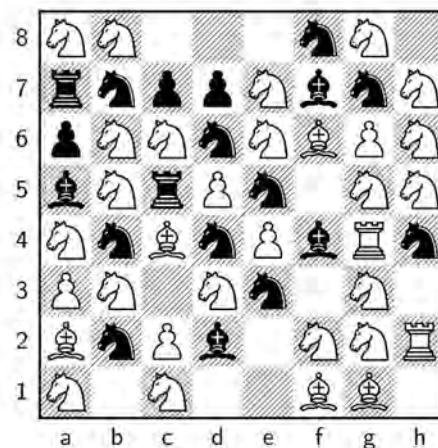
A



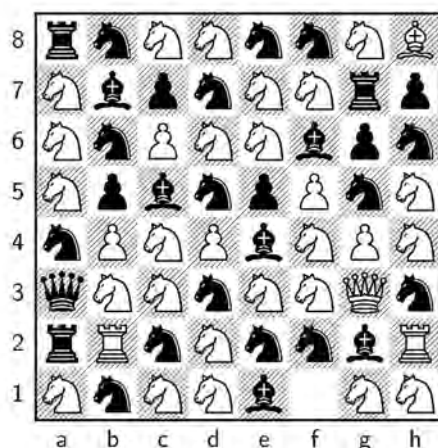
B



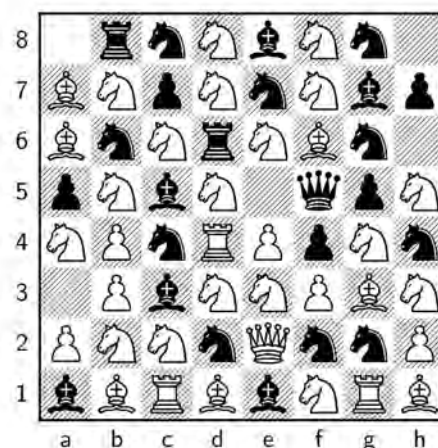
C



D

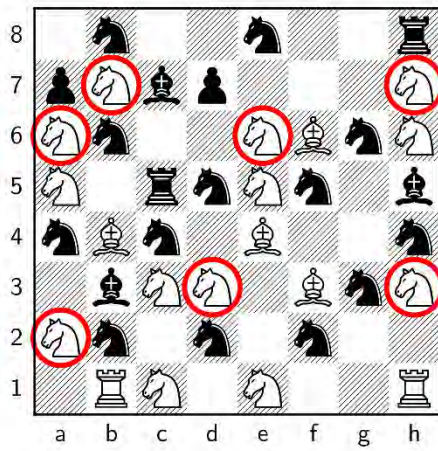


E

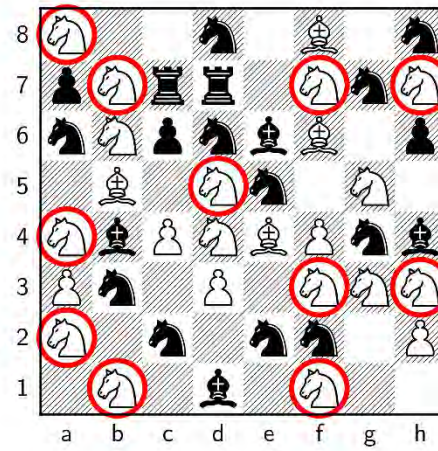


F

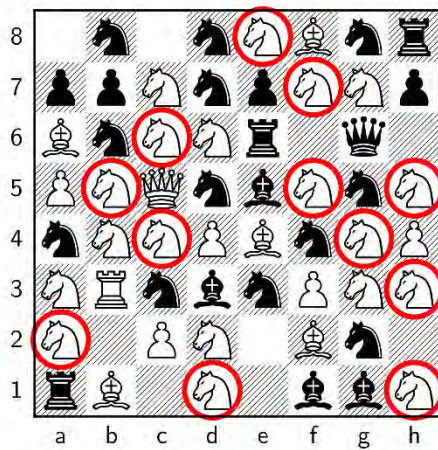
Lösungen T4.2.1.S1:



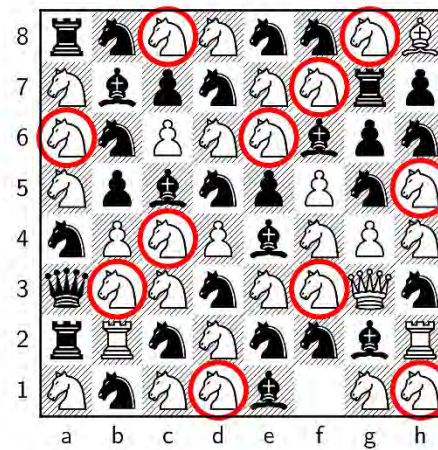
A (7)



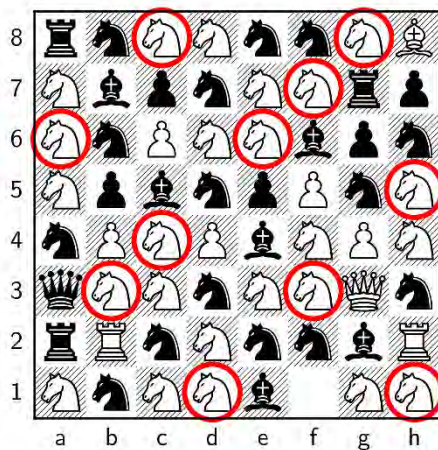
B (11)



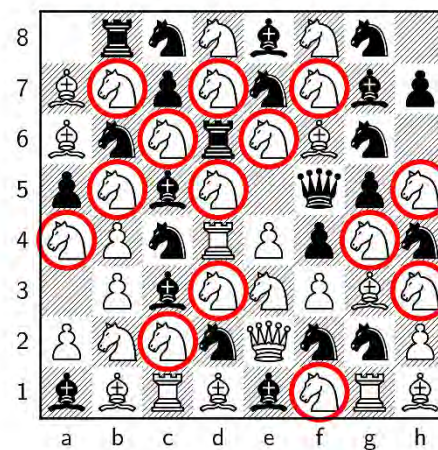
C (12)



D (11)



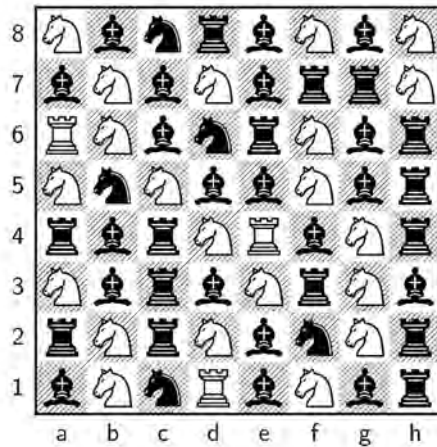
E (11)



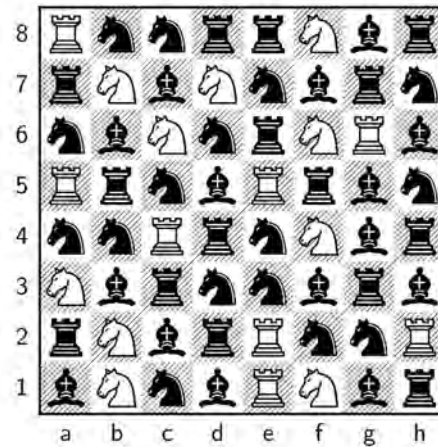
F (14)

T4.2.2.S2

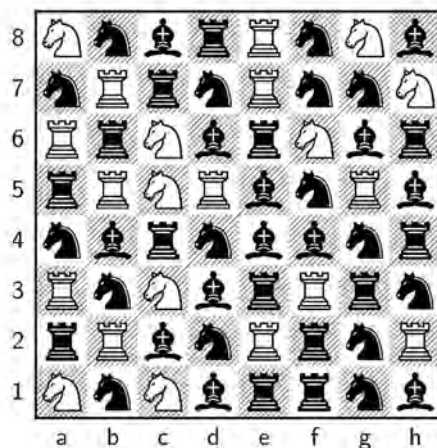
In dieser Aufgabe müssen Sie den weißen Springer auf weißen Feldern markieren. Sie haben für diese Aufgabe 3 Minuten Zeit.



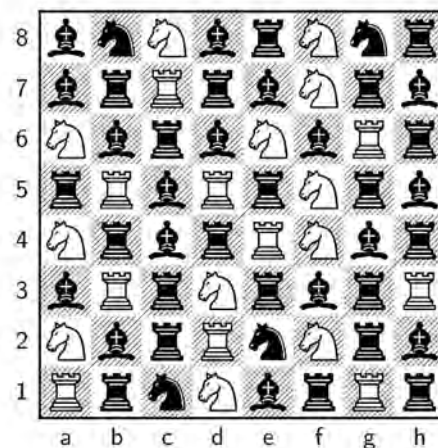
A



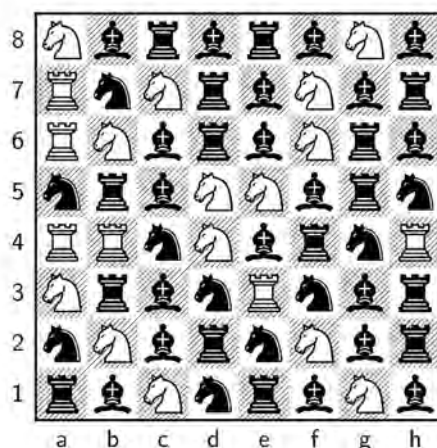
B



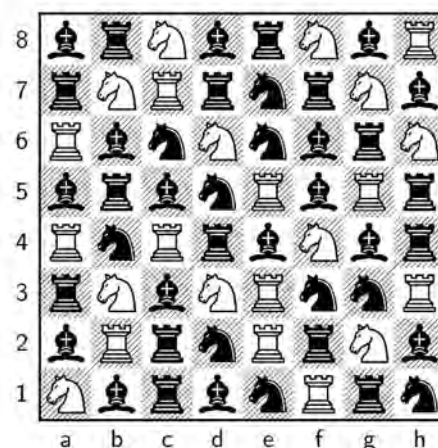
C



D

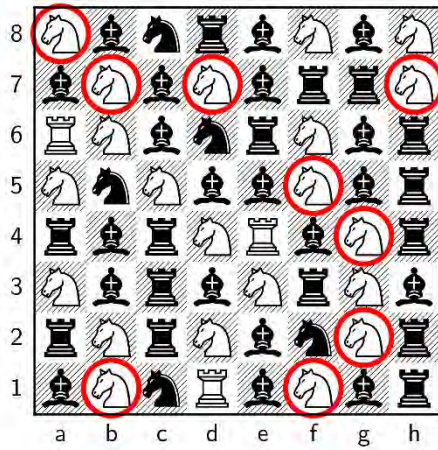


E

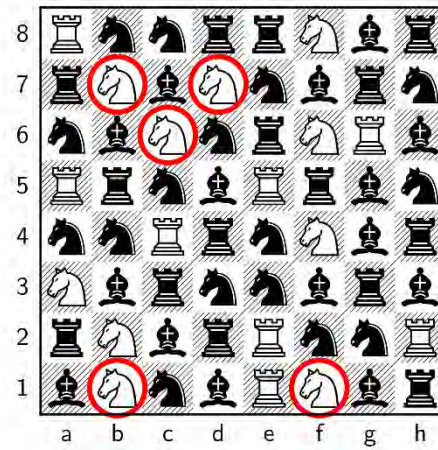


F

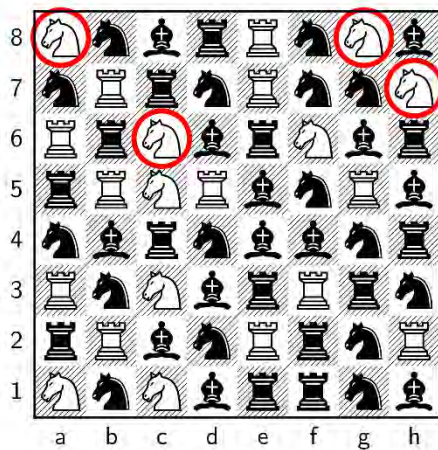
Lösungen T4.2.2.S2:



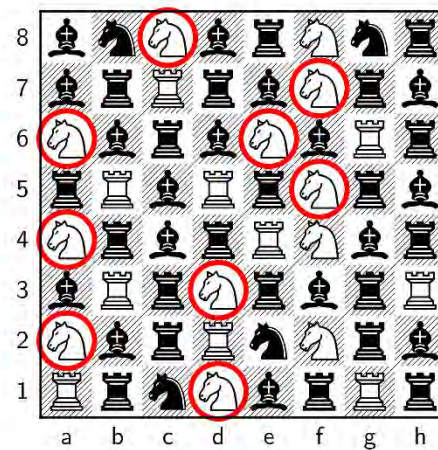
A (9)



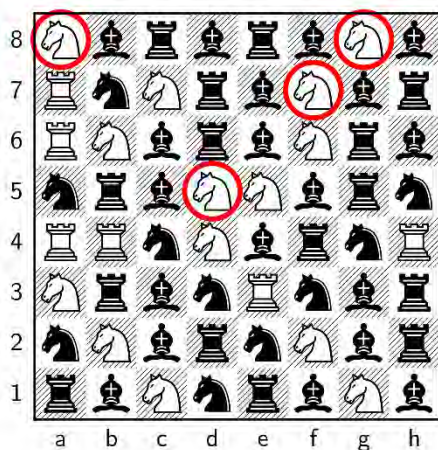
B (5)



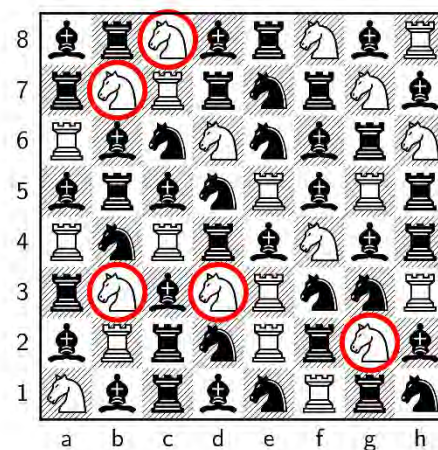
C (4)



D (9)



E (4)



F (5)

Aufgabe 4.3: KURZZEITGEDÄCHTNIS. Verzögerte Gedächtnisaufgabe.

Material: Demobrett, Stoppuhr

Durchführung:

- Stellung für 3-5 Sekunden zeigen; bei kognitiv eingeschränkten Teilnehmern und Teilnehmerinnen maximal 10 Sekunden
- Den Teilnehmern bzw. den Teilnehmerinnen werden Fragen gestellt, die nichts mit Schach zu tun haben.
- Nach Beantwortung rekonstruiert der befragte Teilnehmer bzw. die befragte Teilnehmerin die Stellung am Brett.
- Zwischen Wegnehmen der Figuren und Aufbauen der Position sollte keine allzu große Pause liegen (maximal 45 Sekunden), weil sonst die Gefahr droht, die Stellung aus dem Kurzzeitgedächtnis zu verlieren.

Zeitrahmen:

- Pro Aufgabe ca. 1 Minute
- Insgesamt ca. 30 – 40 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Nun trainieren wir wieder das Kurzzeitgedächtnis, aber mit einer anderen Aufgabe. Heute kommt die Schwierigkeit hinzu, dass Sie bei der Bearbeitung zusätzlich abgelenkt werden.

Wie Sie bereits gehört haben, ist das Arbeitsgedächtnis wichtig, um Therapieinhalte zu verinnerlichen und umzusetzen. Außerdem unterstützt es z. B. die Abstinenz, da es weniger notwendig ist, durch die Einnahme des Suchtmittels die Kognition kurzfristig zu verbessern.

Sie werden wie gesagt bei dieser Aufgabe zusätzlich bewusst abgelenkt. Abhängigkeitserkrankte lassen sich teilweise stark durch Suchtmittel ablenken, z. B. wenn ein Alkoholabhängiger oder eine Alkoholabhängige im Supermarkt durch die Getränkeabteilung geht oder ein Raucher bzw. eine Raucherin an der Tankstelle an der Kasse steht und Zigaretten sieht. Daher trainieren wir, dass Sie sich weniger ablenken lassen bzw. dass Sie ihre Konzentration aufrechterhalten, obwohl Sie abgelenkt werden.

Instruktionen:

- *Trainieren wir nun ihr Kurzzeitgedächtnis.*
- *Ich zeige Ihnen nun Positionen auf dem Schachbrett und bitte Sie, sich diese zu merken. Nachdem ich die Figuren vom Brett entfernt habe, bitte ich Sie, die Positionen zu rekonstruieren, aber bevor Sie die Figuren wiederaufbauen, müssen Sie verschiedene Fragen laut beantworten.*

Schwierigkeitsgrad:

Als Parameter wurden Muster (Figurenketten aus mindestens zwei Bauern), die Anzahl abgefragter Wissensseinheiten (z. B.: „Nennen Sie vier Städte“ oder „Nennen Sie Sieben Länder“) sowie die Anzahl der Figuren verwendet. Diese wurden zu Level-Punkten addiert. Bei vier Aufgaben wurden die S-Grade jedoch anders gesetzt, weil Parameter anders oder gar nicht gewichtet wurden.

Aufgabenpaket 1 (Nr. 1 bis 12):

- S1: Level-Punkte 7 bis 8
- S2: Level-Punkte 9
- S3: Level-Punkte 10
- S4: Level-Punkte 11
- S5: Level-Punkte 12

Aufgabenpaket 2 (Nr. 13 bis 24):

- S1: Level-Punkte 7 bis 8
- S2: Level-Punkte 9
- S3: Level-Punkte 10
- S4: Level-Punkte 11
- S5: nicht vorhanden

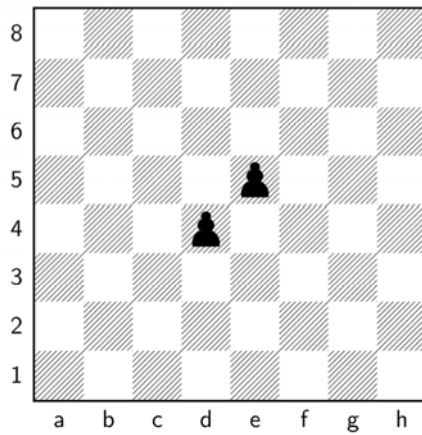
Vorgehen bei falschen Antworten:

- Es kann vorkommen, dass sich Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen mit der Beantwortung der Ablenkungsfragen schwertun. In diesem Fall spontan die erfragte Anzahl von Merkmalen kürzen oder eine Frage aus einem anderen Bereich stellen, z. B.:
 - statt „Nennen Sie bitte sieben Länder in Amerika!“ verändern auf „Nennen Sie bitte **drei** Länder in Amerika!“
 - statt „Nennen Sie bitte vier Schauspieler!“ verändern auf „Nenne Sie bitte vier **Märchen!**“

Weitere Beispiele für alternative Fragen, wobei für x eine Zahl eingesetzt wird, die nicht größer als sieben sein sollte:

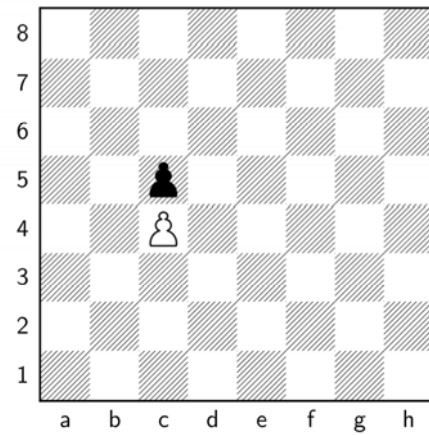
- ☐ „Nennen Sie bitte x Blumen oder Pflanzen!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x berühmte Märchen!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x Planeten unseres Sonnensystems!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x Tiere, die in der Wildnis leben!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x berühmte Wissenschaftler!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x berühmte Burgen oder Schlösser!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x berühmte Erfindungen!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x Feiertage, die in Deutschland gefeiert werden!“
- ☐ „Nennen Sie bitte x verschiedene Bauerwerke!“

4.3.1.S1



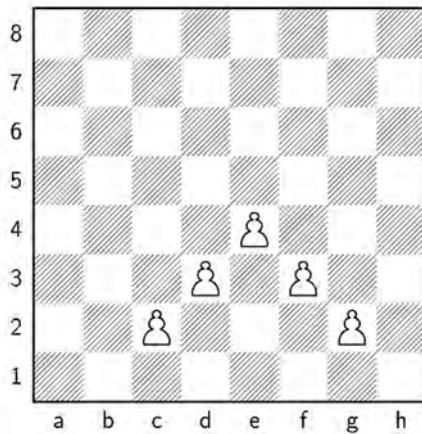
*Nennen Sie bitte fünf
Sehenswürdigkeiten ihrer Heimatstadt!*

T4.3.2.S1



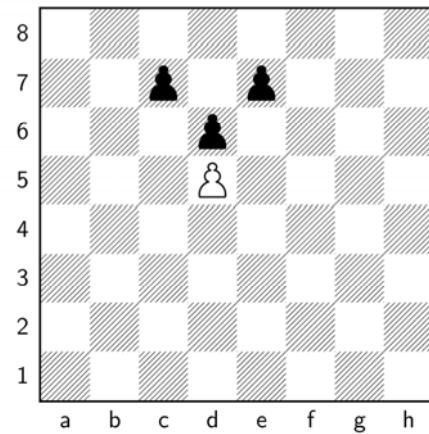
*Nennen Sie bitte fünf Städte
in Frankreich!*

T4.3.3.S1



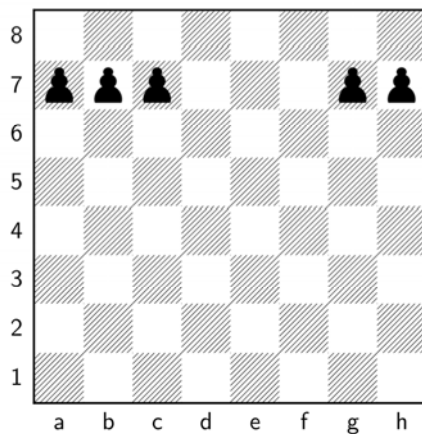
*Zählen Sie bitte in Dreierschritten von
Null auf Dreißig (0-3-6 usw.)!*

T4.3.4.S1



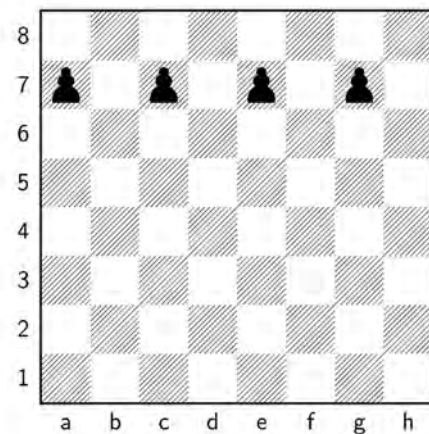
*Zählen Sie bitte in Dreierschritten von
Dreißig auf Null (30-27-24 usw.)!*

T4.3.5.S2



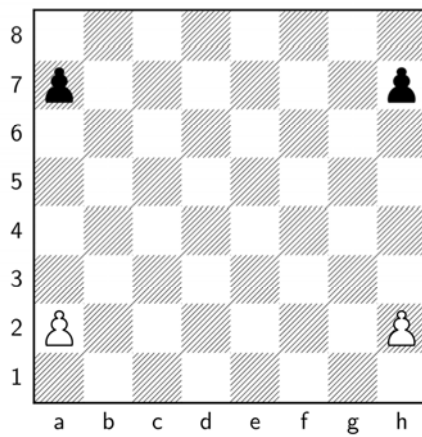
*Nennen Sie bitte sechs
Haustiere!*

T4.3.6.S2



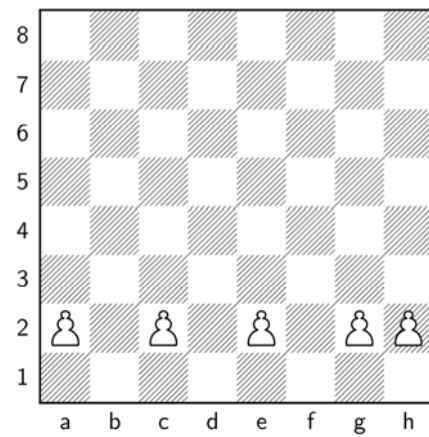
*Nennen Sie bitte sieben
weibliche Vornamen!*

T4.3.7.S2



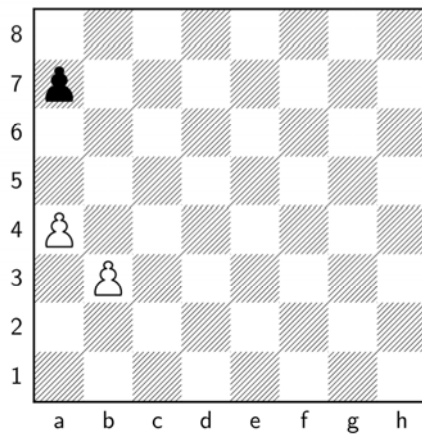
*Nennen Sie bitte sieben
männliche Vornamen!*

T4.3.8.S2



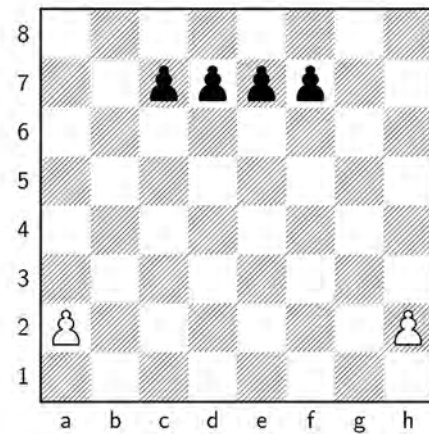
*Nennen Sie bitte
sieben Vogelarten!*

T4.3.9.S2



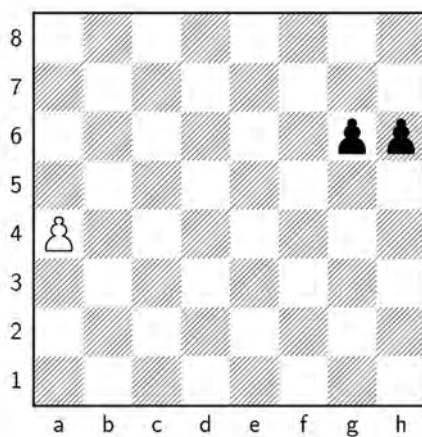
*Nennen Sie bitte
sieben Länder in Amerika!*

T4.3.10.S3



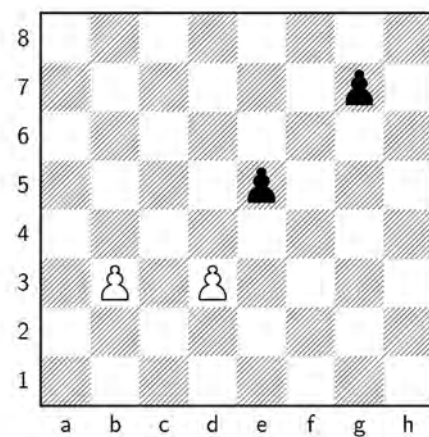
*Nennen Sie bitte sechs
afrikanische Länder!*

T4.3.11.S3



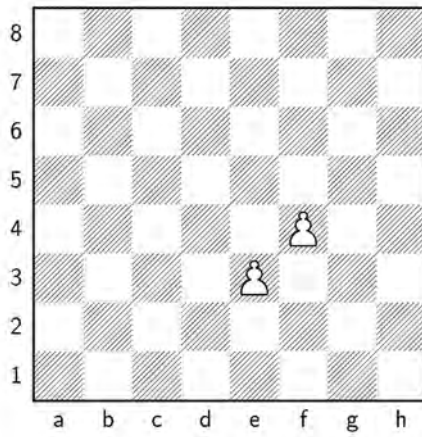
Nennen Sie bitte acht Fische!

T4.3.12.S4



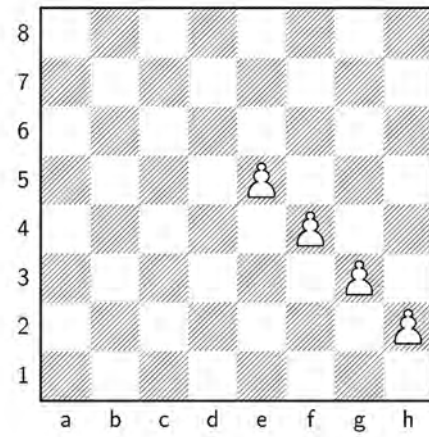
*Wie viele Tage gibt es im April,
September und November?*

T4.3.13.S1



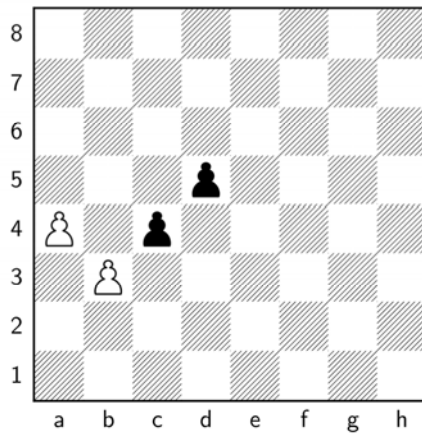
Nennen Sie bitte vier Farben!

T4.3.14.S1



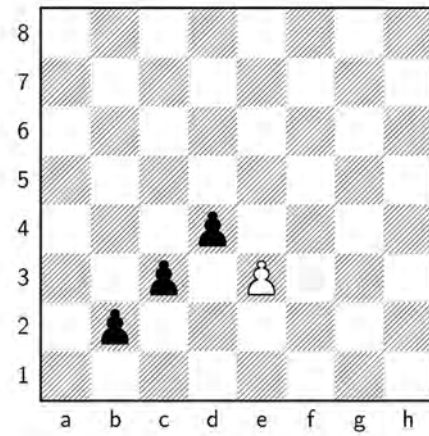
Nennen Sie bitte vier Möbelstücke!

T4.3.15.S1



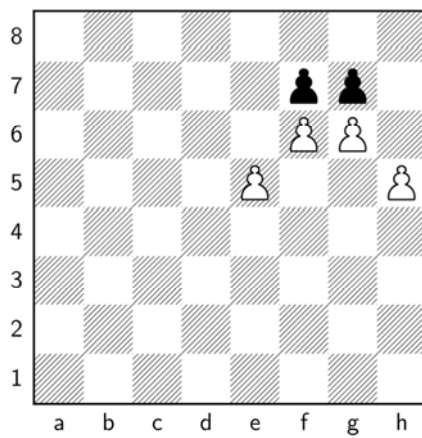
Nennen Sie bitte vier Kleidungsstücke!

T4.3.16.S1



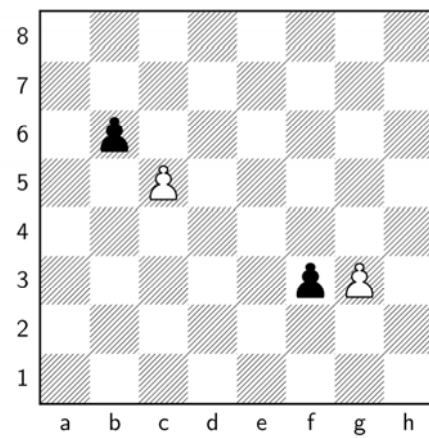
*Nenne Sie bitte vier
Schauspieler / Schauspielerinnen!*

T4.3.17.S1



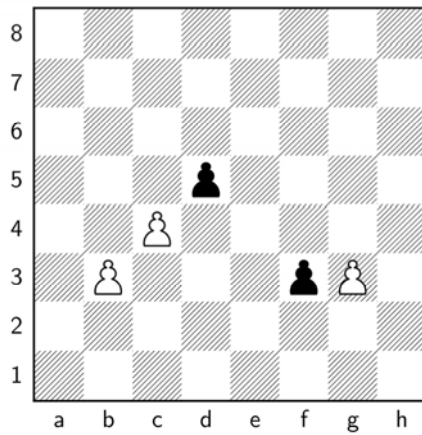
Nennen Sie bitte vier berühmte Filme!

T4.3.18.S2



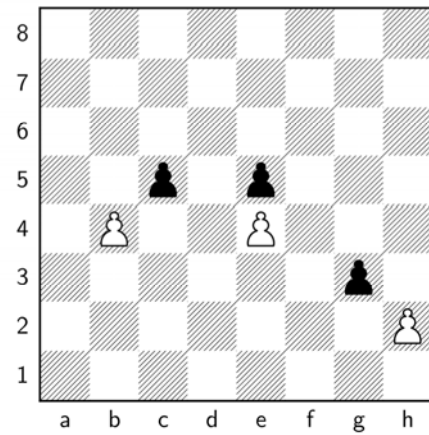
Nennen Sie bitte fünf Automarken!

T4.3.19.S2



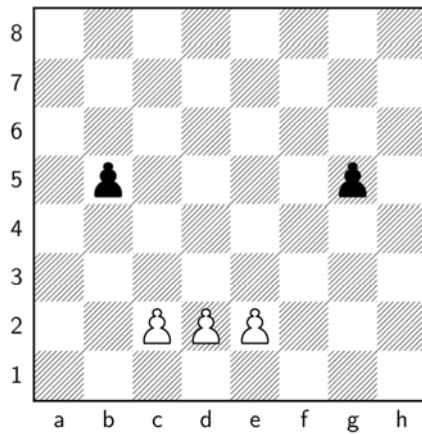
Nennen Sie bitte fünf Sportarten!

T4.3.20.S2



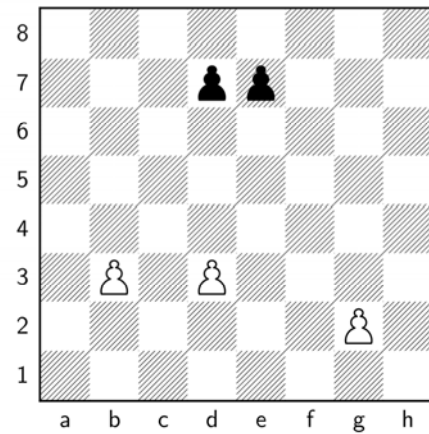
Nennen Sie bitte fünf Bundesländer!

T4.3.21.S3



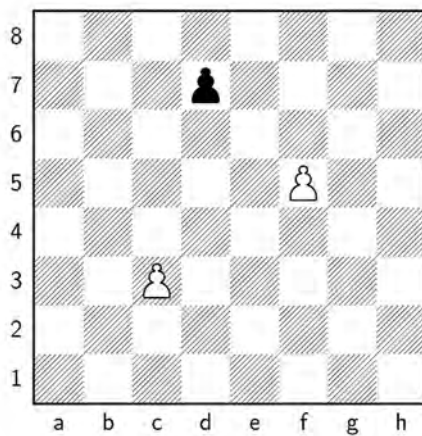
*Nennen Sie bitte sechs Sprachen,
die in Europa gesprochen werden!*

T4.3.22.S3



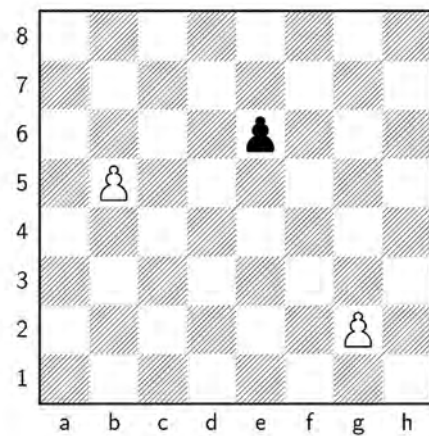
*Nennen Sie bitte sechs
Musikinstrumente!*

T4.3.23.S4



*Nennen Sie bitte sieben Interpreten
aus der Pop-Musik!*

T4.3.24.S4



*Nennen Sie bitte sieben
Gesellschaftsspiele!*

SITZUNG 5.

Aufgabe 5.1: GEDÄCHTNISSTRATEGIEN. Eselsbrücken.

Material: Demobrett

Durchführung:

Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin zeigt die erste Stellung (T.5.1.1.S.1) für 60 Sekunden. Das ist die Grundstellung (Grundgerüst: Vier schwarze Bauern auf c4, d5, c6 und c7), von der die gesamte Übung ausgeht. Dann baut er sie ab. Danach wird ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin aufgerufen, um die Position aufzubauen. Wenn die Stellung korrekt rekonstruiert wurde, erfolgt der Applaus.

Im nächsten Schritt behält der Kursleiter bzw. die Kursleiterin diese Grundstellung bei und ergänzt sie um einen Bauern. Nach einer Minute wird dieses Mal jedoch nur die Ergänzung abgebaut, und ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin baut sie wieder auf.

Es wird also immer die ursprüngliche, allererste Position (Grundstellung) beibehalten und nur ein Bauer – Stück für Stück - ergänzt. Dabei wird lediglich die größer werdende Ergänzung (erst ein Bauer, dann zwei, etc.) immer wieder abgebaut, bevor sie von einem Teilnehmer bzw. einer Teilnehmerin wieder rekonstruiert wird. Mit jeder neuen Brettstellung wird also die Grundstellung (das Grundgerüst) beibehalten, ergänzt um eine immer größere Bauernanzahl. Ab T.5.1.12.S3 kommen außer Bauern noch andere Figurenarten hinzu.

Zeitraumen:

Für die Durchführung genügen in der Regel zwei Aufgabenpakete (unten spezifiziert), wofür bisher etwa 60 bis 65 Minuten benötigt wurden.

Für die Durchführung eines dritten Aufgabenpakets (und damit aller Aufgaben) können noch einmal ca. 30 Minuten veranschlagt werden, was in der Gesamtzeit die Länge einer kompletten Sitzung entsprechen würde, ohne den zweiten Aufgabenteil (Exekutive Funktionen, Werte übertragen und rechnen) angegangen zu sein. Das ist daher nicht zu empfehlen.

Psychoedukative Einleitung:

Sie wissen bereits, dass Gedächtnisfunktionen eine große Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Abhängigkeitserkrankungen haben. Heute trainieren wir nicht nur das Arbeitsgedächtnis, sondern Sie erlernen auch Techniken, wie solche Aufgaben besser bewältigt werden können. Die Aufgaben bauen aufeinander auf und werden im Laufe der Zeit immer schwieriger.

Instruktionen:

- „Ich werde Ihnen nun für eine Minute ein Schachbrett zeigen. Anschließend werde ich die Figuren entfernen und Sie bitten diese wiederaufzubauen.“

Schwierigkeitsgrad:

- Als Parameter werden verwendet:
- Anzahl der Figuren
- Anzahl der Figurenarten
- Anzahl der Farben

Es gibt mehrere Aufgabenpakete. Ein Aufgabenpaket ist eine Reihe von aufeinander aufbauenden Aufgaben, die ergänzungstechnisch zusammengehören. Es gibt ein Grundgerüst mehrerer Figuren, zu dem Ergänzungen hinzugefügt werden.

Schwierigkeitsgrade für Aufgaben mit einer Figurenart (Bauern):

Aufgabenpaket 1, die Aufgaben 1 bis 11 (T5.1.1 bis T5.1.11)

- 1: 4 – 5 Figuren, eine Farbe
- 2: 6 – 7 Figuren, 2 Farben
- 3: 8 – 9 Figuren, 2 Farben
- 4: 10 – 11 Figuren, 2 Farben
- 5: > 11 Figuren, 2 Farben

Schwierigkeitsgrade für Aufgaben mit mehreren Figurenarten:

Aufgabenpaket 2, die Aufgaben 12 bis 23 (T5.1.12 bis T5.1.23),

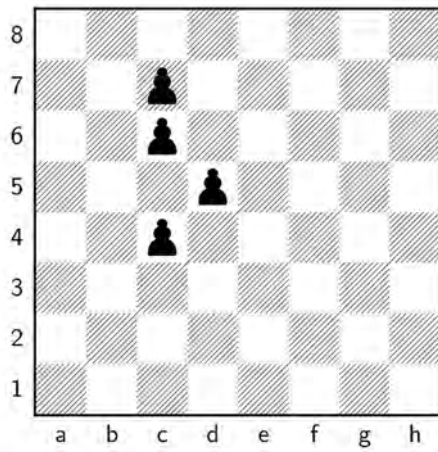
Aufgabenpaket 3, Aufgaben 24 bis 35 (T5.1.24 bis T5.1.35),

- 3: 4 – 5 Figuren, 3 Figurenarten, 1- 2 Farben
- 4: 6 – 9 Figuren, 3 – 4 Figurenarten, 2 Farben
- 5: 10 - 15 Figuren, 5 – 6 Figurenarten, 2 Farben

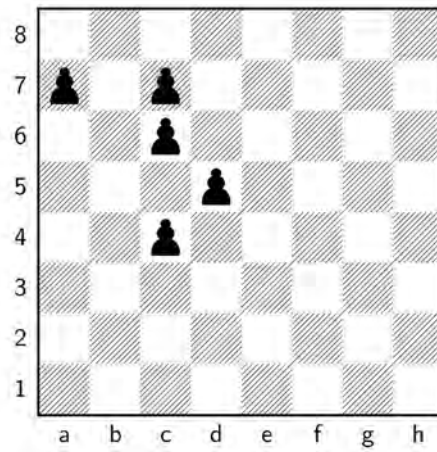
Vorgehen bei falschen Antworten:

- Es kommt häufig vor, dass sich Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen nur an einen Teil der Aufgaben erinnern. In diesem Fall loben und motivieren, der Intuition zu vertrauen. Falls die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen weiterhin nicht die richtige Lösung haben, jemanden aus der Gruppe um Hilfe bitten.

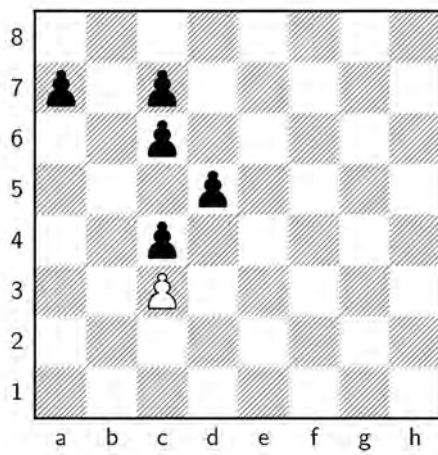
T5.1.1.S1 (Grundgerüst)



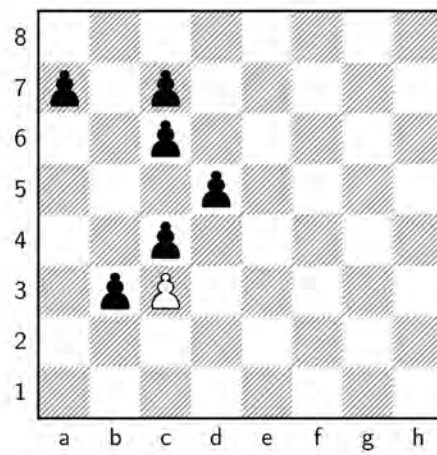
T5.1.2.S1



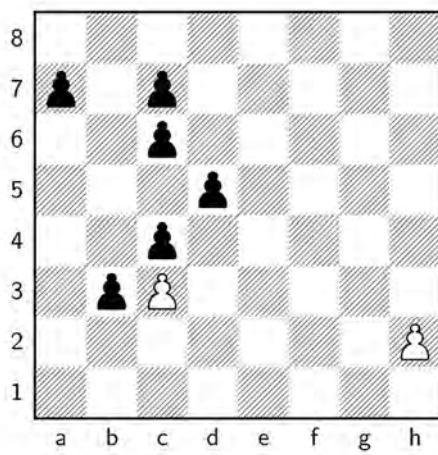
T5.1.3.S2



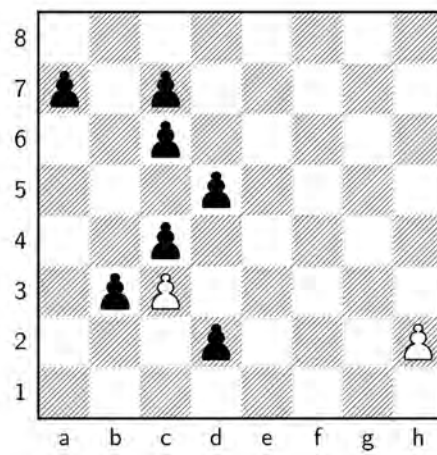
T5.1.4.S2



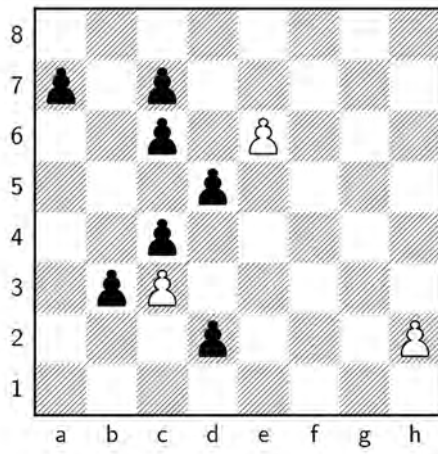
T5.1.5.S3



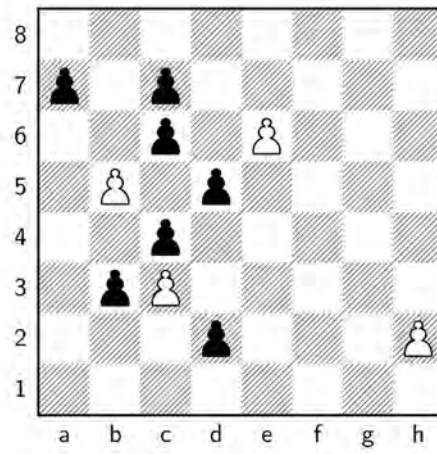
T5.1.6.S3



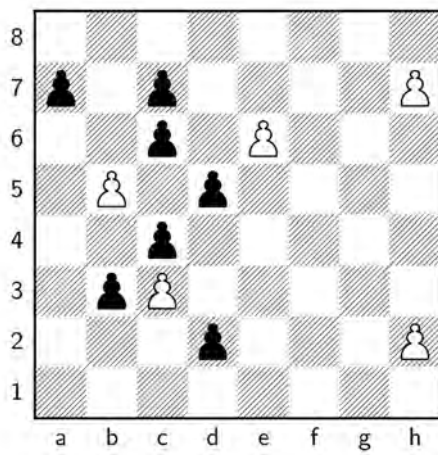
T5.1.7.S4



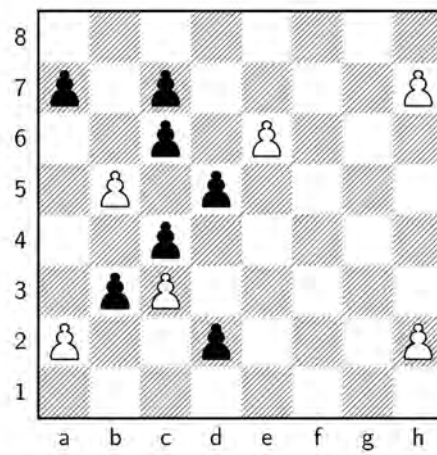
T5.1.8.S4



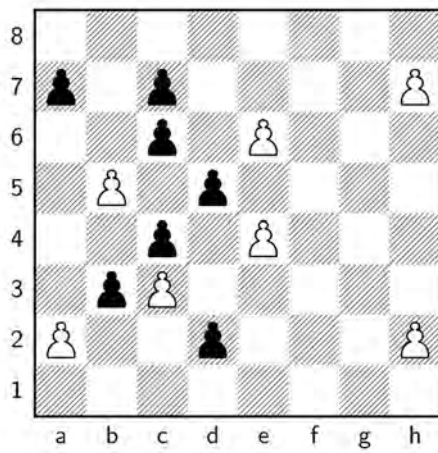
T5.1.9.S5



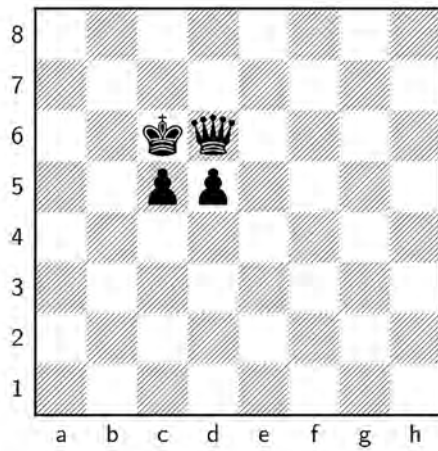
T5.1.10.S5



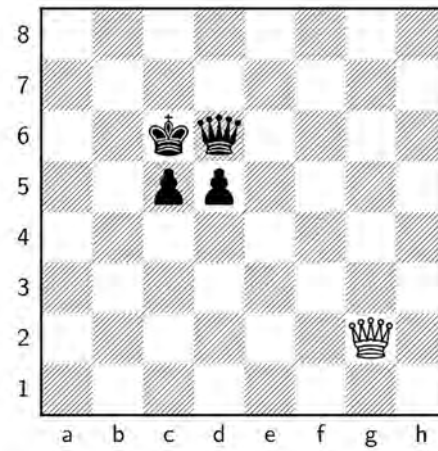
T5.1.11.S5



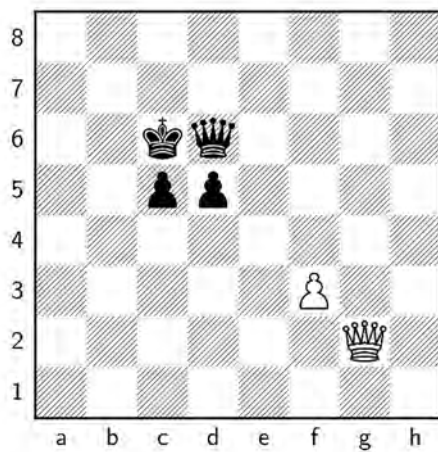
T5.1.12.S3 (Grundgerüst)



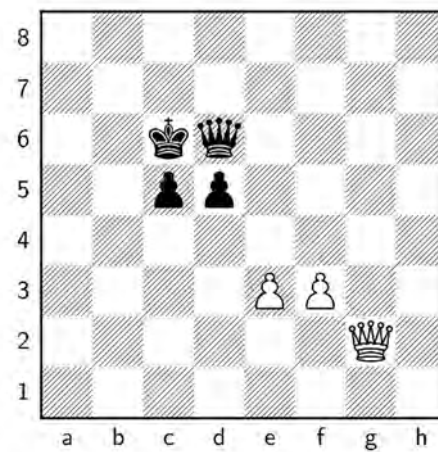
T5.1.13.S3



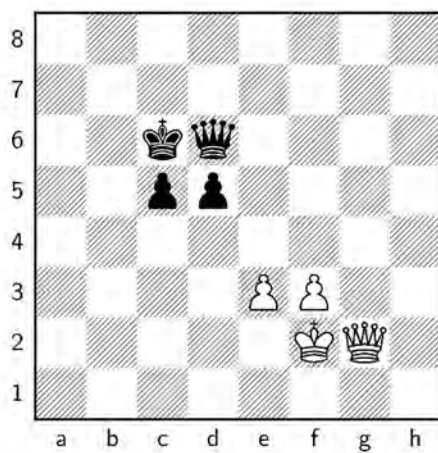
T5.1.14.S4



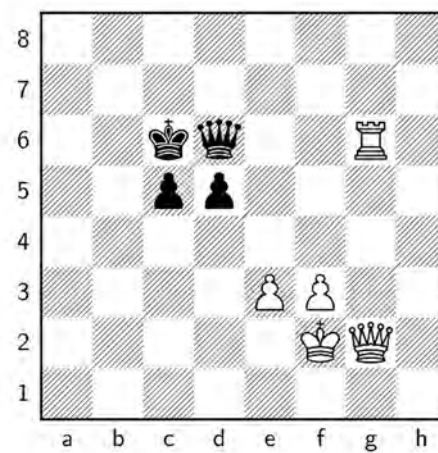
T5.1.15.S4



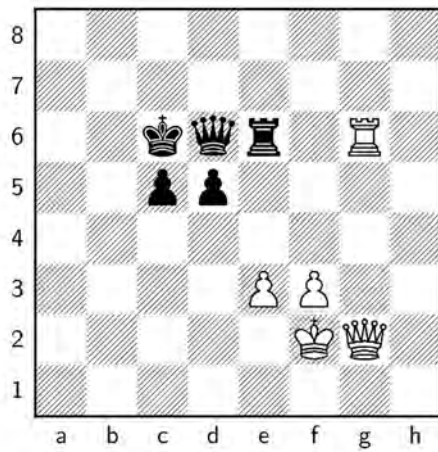
T5.1.16.S4



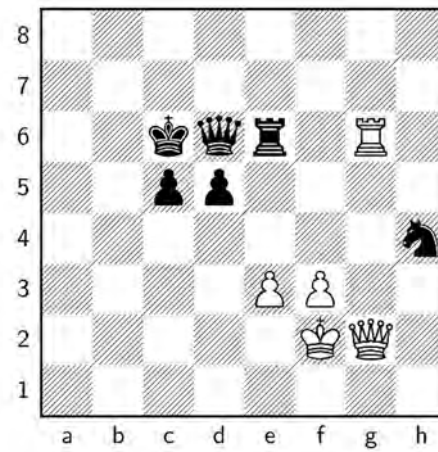
T5.1.17.S4



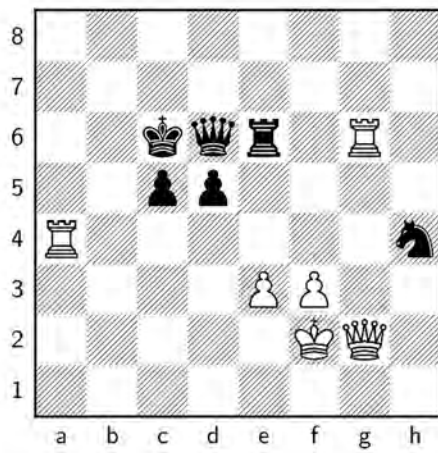
T5.1.18.S5



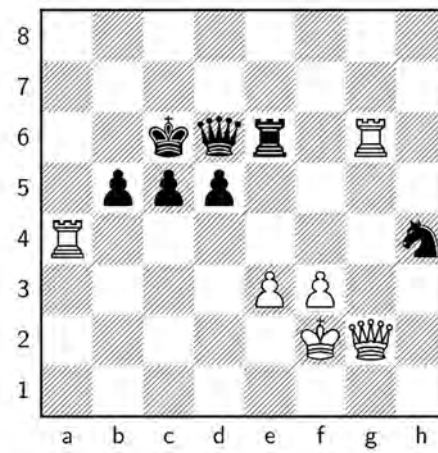
T5.1.19.S5



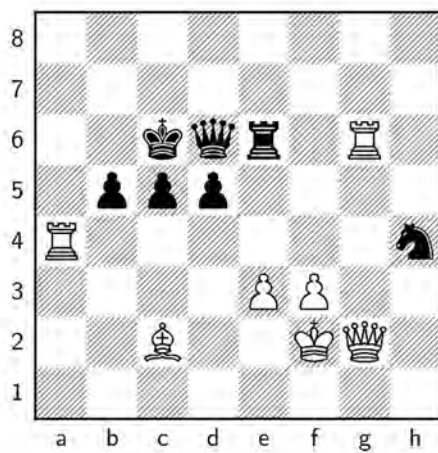
T5.1.20.S5



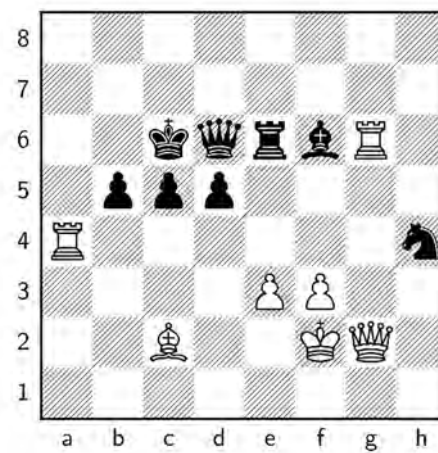
T5.1.21.S5



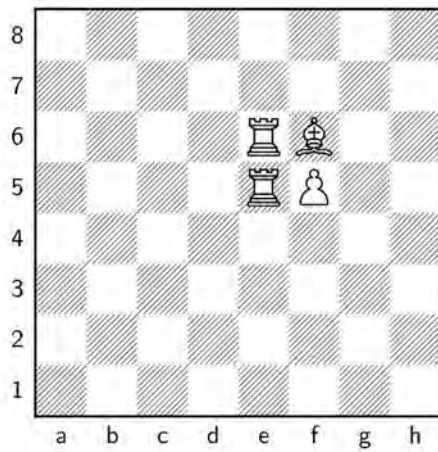
T5.1.22.S5



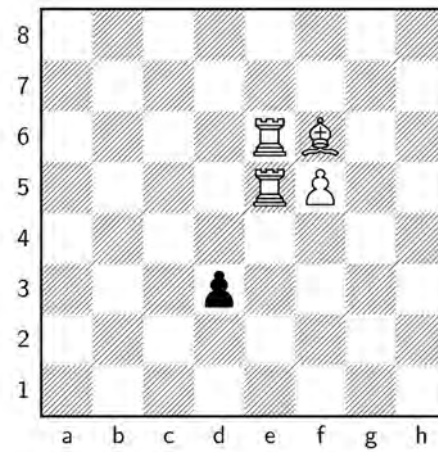
T5.1.23.S5



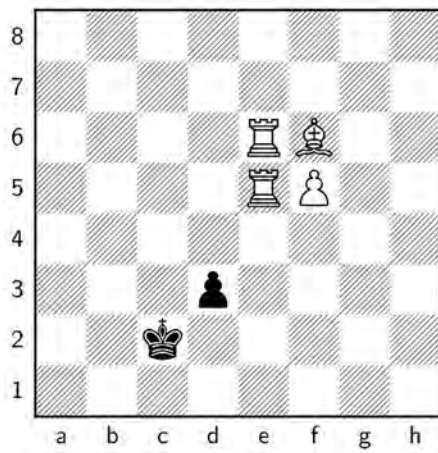
T5.1.24.S3



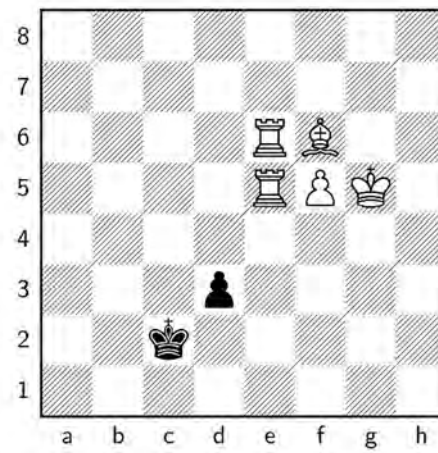
T5.1.25.S3



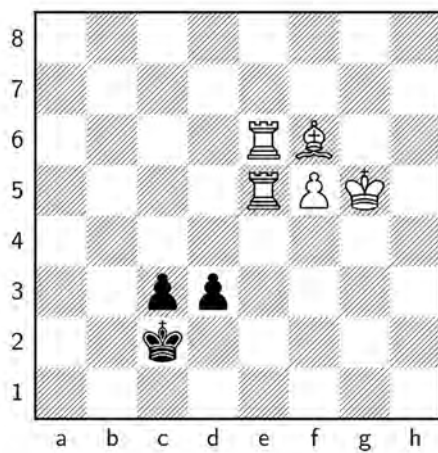
T5.1.26.S4



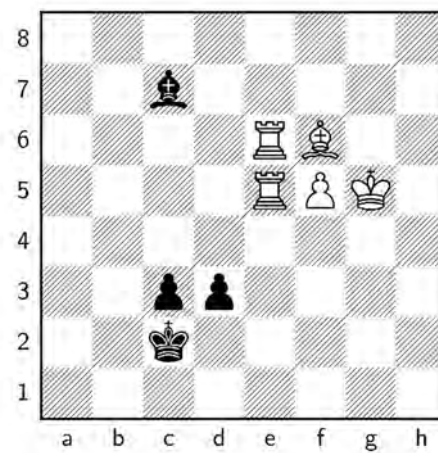
T5.1.27.S4



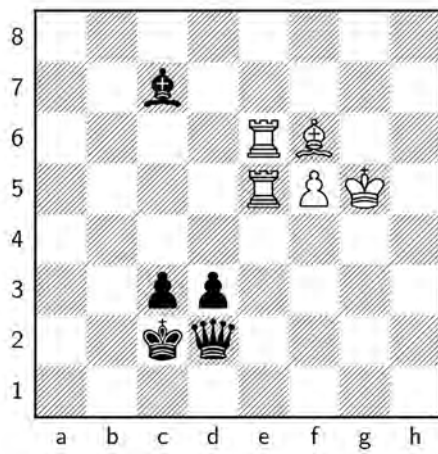
T5.1.28.S4



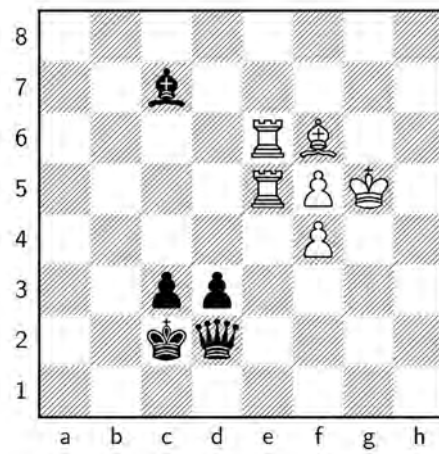
T5.1.29.S4



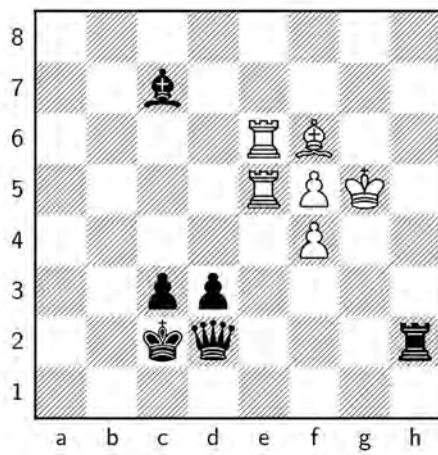
T5.1.30.S5



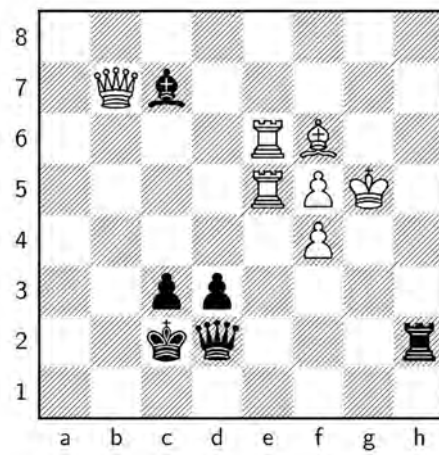
T5.1.31.S5



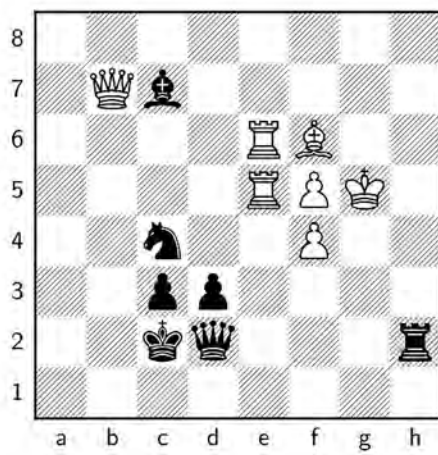
T5.1.32.S5



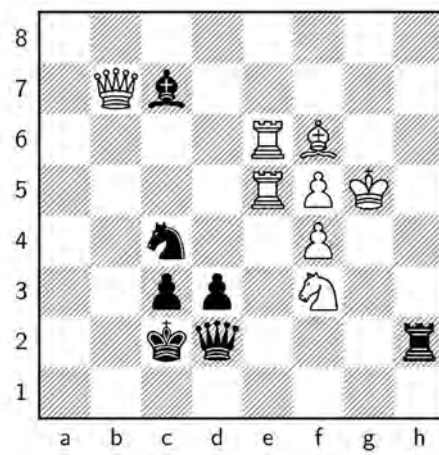
T5.1.33.S5



T5.1.34.S5



T5.1.35.S5



Aufgabe 5.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. Werte übertragen und rechnen.

Material: Demobrett, Markierungschips, mündlich

Durchführung:

- Zu Beginn den Wert der Figuren am Demobrett erklären. Bei einer kognitiv eingeschränkten Gruppe kann die Zuordnung der Werte zu den Figuren mit Markierungschips optisch dargestellt werden.
- Die beschriebene Zuordnung der Werte zu den Figuren sollte nicht wiederholt werden (außer bei gezielter Nachfrage durch die Teilnehmer und die Teilnehmerinnen während der Erklärung). Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen sich die Wertigkeit der Figuren merken und im Anschluss die Aufgaben rechnen.
- Die Figuren nacheinander vorlesen, dann Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen aufrufen.

Zeitrahmen:

- Je Aufgabe ca. 20 - 30 Sekunden; insgesamt ca. 10 - 15 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Bei dieser Aufgabe schulen wir die sogenannten exekutiven Funktionen. Diese helfen uns, unser Verhalten zu steuern, Ziele zu erreichen und uns an neue Situationen anzupassen. Das kann man z. B. mit Rechenaufgaben trainieren. Hier werden Sie mit Figuren statt mit Zahlen rechnen, was die Aufgabe erschwert.

Die Aufgaben zu den exekutiven Funktionen sollen helfen, langfristige Entscheidungen überlegter zu treffen und impulsivem Verhalten entgegenzuwirken.

Hier sei wieder das Beispiel der langfristigen Schädigung des Körpers durch anhaltenden Konsum genannt.

Instruktionen:

- *„Ich möchte Ihnen zunächst den Wert der Figuren zeigen:
Der Bauer ist einen Punkt wert
Der Läufer ist 3 Punkte wert.
Der Springer ist 3 Punkte wert.
Der Turm ist 5 Punkte wert.
Die Dame ist 9 Punkte wert.
Der Wert des Königs lässt sich nicht eindeutig beziffern. Auch in der Schachwelt bekommt er deshalb keinen Wert zugeordnet.*

Heute werden wir versuchen unsere exekutiven Funktionen zu testen. Hierfür rechnen wir mit den Figuren: Ich nenne Ihnen die Figuren, und Sie nennen mir die Summe der Werte.“

Schwierigkeitsgrad:

- Je mehr Figuren und Figurenarten, desto schwieriger.
- Die Aufgaben sind entsprechend vorsortiert.

- 1: 1 – 2 Figuren; 1 Figurenart
- 2: 2 Figuren; 2 Figurenarten
- 3: 3 – 4 Figuren; 2 – 3 Figurenarten
- 4: 4 – 5 Figuren; 3 – 4 Figurenarten
- 5: 5 Figuren; 4 – 5 Figurenarten

Vorgehen bei falschen Antworten:

- Es kann sein, dass Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen falsch rechnen. In diesem Fall von dem Teilnehmer bzw. der Teilnehmerin die Rechnung wiederholen lassen.
- Falls sich Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen unsicher bezüglich des Figurenwertes sind, ist dieser zu wiederholen.

T5.2.1.S1	Bauer + Bauer	2
T5.2.2.S1	Turm + Turm	10
T5.2.3.S2	Dame + Bauer	10
T5.2.4.S2	Bauer + Turm	6
T5.2.5.S2	Springer + Läufer	6
T5.2.6.S2	Läufer + Turm	8
T5.2.7.S2	Turm + Dame	14
T5.2.8.S3	Turm + Läufer + Bauer	9
T5.2.9.S3	Läufer + Bauer + Turm	9
T5.2.10.S3	Läufer + Bauer + Bauer	5
T5.2.11.S3	Springer + Bauer + Springer	7
T5.2.12.S3	Bauer + Bauer + Dame	11
T5.2.13.S3	Bauer + Turm + Bauer	7
T5.2.14.S3	Springer + Dame + Bauer	13
T5.2.15.S3	Bauer + Läufer + Dame	13
T5.2.16.S3	Bauer + Dame + Bauer + Bauer	12
T5.2.17.S3	Läufer + Springer + Läufer + Turm	14
T5.2.18.S3	Turm + Dame + Bauer	15
T5.2.19.S3	Läufer + Bauer + Turm	9
T5.2.20.S3	Dame + Läufer + Springer	15
T5.2.21.S3	Dame + Bauer + Läufer	13
T5.2.22.S3	Bauer + Dame + Bauer	11
T5.2.23.S3	Bauer + Springer + Läufer	7
T5.2.24.S3	Springer + Springer + Dame	15
T5.2.25.S4	Bauer + Turm + Springer + Bauer	10
T5.2.26.S4	Springer + Turm + Bauer + Bauer	10
T5.2.27.S4	Turm + Läufer + Dame + Bauer	18
T5.2.28.S4	Bauer + Läufer + Dame + Turm	18
T5.2.29.S4	Turm + Läufer + Bauer + Springer	12
T5.2.30.S4	Bauer + Springer + Dame + Turm	18
T5.2.31.S4	Springer + Läufer + Dame + Bauer	16
T5.2.32.S5	Dame + Turm + Läufer + Bauer + Dame	27
T5.2.33.S5	Turm + Dame + Bauer + Springer + Turm	23

SITZUNG 6.

Aufgabe 6.1: AUFMERKSAMKEIT FÜR DETAILS. Beschreiben.

Material: Demobrett oder Computer / Leinwand, Stoppuhr

Durchführung:

- Die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen betrachten zunächst eine Stellung ca. 30 Sekunden lang. Danach fordert der Kursleiter bzw. die Kursleiterin die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf, die Stellung sowohl aus visuell-räumlicher (z. B.: In welchem Bereich des Bretts stehen viele oder wenige Figuren; gibt es Symmetrien oder Asymmetrien) als auch aus schachspezifischer Perspektive (z.B.: Kann eine Figur eine oder mehrere andere schlagen) zu beschreiben. Gegebenenfalls kann der Kursleiter bzw. die Kursleiterin Hinweise auf Merkmale geben.
- Danach stellt der Kursleiter bzw. die Kursleiterin Fragen zu der Stellung.

Variante:

Nach drei oder vier Fragen macht der Kursleiter bzw. die Kursleiterin für die Teilnehmer und die Teilnehmerinnen das Brett unsichtbar und stellt weitere Fragen.

Es ist empfehlenswert diese Variante nur bei kognitiv nicht eingeschränkten Gruppen durchzuführen.

Zeitraumen:

- T6.1.1.S1 bis T6.1.4.S4: jeweils ca. 15 Minuten
- Gesamt: ca. 60 Minuten (bei Verwendung eines Demobretts)

Psychoedukative Einleitung:

Heute geht es wieder um Aufmerksamkeit und Konzentration. Sie wissen bereits, dass es bei Suchterkrankungen wichtig ist, die Aufmerksamkeit von substanzbezogenen Reizen und Situationen in eine andere Richtung zu lenken. Heute trainieren wir speziell, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Details zu richten und Merkmale zu erkennen.

Instruktionen

- *„In dieser Aufgabe bitte ich Sie, das Brett zu betrachten. Nach einer halben Minute sollen Sie so genau wie möglich beschreiben, was Sie sehen. Dies soll sowohl von einer räumlichen als auch einer*

schachspezifischen Perspektive geschehen. Anschließend werde ich Ihnen zielgerichtet einige Fragen zu der Position stellen.“

Schwierigkeitsgrad:

- Die Positionen (Stellungen) sind aufsteigend nach dem Schwierigkeitsgrad sortiert.
- Als Parameter wurden grobe und feine Merkmale verwendet:

Grobe Merkmale:

Anzahl der Figuren

Farbe: Anzahl weiße / schwarze Figuren

Figurenart

Feine Merkmale:

Linien

Reihen

Felder

Feldfarbe (Farbe eines Feldes, auf dem eine Figur steht)

Logische Verknüpfung

S1: 3 oder 4 Fragen pro Stellung bei Ansicht des Bretts

S2: Pos. 1 (9 grobe + 7 feine Merkmale = 16)

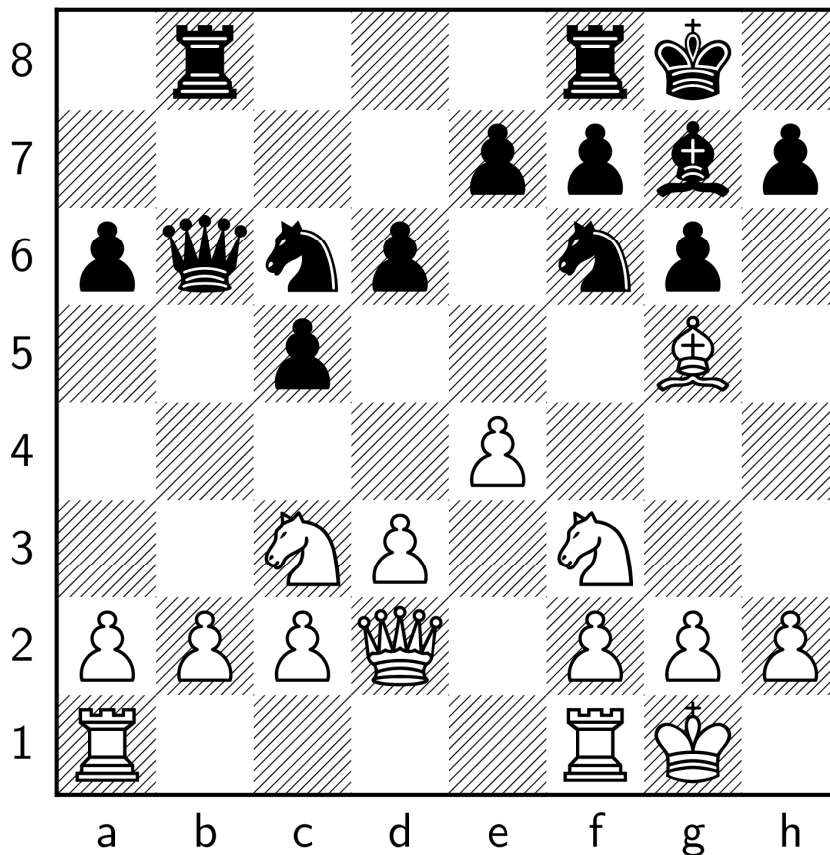
S3: Pos. 2 (10 grobe + 9 feine Merkmale = 19)

S4: Pos. 3 (12 grobe + 8 feine Merkmale = 20)

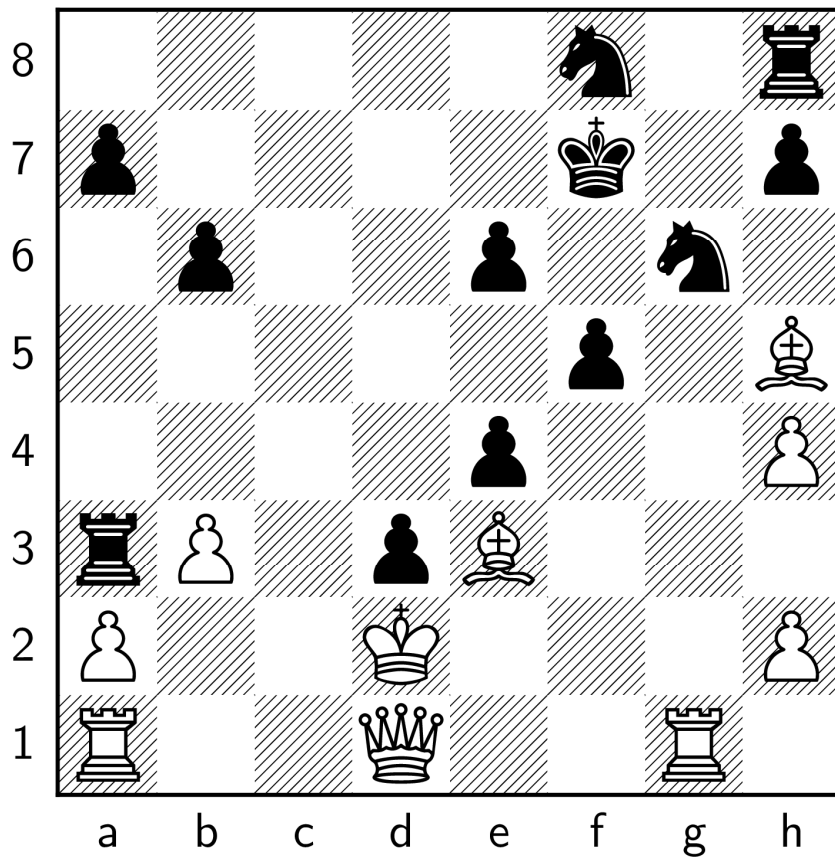
S5: Pos. 4 (13 grobe + 11 feine Merkmale = 24)

Vorgehen bei falschen Antworten:

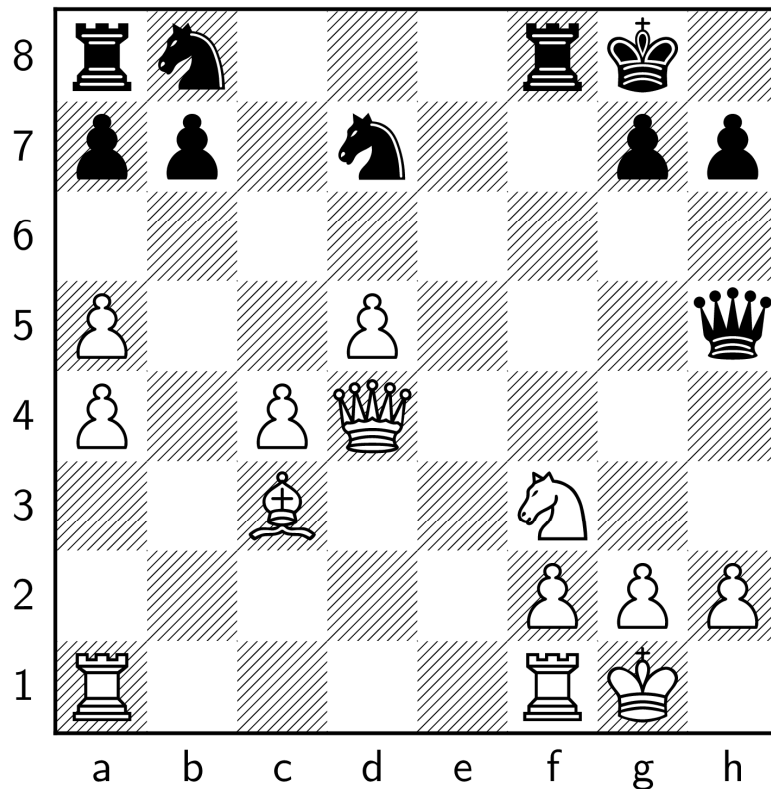
- Bei falschen Antworten haben Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen einen 2. Versuch.
- Falls dieser ebenfalls falsch ist, wird Hilfe aus der Gruppe angefragt und gegebenenfalls wird der Blick auf die Stellung frei gegeben.



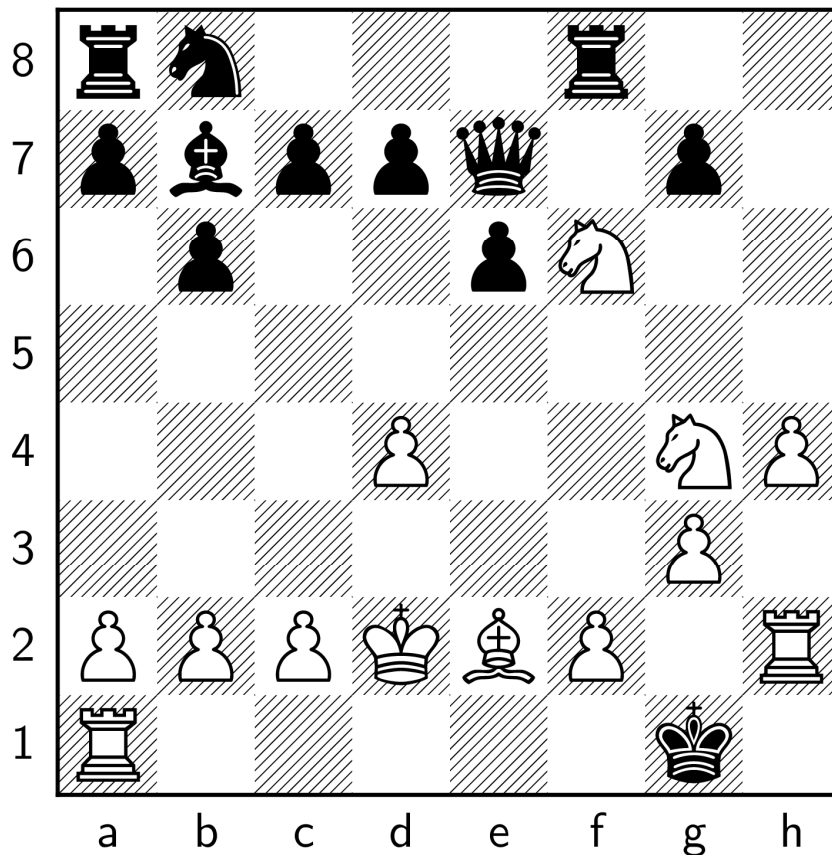
1. Gibt es eine Reihe,
auf der sich keine Figuren befinden? **Nein**
2. Wie viele Bauern hat jede Seite? **Weiß 8, Schwarz 7**
3. Wie viele Türme hat jede Seite? **2**
4. Welche Farbe hat der Bauer auf der 5. Reihe? **Schwarz**
5. Welche schwarzen Figuren
befinden sich auf der f-Linie? **Turm, Bauer, Springer**
6. Stehen die schwarze Dame und der weiße König
auf derselben Diagonalen? **Ja**
7. Welche weißen Figuren
befinden sich auf der f-Linie? **Turm, Bauer, Springer**
8. Stehen auf der 6. Reihe mehr, weniger oder genauso viele Bauern
wie auf der 7. Reihe? **Genauso viele**



1. Welcher Seite hat mehr Bauern? **Schwarz**
2. Wie viele schwarze Bauern sind auf dem Brett? **7**
3. Wie viele weiße Figuren sind auf der dritten Reihe **2**
4. Wie viele schwarze Figuren sind auf der e-Linie? **2**
5. Auf welcher Linie sind keine Schachfiguren? **c-Linie**
6. Wie viele Türme sind auf der a-Linie? **2**
7. Wie viele Türme stehen auf der h-Linie? **1**
8. Stehen auf der a-Linie mehr, weniger oder gleichviele Bauern wie auf der h-Linie? **weniger**
9. Der weiße König ist angegriffen – richtig oder falsch? **falsch**
10. Bei Schwarz sind 4 Figuren angegriffen – richtig oder falsch? **Falsch**



1. Welche Seite hat mehr Bauern? **Weiß**
2. Besitzt Schwarz noch Läufer? **Nein**
3. Wie viele Läufer hat Weiß? **Einen**
4. Stehen die Könige auf derselben Linie? **Ja**
5. Gibt es eine Linie ohne Figuren? **Ja (e-Linie)**
6. Auf welchen Reihen sind die schwarzen Figuren? **5, 7 und 8**
7. Welche Dame steht zentraler? **Die weiße**
8. Stehen die Damen auf derselben Reihe? **Nein**
9. Steht der Läufer und ein schwarzer Springer auf derselben Linie? **Nein**
10. Welche Farbe hat mehr Zugmöglichkeiten mit seinen Türmen? **Weiß**



1. Wie viele Figuren stehen auf dem Brett? **25**
2. Wie viele weiße Bauern stehen auf dem Brett? **7**
3. Wie viele Türme stehen auf ihrem Ausgangsfeld und welche Farbe haben sie? **2, Weiß und Schwarz**
4. Gibt es eine leere Reihe oder Linie? **Ja, 5. Reihe**
5. Wie viele Figuren stehen insgesamt auf der zweiten und fünften Reihe? **7**
6. Wie viele Figuren stehen insgesamt auf der b-Linie und auf der fünften Reihe? **4**
7. Wie viele schwarze Bauern stehen auf weißen Feldern? **2**
8. Kann der Läufer auf b7 Figuren schlagen? **Nein**

9. Stehen die weißen Springer auf der gleichen Feldfarbe und wie viele Figuren greifen sie insgesamt an? **Nein, 1**
10. Wie viele Figuren stehen insgesamt auf der Diagonalen a1-h8 und wie viele davon sind keine Bauern?
5, davon sind 2 keine Bauern

Aufgabe 6.2: GEDÄCHTNISSTRATEGIEN. Kategorisierung. Arbeitsgedächtnis.

Material: Demobrett, Stoppuhr

Durchführung:

- wird unten genauer erläutert.

Zeitraumen:

- T6.2.0 (Definition der Quadranten): ca. 5 Minuten
- T6.2.1.S1 bis T6.2.4.S4: ca. 40 bis 50 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Bei der folgenden Aufgabe geht es wieder um die wichtigen Gedächtnisfunktionen. Wie in der letzten Sitzung trainieren Sie nicht nur das Gedächtnis. Sie erlernen auch Strategien für gedächtnisbezogene Aufgaben. Außerdem können Sie eigene Strategien anwenden und werden auch nach ihren Strategien befragt. Dies kann alles hilfreich sein, auch Strategien für ihre Abstinenz zu entwickeln und anzuwenden.

Instruktionen:

- werden unten genauer erklärt

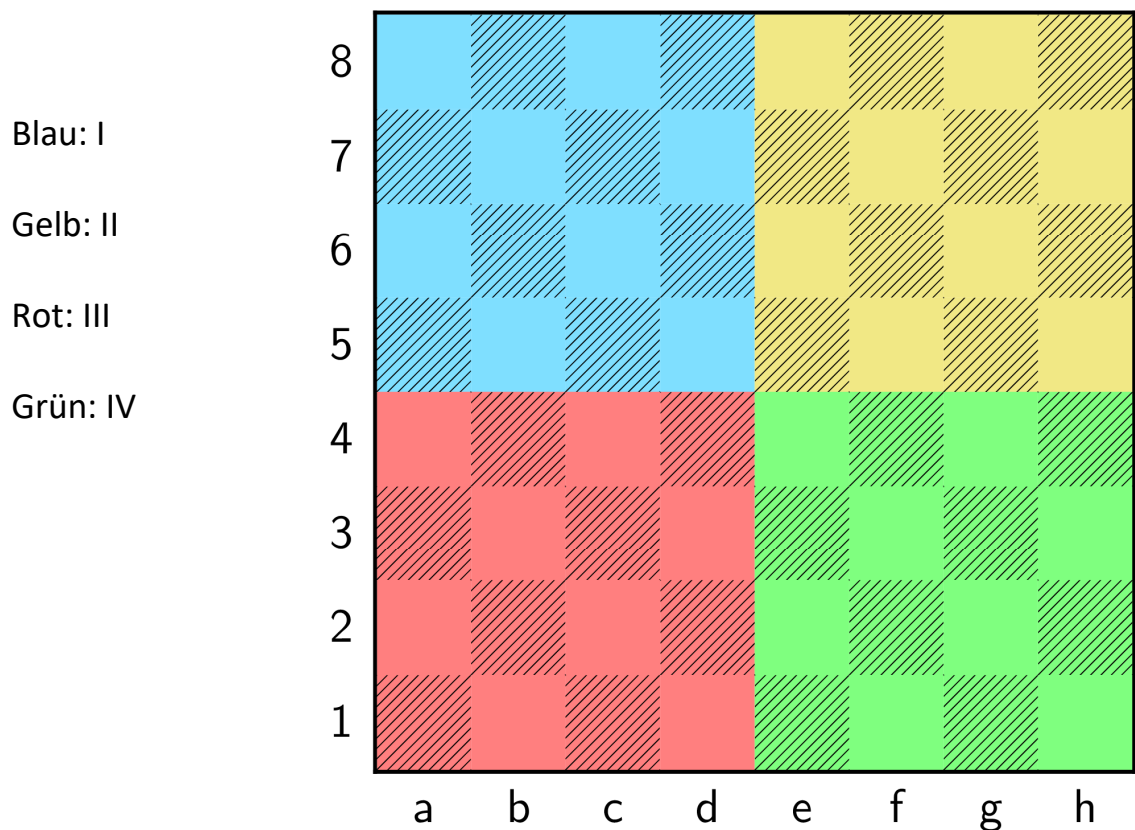
Schwierigkeitsgrad:

- Verschiedene denkbare Größen wie die Quadranten-Rekonstruktion in umgekehrter Reihenfolge oder die Einordnung spieltypischer Positionen lassen sich schwer oder gar nicht objektivieren, sodass hier die Anzahl der Figuren pro Aufgabe (Brett) als bester Parameter herangezogen wird.

- 1: 2 bis 11 Figuren (T6.2.1)
- 2: 4 bis 15 Figuren (T6.2.2)
- 3: 5 bis 18 Figuren (T6.2.3)
- 4: 6 bis 21 Figuren (T6.2.4)
- 5: nicht vorhanden

Das Schachbrett wird in vier Teile geteilt, wie auf der Abbildung zu sehen
(mit Gesten am Demobrett erklären):

T6.2.0 – Quadrantendefinition

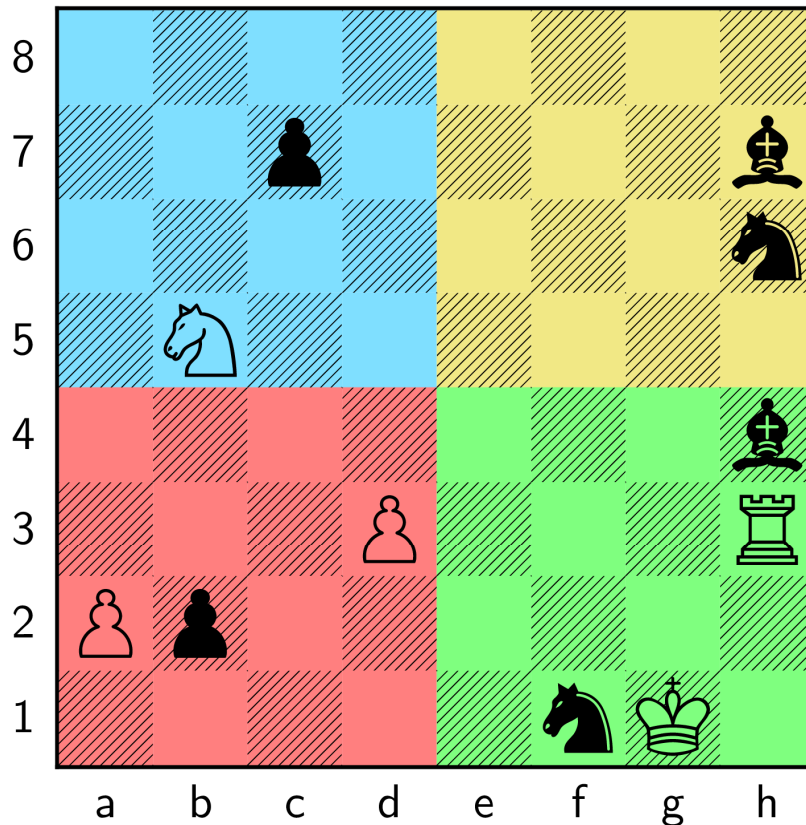


Die gefärbten Quadranten dienen dem Verständnis, die Farbe hat aber keine Relevanz für die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen. Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin überzeugt sich, dass die räumliche Aufteilung des Bretts in vier Quadranten von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen verstanden wurde.

Nun werden Figuren in Quadrant I gesetzt und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen sich die Figuren merken.

T6.2.1.S1

Aufgabe 1 (11 Figuren):



Instruktion:

„Bei dieser Aufgabe ist es hilfreich, sich die Position mit Hilfe von Strategien zu merken: Der weiße Springer schlägt den schwarzen Bauern und der schwarze Bauer befindet sich in seiner Anfangsposition.“

Nun werden die Figuren entfernt und einer der Teilnehmer bzw. Teilnehmerin wird gebeten, die Positionen der Figuren am Demobrett zu rekonstruieren. Danach werden die Figuren in Quadrant I stehen gelassen und weitere werden in Quadrant II (gelb, oben rechts) hinzugefügt.

Instruktion:

„In diesem Fall wenden wir das visuell-räumliche Gedächtnis an, indem wir eine räumliche Verbindung zwischen den beiden Figuren in einem Quadranten kreieren.“

Die Figuren von beiden Quadranten (I+II) werden entfernt.

Instruktion:

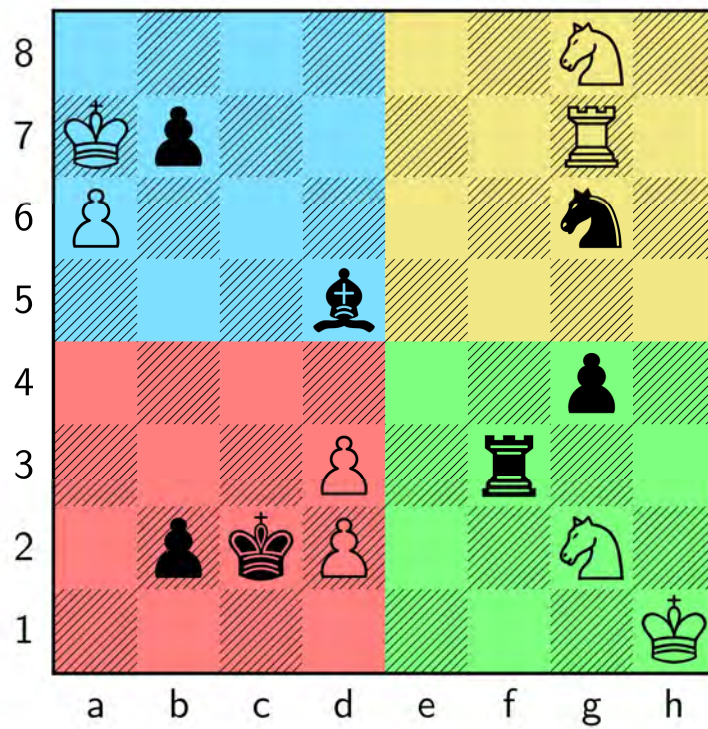
„Wir entfernen nun die Figuren der beiden ersten Quadranten, und ich bitte einen von Ihnen die Positionen zu rekonstruieren, zuerst die aus dem zweiten Quadranten, danach die aus dem ersten. Sie sollen verschiedene Merkstrategien anwenden, um die Aufgabe zu erfüllen.“

Danach werden Figuren in dem dritten Quadranten (rot, unten links) eingefügt und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden gebeten, ihre bevorzugte Gedächtnisstrategie anzuwenden. Die Figuren werden aus den drei Quadranten entfernt und einer der Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen wird gebeten, die Positionen zu rekonstruieren. Dabei wird immer mit dem zuletzt vom Kursleiter bzw. von der Kursleiterin aufgebauten Quadranten begonnen. Der Kursleiter bzw. Die Kursleiterin fragt die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nach Rekonstruktion des dritten Quadranten, welche Strategie angewandt wurde, um mit Metakognition zu arbeiten. Als nächster Schritt werden Figuren in dem vierten Quadranten (grün) positioniert und der Ablauf wird wiederholt.

.

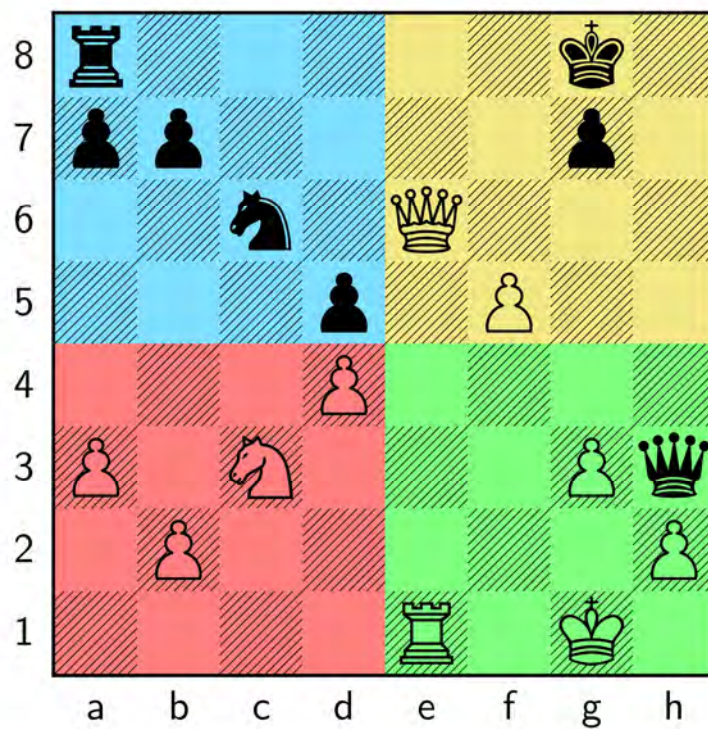
T6.2.2.S2

Aufgabe 2 (15 Figuren):



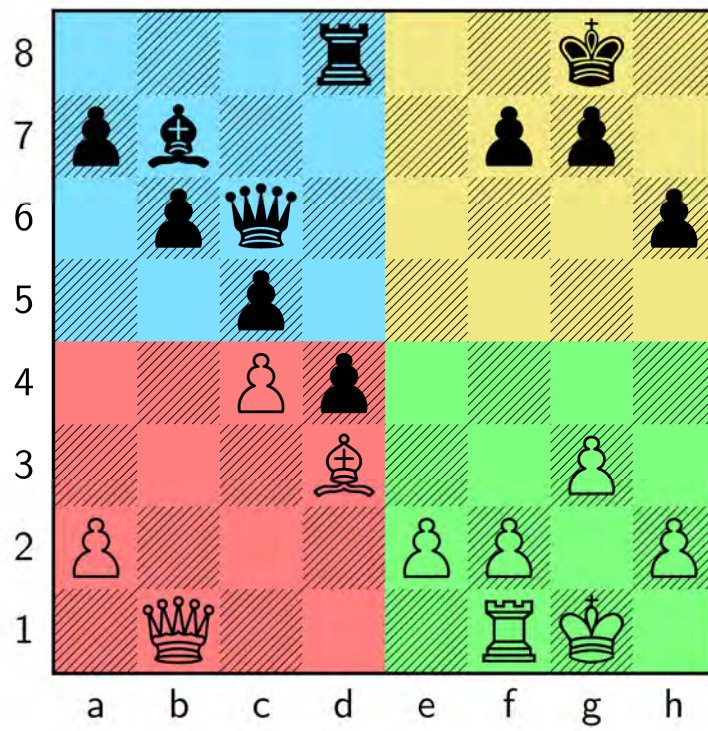
T6.2.3.S3

Aufgabe 3 (18 Figuren):



T6.2.4.S4

Aufgabe 4 (21 Figuren):



SITZUNG 7.

Aufgabe 7.1: AUFMERKSAMKEIT. Aufmerksamkeitsspanne. Akustische Mitteilungen.

Material: Demobrett, Stoppuhr

Durchführung:

Während dieser Übung präsentiert der Kursleiter bzw. die Kursleiterin für 5 Sekunden eine Stellung auf dem Demobrett. Anschließend wird diese entfernt und der Kursleiter bzw. die Kursleiterin stellt direkt einige Fragen.

Er bzw. sie sollte darauf achten, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht zu viel überlegen (wie z. B. die genaue Stellung ist oder wo genau eine Figur stand). Umgekehrt sollte der Kursleiter bzw. die Kursleiterin seine bzw. ihre Fragen direkt im Anschluss an eine korrekte Antwort stellen, mit Ausnahme an der Stelle, an der ein Applaus erfolgen soll (beispielsweise nach zwei oder drei korrekten Antworten). Sinn ist, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in einem gewissen Frage-Antwort-Rhythmus bleiben, der Ihnen wie dem Kursleiter bzw. der Kursleiterin hilft, die Übung fließend durchzuführen. Auf der anderen Seite sollte nicht das Gefühl aufkommen, durch die Aufgaben hindurch zu hetzen.

Zeitraumen: 9 Aufgaben, je Aufgabe ca. 3 Minuten;
ca. 27 Minuten Gesamtzeit

Psychoedukative Einleitung:

Heute geht es bei zwei Aufgaben wieder um die Aufmerksamkeit. Die Aufgaben sind wieder anders gestaltet als die vorherigen zu diesem Bereich. Aufmerksamkeitstraining ist wie gesagt z. B. wichtig, um die Aufmerksamkeit auf Objekte lenken zu können, die nichts mit der Substanz zu tun haben.

Bei dieser Aufgabe ist zusätzlich das Kurzzeitgedächtnis gefragt, dessen Wichtigkeit Sie schon von früheren Sitzungen kennen.

Instruktionen:

„Heute trainieren wir die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis. Ich werde Ihnen kurz eine Stellung zeigen. Anschließend werde ich Ihnen dazu Fragen stellen.“

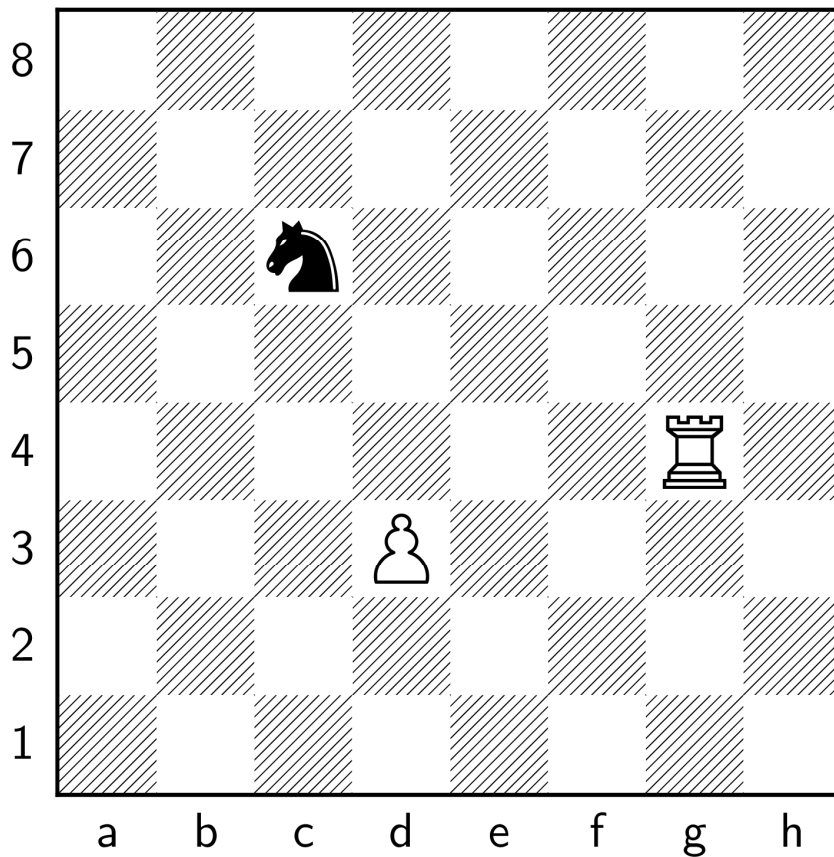
Schwierigkeitsgrad:

Zwei Parameter verwendet: Anzahl der Figuren und grobe Merkmale.
Bei Summengleichheit pro Stellung wurde die Anzahl der Figuren höher gewichtet, weil sie die Basisgröße für die Fragen darstellt.

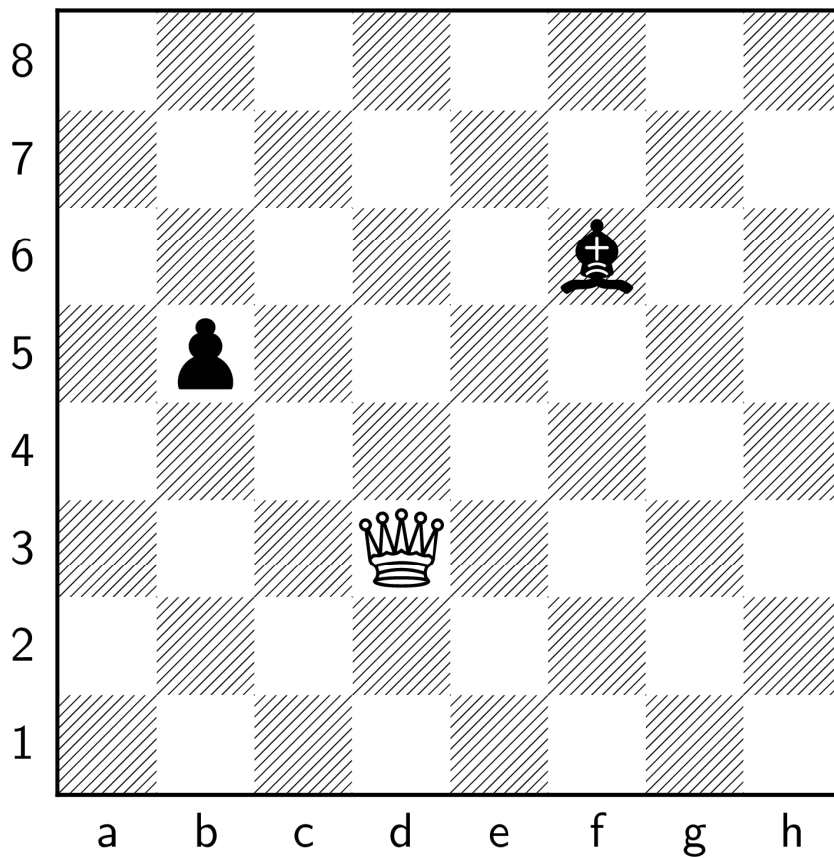
- 1: Pos. 1 (10 grobe Merkmale + 3 Figuren = 13)
 Pos. 2 (10 grobe Merkmale + 3 Figuren = 13)
- 2: Pos. 3 (9 grobe Merkmale + 4 Figuren = 13)
 Pos. 4 (9 grobe Merkmale + 4 Figuren = 13)
- 3: Pos. 5 (8 grobe Merkmale + 5 Figuren = 13)
- 4: Pos. 6 (8 grobe Merkmale + 6 Figuren = 14)
 Pos. 7 (8 grobe Merkmale + 6 Figuren = 14)
- 5: Pos. 8 (9 grobe Merkmale + 7 Figuren = 16)
 Pos. 9 (8 grobe Merkmale + 7 Figuren = 15)

Vorgehen bei falschen Antworten:

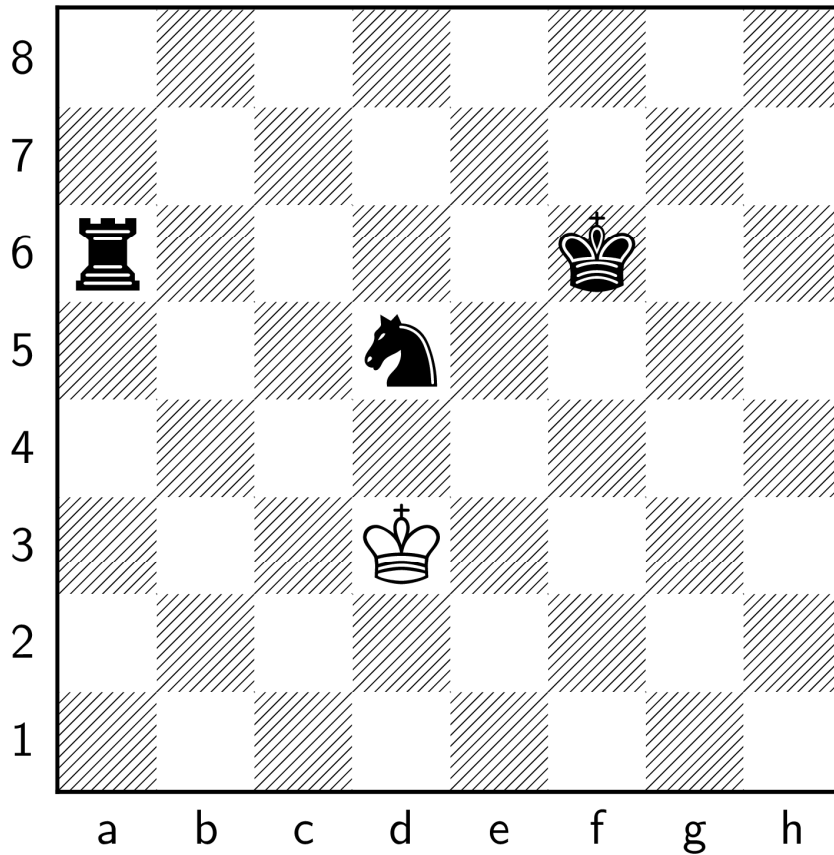
- Wenn ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin nur teilweise (z.B. 1 Figur) eine richtige Lösung genannt haben, darf der Kursleiter bzw. die Kursleiterin dies bestätigen. Falls der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin Lösungsideen hat, darf er bzw. sie seine bzw. ihre Vermutung äußern.
- Falls der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin sonst nicht weiterweiß, sollte ein anderer oder eine andere aus der Gruppe helfen.



- | | | |
|----|--|----------------|
| 1. | Wie viele Figuren sind auf dem Brett? | Drei |
| 2. | Wie viele weiße Figuren sind auf dem Brett? | Zwei |
| 3. | Welche Farbe hat der Springer? | Schwarz |
| 4. | Ist ein Bauer auf dem Brett? | Ja |
| 5. | Ist ein König auf dem Brett? | Nein |
| 6. | Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Brett? | Eine |
| 7. | Ist ein Läufer auf dem Brett? | Nein |
| 8. | Welche Farbe hat der Turm? | Weiß |

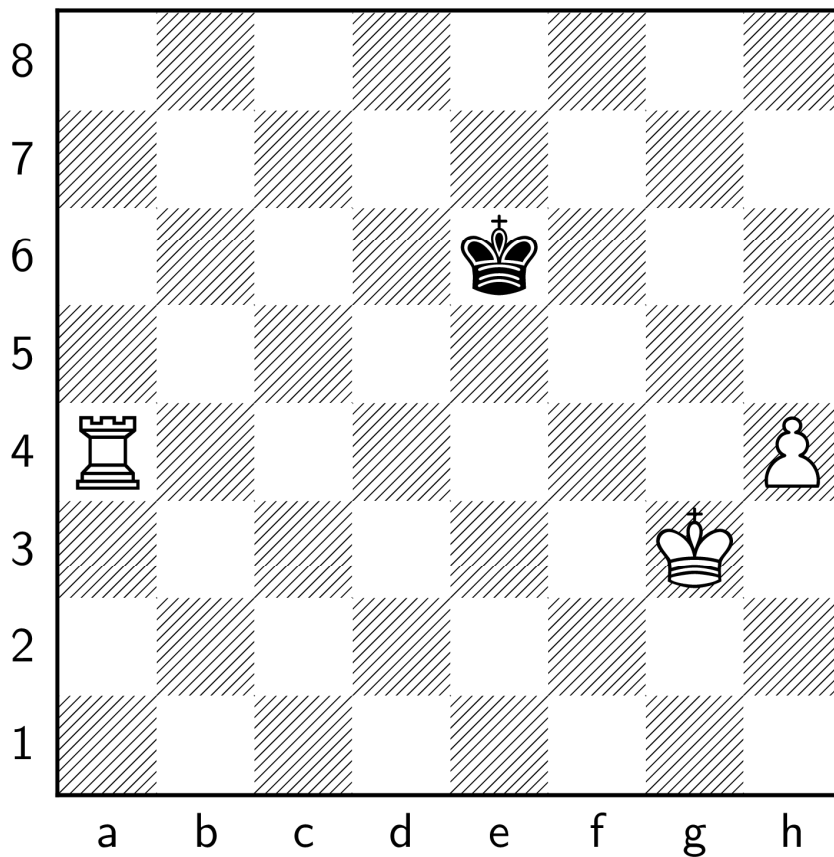


- | | | |
|----|--|----------------|
| 1. | Wie viele Figuren sind auf dem Brett? | Drei |
| 2. | Ist ein König auf dem Brett? | Nein |
| 3. | Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Brett? | Zwei |
| 4. | Welche Farbe hat der Bauer? | Schwarz |
| 5. | Ist ein Springer auf dem Brett? | Nein |
| 6. | Ist ein Turm auf dem Brett? | Nein |
| 7. | Ist eine Dame auf dem Brett? | Ja |
| 8. | Welche Farbe hat der Läufer? | Schwarz |



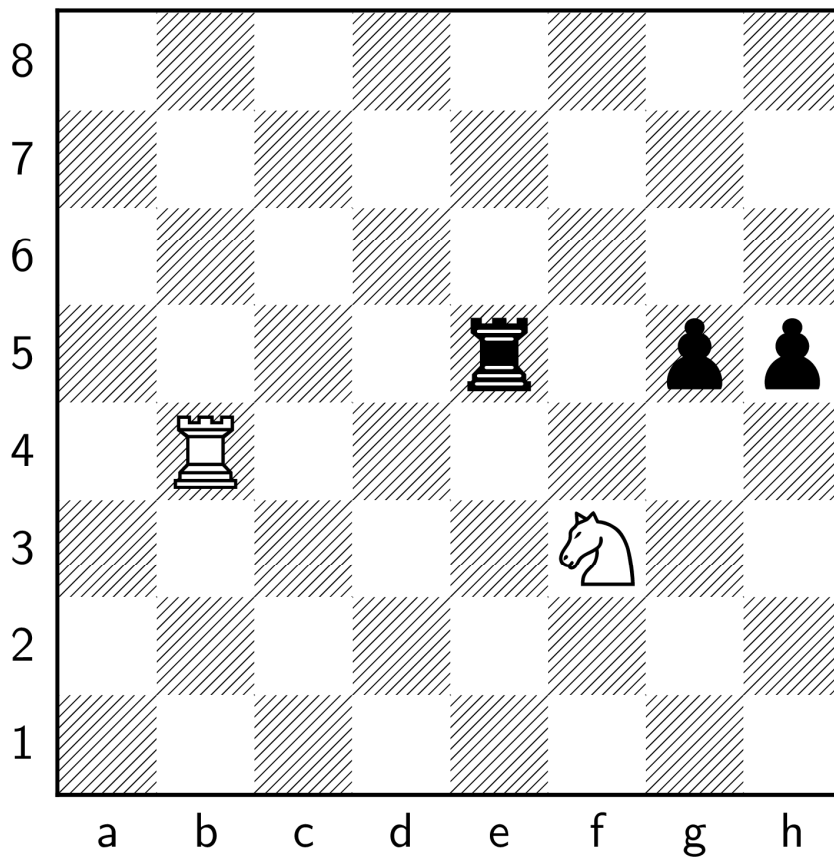
- | | | |
|----|---------------------------------------|------------------|
| 1. | Was ist die dominierende Farbe? | Schwarz |
| 2. | Wie viele Figuren sind auf dem Brett? | Vier |
| 3. | Ist eine Dame auf dem Brett? | Nein |
| 4. | Ist ein Bauer auf dem Brett? | Nein |
| 5. | Welche Farbe hat der Turm? | Schwarz |
| 6. | Welche weiße Figur ist auf dem Brett? | Der König |
| 7. | Ist ein Läufer auf dem Brett? | Nein |
| 8. | Welche Farbe hat der Springer? | Schwarz |

T7.1.4.S2

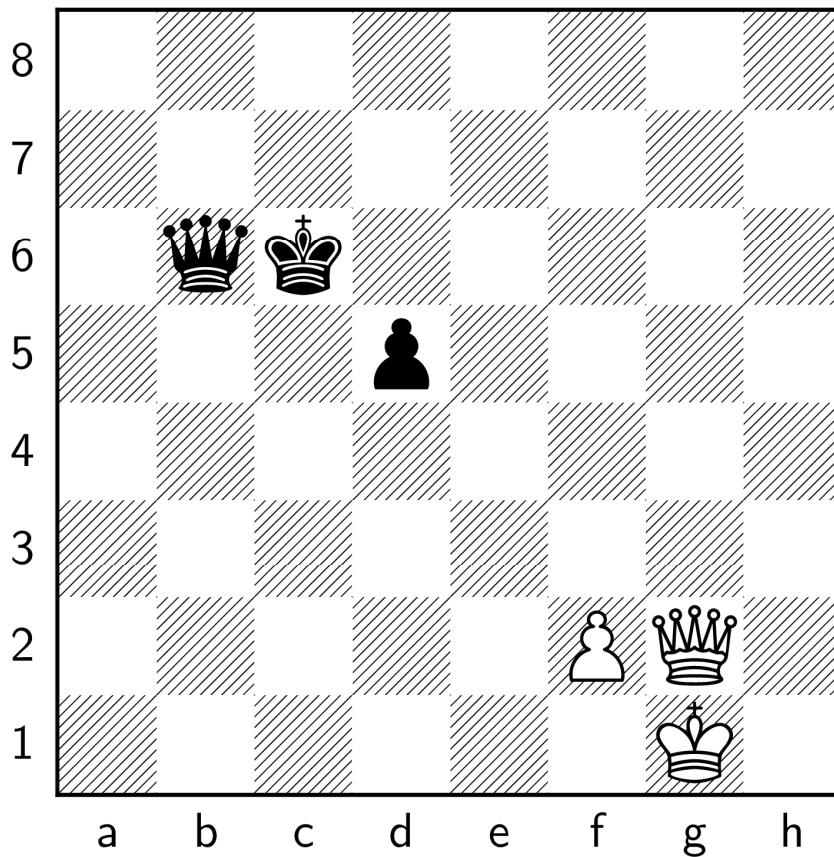


1. Wie viele weiße Figuren sind auf dem Brett? **Drei**
2. Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Brett? **Eine**
3. Ist ein Bauer auf dem Brett? **Ja**
4. Ist eine Dame auf dem Brett? **Nein**
5. Welche Farbe hat der Turm? **Weiß**
6. Ist ein Läufer auf dem Brett? **Nein**
7. Ist mindestens ein König auf dem Brett? **Ja, zwei**
8. Wie viele Figuren sind insgesamt auf dem Brett? **Vier**

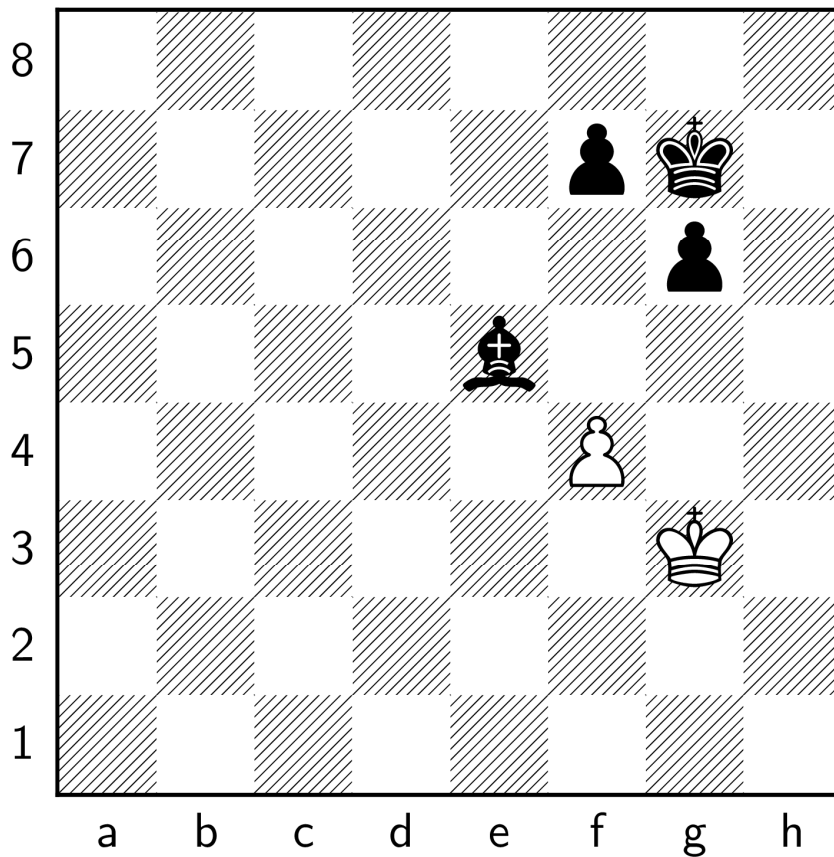
T7.1.5.S3



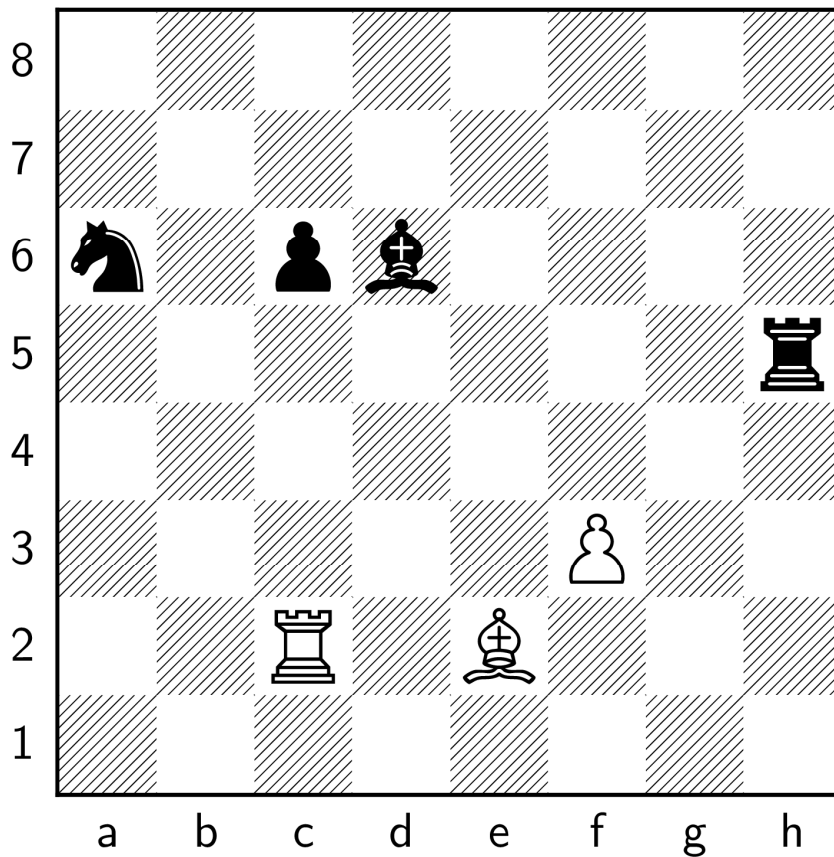
1. Wie viele Figuren sind auf dem Brett? **Fünf**
2. Wie viele weiße Figuren sind auf dem Brett? **Zwei**
3. Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Brett? **Drei**
4. Ist mindestens ein Bauer auf dem Brett? **Ja, zwei**
5. Ist ein Springer auf dem Brett? **Ja**
6. Wie viele schwarze Bauern sind auf dem Brett? **Zwei**
7. Ist mindestens ein Turm auf dem Brett? **Ja, zwei**



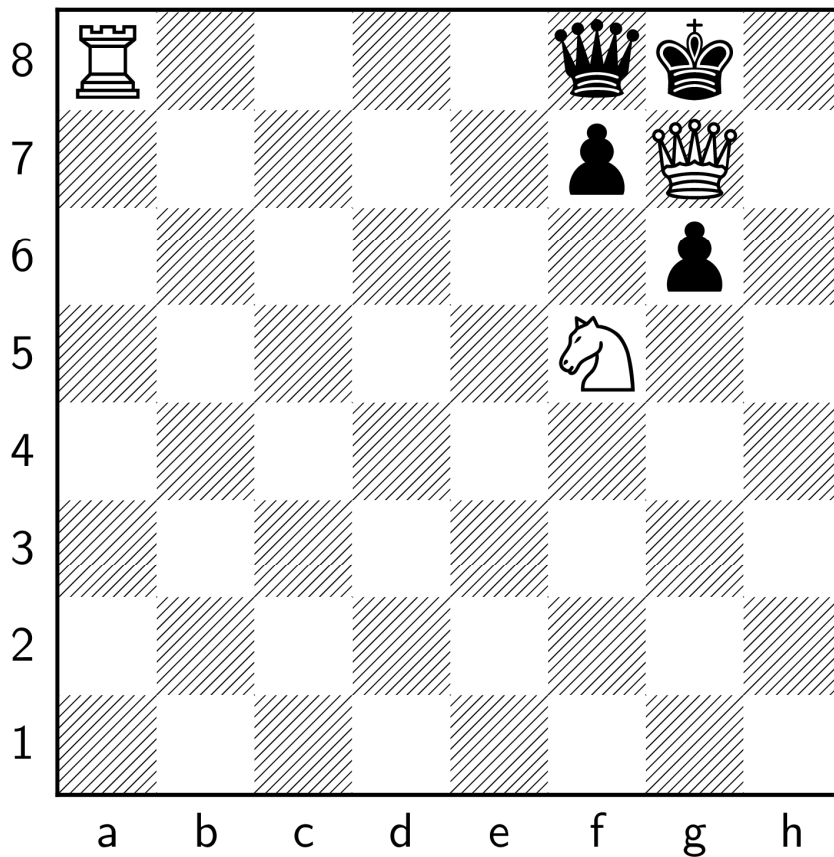
1. Wie viele Figurenarten sind auf dem Brett? **Drei**
2. Wie viele Figuren sind insgesamt auf dem Brett? **Sechs**
3. Ist die Figurenanzahl von Schwarz und Weiß gleich? **Ja**
4. Wie viele Bauern sind auf dem Brett? **Zwei**
5. Steht ein schwarzer Springer auf dem Brett? **Nein**
6. Ist ein Läufer auf dem Brett? **Nein**
7. Wie viele weiße Figuren sind auf dem Brett? **Drei**



1. Wie viele Bauern sind auf dem Brett? **Drei**
2. Wie viele weiße Figuren sind auf dem Brett? **Zwei**
3. Ist die Figurenanzahl von Schwarz und Weiß gleich? **Nein**
4. Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Brett? **Vier**
5. Steht eine weiße Dame auf dem Brett? **Nein**
6. Ist ein Läufer auf dem Brett? **Ja**
7. Ist ein Springer auf dem Brett? **Nein**



1. Wie viele weiße Figuren sind auf dem Brett? **Drei**
2. Wie viele Figuren sind insgesamt auf dem Brett? **Sieben**
3. Wie viele Türme sind auf dem Brett? **Zwei**
4. Wie viele Springer sind auf dem Brett? **Einer**
5. Ist ein Bauer auf dem Brett? **Ja, zwei**
6. Wie viele schwarze Läufer sind auf dem Brett? **Einer**
7. Ist ein weißer Läufer auf dem Brett? **Ja**



1. Wie viele Damen sind auf dem Brett? **Zwei**
2. Wie viele Figuren gibt es insgesamt auf dem Brett? **Sieben**
3. Wie viele weiße Figuren stehen auf dem Brett? **Drei**
4. Steht ein Springer auf dem Brett? **Ja**
5. Welche Farbe hat der Springer? **Weiß**
6. Wie viele Bauern gibt es auf dem Brett? **Zwei**
7. Welche Farbe hat der Turm? **Weiß**

Aufgabe 7.2: AUFMERKSAMKEIT. Aufmerksamkeitsspanne. Akustische Mitteilungen.

Material: Trainingsmanual

Durchführung:

Die untenstehenden Sätze werden deutlich vorgelesen. Die Teilnehmer bzw Teilnehmerinnen sollen diese möglichst genau wiederholen.

Zeitraumen:

- 10-15 Minuten Gesamtzeit.

Psychoedukative Einleitung:

Bei der zweiten Aufgabe zur Aufmerksamkeit sind Sie gefragt, nicht nur aufmerksam zu sein, sondern auch zu reagieren und wiederzugeben. Sie schulen damit die Aufmerksamkeitsspanne.

Instruktionen:

- *„In dieser Übung formuliere ich einen Satz und bitte Sie, diesen nach dem Aufrufen zu wiederholen.“*

Schwierigkeitsgrad:

Der Schwierigkeitsgrad ist vor allem durch Länge und Satzbau gekennzeichnet.

- 1: kurze Sätze (max. 10 Wörter) mit einfachem Satzbau: Subjekt, Prädikat, Objekt
- 2: kurze (max. 10 Wörter) Haupt- und Nebensatzkonstruktionen
- 3: längere (> 10 Wörter) Haupt- und Nebensatzkonstruktionen
- 4: besonders lange (zwei Zeilen) Haupt- und Nebensätze
- 5: nicht vorhanden

Vorgehen bei falschen Antworten:

- Falls Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen sich nicht an den Satz erinnern, diese motivieren, sich besser zu konzentrieren und anderen Teilnehmer bzw. Teilnehmerin auswählen.
- Falls ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin den Satz ungenau wiederholt, kurz (5 Sekunden) warten, evtl. korrigiert er oder sie sich.

- Den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin bitten, sich noch einmal an die Fragestellung zu erinnern. Ansonsten von anderen Teilnehmern bzw. Teilnehmerinnen helfen lassen.

T7.2.1 bis T7.2.39

1. Ein weißer Bauer wird immer weiß sein. (S1)
2. Ich habe nur einen König. (S1)
3. Die Felder sind schwarz und weiß. (S1)
4. Ich werde zwei Bauern auf dem Brett platzieren. (S1)
5. Ich mag die schwarzen Bauern. (S1)
6. Sagen Sie mir, wie viele weiße und schwarze Bauern es gibt. (S2)
7. Ich habe noch einen Turm und einen König. (S1)
8. Ich mag den Springer lieber als den Läufer. (S1)
9. Bewegen Sie den Läufer jeder Farbe. (S1)
10. Bewegen Sie eine schwarze Figur, die Sie präferieren. (S2)
11. Ich werde die Dame nicht zum König stellen. (S1)
12. Ich muss mit der Dame vorsichtig sein. (S1)
13. Sich die Figuren zu merken ist nicht so einfach, wie ich dachte. (S3)
14. Ich denke, ich habe ein gutes Gedächtnis. (S2)
15. Die Züge des Springers sehen manchmal witzig aus. (S1)
16. Der Kursleiter entfernt die Figuren vom Brett. (S1)
17. Mein Partner musste sich acht Bauern merken. (S1)
18. Auf diesem Brett haben Sie meine vier Springer geschlagen. (S1)
19. Der Kursleiter wird nun alle Schachfiguren vom Brett entfernen. (S1)
20. Ich werde mein Gedächtnis mit diesen Aufgaben verbessern. (S1)
21. Wir werden uns fünf oder sechs Figuren merken müssen. (S1)
22. Manchmal sind viele Figuren auf dem Brett. (S1)
23. Ich mag die Aufmerksamkeitsübungen lieber als die Gedächtnisübungen. (S1)
24. Ich weiß, dass wir unser Gedächtnis trainieren sollten, weil es bei allem hilft. (S3)
25. Die Gangart der Figuren ist nicht so schwierig. (S1)
26. Um diese Aufgaben richtig zu machen, müssen wir uns stark konzentrieren. (S3)
27. Wir wissen, dass wir uns manchmal mehr auf den Kursleiter fokussieren sollten. (S3)
28. Seit wir Schachübungen machen, denke ich, dass wir besser denken. (S2)
29. Das Gehirn ist ein Muskel, und das Schachbrett ist sein Fitnessstudio. (S2)

Weitere Sätze:

30. Das Ziel des Schachspiels ist es, den König schachmatt zu setzen. (S2)
31. Das Schachbrett hat acht Linien, acht Reihen und 64 Felder. (S2)
32. Der König ist zwar die wichtigste Figur, die Dame jedoch die wirkungsvollste. (S3)
33. Mit den exekutiven Funktionen können wir zum Beispiel organisieren und rechnen. (S4)
34. Das Schachbrett kann man in verschiedene Räume aufteilen; wir nennen Sie Quadranten. (S4)
35. Es ist eine große Herausforderung, die Aufmerksamkeit auf einen oder mehrere Quadranten zu fokussieren. (S4)
36. Der Springer ist genauso viel wert wie der Läufer und doch laufen die beiden ganz unterschiedlich. (S4)
37. Schachmatt bedeutet, dass der König gefangen ist – er kann das Schach nicht mehr parieren. (S4)
38. Heute trainieren wir wieder die dauerhafte Aufmerksamkeit und sind mit dieser Übung bald fertig. (S4)
39. Mathematiker haben herausgefunden, dass es mehr Zugmöglichkeiten im Schach gibt als Atome im Weltraum. (S4)

Material: Aufgabenblätter, Stoppuhr

Durchführung:

Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin erklärt die Aufgabe. Die Wertigkeit der Figuren (eingeführt in SITZUNG 5) wird wiederholend genannt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bekommen ein Aufgabenblatt ausgeteilt, auf dem sechs Bretter abgebildet sind. Für jede Position wird der Wert der weißen Figuren ermittelt und dementsprechend die Reihenfolge der Bretter absteigend geordnet. Dabei sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen keine Notizen in das Blatt oder den Rand schreiben. Darauf vor Beginn gesondert hinweisen!

Für die Aufgabe haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen 6 Minuten Zeit. Danach wird ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin aufgerufen, seine bzw. ihre Ergebnisse zu nennen und seine bzw. ihre Vorgehensweise kurz zu beschreiben. Pro Aufgabenblatt zwei, maximal drei Teilnehmer oder Teilnehmerinnen aufrufen. Die Beschreibung der Vorgehensweise kann sich beim zweiten oder dritten Teilnehmer bzw. bei der zweiten oder dritten Teilnehmerin kürzer gestalten, um Wiederholungen zu vermeiden.

Zeitraumen:

mind. 6 Minuten pro Seite einplanen;
insgesamt 30 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Bei der folgenden Aufgabe geht es wieder um das Training der exekutiven Funktionen. Auch hier erfolgt ein zusätzliches Training des wichtigen Kurzzeitgedächtnisses. Diese Aufgaben sollen Ihnen z. B. helfen, langfristige Entscheidungen überlegter zu treffen und impulsivem Verhalten entgegenzuwirken. Denken Sie wieder an die langfristige Schädigung des Körpers durch anhaltenden Konsum. Es wird also das reflektive System trainiert, um impulsivem Verhalten wie kurzfristig belohnendem Konsum entgegenzuwirken.

Instruktionen:

„Wie wir bereits wissen, ist die Dame neun Bauern wert, der Turm 5, der Springer 3, der Läufer 3 und der Bauer 1. Der König hat keinen bezifferbaren Wert und wird daher nicht mitgezählt. Ich werde Ihnen ein

Aufgabenblatt mit 6 Schachbrettern, von A bis F, geben. Ermitteln Sie den Wert der weißen Figuren für jedes Brett. Bitte schreiben Sie dabei nicht die Wertigkeit der Figuren ins Brett oder an den Rand! Ordnen Sie dann die Bretter in die Reihenfolge von höchstem Wert zu niedrigstem. Hierfür haben Sie sechs Minuten Zeit. Probieren Sie, sich ihre Zeit gut einzuteilen und auszunutzen. “

Für die Nachbesprechung des Aufgabenblattes:

- „Welche Reihenfolge haben Sie ermittelt?“
- „Wie sind Sie bei der Ermittlung der Figurenwerte pro Brett vorgegangen?“

Schwierigkeitsgrad:

Es gibt drei Blätter. Die Aufgaben bewegen sich im mittleren Schwierigkeitsgrad (S-Grade 2 bis 4). Der Schwierigkeitsgrad wird durch die Anzahl der Figuren und Figurenart beeinflusst. Die Aufsummierung ergibt dann pro Aufgabenblatt einen Durchschnittswert, der hier als Parameter verwendet wird.

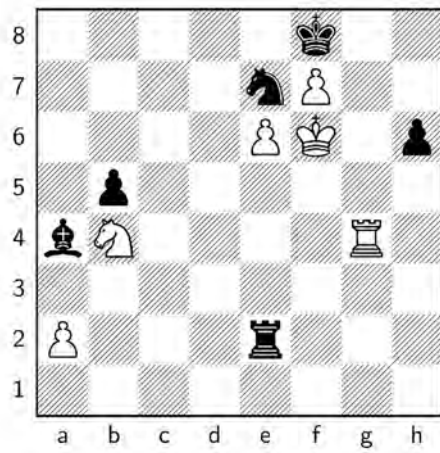
Die Aufgaben sind grob sortiert: große Unterschiede zwischen den Feldern zu Beginn, kleine Unterschiede am Ende.

- 1: Durchschnittswert unter 17,5; wenige Figuren, das Brett mit den meisten Punkten ist auf den ersten Blick optisch erkennbar (kein Aufgabenblatt)
- 2: Durchschnittswert 17,5-22,5 (Aufgabenblatt1)
- 3: Durchschnittswert 22,5 bis 27,5 (Aufgabenblatt2)
- 4: Durchschnittswert 27,5 bis 32,5 (Aufgabenblatt3)
- 5: Durchschnittswert über 32,5; viele Figuren auf allen Brettern, liegt nur knapp vor den anderen Brettern (kein Aufgabenblatt)

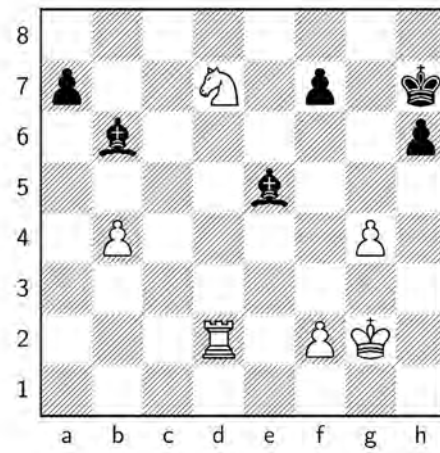
Vorgehen bei falschen Antworten:

- Es kann sein, dass Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen falsch rechnen. In diesem Fall von dem Teilnehmer bzw. der Teilnehmerin die Rechnung wiederholen lassen.
- Falls sich Teilnehmer und Teilnehmerinnen unsicher bezüglich des Figurenwertes sind, ist dieser zu wiederholen.

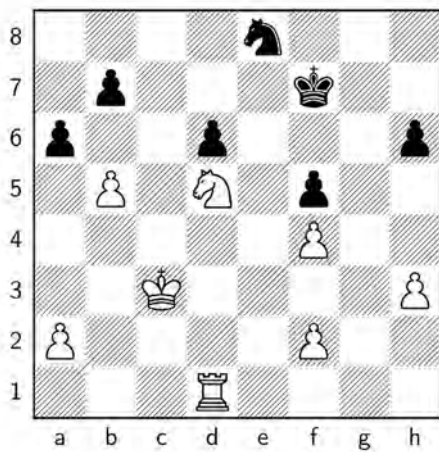
T7.3.1.S2



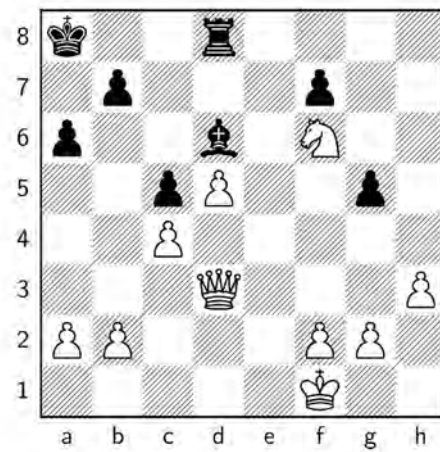
A



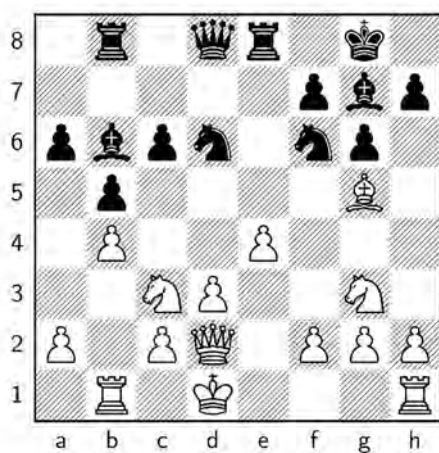
B



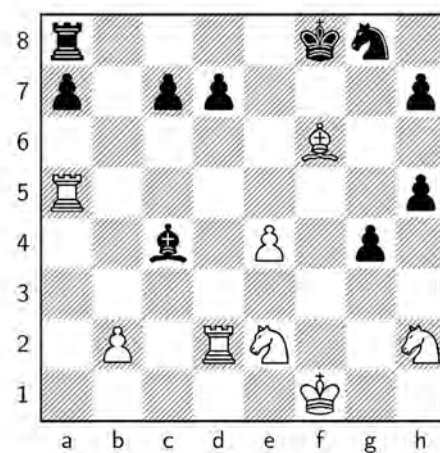
C



D



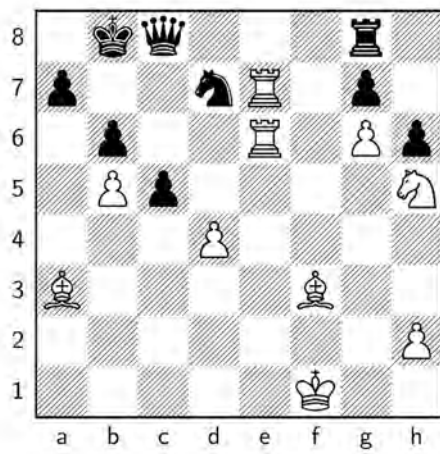
E



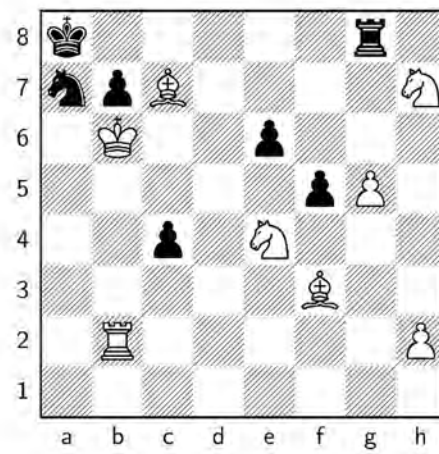
F

Reihenfolge:

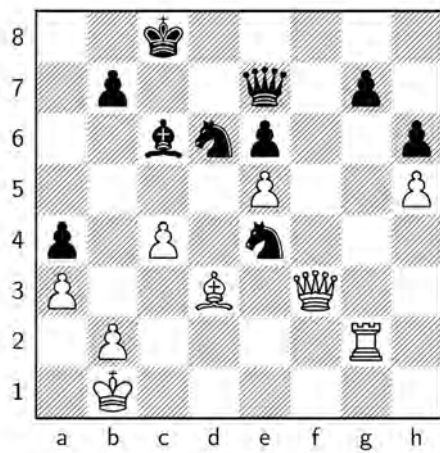
T7.3.2.S3



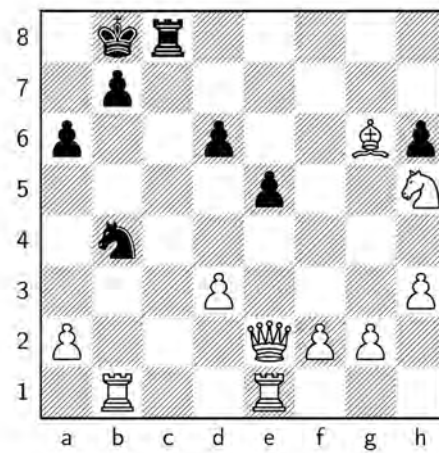
A



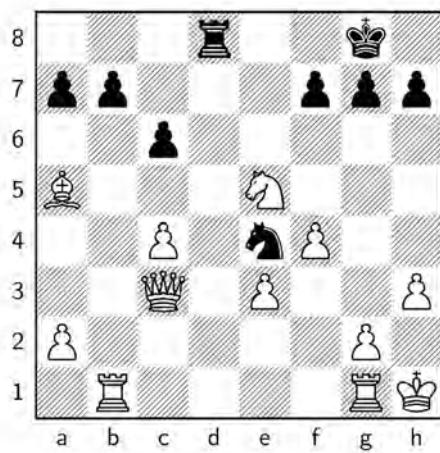
B



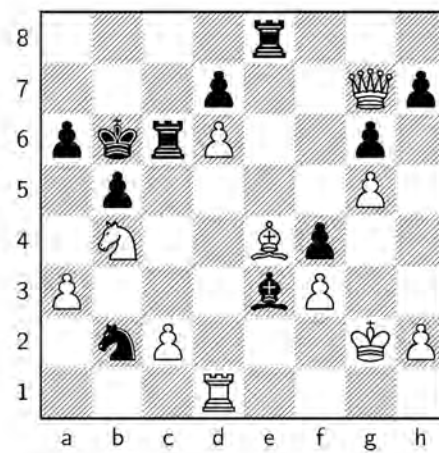
C



D



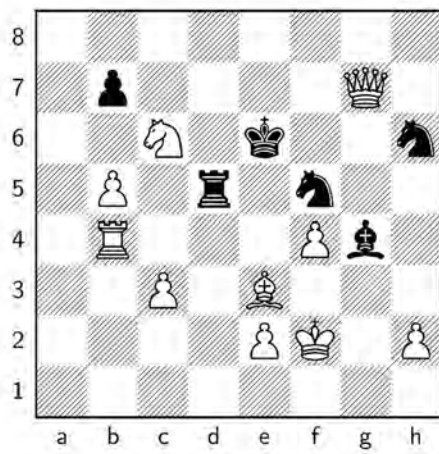
E



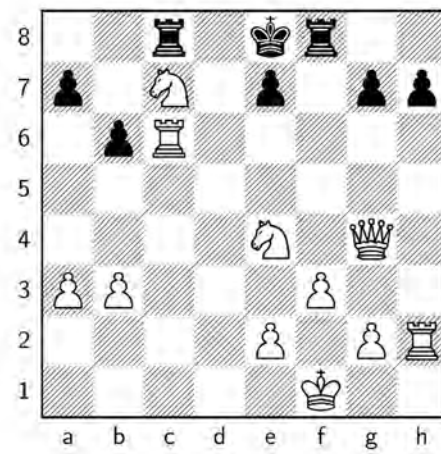
F

Reihenfolge: _____

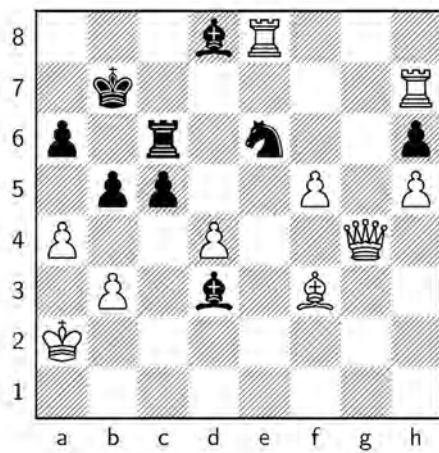
T7.3.3.S4



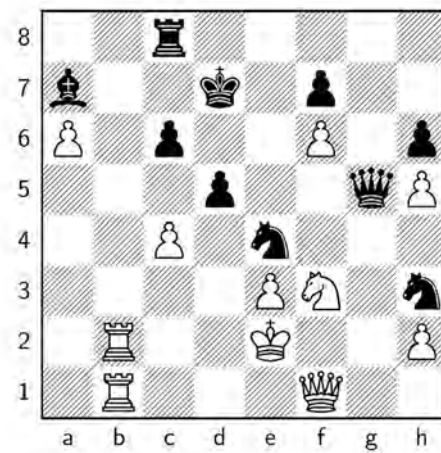
A



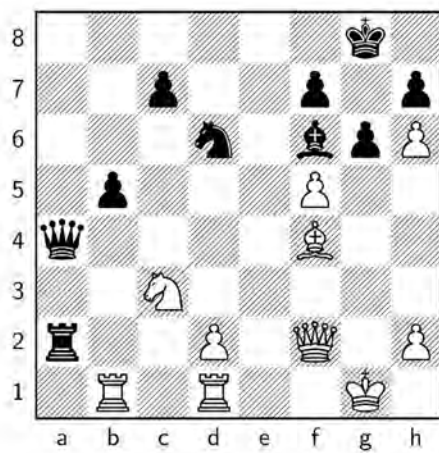
B



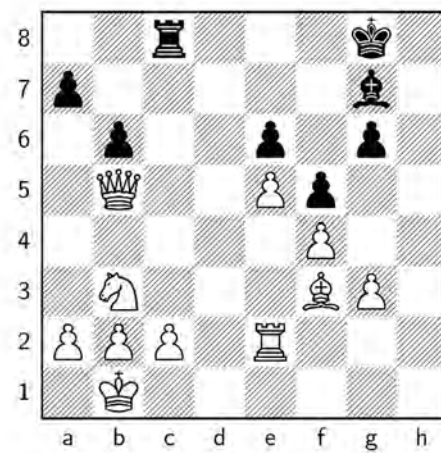
C



D



E



F

Reihenfolge: _____

Lösungen:

Wert der weißen Figuren:

	Aufgabe T7.3.1.S2
A	11
B	11
C	13
D	19
E	36
F	21
Durchschnitt	18,5
Reihenfolge	E, F, D, C, B, A

	Aufgabe T7.3.2.S3
A	23
B	19
C	22
D	30
E	31
F	26
Durchschnitt	25,16
Reihenfolge	E, D, F, A, C, B

	Aufgabe T7.3.3.S4
A	25
B	30
C	27
D	28
E	29
F	26
Durchschnitt	27,5
Reihenfolge	B, E, D, C, F, A

SITZUNG 8.

Aufgabe 8.1: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. Planungsfähigkeiten. Labyrinth.

Material: Demobrett und Markierungschips, Stoppuhr

Durchführung:

Es wird eine Stellung aufgebaut, bestehend aus einem weißen Springer, zwei schwarzen Türmen und einem schwarzen Bauer. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen einen Weg mit dem Springer finden, um den Bauer zu schlagen. Der Springer soll sein Ziel (schwarzer Bauer) so schnell wie möglich erreichen, also mit der geringstmöglichen Anzahl von Zügen. Dabei darf er kein Feld betreten, das von einem schwarzen Turm kontrolliert wird.

Bevor die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre gefundene Route am Demobrett zeigen, nennen Sie die Anzahl der benötigten Springerzüge. Erst Anweisung vorlesen, dann die Stellung aufbauen.

- Die Stellung ca. 30 bis 60 Sekunden (je nach Schwierigkeit) zur Ansicht lassen, bevor ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin aufgerufen wird.
- Bei Bedarf die Gangart des Springers und der Türme wiederholen.
- Falls es zu kompliziert wird, langsam vorgehen und nach der Lösung diese ausführlich erklären. Hierzu gegebenenfalls Markierungschips verwenden.

Für kognitiv eingeschränkter Personenkreis: Ansicht des Bretts ca. 60 Sekunden, eine aufgefundene Route ist ausreichend.

Zeitraumen:

Erklärungen: 5 Minuten

18 Positionen á ca. 3 Minuten = ca. 54 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Bei dieser Aufgabe trainieren wir erneut die exekutiven Funktionen und damit den Teil des Gehirns, der für die Kontrolle über den Substanzkonsum wichtig ist. Speziell geht es um das vorausschauende Planen auch wieder die visuell-räumlichen Funktionen. Planerisches Denken ist bei Suchterkrankungen wichtig, um langfristige Entscheidungen zu treffen.

Instruktionen:

„Wir kennen bereits die Gangart des Springers und die der Türme. Wie viele Züge benötigt der Springer, um den Bauern zu schlagen? Wählen Sie den schnellsten Weg – also so wenig Züge wie möglich! Hierbei darf er kein Feld betreten, welches von einem oder beiden schwarzen Türmen kontrolliert wird, da er ansonsten geschlagen werden könnte.“

Schwierigkeitsgrad:

Die Schwierigkeit steigt mit der Anzahl der Züge und der Anzahl der auffindbaren Routen.

Verwendete Parameter: Anzahl der Züge, Anzahl der Routen.

- 1: 2 Züge, eine Route
- 2: 3 Züge, 1 bis 2 Routen
- 3: 4 Züge, 2 bis 3 Routen
- 4: 5 Züge, 3 bis 4 Routen
- 5: 6 Züge, 3 und mehr Routen

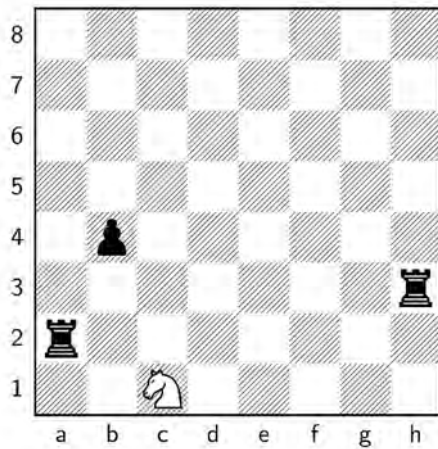
Vorgehen bei falschen Antworten:

Manchmal erkennen Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen nicht die verbotenen und die Zielfelder. In diesem Fall nachfragen ob die Aufgabe optisch verständlich ist.

- Manchmal haben Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen Probleme die Laufwege der Figuren nachzuvollziehen. In diesem Fall sind andersfarbige (z.B. blaue) Magneten zu verwenden, mit denen mögliche Laufwege markiert werden.
- Manchmal ist es für Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen einfacher die Aufgabe rückwärts, vom Zielfeld aus, zu lösen.

Erklärungsbeispiele

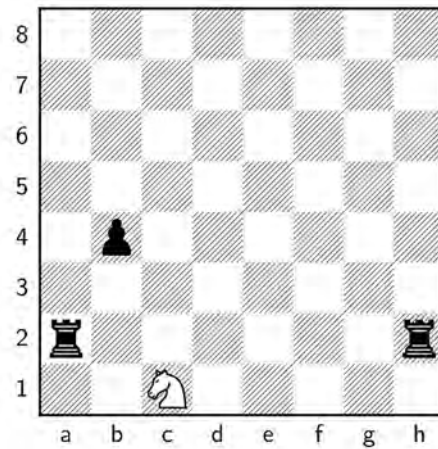
T8.1.B1



Der Springer darf den Turm auf a2 schlagen, weil das Feld nicht vom anderen Turm kontrolliert wird:

Sc1-a2-b4

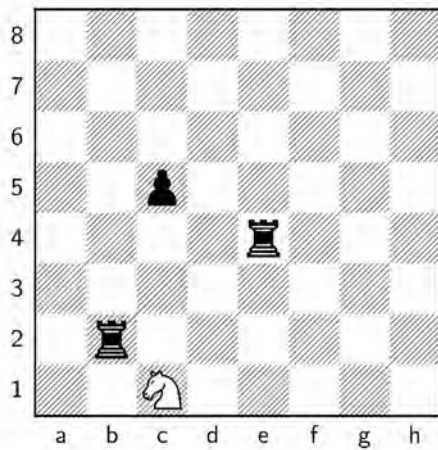
T8.1.B2



Der Springer darf den Turm auf a2 nicht schlagen, weil dieses Feld durch den anderen Turm kontrolliert wird.

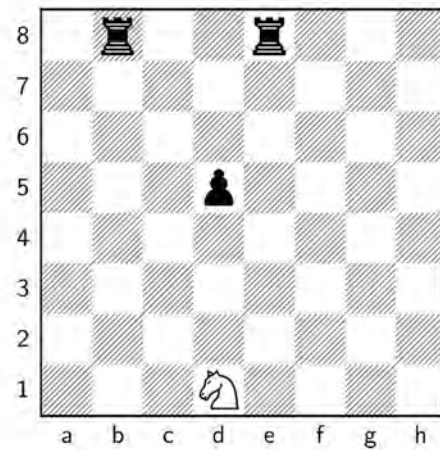
Daher geht nur die Route
Sc1-d3-b4

T8.1.1.S1 – 2 Züge



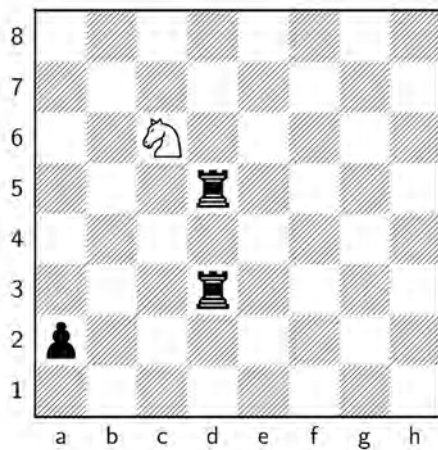
c1-d3-c5

T8.1.2.S1 – 2 Züge



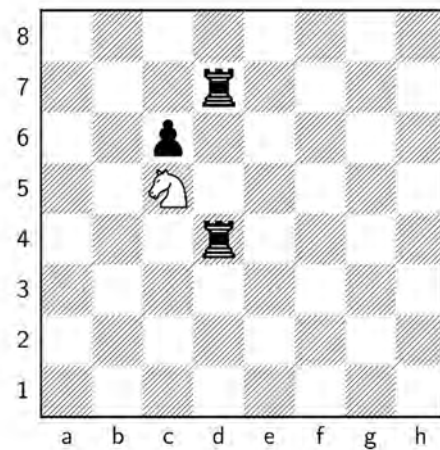
d1-c3-d5

T8.1.3.S1 – 2 Züge



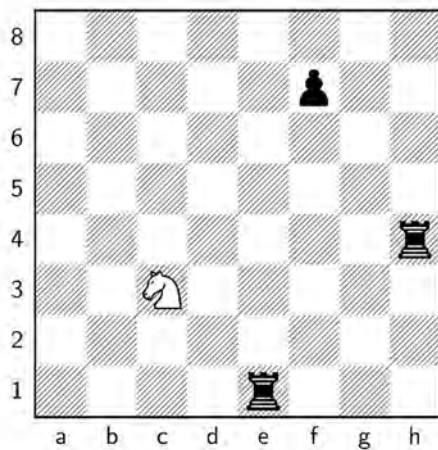
c6-b4-a2

T8.1.4.S2 – 3 Züge



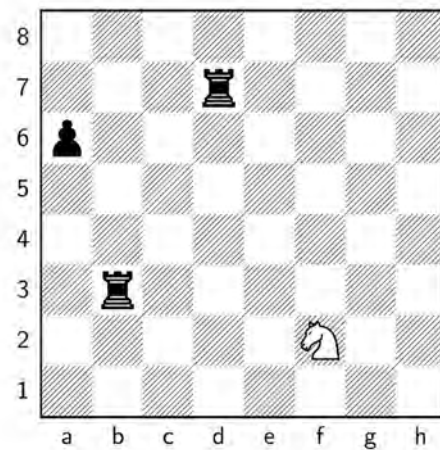
c5-b3-a5-c6 / c5-a6-b8-c6

T8.1.5.S2 – 3 Züge



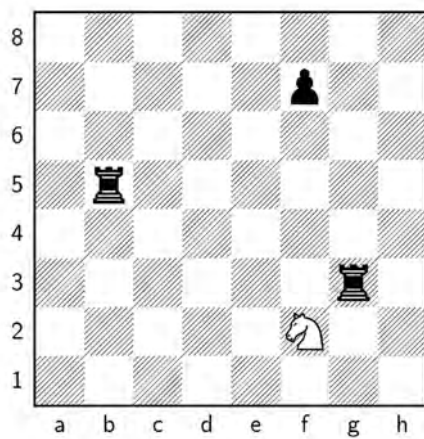
c3-b5-d6-f7

T8.1.6.S2 – 3 Züge



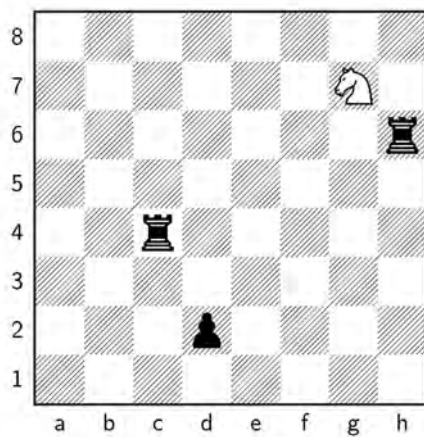
f7-e4-c5-a6

T8.1.7.S2 – 3 Züge



f2-e4-d6-f7

T8.1.9.S3 – 4 Züge

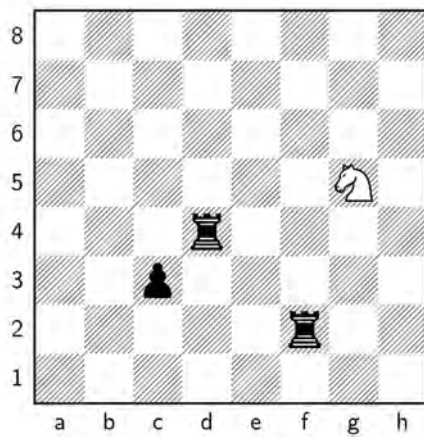


g7-f5-e3-f1-d2

g7-f5-g3-f1-d2

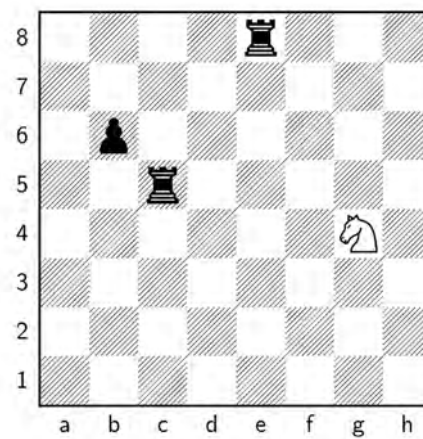
g7-f5-e3-c4-d2

T8.1.11.S3 – 4 Züge



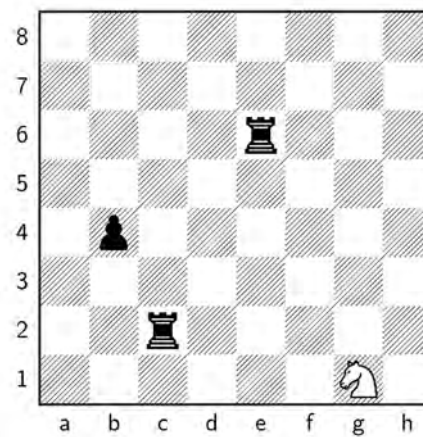
g5-e6-c7-b5-c3 / g5-e6-d4-b5-c3

T8.1.8.S2- 3 Züge



g4-f6-d7-b6

T8.1.10.S3 – 4 Züge

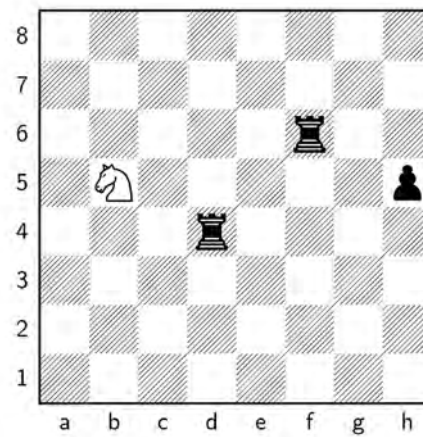


g1-h3-f4-d5-b4

g1-h3-f4-d3-b4

g1-f3-d4-c2-b4

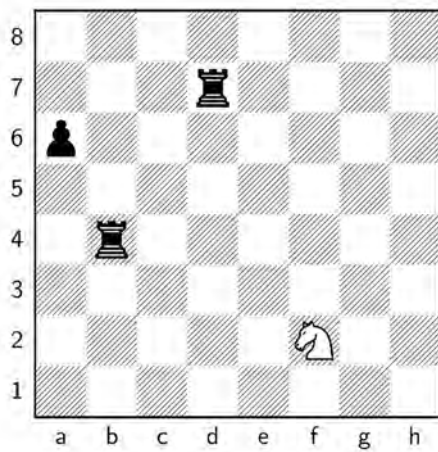
T8.1.12.S4- 4 Züge



b5-d4-e2-g3-h5 / b5-c7-e8-f6-h5

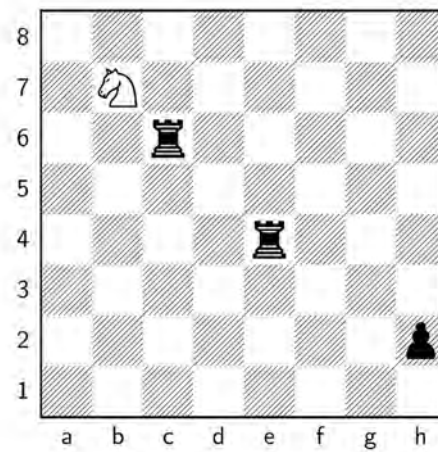
b5-c7-e8-g7-h5 / b5-c3-e2-g3-h5

T8.1.13.S4 – 5 Züge



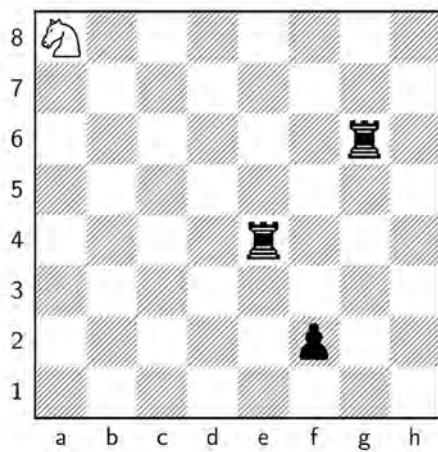
f2-h3-g5-e6-c5-a6

T8.1.14.S4 – 5 Züge



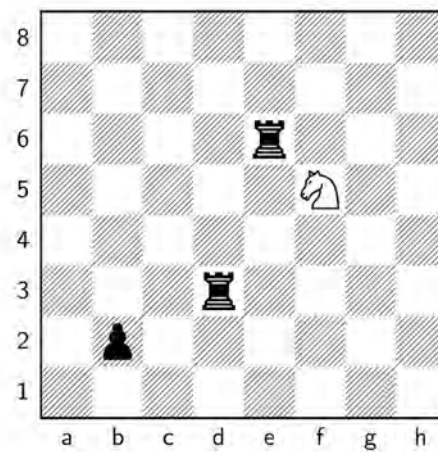
b7-d8-f7-g5-f3-h2
b7-a5-b3-d2-f3-h2
b7-a5-b3-d2-f1-h2

T8.1.15.S4 – 5 Züge



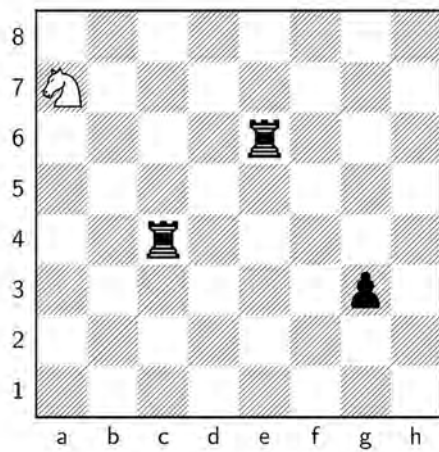
a8-c7-b5-c3-d1-f2
a8-c7-b5-c3-e4-f2
a8-c7-d5-c3-d1-f2
a8-c7-d5-c3-e4-f2

T8.1.16.S4 – 5 Züge



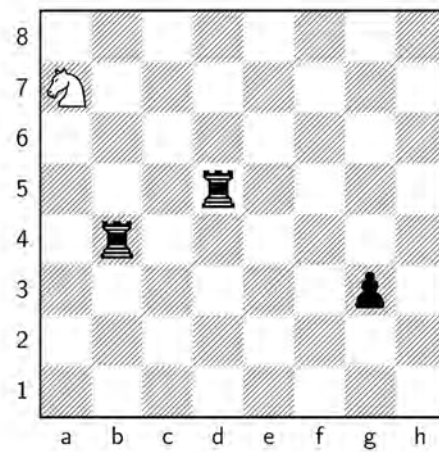
f5-h4-g2-f4-d3-b2
f5-g7-e6-c5-d3-b2
f5-g7-e6-c5-a4-b2
f5-g7-e6-f4-d3-b2

T8.1.17.S5 – 6 Züge



a7-b5-a3-b1-d2-f1-g3
a7-b5-a3-c4-d2-f1-g3
a7-b5-a3-c4-d2-f1-g3

T8.1.18.S5 – 6 Züge



a7-c6-b4-d5-e3-f1-g3
a7-c6-b4-d5-e3-f5-g3
a7-c6-b4-c2-e3-f1-g3
a7-c6-b4-d5-f6-h5-g3
a7-c6-b4-d5-f6-e4-g3
a7-c6-b4-d5-e7-f5-g3
a7-c6-e7-d5-f6-h5-g3
a7-c6-e7-d5-e3-f1-g3
a7-c6-e7-d5-e3-f5-g3
a7-c8-e7-d5-f6-h5-g3
a7-c8-e7-d5-e3-f1-g3
a7-c8-e7-d5-e3-f5-g3

Aufgabe 8.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. Organisation.

Material: Demobrett, Stoppuhr

Durchführung:

Zunächst wird sichergestellt, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Ausgangsstellung (Grundstellung) kennen. Bei Bedarf die Grundstellung wiederholen.

Die Aufgabenstellung wird erklärt:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen die weißen Figuren mit der geringsten Anzahl von Zügen auf ihre Ausgangsfelder bringen. Hierfür können die Bauern ausnahmsweise rückwärts ziehen (jedoch immer nur ein Feld). Schachgebote spielen keine Rolle, d. h. ein König darf ins Schach ziehen.

Variante a)

ohne Schlagen

Variante b) (nicht empfohlen bei kognitiver Einschränkung)

mit Schlagen, Ausnahme: Schwarz kann jedoch keine Figur schlagen, die ihr Ausgangsfeld erreicht hat

Zeitraumen:

Erklärung Anfangsstellung (Grundstellung) und der Aufgabe:

ca. 5 Minuten

Die Teilnehmer / Teilnehmerinnen haben eine Minute pro Brett. Die Zeit kann je nach Schwierigkeit angepasst werden.

Psychoedukative Einleitung:

Im heutigen zweiten Teil geht es weiter um die exekutiven Funktionen. Es wird Ihnen aber eine komplett andere Aufgabe gestellt, um das planerische Denken zu schulen.

Instruktion:

„In dieser Aufgabe sollen Sie zeigen, in wie vielen Zügen es möglich ist, die weißen Figuren auf ihre Ausgangsfelder zu bringen. Suchen Sie dabei den kürzesten Weg (die geringste Anzahl von Zügen). Ausnahmsweise kann sich der Bauer rückwärts bewegen, aber immer nur ein Feld. Schachgebote spielen keine Rolle.“

Variante a)

„Die schwarzen Figuren können die weißen nicht schlagen – auch umgekehrt nicht.“

Variante b)

„Beide Farben können einander schlagen, Ausnahme: Die schwarzen

Figuren können keine weißen schlagen, die ihr Ausgangsfeld erreicht haben.“

Schwierigkeitsgrad:

Generell sind die Aufgaben in Variante b) schwerer, weil auf die von Schwarz besetzten Felder (Hindernisse) zu achten ist – die schwarzen Figuren können dort weiße schlagen. Daher wird Ihnen Schwierigkeitsgrad 3 als geringste Stufe zugeordnet.

Variante a)

- 1: 3-5 Figuren, 3-6 Züge (Bretter 1 – 5)
- 2: 5-7 Figuren, 7-10 Züge (Bretter 6 – 10)
- 3: 5-7 Figuren, 11-13 Züge (Bretter 11 – 12)

Variante b)

- 3: 5-6 Figuren, 5-6 Züge (Bretter 13 – 15)
- 4: 6-8 Figuren, 7-8 Züge (Bretter 16 – 18)
- 5: >8 Figuren, >8 Züge (Bretter 19 – 20)

Vorgehen bei falschen Antworten:

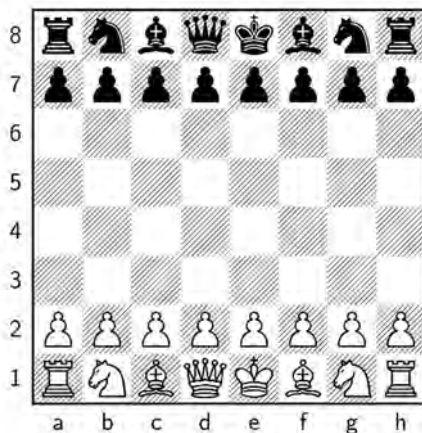
- Falls die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen die Züge der Figuren nicht kennen, sind diese zu wiederholen.
- Falls Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen falsche Züge machen, ist der Zug zu korrigieren.

Hinweis zu Lösungsangaben:

Es gibt bei dieser Aufgabenstellung zahlreiche Zugfolgen, um das Ziel zu erreichen. In den Lösungen ist für jedes Brett deshalb immer nur eine Zugfolge exemplarisch angegeben.

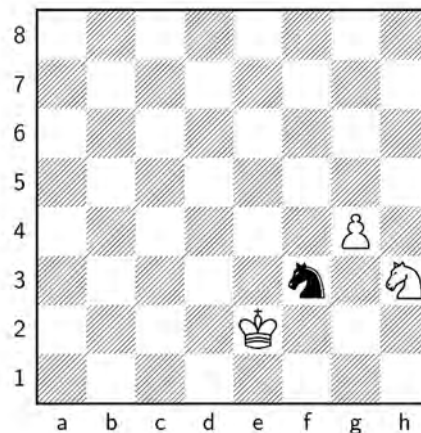
Erklärungsbeispiele

T8.2.B1



Erklären und Zeigen der Ausgangsstellung (Grundstellung) als Ziel für diese Aufgabe. Es ist wichtig, dass alle Teilnehmer / Teilnehmerinnen die Ausgangsstellung kennen.

T8.2.B2



g3-g2: Bauern dürfen pro Zug immer nur ein Feld zurückgehen

Ke1 ist möglich, weil Schachgebote keine Rolle spielen

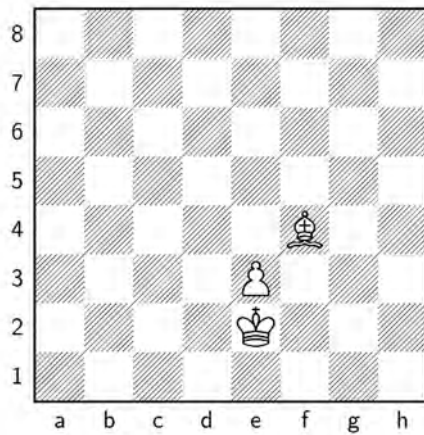
Variante b):

g4xf3 Bauern dürfen rückwärts schlagen

Sg1 ist möglich, denn Schwarz darf nicht schlagen, weil der weiße Springer sein Ausgangsfeld erreicht hat

Variante a) – Bretter 1 bis 12

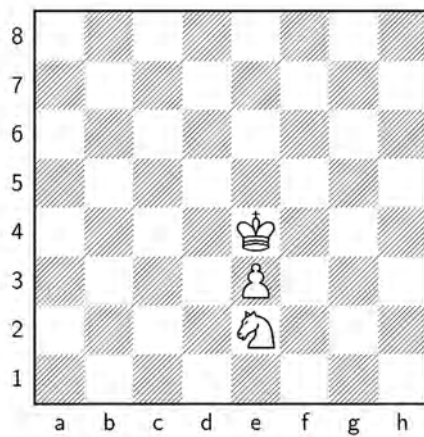
T8.2.1.S1



3 Züge

1. Ke1
2. e2
3. Lc1

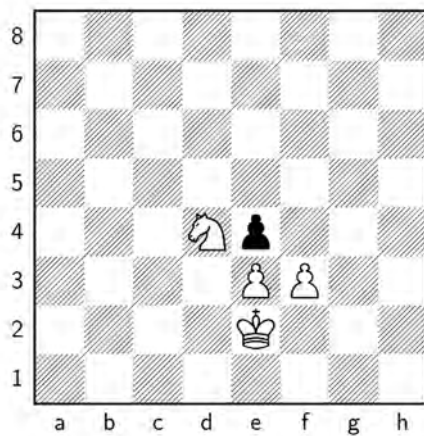
T8.2.2.S1



5 Züge

1. Sg1
2. e2
3. Kd3
4. Kd2
5. Ke1

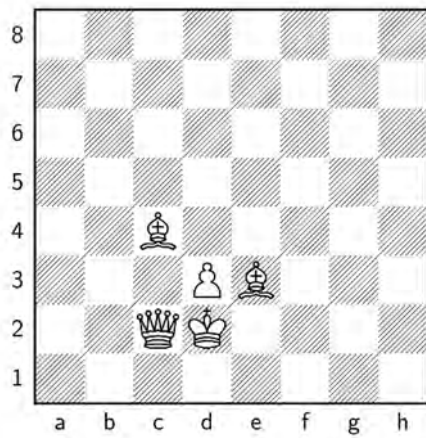
T8.2.3.S1



5 Züge

1. Ke1
2. Se2
3. Sg1
4. e2
5. f2

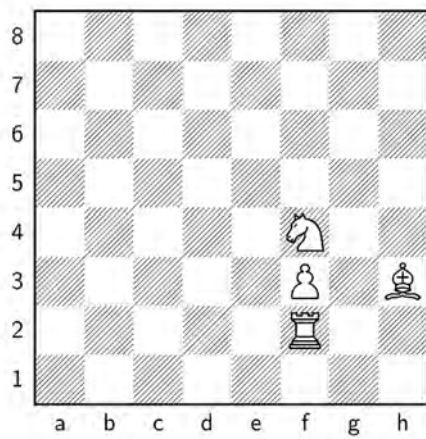
T8.2.4.S1



5 Züge

1. Ke1
2. Dd1
3. Lc1
4. d2
5. Lf1

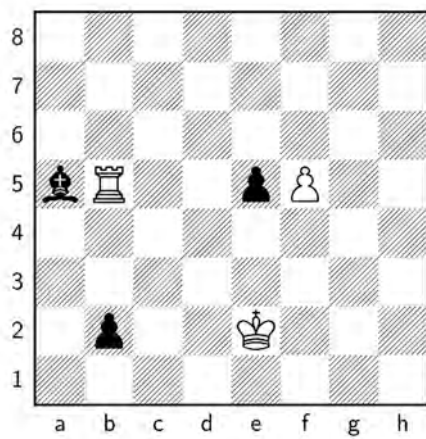
T8.2.5.S1



6 Züge

1. Lf1
2. Ta2
3. Ta1
4. f2
5. Sh3
6. Sg1

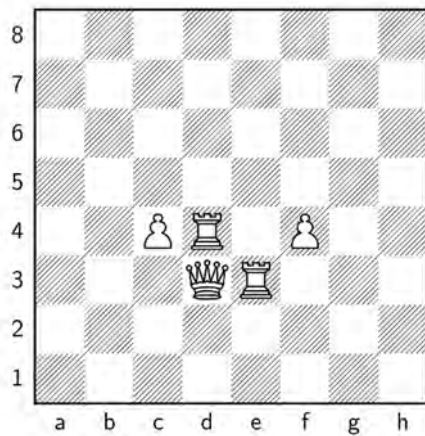
T8.2.6.S2



7 Züge

1. Ke1
2. f4
3. f3
4. f2
5. Tb8
6. Th8
7. Th1

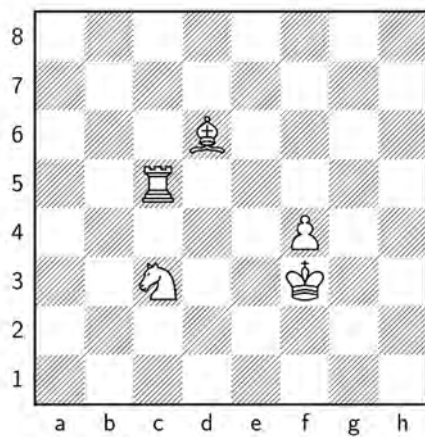
T8.2.7.S2



9 Züge

1. Dd1
2. Th3
3. Th1
4. f3
5. f2
6. c3
7. c2
8. Ta4
9. Ta1

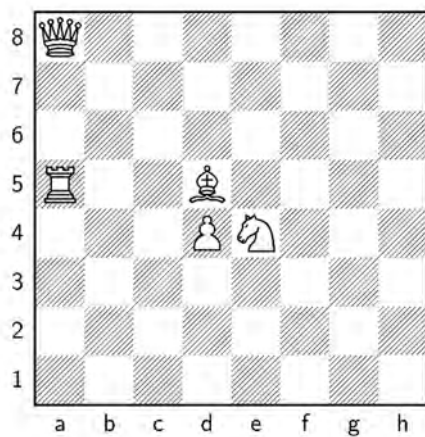
T8.2.8.S2



9 Züge

1. Sb1
2. Kf2
3. Ke1
4. f3
5. f2
6. Th5
7. Th1
8. Lf4
9. Lc1

T8.2.9.S2

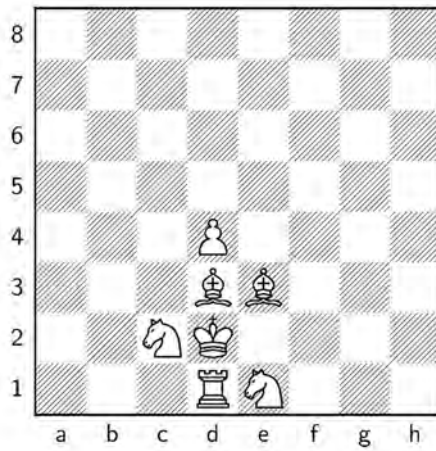


9 Züge

1. Sc3
2. Sb1
3. Ta1
4. Lc4
5. Dh1
6. Dd1
7. Lf1
8. d3
9. d2

T8.2.10.S2

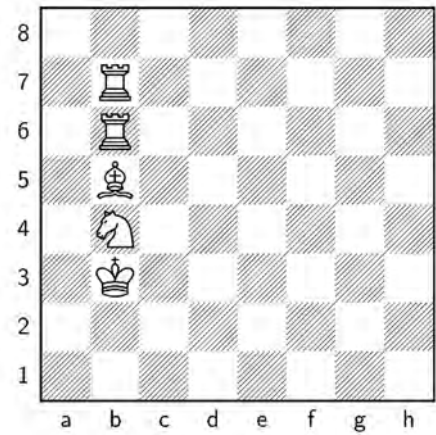
10 Züge



1. Lf1
2. Ta1
3. Sa3
4. Sb1
5. Sf3
6. Sg1
7. Ke1
8. Lc1
9. d3
10. d2

T8.2.11.S3

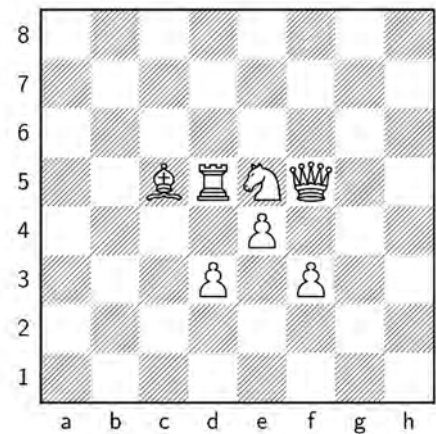
11 Züge



- | | |
|--------|---------|
| 1. Lf1 | 7. Sb1 |
| 2. Kc2 | 8. Ta6 |
| 3. Kd1 | 9. Ta1 |
| 4. Ke1 | 10. Th7 |
| 5. Sc2 | 11. Th1 |
| 6. Sa3 | |

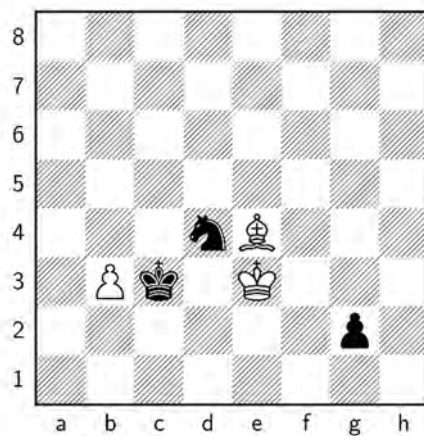
T8.2.12.S3

12 Züge



- | | |
|--------|---------|
| 1. Le3 | 7. e2 |
| 2. Lc1 | 8. f2 |
| 3. Ta5 | 9. Dc2 |
| 4. Ta1 | 10. Dd1 |
| 5. d2 | 11. Sf3 |
| 6. e3 | 12. Sg1 |

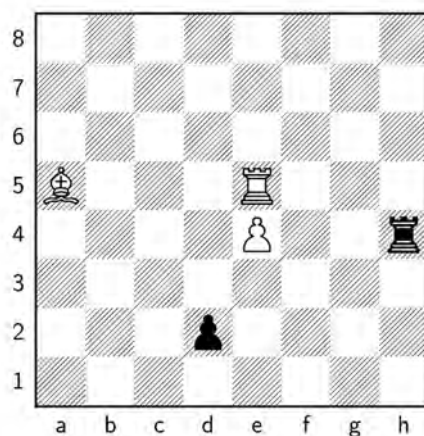
Variante b) – Bretter 13 bis 20
T8.2.13.S3



5 Züge

1. Kf2
2. Ke1
3. Lxg2
4. Lf1
5. b2

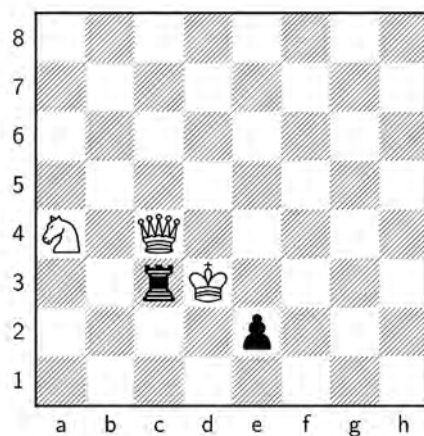
T8.2.14.S3



6 Züge

1. Lxd2
2. Lc1
3. e3
4. e2
5. Ta5
6. Ta1

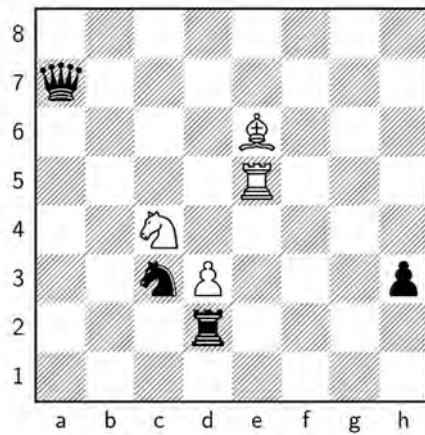
T8.2.15.S3



6 Züge

1. Sxc3
2. Sb1
3. Kxe2
4. Ke1
5. Dc2
6. Dd1

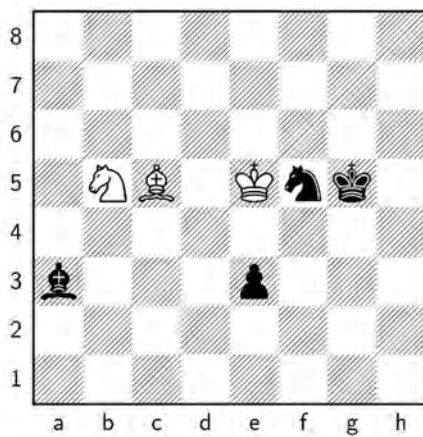
T8.2.16.S4



7 Züge

1. Sxd2
2. Sb1
3. d2
4. Lxh3
5. Lf1
6. Th5
7. Th1

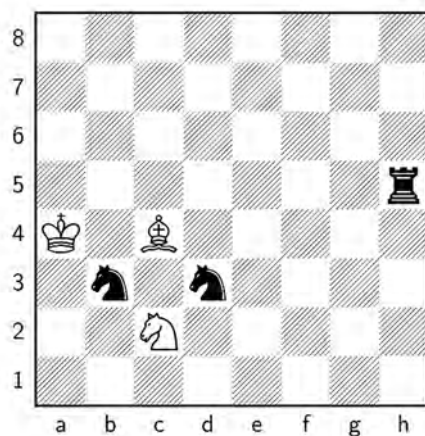
T8.2.17.S4



8 Züge

1. Lxa3
2. Lc1
3. Sc3
4. Sb1
5. Ke4
6. Kd3
7. Ke2
8. Ke1

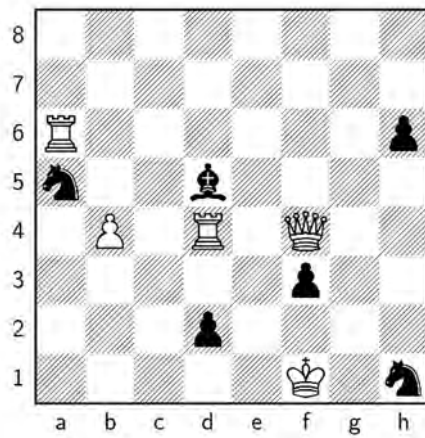
T8.2.18.S4



8 Züge

1. Lxd3
2. Lf1
3. Sa3
4. Sb1
5. Kxb3
6. Kc2
7. Kd1
8. Ke1

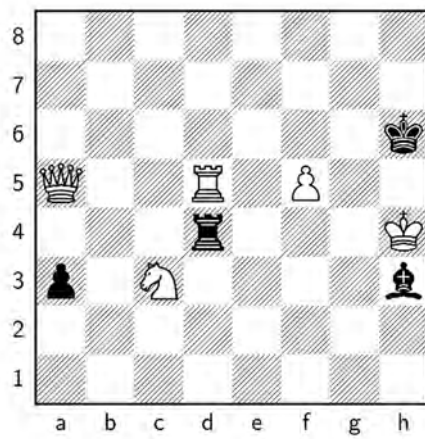
T8.2.19.S5



9 Züge

- | | |
|---------|---------|
| 1. Dxd2 | 6. b3 |
| 2. Dd1 | 7. b2 |
| 3. Th4 | 8. Txa5 |
| 4. Txh1 | 9. Ta1 |
| 5. Ke1 | |

T8.2.20.S5



12 Züge

- | | |
|---------|---------|
| 1. Txd4 | 7. Ke1 |
| 2. Td1 | 8. f4 |
| 3. Ta1 | 9. f3 |
| 4. Sb1 | 10. f2 |
| 5. Kg3 | 11. Dc2 |
| 6. Kf2 | 12. Dd1 |

SITZUNG 9.

Aufgabe 9.1: AUFMERKSAMKEITSSTRATEGIEN. Visuelles Tracking. Systematisches Erkunden.

Material: Demobrett, Aufgabenblätter (3 Bretter auf ein Blatt)

Durchführung:

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bekommen ein Aufgabenblatt mit 3 Schachbrettern. Jedes Brett ist mit den in Sitzung 6 vorgestellten Quadranten geteilt. Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin liest Fragen dazu vor.
- Vor Beginn sicherstellen, dass die Quadranten-Definition (deren Nummerierung) allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen bekannt ist. Gegebenenfalls das Demobrett benutzen und die Quadranten kurz wiederholen.
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen innerhalb von Sekunden (Zeitangabe in Klammern nach der Frage, siehe unten) die Anzahl der gefragten Figuren benennen.
- Nur das aktuell vom Kursleiter bzw. von der Kursleiterin erfragte Brett (der Reihenfolgen nach von oben nach unten) ist sichtbar, die anderen Bretter decken die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einem weiteren, leeren Blatt ab oder knicken sie weg.

Zeitraumen:

Gesamtzeit: ca. 30 bis 40 Minuten

Reaktionszeit für die Antwort: in Klammern unten angegeben

Psychoedukative Einleitung:

Heute geht es wieder um das Training der Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit. Sie müssen weiter Details erkennen und verarbeiten. Das soll Ihnen im Alltag helfen, die Aufmerksamkeit auf andere Objekte lenken zu können, die nichts mit der Substanz zu tun haben und sich in schwierigen Situationen zurechtzufinden.

Instruktionen:

- *„Sie bekommen einige Bretter mit Quadranten auf Papier. Dazu werden Ihnen Fragen gestellt, auf die Sie so schnell wie möglich antworten sollen. Bitte machen Sie sich keine Notizen an den Rand.“*

Schwierigkeitsgrad:

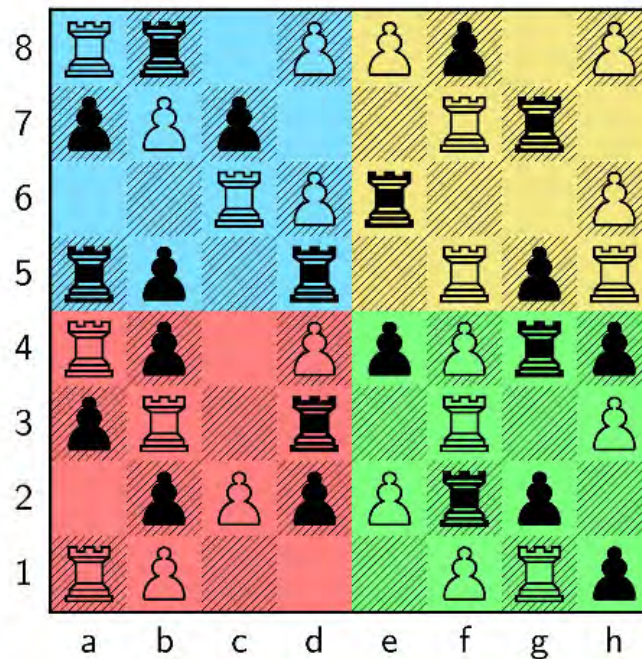
Die Antwortzeit ist der abgefragten Anzahl der Figuren angepasst. Als Parameter wird daher die Anzahl verwendet.

- 1: Anzahl der Figuren 1-10
- 2: Anzahl der Figuren 11-15
- 3: Anzahl der Figuren 16-20
- 4: Anzahl der Figuren: > 20
- 5: nicht vorhanden

Vorgehen bei falschen Antworten:

- Möglicherweise wurde die Frage akustisch nicht verstanden;
gegebenenfalls noch einmal stellen
- Frage, ob sich der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin sicher ist;
gegebenenfalls noch einmal zählen lassen
- Frage an einen anderen Teilnehmer bzw. eine andere Teilnehmerin
oder die Gruppe weitergeben

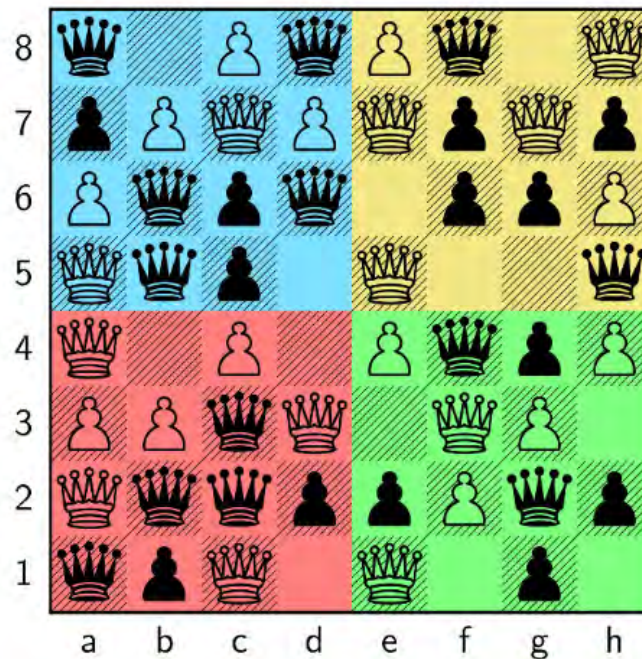
T9.1.1 – Brett A



1. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im vierten Quadranten? **8**
(10 Sekunden) (S1)
2. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im zweiten Quadranten? **5**
(10 Sekunden) (S1)
3. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im dritten Quadranten? **7**
(10 Sekunden) (S1)
4. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im ersten und im vierten Quadranten? **14** (10 Sekunden) (S2)
5. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im zweiten und dritten Quadranten? **12** (10 Sekunden) (S2)
6. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im ersten Quadranten? **6**
(10 Sekunden) (S1)
7. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im zweiten und vierten Quadranten? **13** (10 Sekunden) (S2)

8. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im dritten und vierten Quadranten? **15** (10 Sekunden) (S2)
9. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im ersten und dritten Quadranten? **13** (10 Sekunden) (S2)
10. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im ersten, dritten und vierten Quadranten? **21** (15 Sekunden) (S4)
11. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im ersten und zweiten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
12. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im dritten, zweiten und vierten Quadranten? **20** (15 Sekunden) (S3)
13. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im vierten, zweiten und ersten Quadranten? **19** (15 Sekunden) (S3)
14. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im dritten, zweiten und ersten Quadranten? **18** (15 Sekunden) (S3)
15. Wie viele Bauern gibt es insgesamt in allen Quadranten? **26** (15 Sekunden) (S4)

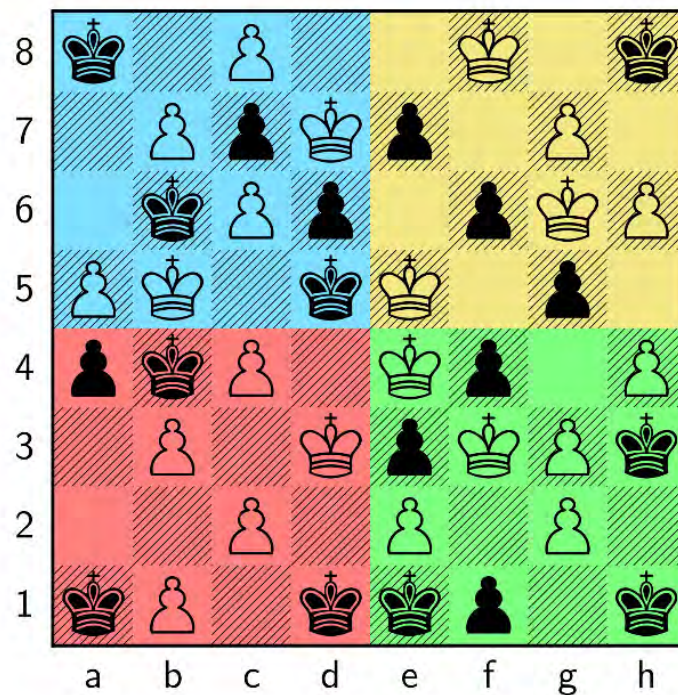
T9.1.2 - Brett B



1. Wie viele Damen gibt es insgesamt im vierten Quadranten? **4**
(10 Sekunden) (S1)
2. Wie viele Damen gibt es insgesamt im zweiten Quadranten? **6**
(10 Sekunden) (S1)
3. Wie viele Damen gibt es insgesamt im dritten Quadranten? **8**
(10 Sekunden) (S1)
4. Wie viele Damen gibt es insgesamt im ersten und im vierten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
5. Wie viele Damen gibt es insgesamt im zweiten und dritten Quadranten? **14** (10 Sekunden) (S2)
6. Wie viele Damen gibt es insgesamt im ersten Quadranten? **7**
(10 Sekunden) (S1)
7. Wie viele Damen gibt es insgesamt im zweiten und vierten Quadranten? **10** (10 Sekunden) (S1)

8. Wie viele Damen gibt es insgesamt im dritten und vierten Quadranten? **12** (10 Sekunden) (S2)
9. Wie viele Damen gibt es insgesamt im ersten und dritten Quadranten? **15** (10 Sekunden) (S2)
10. Wie viele Damen gibt es insgesamt im ersten, dritten und im vierten Quadranten? **19** (15 Sekunden) (S3)
11. Wie viele Damen gibt es insgesamt im ersten und zweiten Quadranten? **13** (10 Sekunden) (S2)
12. Wie viele Damen gibt es insgesamt im dritten, zweiten und vierten Quadranten? **18** (15 Sekunden) (S3)
13. Wie viele Damen gibt es insgesamt im vierten, zweiten und ersten Quadranten? **17** (15 Sekunden) (S3)
14. Wie viele Damen gibt es insgesamt im dritten, zweiten und ersten Quadranten? **21** (15 Sekunden) (S4)
15. Wie viele Damen gibt es insgesamt in allen Quadranten? **25** (15 Sekunden) (S4)

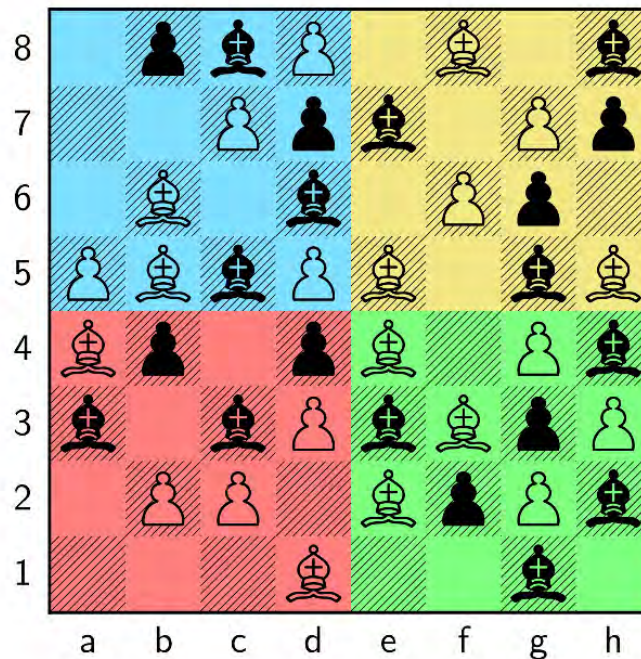
T9.1.3 – Brett C



1. Wie viele Könige gibt es insgesamt im vierten Quadranten? **5**
(10 Sekunden) (S1)
2. Wie viele Könige gibt es insgesamt im zweiten Quadranten? **4**
(10 Sekunden) (S1)
3. Wie viele Könige gibt es insgesamt im dritten Quadranten? **4**
(10 Sekunden) (S1)
4. Wie viele Könige gibt es insgesamt im ersten und im vierten Quadranten? **10** (10 Sekunden) (S1)
5. Wie viele Könige gibt es insgesamt im zweiten und dritten Quadranten? **8** (10 Sekunden) (S1)
6. Wie viele Könige gibt es insgesamt im ersten Quadranten? **5**
(10 Sekunden) (S1)
7. Wie viele Könige gibt es insgesamt im zweiten und vierten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)

8. Wie viele Könige gibt es insgesamt im dritten und vierten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)
9. Wie viele Könige gibt es insgesamt im ersten und dritten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)
10. Wie viele Könige gibt es insgesamt im ersten, dritten und im vierten Quadranten? **14** (15 Sekunden) (S2)
11. Wie viele Könige gibt es insgesamt im ersten und zweiten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)
12. Wie viele Könige gibt es insgesamt im dritten, zweiten und vierten Quadranten? **13** (15 Sekunden) (S2)
13. Wie viele Könige gibt es insgesamt im vierten, zweiten und ersten Quadranten? **14** (15 Sekunden) (S2)
14. Wie viele Könige gibt es insgesamt im dritten, zweiten und ersten Quadranten? **13** (15 Sekunden) (S2)
15. Wie viele Könige gibt es insgesamt in allen Quadranten? **18** (15 Sekunden) (S3)

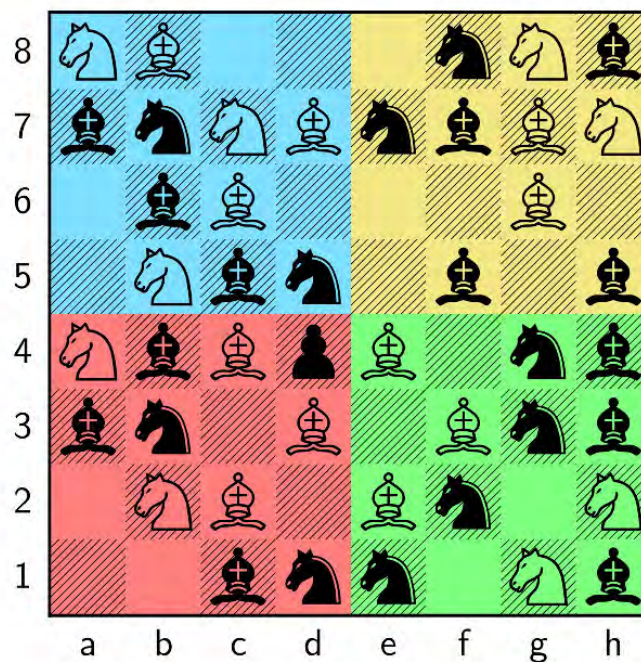
T9.1.4 – Brett D



1. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im vierten Quadranten? **7**
(10 Sekunden) (S1)
2. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im zweiten Quadranten? **6**
(10 Sekunden) (S1)
3. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im dritten Quadranten? **4**
(10 Sekunden) (S1)
4. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im ersten und im vierten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
5. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im zweiten und dritten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)
6. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im ersten Quadranten? **5**
(10 Sekunden) (S1)
7. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im zweiten und vierten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)

8. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im dritten und vierten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
9. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im ersten und dritten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)
10. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im ersten, dritten und im vierten Quadranten? **16** (15 Sekunden) (S3)
11. Wie viele Bauern gibt es insgesamt im ersten und zweiten Quadranten? **10** (10 Sekunden) (S1)
12. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im dritten, zweiten und vierten Quadranten? **17** (15 Sekunden) (S3)
13. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im vierten, zweiten und ersten Quadranten? **18** (15 Sekunden) (S3)
14. Wie viele Läufer gibt es insgesamt im dritten, zweiten und ersten Quadranten? **15** (15 Sekunden) (S3)
15. Wie viele Bauern gibt es insgesamt in allen Quadranten? **20** (15 Sekunden) (S3)

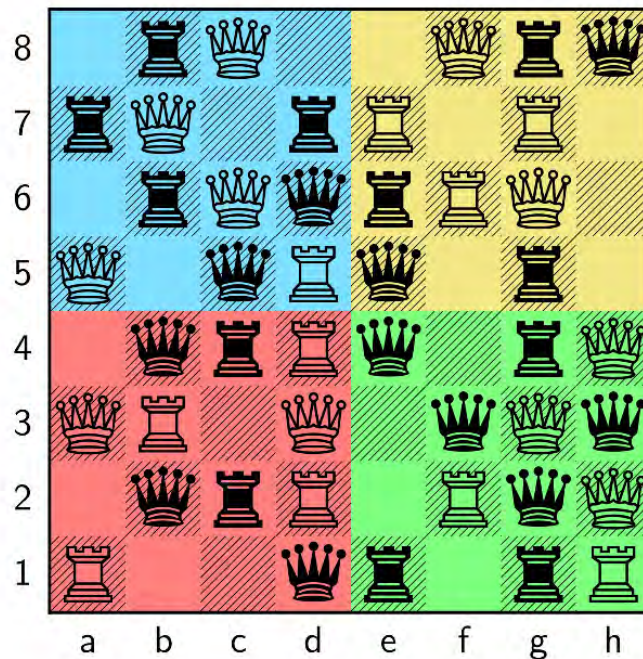
T9.1.5 – Brett E



1. Wie viele Springer gibt es insgesamt im vierten Quadranten?
6 (10 Sekunden) (S1)
2. Wie viele Springer gibt es insgesamt im zweiten Quadranten?
4 (10 Sekunden) (S1)
3. Wie viele Springer gibt es insgesamt im dritten Quadranten? **4**
(10 Sekunden) (S1)
4. Wie viele Springer gibt es insgesamt im ersten und im vierten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
5. Wie viele Springer gibt es insgesamt im zweiten und dritten Quadranten? **8** (10 Sekunden) (S1)
6. Wie viele Springer gibt es insgesamt im ersten Quadranten? **5**
(10 Sekunden) (S1)
7. Wie viele Springer gibt es insgesamt im zweiten und vierten Quadranten? **10** (10 Sekunden) (S1)

8. Wie viele Springer gibt es insgesamt im dritten und vierten Quadranten? **10** (10 Sekunden) (S1)
9. Wie viele Springer gibt es insgesamt im ersten und dritten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)
10. Wie viele Springer gibt es insgesamt im ersten, dritten und im vierten Quadranten? **15** (15 Sekunden) (S2)
11. Wie viele Springer gibt es insgesamt im ersten und zweiten Quadranten? **9** (10 Sekunden) (S1)
12. Wie viele Springer gibt es insgesamt im dritten, zweiten und vierten Quadranten? **14** (15 Sekunden) (S2)
13. Wie viele Springer gibt es insgesamt im vierten, zweiten und ersten Quadranten? **15** (15 Sekunden) (S2)
14. Wie viele Springer gibt es insgesamt im dritten, zweiten und ersten Quadranten? **13** (15 Sekunden) (S2)
15. Wie viele Springer gibt es insgesamt in allen Quadranten? **19** (15 Sekunden) (S3)

T9.1.6 – Brett F

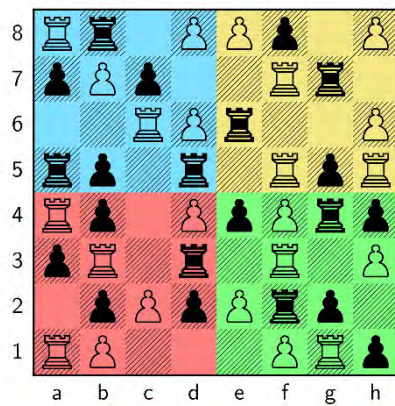


1. Wie viele Türme gibt es insgesamt im vierten Quadranten? **5**
(10 Sekunden) (S1)
2. Wie viele Türme gibt es insgesamt im zweiten Quadranten? **6**
(10 Sekunden) (S1)
3. Wie viele Türme gibt es insgesamt im dritten Quadranten? **6**
(10 Sekunden) (S1)
4. Wie viele Türme gibt es insgesamt im ersten und im vierten Quadranten? **10** (10 Sekunden) (S1)
5. Wie viele Türme gibt es insgesamt im zweiten und dritten Quadranten? **12** (10 Sekunden) (S2)
6. Wie viele Türme gibt es insgesamt im ersten Quadranten? **5**
(10 Sekunden) (S1)
7. Wie viele Türme gibt es insgesamt im zweiten und vierten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)

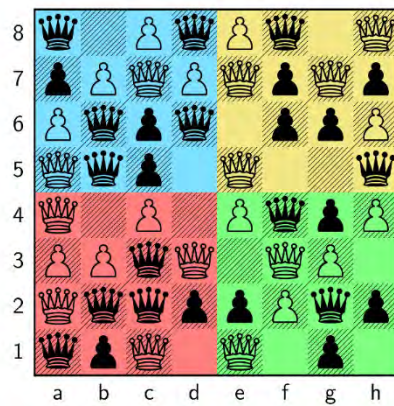
8. Wie viele Türme gibt es insgesamt im dritten und vierten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
9. Wie viele Türme gibt es insgesamt im ersten und dritten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
10. Wie viele Türme gibt es insgesamt im ersten, dritten und im vierten Quadranten? **16** (15 Sekunden) (S3)
11. Wie viele Türme gibt es insgesamt im ersten und zweiten Quadranten? **11** (10 Sekunden) (S2)
12. Wie viele Türme gibt es insgesamt im dritten, zweiten und vierten Quadranten? **17** (15 Sekunden) (S3)
13. Wie viele Türme gibt es insgesamt im vierten, zweiten und ersten Quadranten? **16** (15 Sekunden) (S3)
14. Wie viele Türme gibt es insgesamt im dritten, zweiten und ersten Quadranten? **17** (15 Sekunden) (S3)
15. Wie viele Türme gibt es insgesamt in allen Quadranten? **22** (15 Sekunden) (S4)

Überblick Aufgaben 9.1 (Aufgabenblätter unten, Blatt 1: A-C; Blatt 2: D-F)

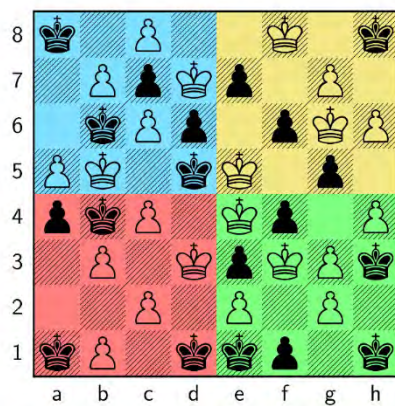
T9.1.1 Brett A



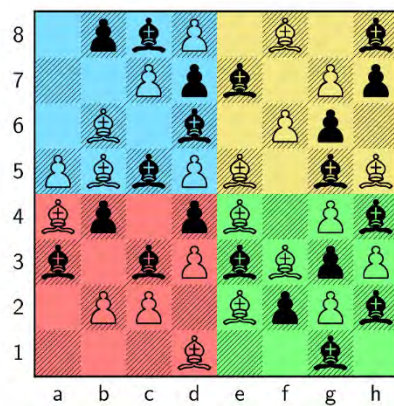
T9.1.2 Brett B



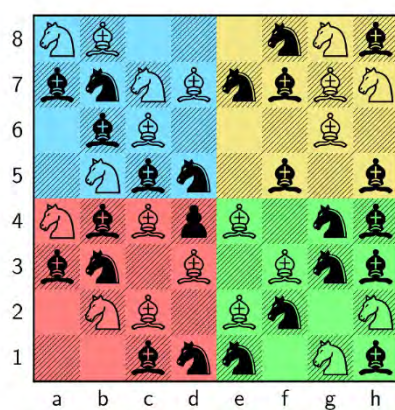
T9.1.3 Brett C



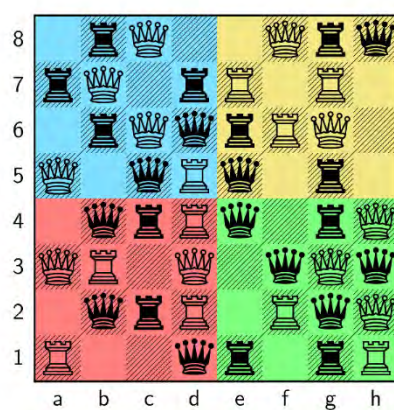
T9.1.4 Brett D



T9.1.5 Brett E



T9.1.6 Brett F



Aufgabe 9.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. Beurteilung.

Material: Demobrett

Durchführung:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen die Legalität der Züge beurteilen.

Hierzu wird zunächst das technische Element der Fesselung erklärt (siehe Erklärungsbeispiel unten).

Für kognitiv eingeschränkte Gruppen:

Auf das technische Element der Fesselung kann verzichtet werden, um den dynamischen Kognitionsverlauf nicht zu stören. In diesem Fall auf die entsprechenden Züge in den Beispielen verzichten. Ebenso gegebenenfalls auf Mehrzüger verzichten.

Langsam und deutlich die Züge zeigen bzw. ansagen. Die Übung kann auch so ablaufen, dass lediglich Ausgangs- und Zielfeld der Figur benannt werden, ohne den Zug am Brett auszuführen. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nach Möglichkeit schnell nach der Legalität der Züge befragt werden.

Zeitrahmen:

Je Zugmöglichkeit 30 Sekunden

Je Stellung 10 bis 15 Minuten

Gesamtzeit 40 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Sie wissen, dass die exekutiven Funktionen wichtig sind, um vorausschauend zu handeln und um impulsivem Verhalten Kontrolle entgegenzusetzen. Wir schulen mit einer weiteren Aufgabe das Verhalten, welches für die Kontrolle über den Substanzkonsum wichtig ist und hilft, langfristige Entscheidungen zu treffen.

Instruktionen:

Zeigen der Züge am Demobrett

- „Mit dieser Stellung auf dem Schachbrett, bewege ich Figuren. Daraufhin bitte ich Sie anzugeben, ob die Züge erlaubt oder nicht erlaubt sind.“

Falls nur Ausgangs- und Zielfeld der Figuren benannt werden:

- *„In dieser Stellung sage ich den Zug einer Figur an. Sie sagen mir dann, ob der Zug erlaubt ist oder nicht.“*

Beispiel: „Schwarzer Läufer a4 nach d1“ usw.

Schwierigkeitsgrad:

- 1: 10 Figuren, keine technischen Elemente, keine Mehrzüger
- 2: 17 Figuren, ein technisches Element, keine Mehrzüger
- 3: 16 Figuren, 2 bis 4 technische Elemente, keine Mehrzüger
- 4: 20 Figuren, 5 technische Elemente, zwei Mehrzüger
- 5: 19 Figuren, 8 technische Elemente, drei Mehrzüger

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

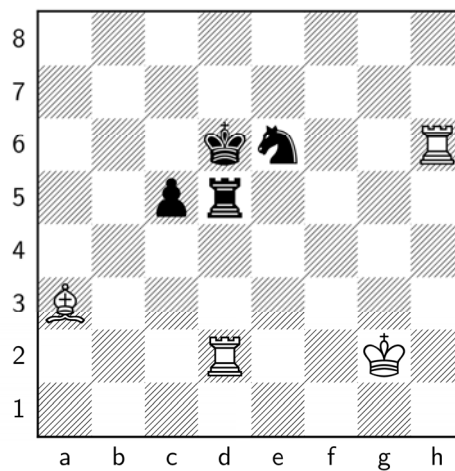
Es ist möglich, danach zu fragen, ob eine Figur in einer bestimmten Anzahl von Zügen ihr Zielfeld erreichen kann.

Vorgehen bei falschen Antworten:

- Wenn Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen wiederholt Fehler machen, kann es sein, dass sie die Gangart der Figuren nicht kennen.
Zwischenschritte und Denkweisen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen erklären lassen und gegebenenfalls die Gangart wiederholen.

Erklärungsbeispiel (nur für kognitiv nicht eingeschränkte Gruppen):

T9.2.B1 – Die Fesselung



Die Fesselung

Eine Figur ist gefesselt, wenn sie durch ihren Zug den eigenen König einem Schach aussetzen würde.

Das heißt: Eine Figur kann nur dann ziehen, wenn der eigene König geschützt bleibt. Ist dies nicht der Fall, darf der Zug nicht ausgeführt werden (Fesselung).

1. Diagonale Fesselung

Der Bauer c5 darf nicht ziehen, weil der schwarze König durch den weißen Läufer im Schach stehen würde.

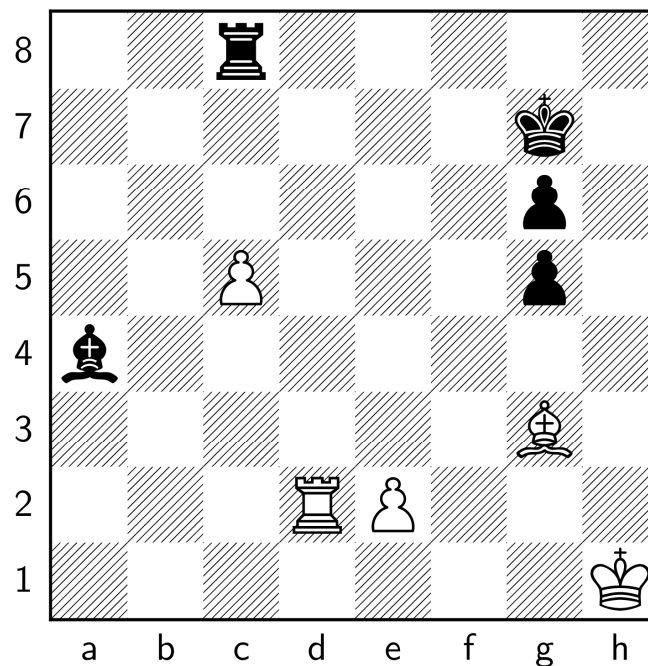
2. Horizontale Fesselung

Der schwarze Springer auf e6 darf nicht ziehen, weil der schwarze König durch den weißen Turm auf h6 im Schach stehen würde.

3. Vertikale Fesselung

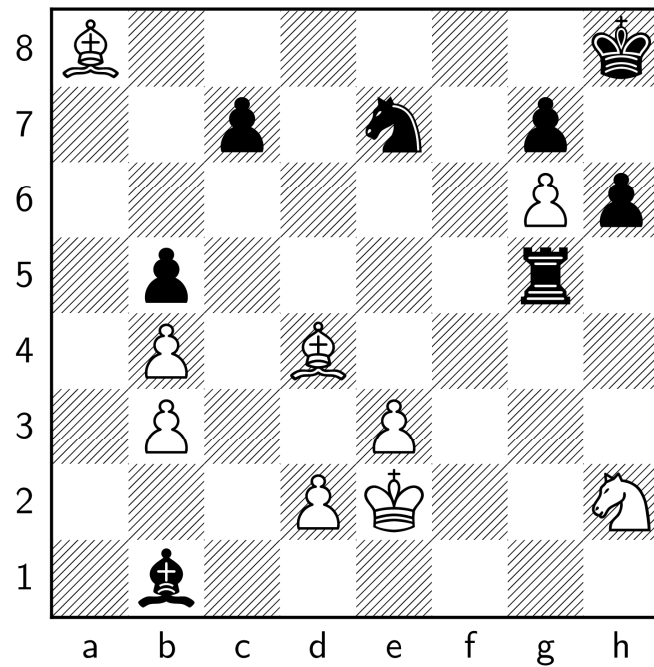
Der schwarze Turm auf d5 darf die d-Linie (Vertikale) nicht verlassen, weil der schwarze König durch den weißen Turm auf d2 im Schach stehen würde.

T9.2.1.S1



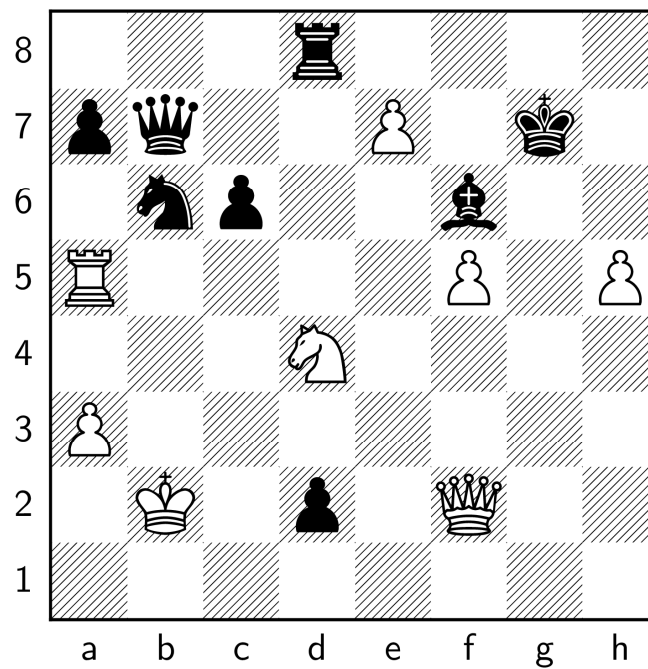
- | | | |
|-----|---------------------------------|------|
| 1. | Schwarzer Läufer nach d1. | Ja |
| 2. | Weißer Turm nach c3. | Nein |
| 3. | Weißer König nach g4. | Nein |
| 4. | Bauer von a2 nach a4. | Nein |
| 5. | Schwarzer Turm nach e6. | Nein |
| 6. | Schwarzer König nach h7. | Ja |
| 7. | Weißer Läufer nach d7. | Nein |
| 8. | Bauer von c5 nach c7. | Nein |
| 9. | Weißer Turm nach a2. | Ja |
| 10. | Weißer König nach h3. | Nein |
| 11. | Weißer Läufer nach d6. | Ja |
| 12. | Schwarzer Turm nach g8. | Ja |
| 13. | Schwarzer Bauer von g6 nach g4. | Nein |
| 14. | Schwarzer Bauer von g5 nach g4. | Ja |
| 15. | Läufer von a4 nach d7. | Ja |
| 16. | Weißer König nach g7. | Nein |
| 17. | Weißer Turm nach a5. | Nein |
| 18. | Bauer von e2 nach e3. | Ja |

T9.2.2.S1



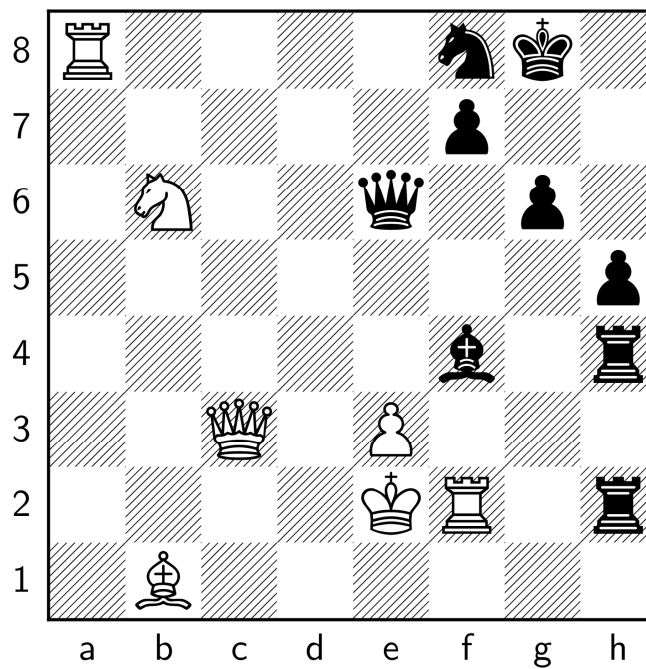
- | | |
|---------------------------------|------|
| 1. Weißer Springer nach g4. | Ja |
| 2. Schwarzer Turm nach g3. | Ja |
| 3. Weißer König nach e3. | Nein |
| 4. Bauer von c7 nach b6. | Nein |
| 5. Schwarzer Springer nach d5. | Ja |
| 6. Schwarzer Läufer nach f8. | Nein |
| 7. Bauer von e3 nach f3. | Nein |
| 8. Schwarzer Turm nach g2. | Ja |
| 9. Weißer König nach d3. | Nein |
| 10. Bauer von h6 nach h5. | Ja |
| 11. Läufer von d4 nach c3. | Ja |
| 12. Schwarzer Springer nach c6. | Ja |
| 13. Bauer von c7 nach c6. | Ja |
| 14. Weißer Springer nach f2. | Nein |
| 15. Schwarzer Turm nach a5 | Nein |
| 16. Weißer König nach e4 | Nein |
| 17. Bauer von b5 nach a4. | Nein |

T9.2.3.S2



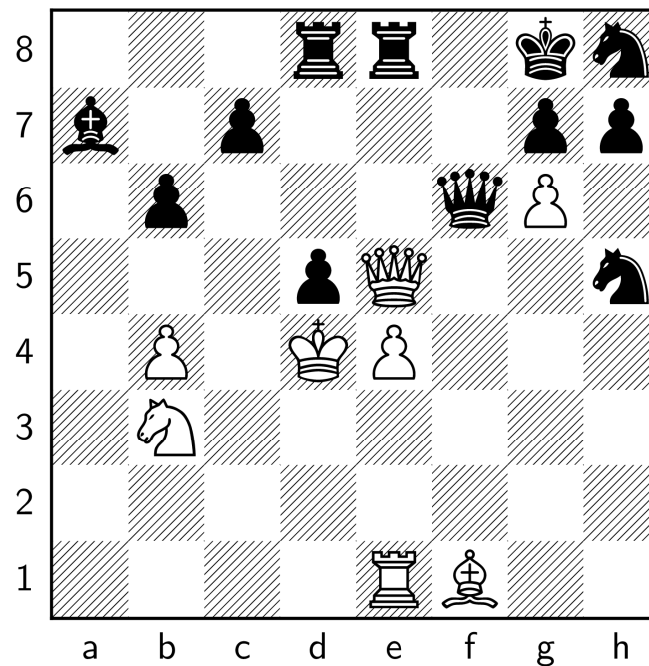
1. Bauer e7 nach e8 Ja
2. Springer d4 nach e6. Nein
3. Springer b6 nach a4. Ja
4. Dame f2 schlägt b6. Nein
5. König b2 schlägt d2. Nein
6. Bauer f5 nach f6 Nein
7. Bauer e7 nach f7 Nein
8. Läufer f6 nach c6 Nein
9. Bauer a7 nach a8 Nein
10. b6 nach b5 Nein
11. c6 nach c4 Nein
12. f6 nach h4 Ja

T9.2.4.S3



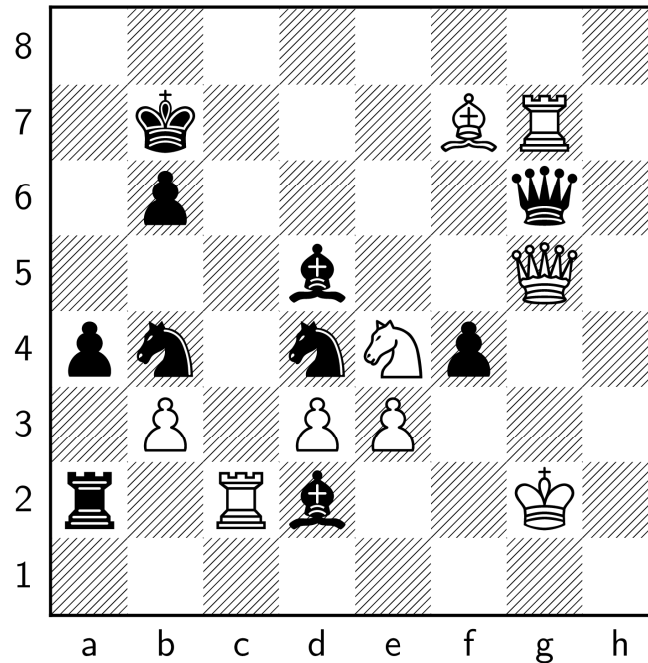
- | | | |
|-----|----------------------|------|
| 1. | Springer b6 nach d7 | Ja |
| 2. | Läufer b1 nach g5. | Nein |
| 3. | Turm f2 schlägt h2. | Ja |
| 4. | König g8 nach h8 | Nein |
| 5. | Läufer f4 nach e5 . | Ja |
| 6. | Turm f2 schlägt f4 | Nein |
| 7. | e3 schlägt f4 | Nein |
| 8. | Turm a8 schlägt f8 | Ja |
| 9. | e3 nach e4 | Ja |
| 10. | König e2 nach f3 | Ja |
| 11. | Läufer b1 schlägt f5 | Nein |
| 12. | Dame c3 nach h8 | Ja |

T9.2.5.S4



- | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|
| 1. | Springer b3 nach d2 | Ja |
| 2. | Läufer f1 nach b5 | Ja |
| 3. | Kd4 schlägt d5 | Nein |
| 4. | Dame e5 schlägt c7 | Nein |
| 5. | Läufer f1 schlägt b6 | Nein |
| 6. | b6 nach b5 | Ja |
| 7. | Dame e5 schlägt e8 | Nein |
| | | |
| 8. | d5 schlägt e4 | Ja |
| 9. | Springer b3 nach e6 in zwei Zügen | Ja (b3-c5- |
| | e6) | |
| 10. | Springer h8 schlägt e5 in zwei Zügen | Ja (h8-g6- |
| | e5) | |

T9.2.6.S5



- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| 1. Turm c2 nach c7 Schach | Ja |
| 2. Dame g6 nach c6 | Ja |
| 3. Läufer f7 schlägt d5 Schach | Ja |
| 4. Dame g5 nach e7 Schach | Nein |
| 5. Springer e4 nach c5 Schach | Nein |
| 6. Läufer f7 schlägt g6 Schach | Ja |
| 7. Dame g5 schlägt d5 Schach | Nein |
| 8. Dame g6 schlägt e4 Schach | Ja |
| 9. Bauer f4 nach e2 in zwei Zügen | Ja (f4-e3-e2) |
| 10. Bauer b3 nach a6 in zwei Zügen | Nein |
| 11. Bauer a4 nach c1 in drei Zügen | Ja
(a4-b3-c2-c1) |

SITZUNG 10.

Aufgabe 10.1: LOGISCHES DENKEN. Erkennen nicht geteilter Merkmale.

Material: Aufgabenblätter, Stoppuhr

Durchführung:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen an Hand von sechs verschiedenen Stellungen Merkmale erkennen und dabei das Brett herausfinden, das sich von allen anderen unterscheidet. In diesem Prozess ist es wichtig, zunächst die gemeinsamen Merkmale der Stellungen herauszusuchen, um in einem zweiten Schritt jenes Brett zu erkennen, welches diese gemeinsamen Merkmale nicht besitzt (also eine Ausnahme darstellt).

Wichtig: Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin sollte das Beispielblatt erklären und dabei Fragen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen beantworten. Dabei sicherstellen, dass die Aufgabenstellung verstanden wurde, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen jedoch an dieser Stelle nicht selbst nach Lösungen suchen lassen (die Übung kommt danach).

Danach das erste Aufgabenblatt austeilen. Den Teilnehmern und Teilnehmerinnen 3 bis 5 Minuten Zeit geben, das Aufgabenblatt zu bearbeiten.

Zeitraumen:

- Beispielblatt erklären: ca. 10 Minuten
- Je Blatt ca. 11 Minuten inklusive Nachbesprechung; Gesamtzeit für alle Blätter (inklusive Beispiel-Blatt): 58 Minuten.

Psychoedukative Einleitung:

Heute geht es um logisches Denken, das auch zu den exekutiven Funktionen gehört. Wir trainieren damit wieder eine Fähigkeit, die für die Handlungsplanung und strategisches Denken wichtig ist, das sogenannte reflektive System, das vor allem mit frontalen Hirnregionen verknüpft ist.

Instruktionen:

„Ich werde Ihnen nun ein Blatt mit 6 verschiedenen Stellungen geben. Schauen Sie sich dieses bitte genau an und finden Sie gemeinsame Merkmale heraus. In einem zweiten Schritt suchen Sie nach einem Brett, das diese Merkmale nicht besitzt (Ausnahmebrett). Für die gemeinsamen Merkmale ist ausschlaggebend, dass sie auf 5 Brettern

erfüllt sind und an einem nicht. Diese Ausnahme gilt es, herauszufinden. Sie können sich gerne Notizen an den Rand schreiben.“

Schwierigkeitsgrad:

- 1: nicht vorhanden
- 2: A
- 3: B
- 4: C
- 5: D + E

Lösungen:

Beispielblatt (Musterlösungen)

Nr.	Gemeinsames Merkmal an allen Brettern, Ausnahme →	Nicht geteilt (erfüllt) auf Brett Nr.
1	Mindestens ein schwarzer Turm vorhanden	1
2	Im II. Quadranten >2 Figuren vorhanden	1
3	Besetzung der f- und h-Linie	1
4	Schachgebot gegen den weißen König	2
5	Besetzung der d-Linie	3
6	Mindestens ein weißer Turm vorhanden	3
7	Im III. Quadranten >1 Figur	4
8	Ein weißer Springer vorhanden	6
9	Beide Seiten stehen mit ihren Figuren in der gegnerischen Hälfte	6

Blatt A

Nr.	Gemeinsames Merkmal an allen Brettern, Ausnahme →	Nicht geteilt (erfüllt) auf Brett Nr.
1	Türme vorhanden	1
2	Mindestens ein weißer Läufer vorhanden	2
3	Damen vorhanden	2
4	Besetzung der c-Linie	2
5	Schwarzer König auf g8	2
6	Mindestens ein schwarzer Läufer vorhanden	3
7	Besetzung der d-Linie	3
8	4 schwarze und weiße Bauern vorhanden	4
9	Weißer König auf der ersten Reihe	5
10	Im IV. Quadranten >1 Figur	6
11	Besetzung der Diagonale a1-g7	6
12	Besetzung der Diagonalen f1-h3	6

Blatt B

Nr.	Gemeinsames Merkmal an allen Brettern, Ausnahme →	Nicht geteilt (erfüllt) auf Brett Nr.
1	Anzahl der Figuren von Weiß und Schwarz ist ungleich	1
2	Schachmatt vorhanden	2
3	Besetzung der Diagonalen a1-h8	2
4	Im II. Quadranten >1 Figur	2
5	Verschieden feldfarbige Läufer (ungleichfarbige Läufer)	3
6	Besetzung der h-Linie	3
7	Besetzung der Diagonalen c1-h6	3
8	Mindestens ein Turm vorhanden	4
9	Mindestens ein schwarzer Springer vorhanden	4
10	Im I. Quadranten >1 Figur	4
11	Besetzung der d- und g-Linie	6

Blatt C

Nr .	Gemeinsames Merkmal an allen Brettern, Ausnahme →	Nicht geteilt (erfüllt) auf Brett Nr.
1	Im IV. Quadranten >2 Figuren	2
2	Kein vollständiger Figurensatz auf dem Brett	3
3	Besetzung der c-Linie	4
4	Mindestens eine Dame vorhanden	4
5	Springerpaare beider Farben vorhanden	6
6	Besetzung der 7. Reihe	6

Blatt D

Nr .	Gemeinsames Merkmal an allen Brettern, Ausnahme →	Nicht geteilt (erfüllt) auf Brett Nr.
1	Vollständige Bauernanzahl beider Farben	2
2	Besetzung der e-Linie	2
3	Besetzung der 7. Und 8. Reihe	2
4	Bei Weiß sind ein Turm, ein Springer, ein Läufer und die Dame auf denselben Feldern (Ausgangsfelder)	3
5	Legale Stellungen	6 (drei schw.Spring er)

Blatt E

Nr .	Gemeinsames Merkmal an allen Brettern, Ausnahme →	Nicht geteilt (erfüllt) auf Brett Nr.
1	Kein vollständiger Figurensatz auf dem Brett	1
2	Besetzung der Diagonalen b1-h7	2
3	Bauernkette c5-d4	3
4	Besetzung der Diagonalen c1-h6	4
5	Im II. Quadranten Figuren vorhanden (mind. eine)	6

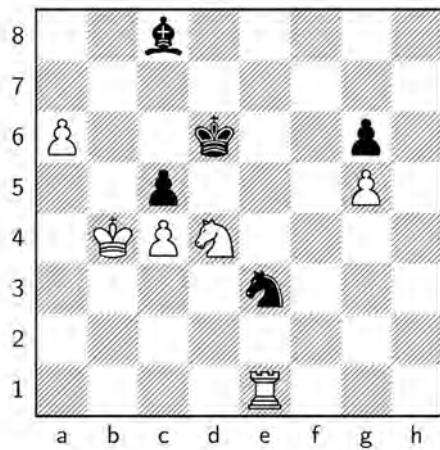
Beispielblatt (Musterblatt)

T10.1.M

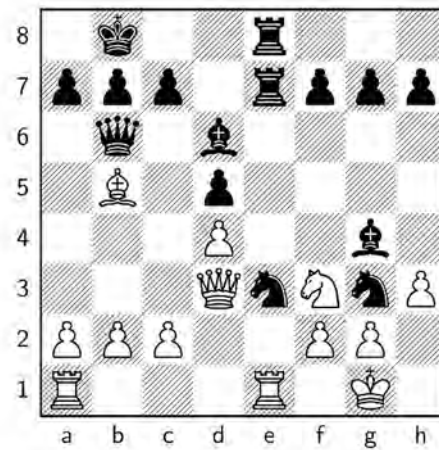
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

Sie haben 5 Minuten Zeit.

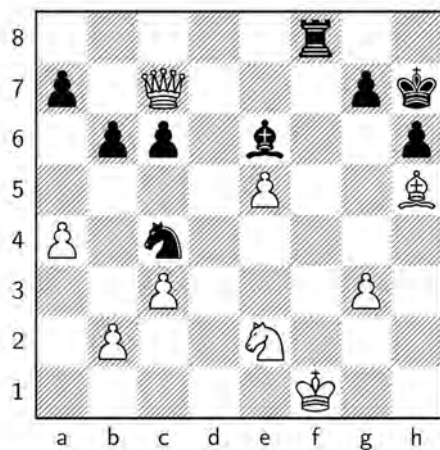
T10.1.M1



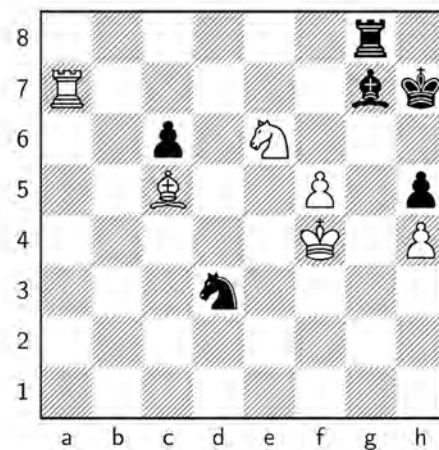
T10.1.M2



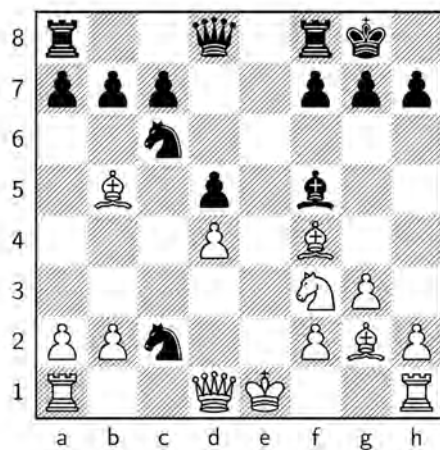
T10.1.M3



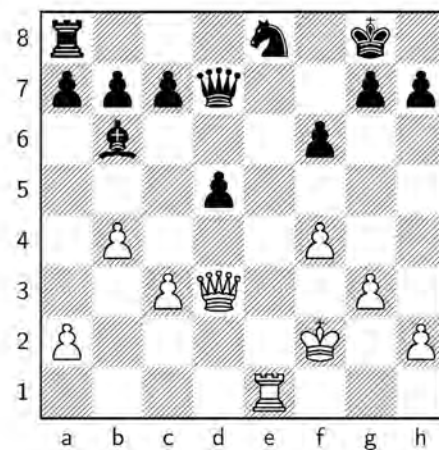
T10.1.M4



T10.1.M5



T10.1.M6



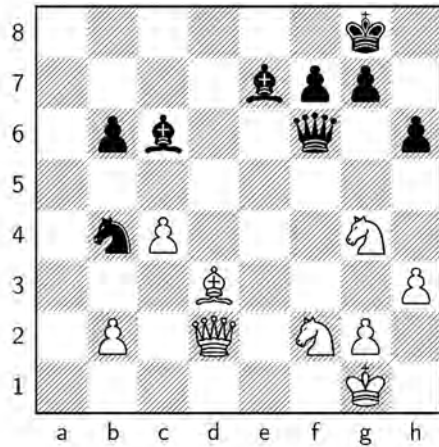
A

T10.1.A.S2

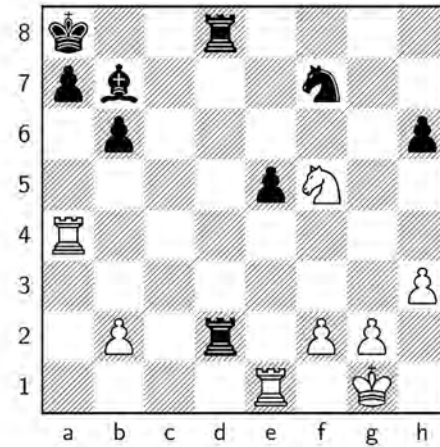
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

Sie haben 5 Minuten Zeit.

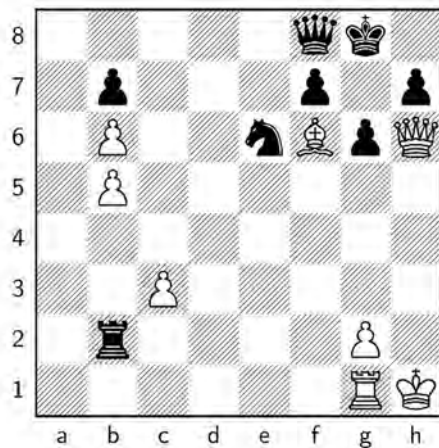
T10.1.A1



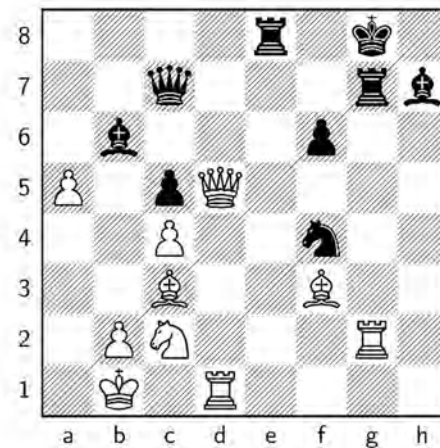
T10.1.A2



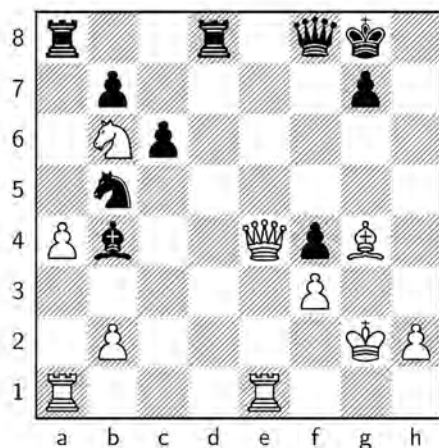
T10.1.A3



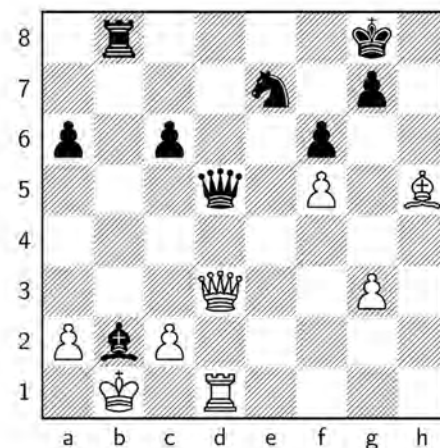
T10.1.A4



T10.1.A5



T10.1.A6



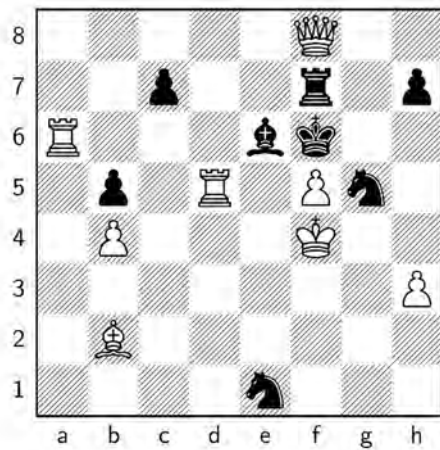
B

T10.1.B.S3

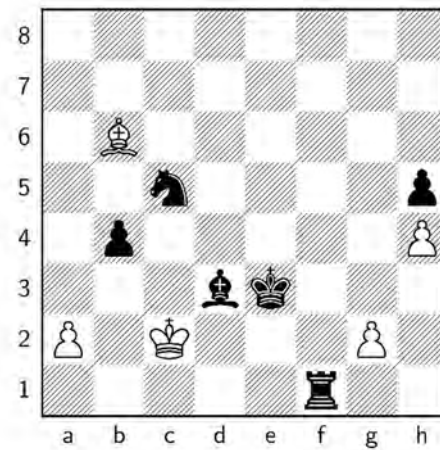
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

Sie haben 5 Minuten Zeit.

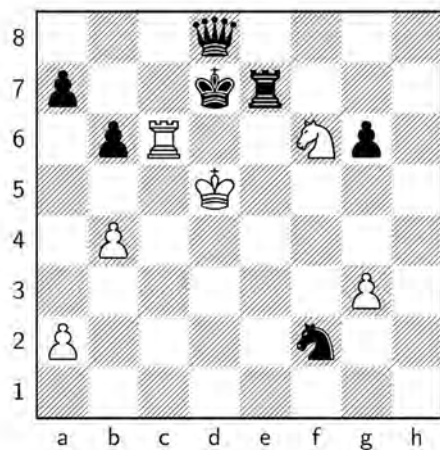
T10.1.B1



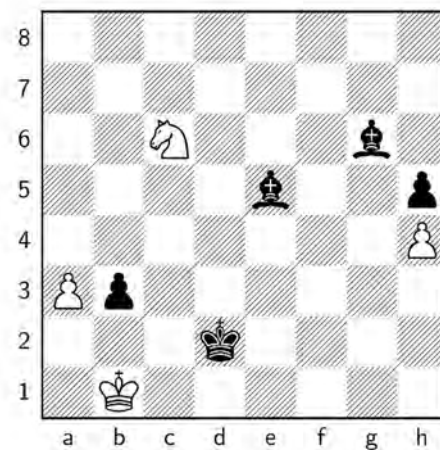
T10.1.B2



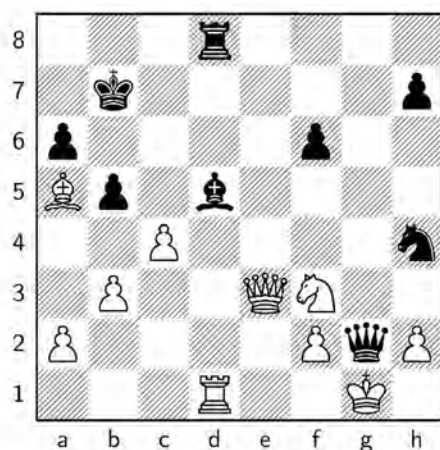
T10.1.B3



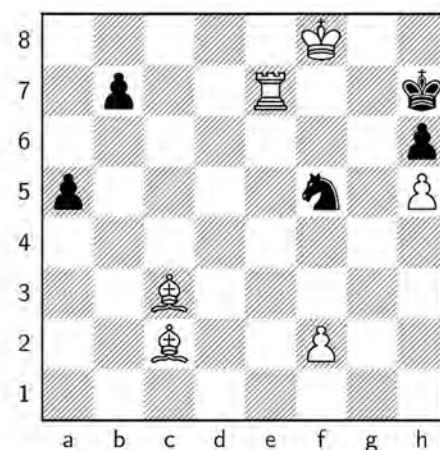
T10.1.B4



T10.1.B5



T10.1.B6



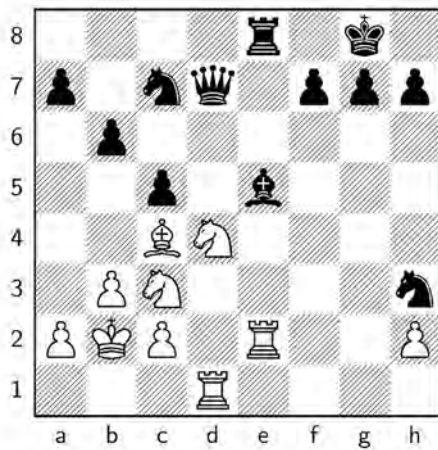
C

T10.1.C.S4

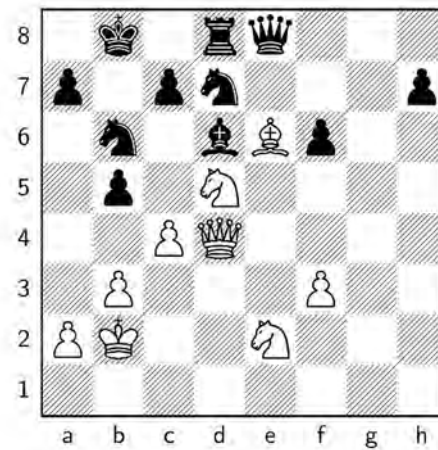
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

Sie haben 5 Minuten Zeit.

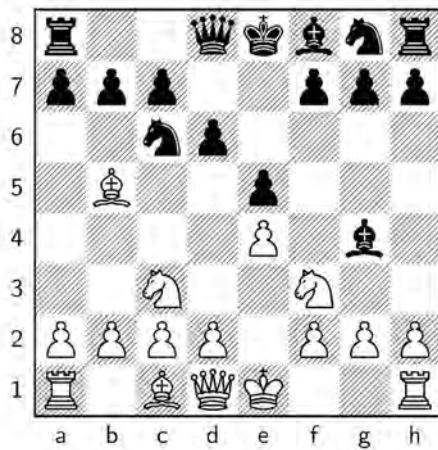
T10.1.C 1



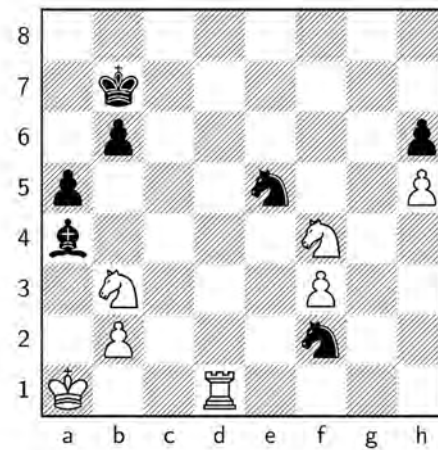
T10.1.C2



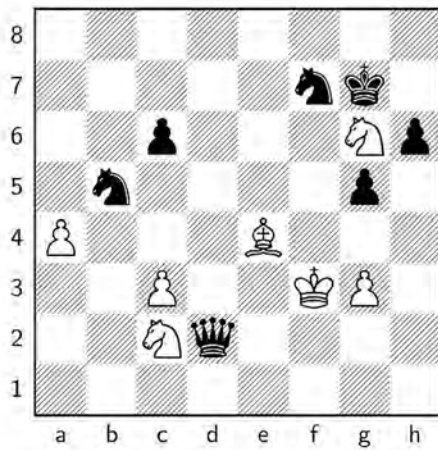
T10.1.C3



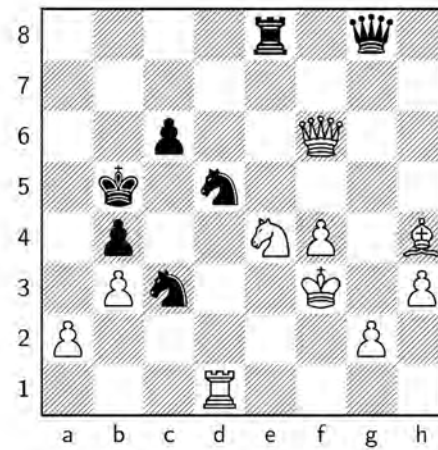
T10.1.C4



T10.1.C5



T10.1.C6



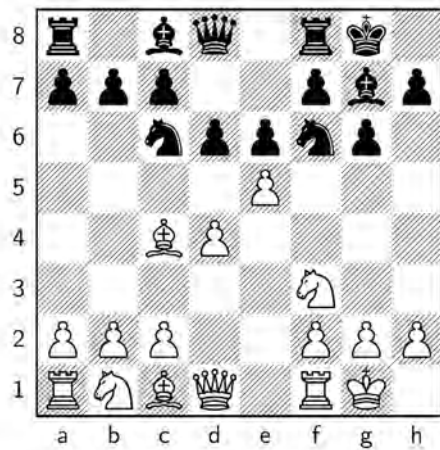
D

T10.1.D.S5

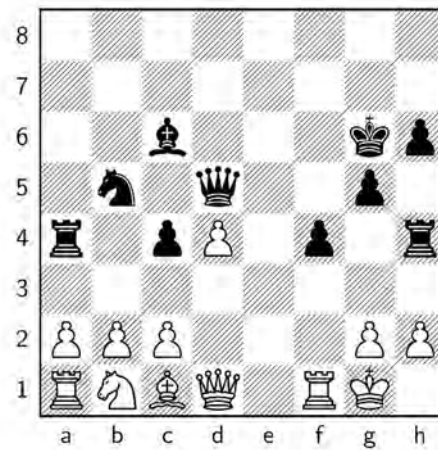
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

Sie haben 5 Minuten Zeit.

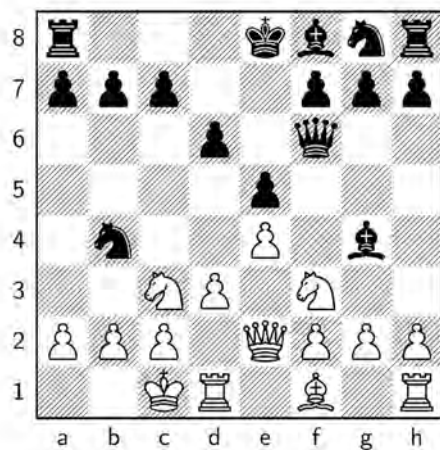
T10.1.D1



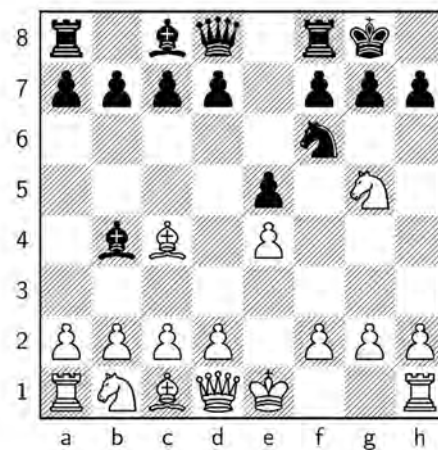
T10.1.D2



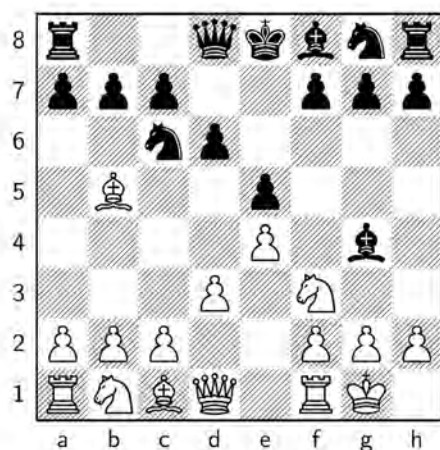
T10.1.D3



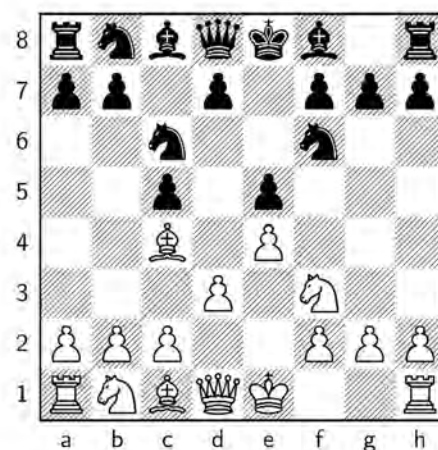
T10.1.D4



T10.1.D5



T10.1.D6



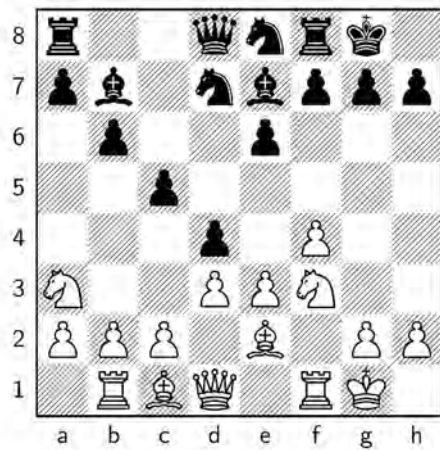
E

T10.1E.S5

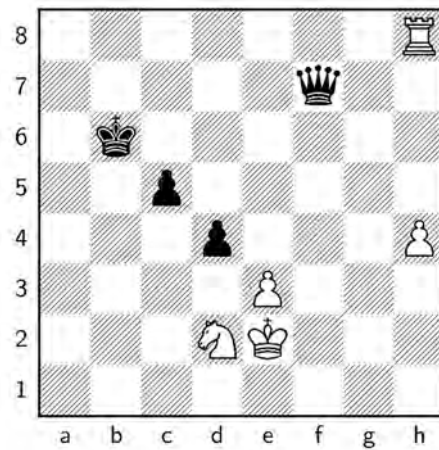
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

Sie haben 5 Minuten Zeit.

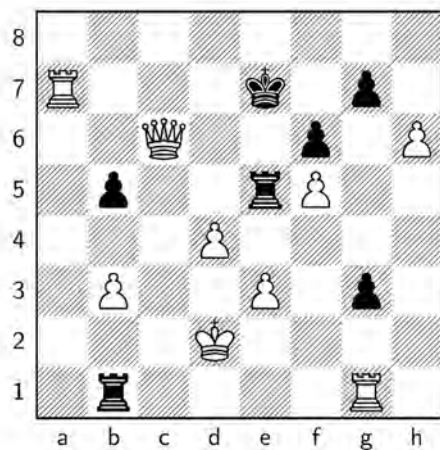
T10.1.E1



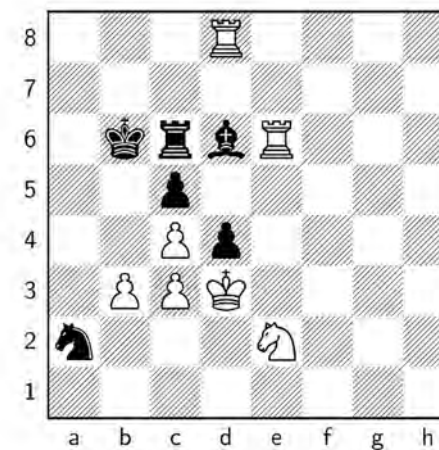
T10.1.E2



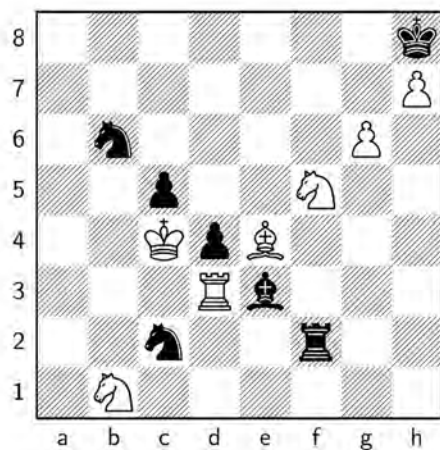
T10.1.E3



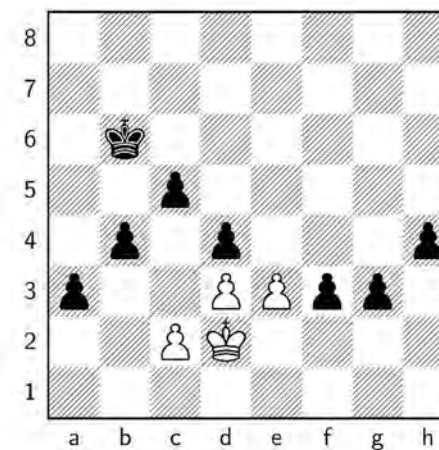
T10.1.E4



T10.1.E5



T10.1.E6



Aufgabe 10.2: ARBEITSGEDÄCHTNIS. Farbenumkehr.

Material: Demobrett, Stoppuhr

Durchführung:

Der Kursleiter bzw. Die Kursleiterin setzt Figuren auf das Brett. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehen sie 30 Sekunden (diese Zeitspanne erhöht sich mit der Anzahl der Figuren) und merken sich die Stellung. Dann baut der Kursleiter bzw. die Kursleiterin die Figuren ab. Danach müssen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sofort die Figuren wieder auf die Felder setzen, jedoch mit umgekehrten Farben: Eine schwarze Dame und ein weißer Turm müssen als weiße Dame und schwarzer Turm gesetzt werden.

Zeitraumen:

pro Brett ca. 3 Minuten

Gesamt: ca. 50 bis 60 Minuten

Ansicht des Brettes: 30 Sekunden, Erhöhung mit Anzahl der Figuren

Psychoedukative Einleitung:

Im zweiten Teil geht es wieder um das Arbeitsgedächtnis und außerdem um die Impulssteuerung und flexibles Handeln. Sie werden bei dieser Aufgabe umdenken müssen und automatisches Verhalten unterdrücken müssen. Auch bei Suchterkrankungen ist es wichtig, Impulse zu unterdrücken, um sich gegen die Substanz zu entscheiden. Man kann mit dieser Aufgabe trainieren, problematischen Gewohnheiten entgegenzuwirken.

Instruktionen:

„Ich werde einige Figuren aufbauen und bitte Sie, sich die Stellung genau zu merken. Nach einer Weile nehme ich die Figuren vom Brett. Danach werde ich Sie bitten, die Figuren wieder an ihren Platz zu setzen, jedoch mit umgekehrten Farben.“

Schwierigkeitsgrad:

Verwendete Parameter:

Anzahl der Figuren, verschiedenfarbige Figurenpaare,

Stufe 1: Figurenanzahl 2 bis 3,

 verschiedenfarbige Figurenpaare 0 bis 1

Stufe 2: Figurenanzahl 3 bis 4, verschiedenfarbige Figurenpaare 0 bis 1

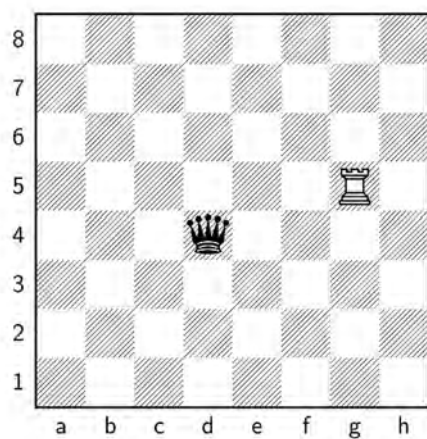
Stufe 3: Figurenanzahl 4, verschiedenfarbige Figurenpaare 1

Stufe 4: Figurenanzahl 5, verschiedenfarbige Figurenpaare 1 bis 2

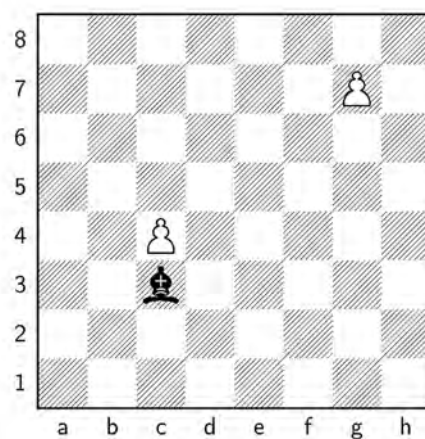
Stufe 5: Figurenanzahl 6 und mehr,

 verschiedenfarbige Figurenpaare 2 und mehr

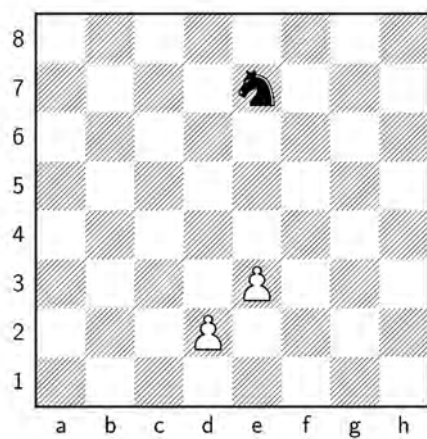
T10.2.1.S1



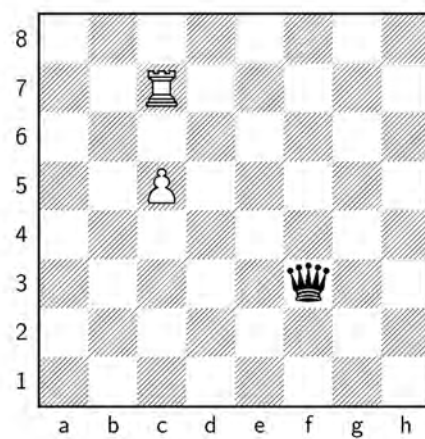
T10.2.2.S1



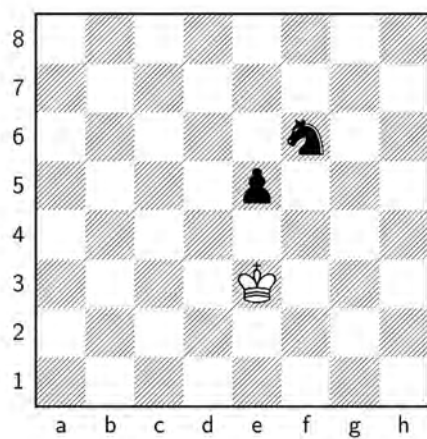
T10.2.3.S1



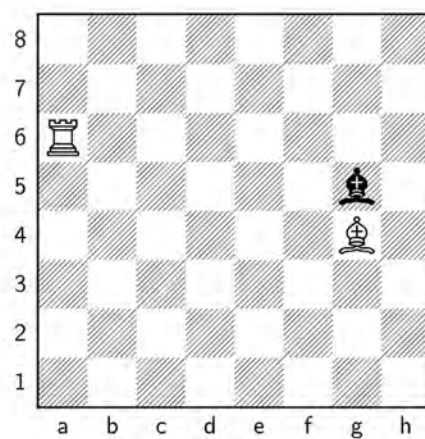
T10.2.4.S1



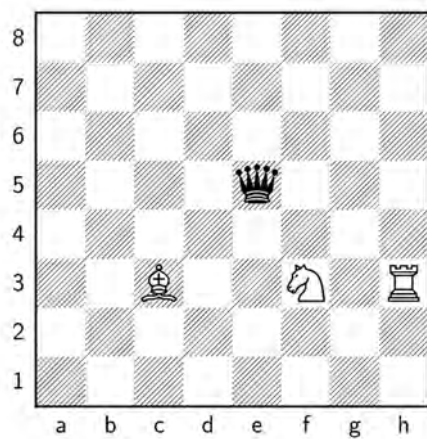
T10.2.5.S1



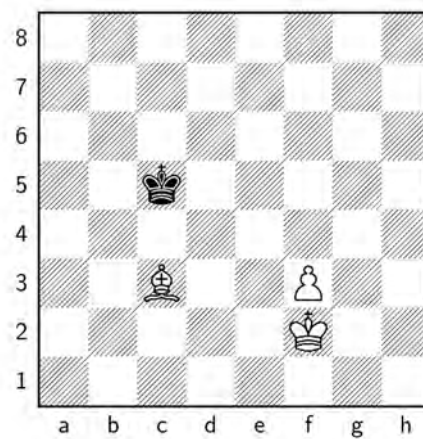
T10.2.6.S2



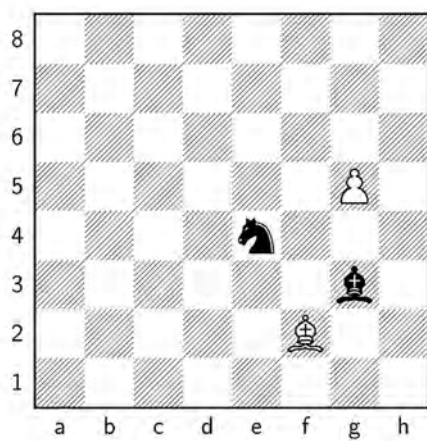
T10.2.7.S2



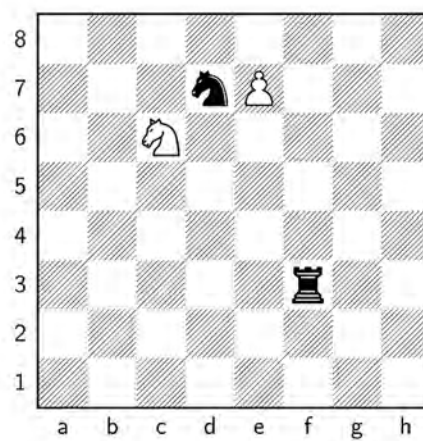
T10.2.8.S3



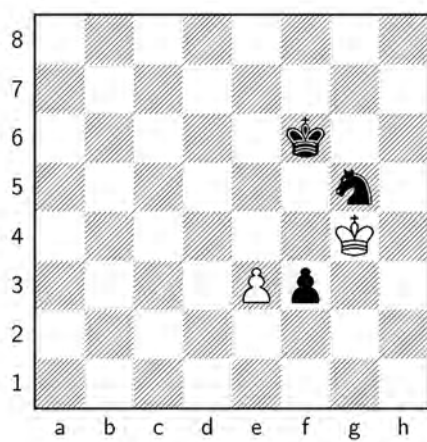
T10.2.9.S3



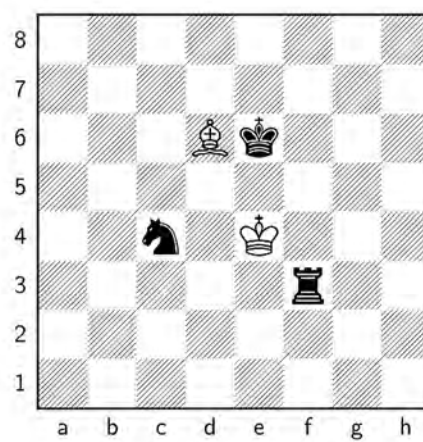
T10.2.10.S3



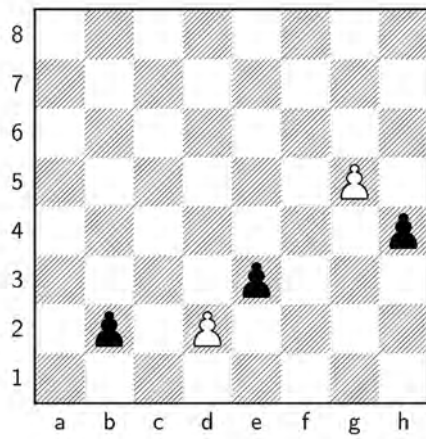
T10.2.11.S4



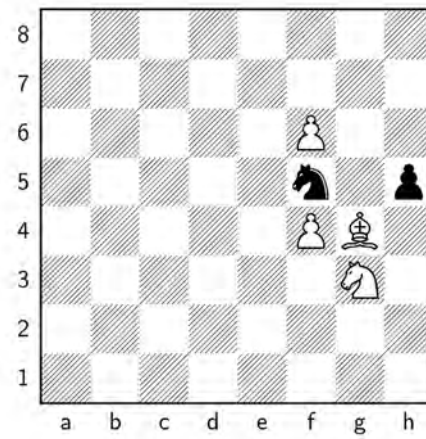
T10.2.12.S4



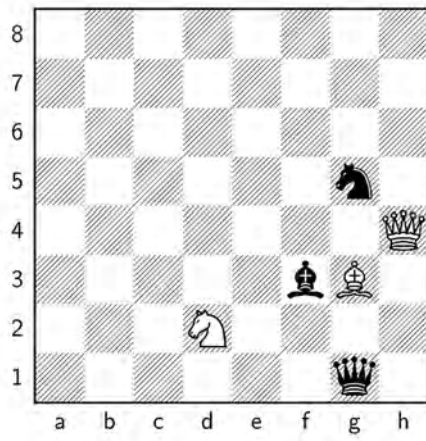
T10.2.13.S4



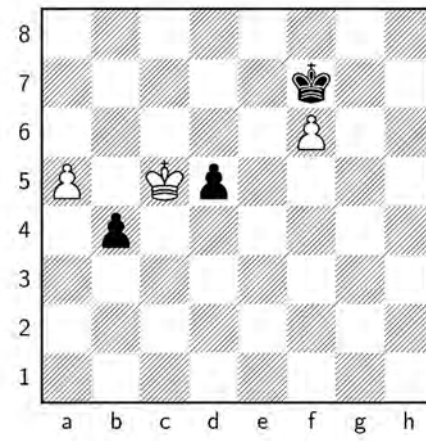
T10.2.14.S5



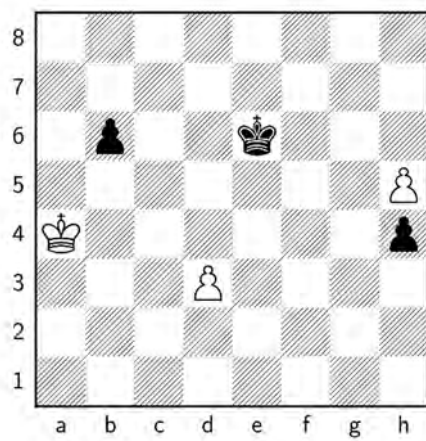
T10.2.15.S5



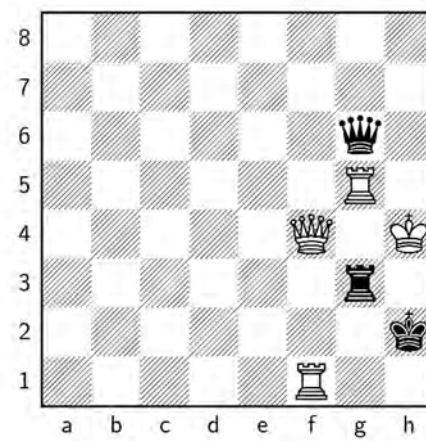
T10.2.16.S5



T10.2.17.S5



T10.2.18.S5



SITZUNG 11.

Aufgabe 11.1: LOGISCHES DENKEN. Problemlösung.

Materialien: Demobrett und/oder Computer/Leinwand

Durchführung:

Sicherstellen, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen wissen, was Schachmatt bedeutet. Zunächst also die Erklärung des Schachmatt als Grundlage für die Lösung der Aufgaben.

Mit dem Brett auf dem Computer/ der Leinwand die Aufgaben sichtbar machen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sagen idealerweise das Feld an, auf dem die vorgegebene Figur eingesetzt werden soll. Bei Schwierigkeiten: Auf dem Demobrett die Stellung aufbauen und den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin dort die Figur einsetzen lassen.

Hinweis: Falls nur mit dem Demobrett gearbeitet wird, können wegen des geringen zeitlichen Mehraufwandes durch manuellen Auf- und Wiederabbau von Stellungen (gegenüber Computer / Leinwand) weniger Stellungen bearbeitet werden. Jedoch sollte die Übungszeit ausreichend sein.

Zeitraumen:

Erklärung der Aufgabenstellung und Schachmatt erklären: 10 Minuten
Pro Stellung kann der Zeitaufwand sehr verschieden sein;
falls nötig für einzelne Aufgaben Zeit lassen (max. 5 Minuten); generell sollten pro Aufgabe ca. 3 Minuten eingeplant werden.
Gesamtzeit: ca. 60 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Heute geht es erneut um logisches Denken und Problemlösen. Die Aufgabe ist eine andere als die in den vorherigen Übungen. Auch damit wird das reflektive System trainiert. Das Problemlösen hilft Ihnen auch im Alltag im Umgang mit komplexen Situationen.

Instruktionen:

Heute trainieren wir logisches Denken und Problemlösen. Ich werde Ihnen nun eine Stellung zeigen. Dann werde ich Sie bitten, eine bestimmte Figur so einzusetzen, dass der König schachmatt ist.

Schwierigkeitsgrad:

Stufe 1: Bauer

Stufe 2: Läufer

Stufe 3: Turm

Stufe 4: Dame

Stufe 5: Springer

Vorgehen bei falschen Antworten:

Wenn ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin wiederholt Fehler macht, kann es sein, dass er bzw. sie die Bedingungen für ein Schachmatt (siehe unten) noch nicht gesichert kennt. In diesem Fall den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin an diese Konditionen erinnern. Stichworte sind Schach, Schlagen, Wegziehen und Blockieren.

Lösungen:

Bauer	1	2	3	4	5	6
A	d7	g6	e5	c4	c5	g7

Turm	1	2	3	4	5	6
B	c7, b6	h4, h5	e8, d8	f8	d8, e8	d5,e5

Läufer	1	2	3	4	5	6
C	c8	f7	f6	b7, g4	f7	f6

Dame	1	2	3	4	5	6
D	a8	a8	h7	c5	f6	d7

Springer	1	2	3	4	5	6
E	c6	d7	h6	b7	c5	g6

Instruktion Schachmatt erklären:

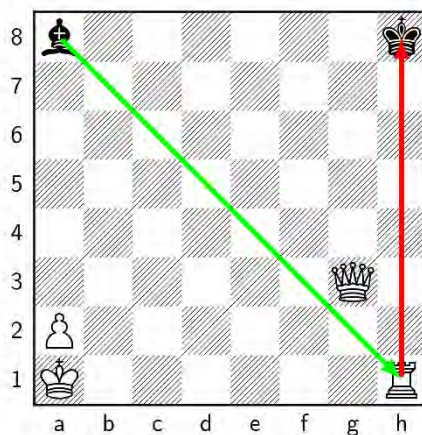
“Zwei Bedingungen müssen erfüllt sein (Prüfung):

1. *Der gegnerische König muss angegriffen sein, das heißt im Schach stehen (in Sitzung 3 ausgeführt).*
2. *Das Schach kann nicht pariert werden, das heißt, es kann nicht abgewehrt werden durch*
 - a) *Schlagen des Angreifers (der Figur, die den König angreift) oder*
 - b) *Wegziehen des Königs aus dem Schach heraus oder*
 - c) *Blockieren des Angreifers durch eine Figur, das heißt, eine Figur stellt sich zwischen den König und den Angreifer*

Sind beide Bedingungen erfüllt, ist der König schachmatt.”

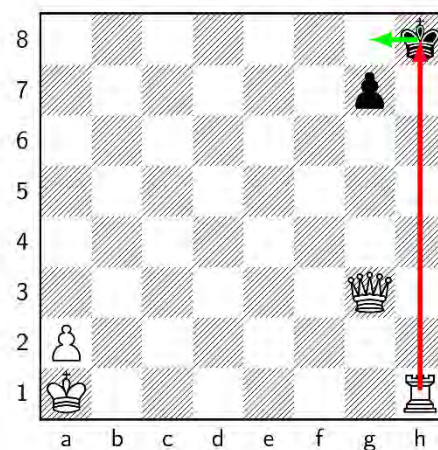
Beispiele zur Prüfung der zweiten Bedingung und Schachmatt erklären:

T11.1.B1 – Schlagen



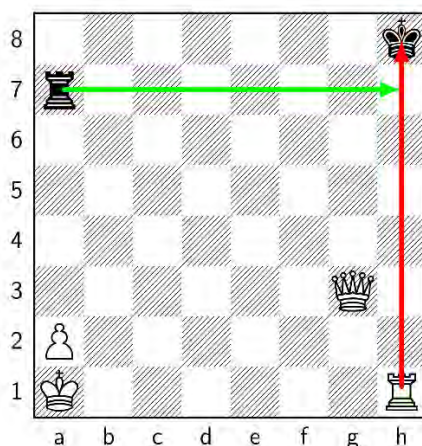
Läufer a8 schlägt h1

T11.1.B2 – Wegziehen



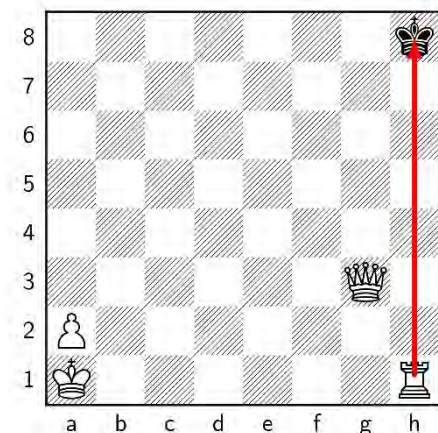
König h8 nach g8

T11.1.B3 – Blockieren



Turm a7 nach h7

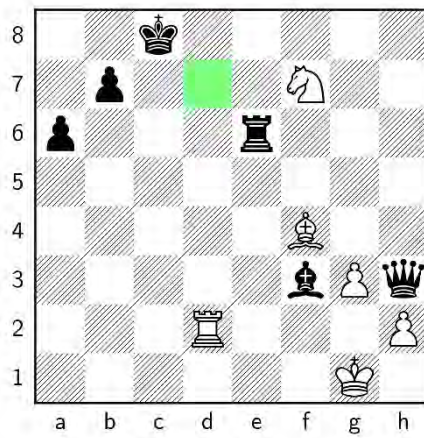
T.11.1.B4 – Schachmatt



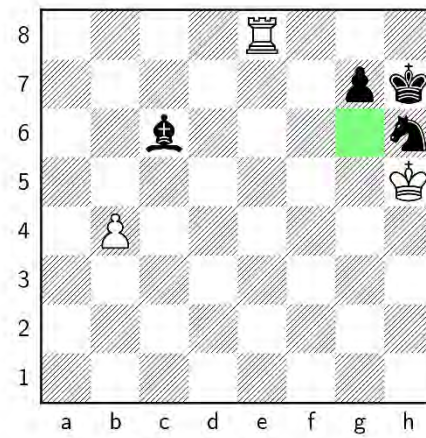
Das Ziel / Ende der Partie

- a) Auf welches Feld muss ein weißer Bauer eingesetzt werden, so dass der schwarze König schachmatt ist?

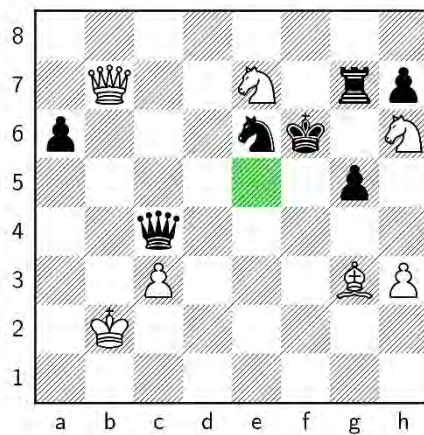
T11.1.1.S1



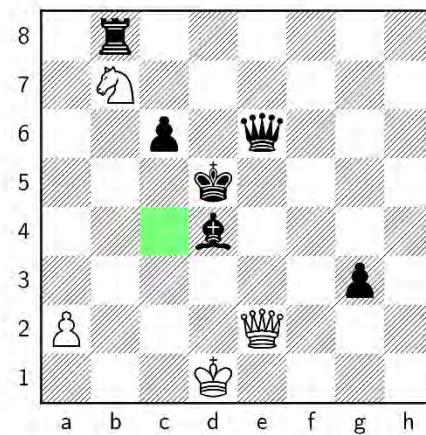
1



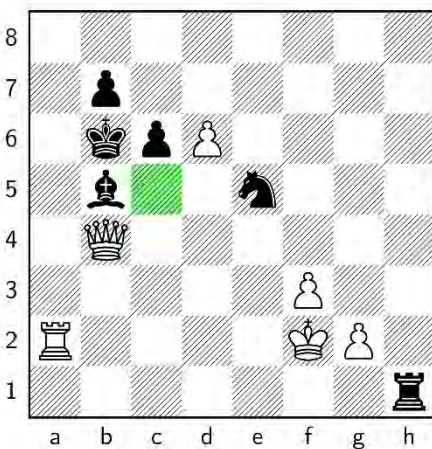
2



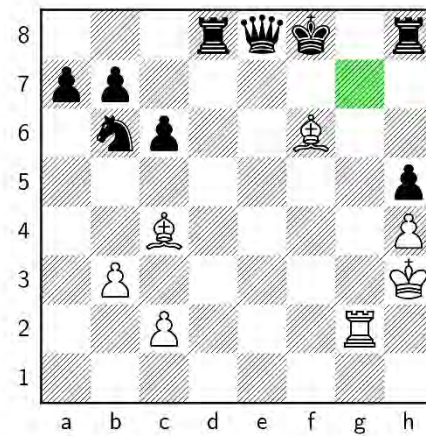
3



4



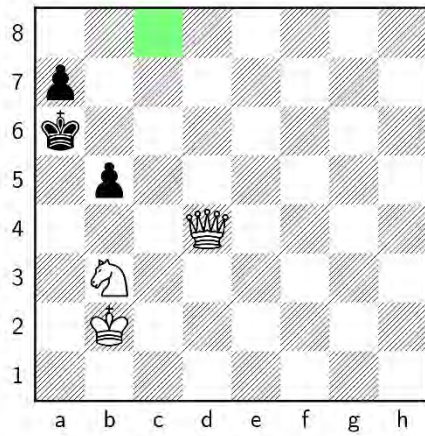
5



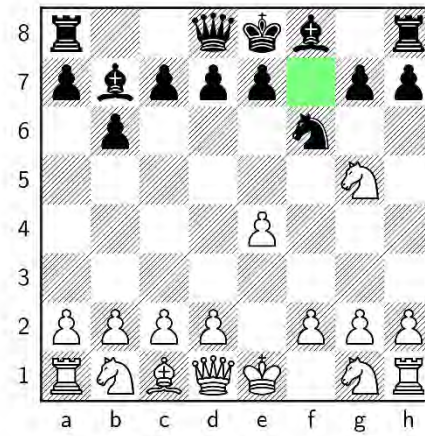
6

- b) Auf welches Feld muss ein weißer Läufer eingesetzt werden, so dass der schwarze König schachmatt ist?

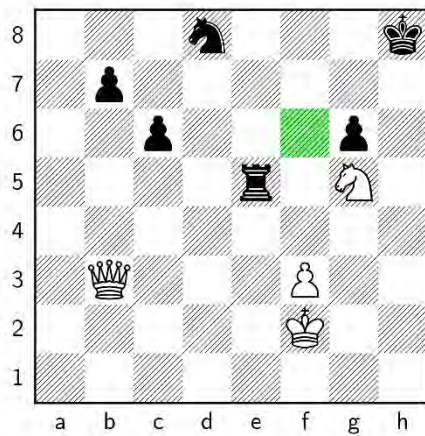
T11.1.2.S2



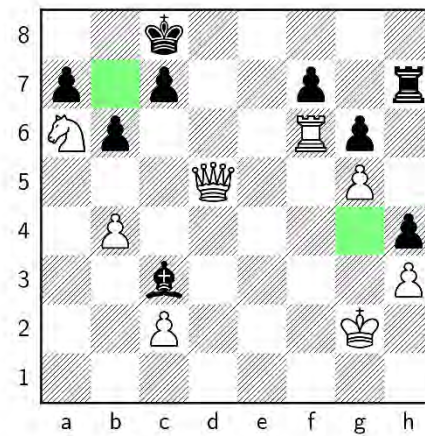
1



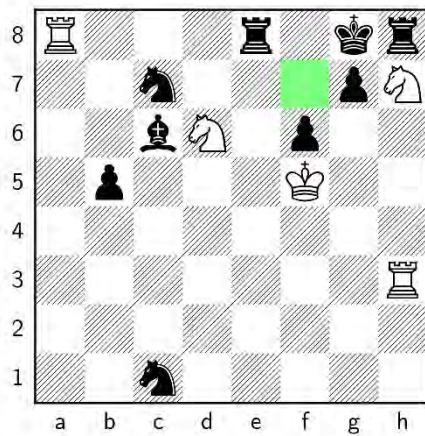
2



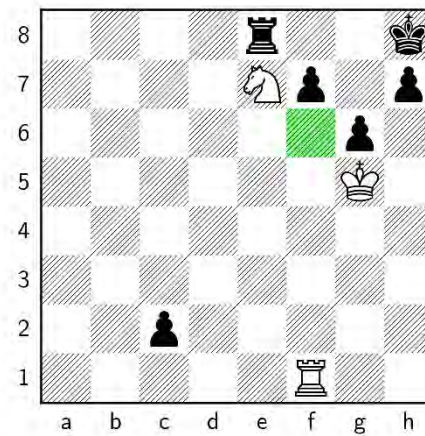
3



4



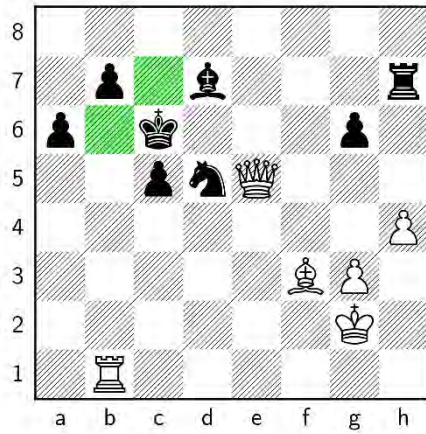
5



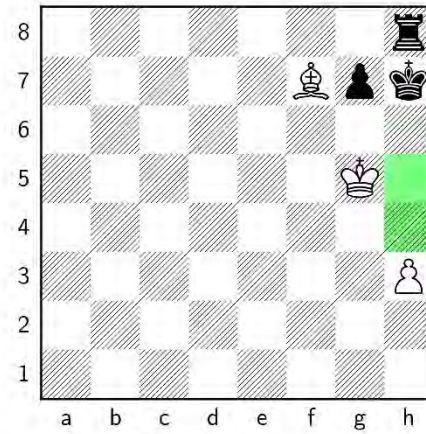
6

- c) Auf welches Feld muss ein weißer Turm eingesetzt werden, so dass der schwarze König schachmatt ist?

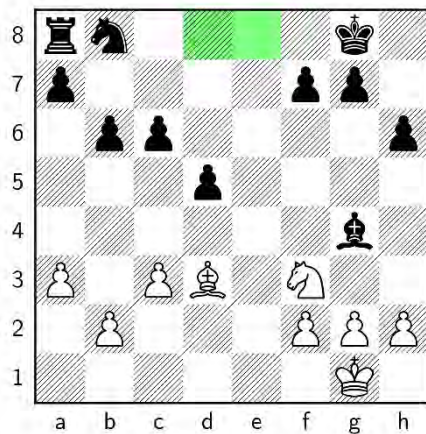
T11.1.3.S3



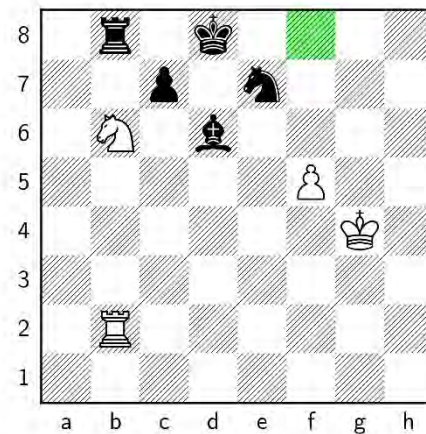
1



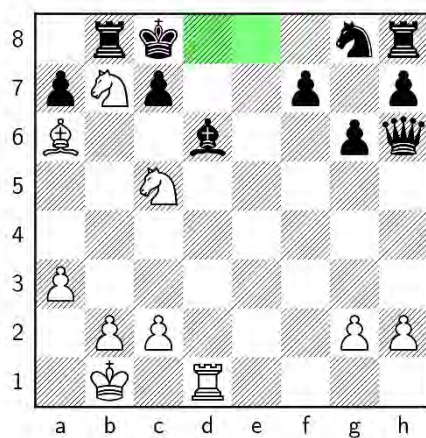
2



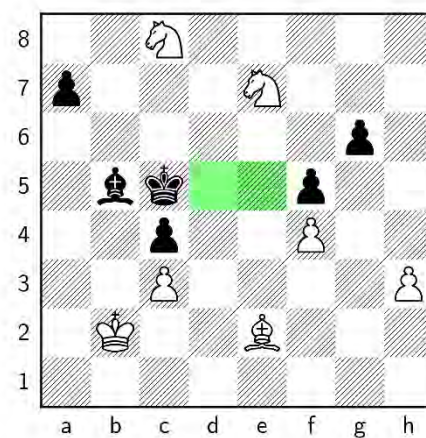
3



4



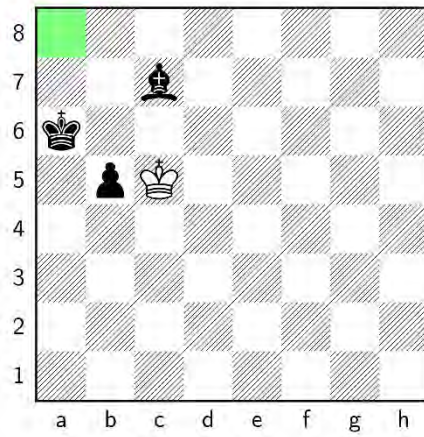
5



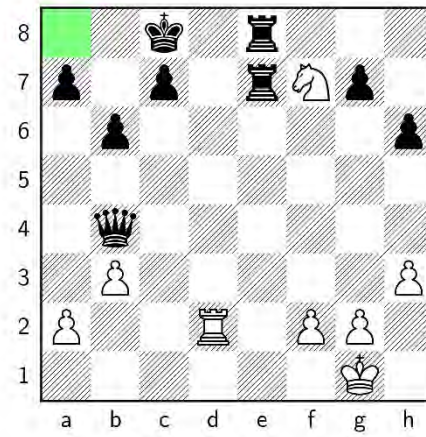
6

- d) Auf welches Feld muss eine weiße Dame eingesetzt werden, so dass der schwarze König schachmatt ist?

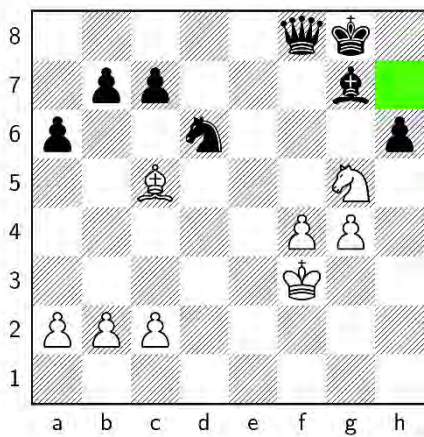
T11.1.4.S4



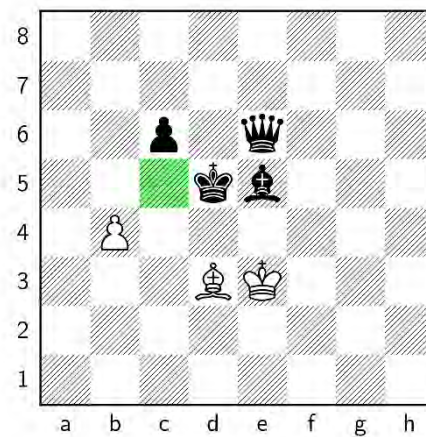
1



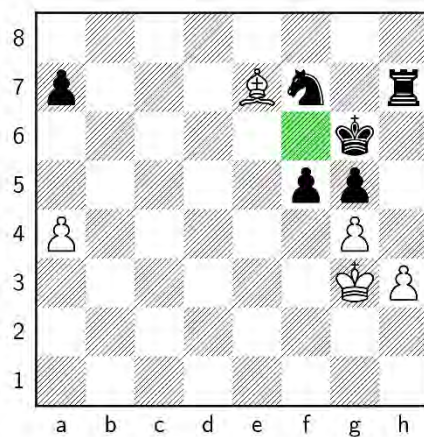
2



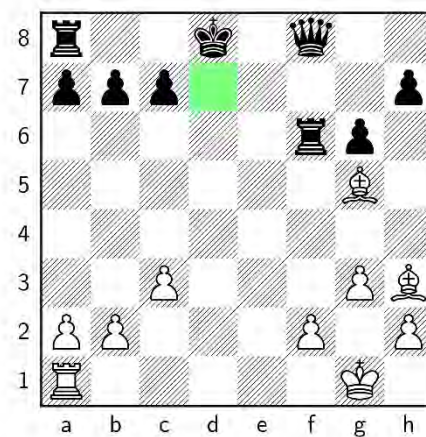
3



4



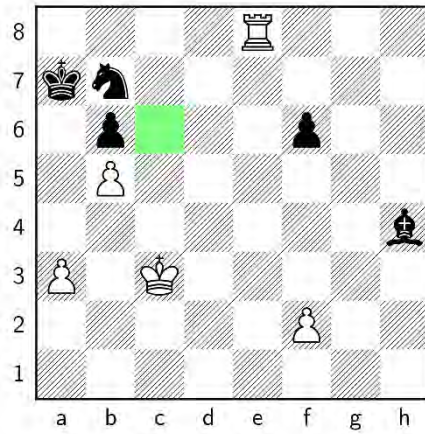
5



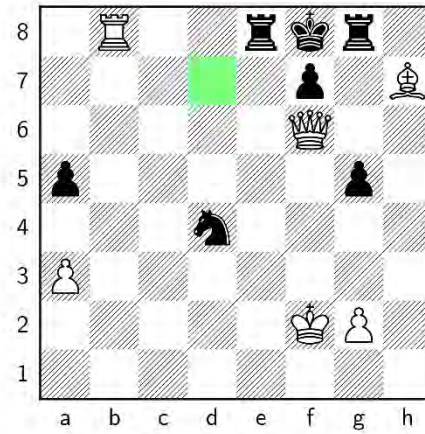
6

- e) Auf welches Feld muss ein weißer Springer eingesetzt werden, so dass der schwarze König schachmatt ist?

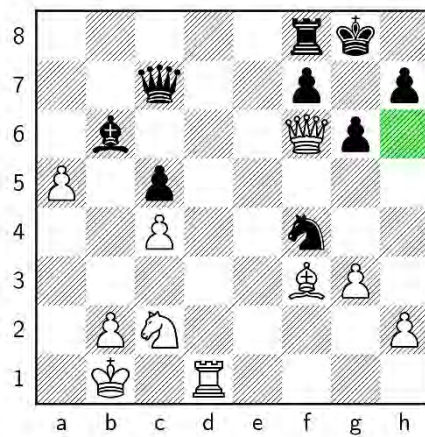
T11.1.5.S5



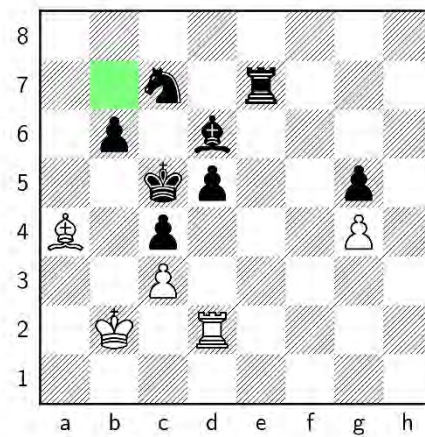
1



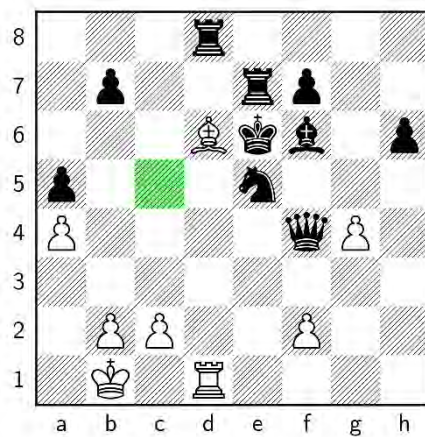
2



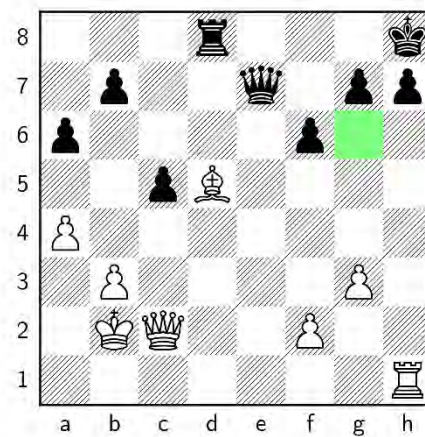
3



4



5



6

Aufgabe 11.2: ARBEITSGEDÄCHTNIS. Erinnern an Teilinformationen.

Material: Demobrett, Stoppuhr

Durchführung:

Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin erstellt folgenden Aufbau auf dem Demobrett und bittet die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sich ihn zu merken. Nach einer bis zwei Minuten – abhängig von der Anzahl der Figuren – wird die Position entfernt und folgende vom Allgemeinen ins Konkrete gehende Fragen gestellt (aufsteigende Schwierigkeit), sodass sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Teilinformationen merken müssen.

Zeitraumen:

Ansicht des Brettes: Ein bis zwei Minuten

Je Stellung: ca. 5 bis 7 Minuten

Insgesamt: ca. 25 bis 35 Minuten

Psychoedukative Einleitung:

Nun geht es wieder um das wichtige Kurzzeitgedächtnis. Neben einem reinen Abrufen von Inhalten werden Sie Fragen zu Details der gezeigten Stellungen beantworten, was die Schwierigkeit erhöht.

Instruktionen:

Bitte merken Sie sich die Stellung. Ich werde Ihnen anschließend einige Fragen hierzu stellen.

Schwierigkeitsgrad:

Bei der Setzung des Schwierigkeitsgrades wurde in absteigender Reihenfolge wie folgt gewichtet:

- Anzahl der Figuren (je höher sie ist, desto mehr Merkmale müssen abgerufen werden können)
- feine Merkmale (sind Detailinfos, die erhöhte Aufmerksamkeit und längere Ansicht erfordern)
- grobe Merkmale (reicht für die Aufnahme ins Kurzzeitgedächtnis, ist die am wenigsten schwierige Kategorie)

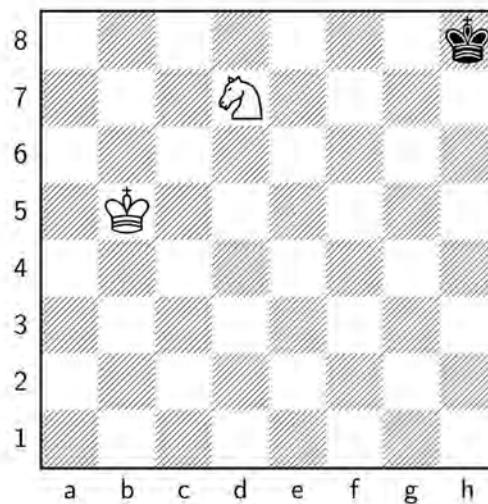
Entsprechend dieser Einordnung wurden die Stellungen nach ihrer Schwierigkeit gesetzt. Hinzu kommt, dass nicht bei allen Stellungen die gleiche Anzahl von Fragen besteht. Nachfolgend als Übersicht:

- S1: 3 Figuren, 11 feine Merkmale, 15 grobe Merkmale
- S2: 4 Figuren, 17 feine Merkmale, 17 grobe Merkmale
- S3: 4 Figuren, 19 feine Merkmale, 12 grobe Merkmale
- S4: 5 Figuren, 21 feine Merkmale, 12 grobe Merkmale
- S5: 6 Figuren, 14 feine Merkmale, 15 grobe Merkmale

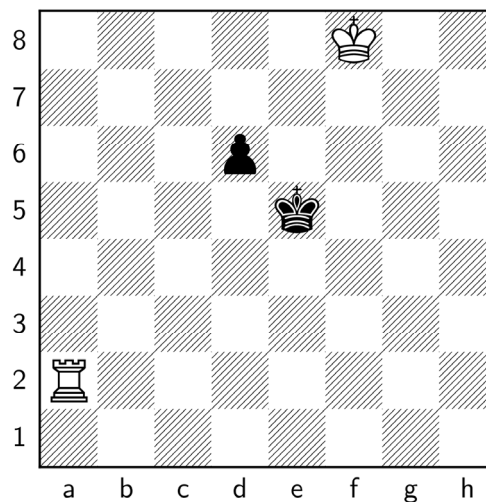
Vorgehen bei falschen Antworten:

- Wenn ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin nur teilweise eine richtige Lösung genannt hat, kann der Kursleiter bzw. die Kursleiterin dies bestätigen und Hinweise für die komplette Lösung geben.
- Falls der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin trotzdem nicht weiterweiß, sollte ein anderer Teilnehmer bzw. eine andere Teilnehmerin aus der Gruppe um Hilfe gebeten werden.
- Sollte sich eine Frage auch für die anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen als zu schwierig erweisen, die richtige Antwort nach Möglichkeit nach allen abgearbeiteten Fragen nennen. Ist dieses Aufschieben jedoch für die Arbeitsmotivation erkennbar hinderlich, die Antwort sofort nennen und mit der nächsten Frage an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen fortfahren.

T11.2.1.S1



1. Wie viele Figuren sind auf dem Schachbrett? **3**
2. Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Schachbrett? **1**
3. Wie viele Bauern sind auf dem Schachbrett? **0**
4. Eine der Figuren ist ein König; was sind die anderen Figuren?
Springer
5. Auf welchem Feld ist der weiße Springer? **d7**
6. Befindet sich ein Läufer auf dem Brett? **Nein**
7. Befindet sich in dem unteren rechten Quadranten eine Figur? **Nein**
8. Auf welchem Feld ist der schwarze König? **h8**
9. Wie viele Figuren befinden sich in dem oberen rechten Quadranten?
1
10. Befinden sich mehr Figuren auf schwarzen oder auf weißen Feldern?
Auf weißen
11. Welche Farbe haben die beiden Felder, auf denen die weißen Figuren platziert sind?
Weiß
12. Ist eine Figur auf dem Feld g7? **Nein**
13. Welche Farbe hat das Feld, auf dem der schwarze König steht?
Schwarz
14. Auf welchen Linien befinden sich keine Figuren? **a, c, e, f, g**
15. Auf welchen Reihen befinden sich keine Figuren? **1 bis 4 + 6**



1. Wie viele Figuren sind auf dem Schachbrett? **4**
2. Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Schachbrett? **2**
3. Wie viele weiße Figuren sind auf dem Schachbrett? **2**
4. Wie viele weiße Bauern befinden sich auf dem Schachbrett? **0**
5. Wie viele schwarze Bauern sind auf dem Schachbrett? **1**
6. Wie viele weiße Türme sind auf dem Schachbrett? **1**
7. Welche weißen Figuren sind auf dem Schachbrett? **Turm und König**
8. Welche schwarzen Figuren sind auf dem Schachbrett?

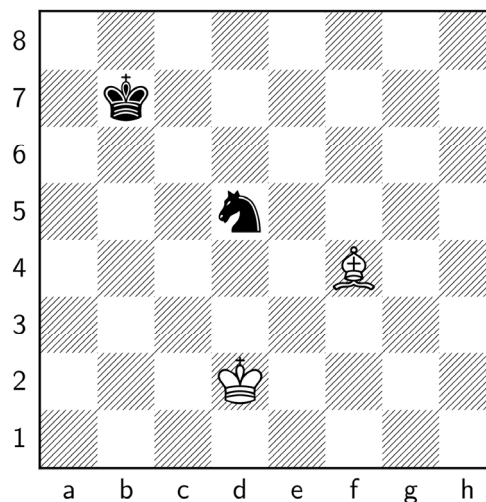
Bauer und König

9. Welche Farbe hat das Feld, auf dem der schwarze König steht?

Schwarz

10. Welche Farbe hat das Feld, auf dem der weiße König steht? **Schwarz**
11. Auf welchen Linien befinden sich keine Figuren? **b, c, g, h**
12. Auf welchen Reihen befinden sich keine Figuren? **1, 3, 4, 7**
13. Auf welchen Feldern sind die beiden Könige? **e5, f8**
14. Welches ist das Feld mit dem weißen Turm? **a2**
15. Benennen Sie alle Felder, auf denen sich eine Figur befindet und benennen Sie die Figur. **sKe5, sBd6, wKf8, wTa2**

T11.2.3.S3



1. Wie viele Figuren sind auf dem Schachbrett? **4**
2. Wie viele schwarze Figuren sind auf dem Schachbrett? **2**
3. Wie viele Türme sind auf dem Schachbrett? **0**
4. Wie viele Bauern sind auf dem Brett? **0**
5. Es gibt zwei Könige, was sind die anderen Figuren?

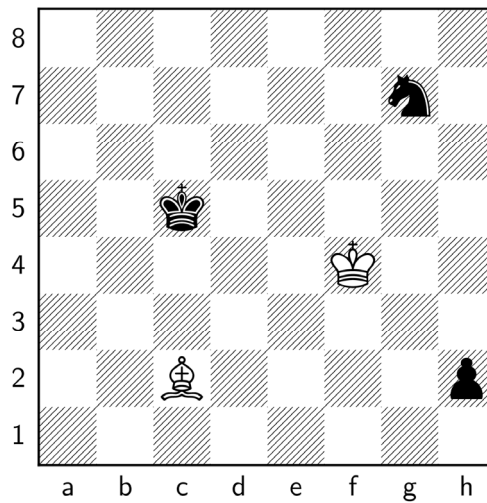
Springer und Läufer

6. Welche Farbe haben die zwei Felder, auf denen schwarze Figuren stehen? **Weiß**
7. Welche Farbe hat das Feld, auf dem der weiße König steht? **Schwarz**
8. In welchem Quadranten befindet sich keine Figur?

Im II. (rechts oben)

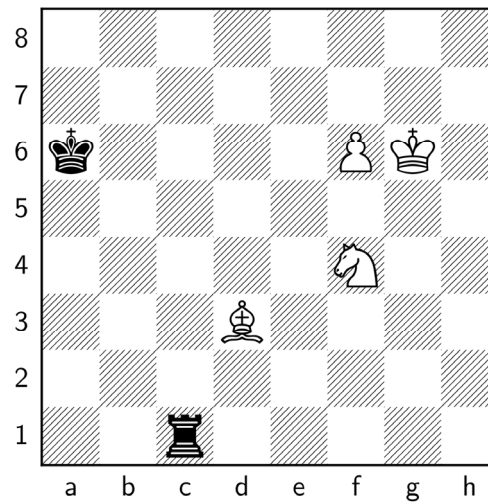
9. Auf welchen Linien befinden sich keine Figuren? **a, c, e, g, h**
10. Auf welchen Reihen befinden sich keine Figuren? **1, 3, 6, 8**
11. Auf welchem Feld steht der weiße König? **d2**
12. Auf welchem Feld steht der schwarze König? **b7**
13. Nennen Sie alle Felder, auf denen sich eine Figur befindet und benennen Sie die Figuren. **wKd2, wLf4, sSd5, sKb7**

T11.2.4.S4



1. *Wie viele Figuren sind auf dem Brett?* **5**
2. *Welche Farbe hat der Bauer?* **Schwarz**
3. *Befinden sich auf der c-Linie mehr Figuren als auf der g-Linie?*
Ja
4. *Auf welchem Feld steht der weiße König?* **f4**
5. *Befindet sich ein Turm auf dem Brett?* **Nein**
6. *Steht auf h2 ein weißer Bauer?* **Nein**
7. *Befindet sich eine Figur auf d2?* **Nein**
8. *Auf welchen Linien befinden sich keine Figuren?* **a, b, d, e**
9. *Befindet sich eine schwarze Figur auf g7?* **Ja**
10. *Wo befindet sich der weiße Läufer?* **c2**
11. *Befindet sich in einem Quadranten keine Figur?* **Nein**
12. *Die d- und e Linien sind frei von Figuren, richtig oder falsch?* **Richtig**
13. *Auf welchen Feldern befinden sich Figuren?* **c2, c5, f4, g7, h2**

T11.2.5.S5



1. Steht ein Turm auf dem Brett? **Ja**
2. Wie viele weiße Figuren stehen auf dem Brett? **4**
3. Auf welcher Feldfarbe steht der Bauer? **Schwarz**
4. Steht der schwarze König auf einem weißen Feld? **Ja**
5. Befindet sich der Springer im II. Quadranten? **Nein**
6. Steht auf g7 eine Figur? **Nein**
7. Auf welcher Reihe steht der weiße Bauer? **Auf der sechsten**
8. Wie viele Figuren stehen im II. Quadranten? **2 (wKg6 + wBf6)**
9. Steht der schwarze Turm auf c1? **Ja**
10. Wie viele Figuren stehen im IV. Quadranten? **1 (wSf4)**
11. Nennen Sie alle Felder, auf denen sich eine Figur befindet und benennen Sie die Figuren. **sKa6, sTc1, wLd3, wBf6, wSf4, wKg6**

SITZUNG 12.

Aufgabe 12.1: GEDÄCHTNISSTRATEGIEN. Eselsbrücken.

Materialien: Demobrett, Stoppuhr

Durchführung:

Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin zeigt eine Stellung für eine Minute. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen merken sich die Stellung. Jetzt entfernt der Kursleiter bzw. die Kursleiterin die Figuren und ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin wird aufgefordert, die Stellung wieder aufzubauen.

Während die korrekt aufgebaute Stellung beibehalten wird, fügt der Kursleiter bzw. die Kursleiterin einen oder mehrere Bauern hinzu und die oben genannte Prozedur wiederholt sich so lange, wie es der Kursleiter bzw. die Kursleiterin vorgibt.

Die Zeitvorgabe für die Ansicht des Bretts kann gegebenenfalls für die Figurenergänzungen erhöht werden.

Zeitrahmen:

Für die Durchführung genügt das erste Aufgabenpaket (unten spezifiziert), wofür bisher etwa 40 bis 45 Minuten benötigt wurden. Das zweite Aufgabenpaket ist eine Ergänzung, für die man bei Durchführung noch einmal etwa 15 bis 20 Minuten veranschlagen kann.

Psychoedukative Einleitung:

Wie in der letzten Stunde geht es erneut um die Gedächtnisfunktionen. Heute trainieren wir eine ähnliche Aufgabe wie in der ersten Hälfte des sechswöchigen Trainings. Sie wenden dabei wieder Techniken an, wie solche Aufgaben besser bewältigt werden können.

Instruktionen:

„Ich werde eine Stellung aufbauen. Versuchen Sie bitte, sich die Position zu merken und anschließend wiederaufzubauen. Helfen können Ihnen hierbei bereits erlernte oder gegebenenfalls neue Merkstrategien.“

Schwierigkeitsgrad:

- Als Parameter werden verwendet:
- Anzahl der Figuren (nur Bauern)
- Anzahl der Farben

Es gibt mehrere Aufgabenpakete. Ein Aufgabenpaket ist eine Reihe von aufeinander aufbauenden Aufgaben, die ergänzungstechnisch

zusammengehören. Es gibt ein Grundgerüst mehrerer Figuren, zu dem Ergänzungen hinzugefügt werden.

Aufgabenpaket 1, die Aufgaben 1 bis 12 (T12.1.1 bis T12.1.12)

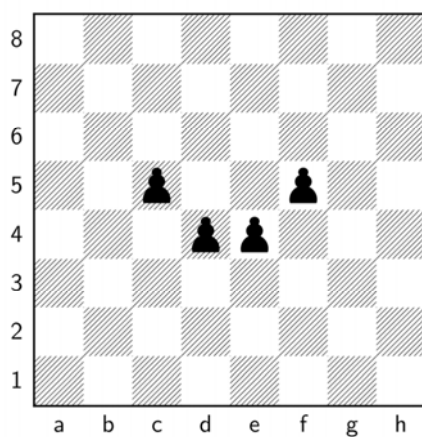
Aufgabenpaket 2, die Aufgaben 13 bis 18 (T12.1.13 bis T12.1.18)

- 1: 4 – 5 Figuren, 1 bis 2 Farben
- 2: 6 – 8 Figuren, 2 Farben
- 3: 9 – 11 Figuren, 2 Farben
- 4: 12 – 14 Figuren, 2 Farben
- 5: 15 und mehr Figuren, 2 Farben

Vorgehen bei falschen Antworten:

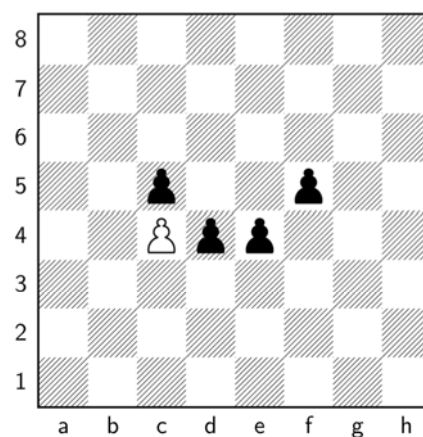
- Wenn ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin nur teilweise eine richtige Lösung genannt haben, bestätigt dies der Kursleiter bzw. die Kursleiterin lobend. Danach gibt er bzw. sie Hilfestellung zur Lösung, zum Beispiel: *„Gehen Sie einen Schritt zurück“*, *„Welche Farben haben die fehlenden Bauern?“*, *„Versuchen Sie sich zu erinnern“*.
- Falls der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin trotzdem nicht weiterweiß, kann Hilfe aus der Gruppe kommen, indem ein anderer Teilnehmer bzw. eine andere Teilnehmerin unterstützt oder die Aufgabe übernimmt.

T12.1.1.S1



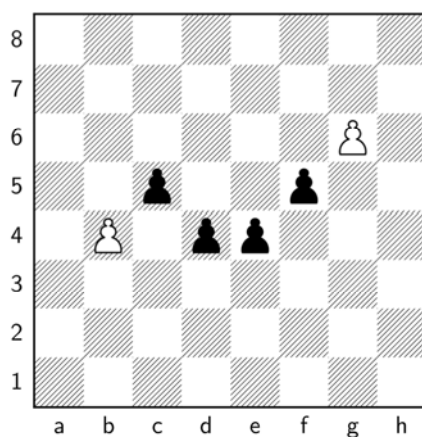
1

T12.1.2.S1



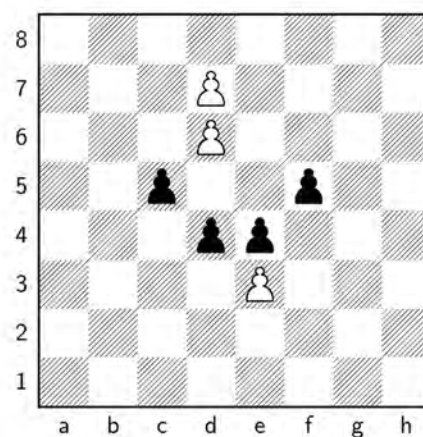
2

T12.1.3.S2



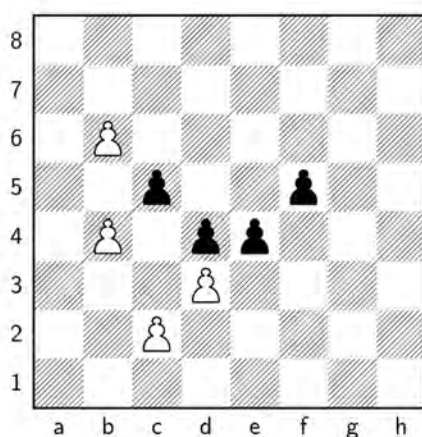
3

T12.1.4.S2



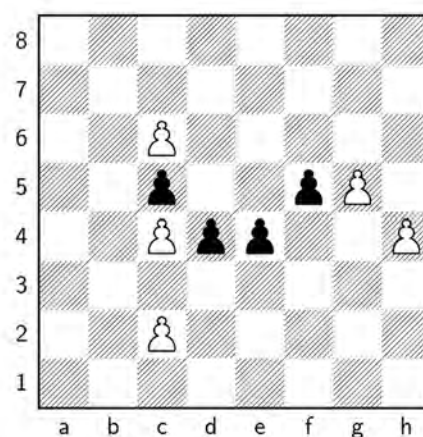
4

T12.1.5.S2



5

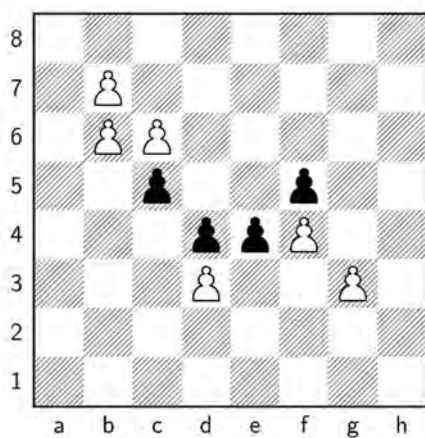
T12.1.6.S3



6

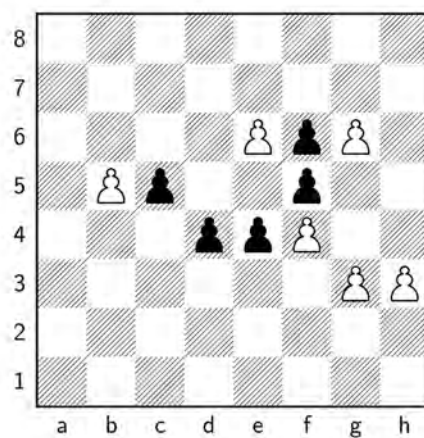
T12.1. S3-S5

T12.1.7.S3



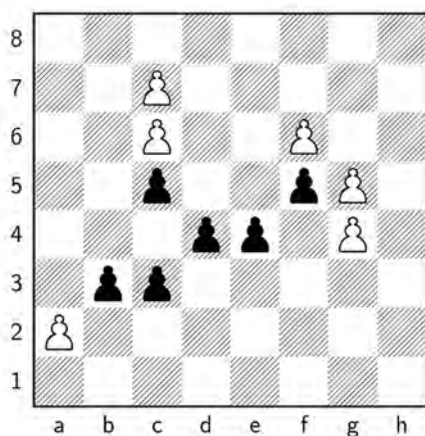
1

T12.1.8.S3



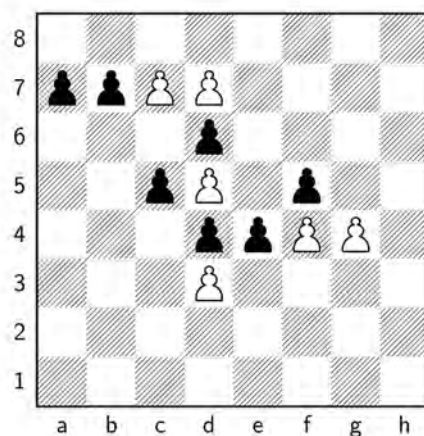
2

T12.1.9.S4



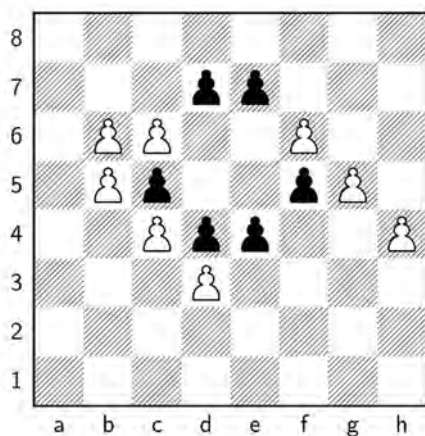
3

T12.1.10.S4



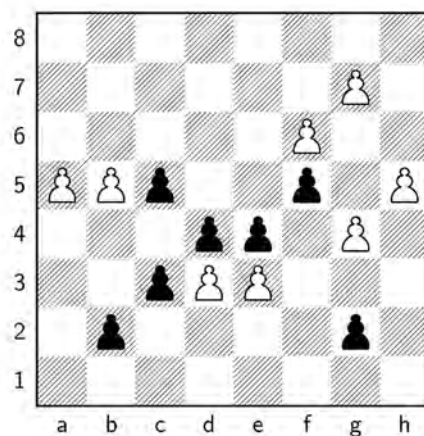
4

T12.1.11.S4



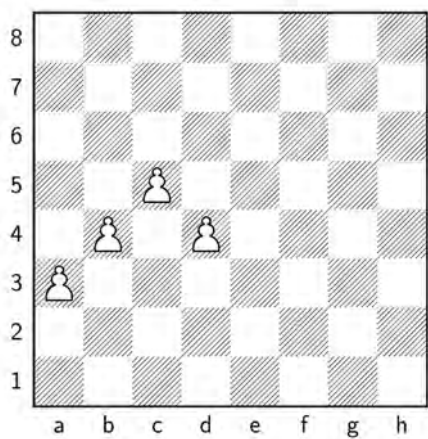
5

T12.1.12.S5



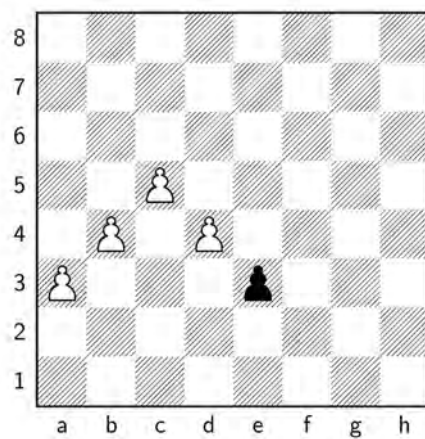
6

T12.1.13.S1



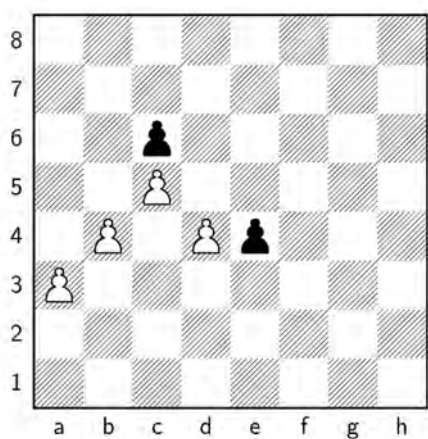
1

T12.1.14.S1



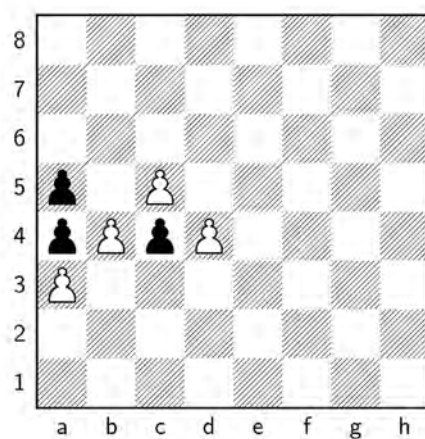
2

T12.1.15.S2



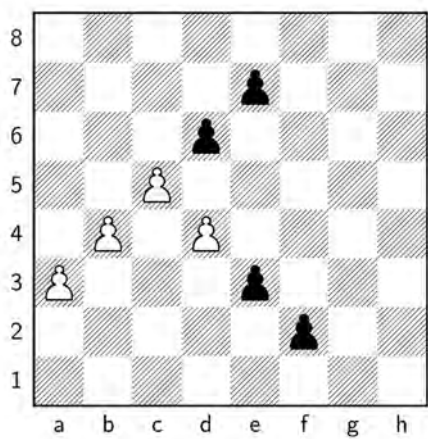
3

T12.1.16.S2



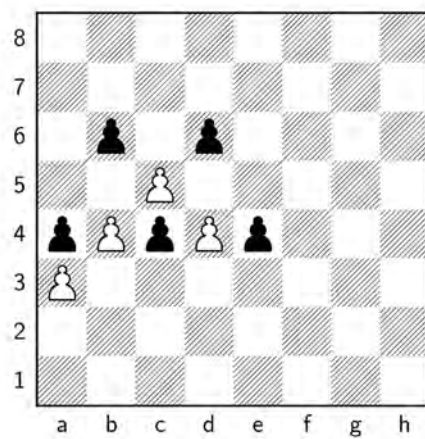
4

T12.1.17.S2



5

T12.1.18.S3



6

Aufgabe 12.2: EXEKUTIVE FUNKTIONEN. Impulssteuerung.

Materialien: Demobrett oder Computer/Leinwand

Durchführung

- Die Stellung wird vom Kursleiter bzw. von der Kursleiterin aufgebaut (Demobrett) bzw. am Computer gezeigt.
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen die Bauern so verwenden, als seien sie Springer, Läufer, Turm oder Dame. Sie sollen jedoch nur die möglichen Schlagzüge nennen.
- Den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Zeit geben, sich die Stellung zu betrachten (ca. 30 Sekunden), danach einen Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin zur Bearbeitung aufrufen.
- Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin markiert die genannten Schlagzüge mit der Maus oder mit der Hand am Demobrett.
- Bei Schwierigkeiten das Demobrett benutzen. In diesem Fall zeigt der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin die Schlagzüge am Brett.
- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin bearbeitet eine Figur.
- Zu T12.2.2.S4 gibt es einen methodischen Hinweis.

Zeitraahmen (hier nur für Computer/Leinwand):

Je Figur: ca. 30 Sekunden (z. B. Springer) bis zwei Minuten (z. B. Dame)

Je Stellung: ca. 8 Minuten

Insgesamt: ca. 45 Minuten bei Durchspielen aller 6 Positionen

In der Praxis hat sich gezeigt, dass auch im Hinblick auf eine mögliche Feedback-Runde in der Abschlusssitzung das Durchspielen von zwei bis drei Positionen (mit allen Figurenarten) ausreichend ist.

Psychoedukative Einleitung:

Heute geht es um die Impulssteuerung. Das reflektive System wird trainiert, um impulsives Verhalten wie kurzfristig belohnenden Substanzkonsum zu unterdrücken. Es geht bei dieser Aufgabe um die Unterdrückung von automatischem Verhalten. Automatismen und Gewohnheiten spielen bei Abhängigkeitserkrankungen eine große Rolle. Man kann mit dieser Aufgabe trainieren, Gewohnheiten entgegenzuwirken.

Instruktionen:

„Bitte betrachten Sie die Stellung. Stellen Sie sich nun vor, alle schwarzen Bauern könnten sich wie Springer bewegen. Welche Figuren könnte Schwarz schlagen? Bitte nennen Sie alle Möglichkeiten.“

- - -

Stellen Sie sich nun vor, alle weißen Bauern könnten sich wie Läufer bewegen. Welche Figuren könnte Weiß schlagen?“

Analog mit Turm (weiße Bauern) und Dame (schwarze Bauern) fortsetzen.

Schwierigkeitsgrad:

- 1: Springer
- 2: Läufer
- 3: Turm
- 4: Dame
- 5: nicht vorhanden

Lösungen:

untenstehend

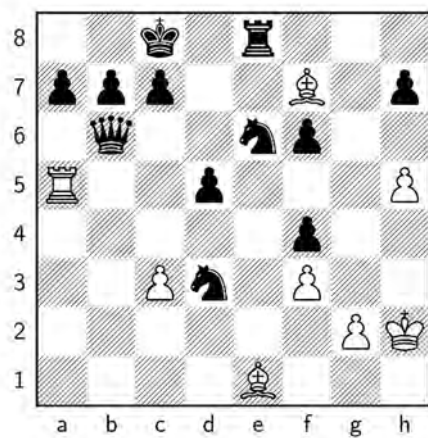
Vorgehen bei falschen Antworten:

Wenn Teilnehmer und Teilnehmerinnen wiederholt Fehler machen, kann es sein, dass sie die Zugmöglichkeiten der Figuren nicht kennen. Zwischenschritte und Denkweisen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen erklären lassen und gegebenenfalls die Zugregeln wiederholen.

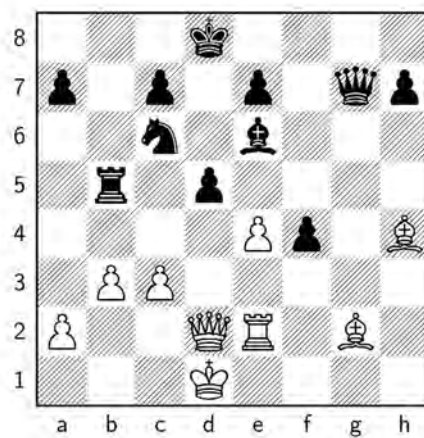
Teilnehmern und Teilnehmerinnen Zeit geben, damit sie die Zugmöglichkeiten herausfinden.

Überblick, 6 Bretter T12.2.1 bis T12.2.6

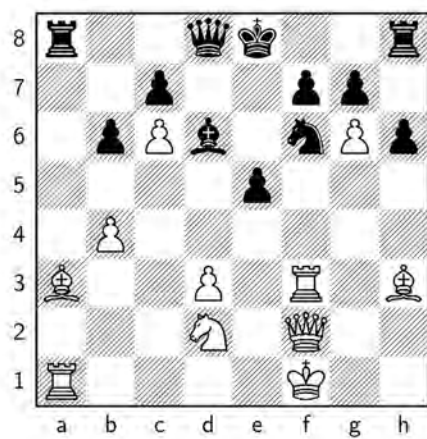
T12.2.1



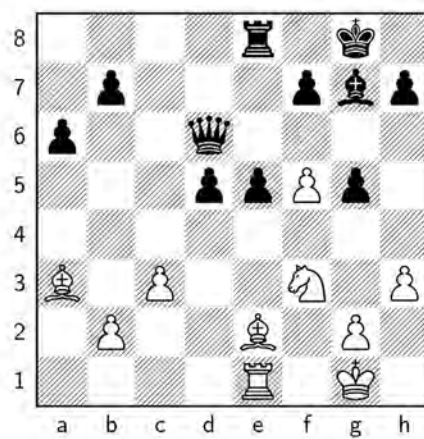
T12.2.2



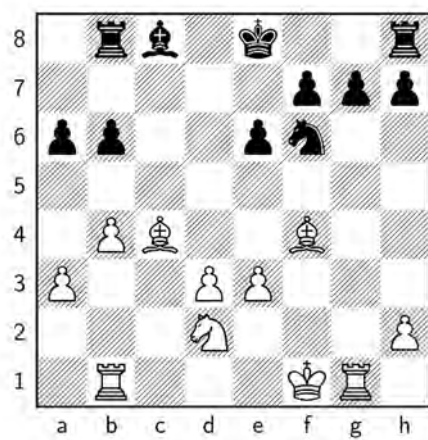
T12.2.3



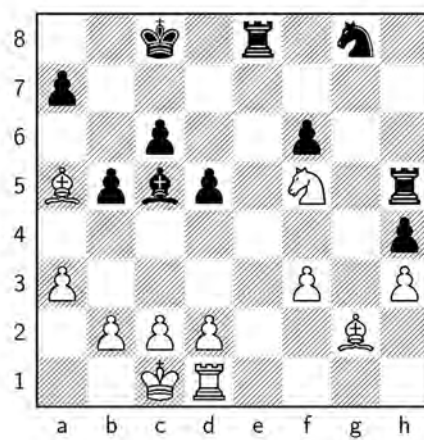
T12.2.4



T12.2.5

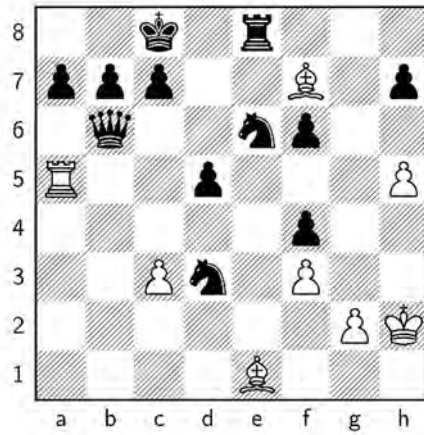


T12.2.6

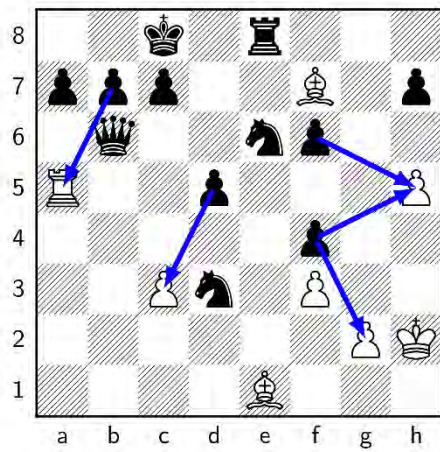


Lösungen T12.2.1.SX

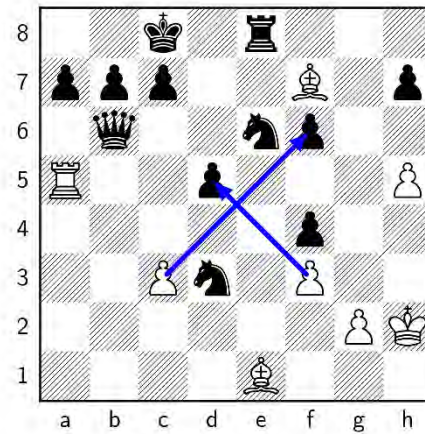
T12.2.1



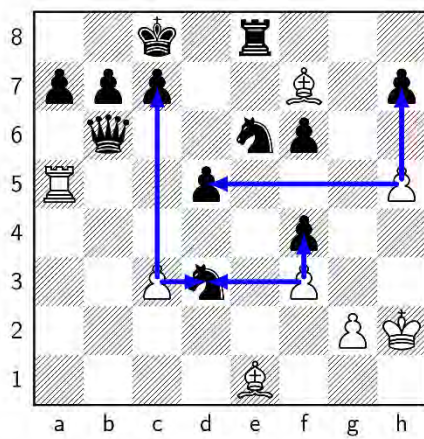
T12.2.1.S1 – Springer



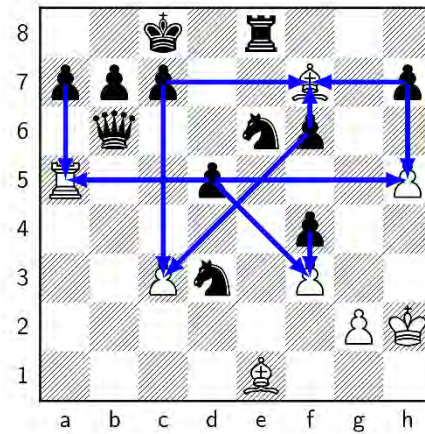
T12.2.1.S2 – Läufer



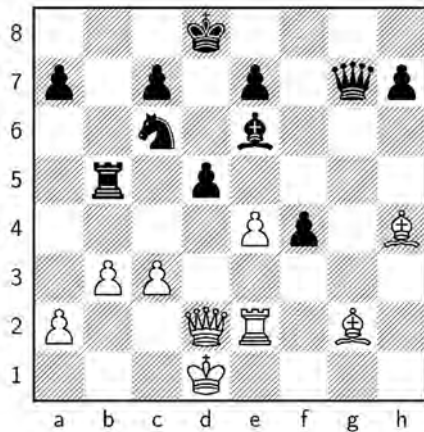
T12.2.1.S3 – Turm



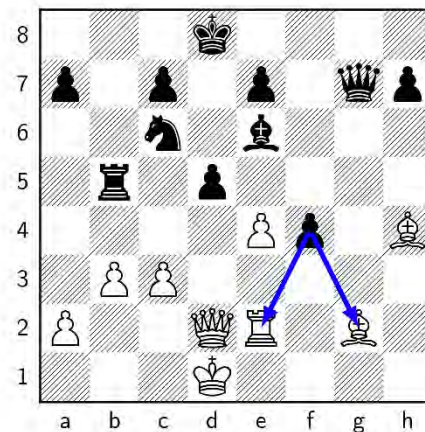
T12.2.1.S4 – Dame



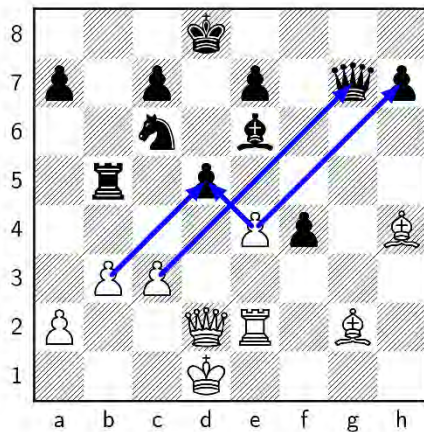
T12.2.2



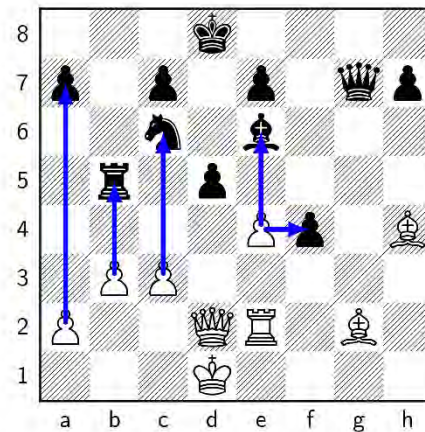
T12.2.2.S1 – Springer



T12.2.2.S2 – Läufer

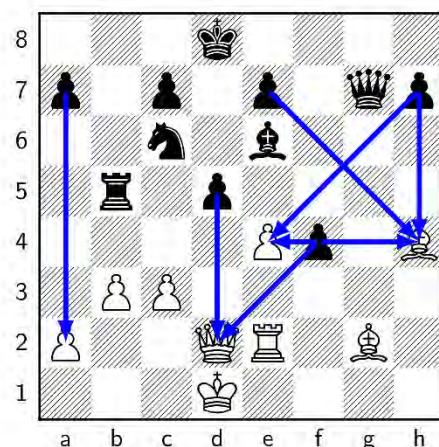


T12.2.2.S3 – Turm



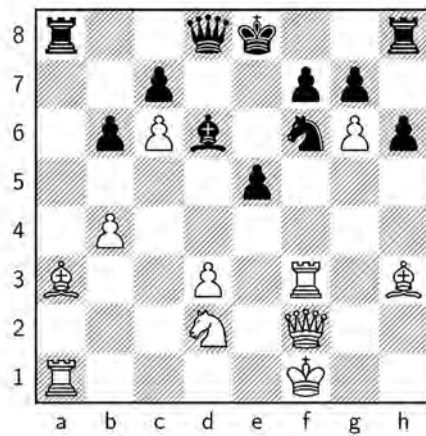
Methodischer Hinweis zu
T12.2.2.S4 (Diagramm rechts)

T12.2.2.S4 – Dame

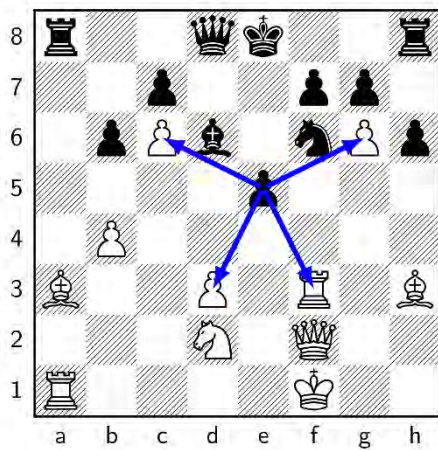


Der sBd5 steht auf der gleichen Linie wie die wD und der sK. Daher ist hier die Schlagmöglichkeit d5xb3 und d5xe4 nicht markiert. (illegaler Zug wegen Schachgebot). Sollten Teilnehmer oder Teilnehmerinnen trotzdem diese Schlagmöglichkeiten benennen, ist eine Korrektur nicht nötig. Ein Hinweis auf das Schach reicht aus.

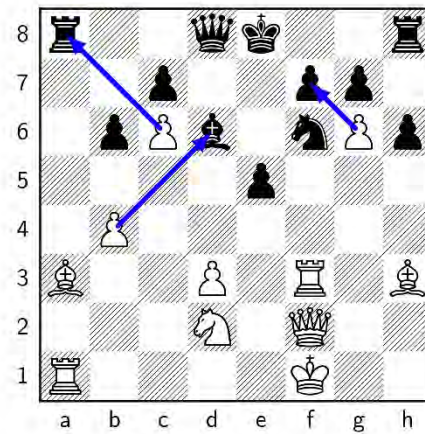
T12.2.3



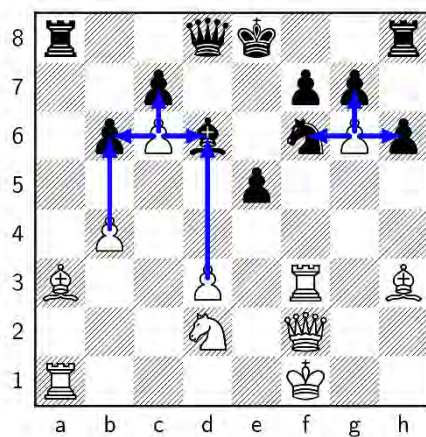
T12.2.3.S1 – Springer



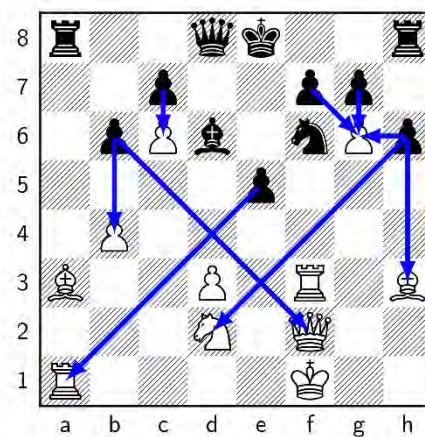
T12.2.3.S2 – Läufer



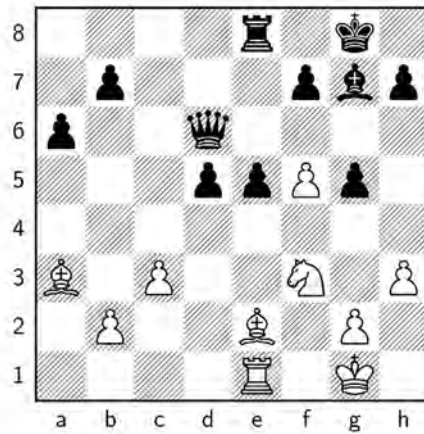
T12.2.3.S3 – Turm



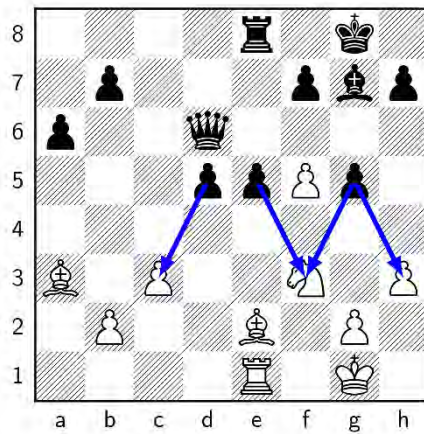
T12.2.3.S4 – Dame



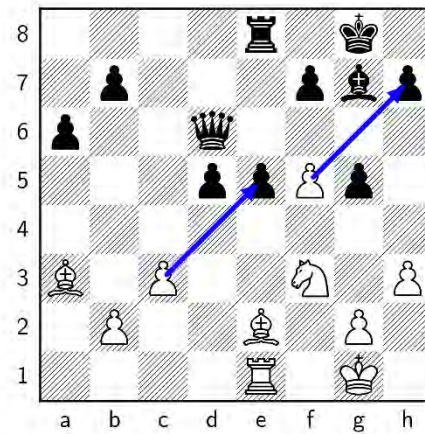
T12.2.4



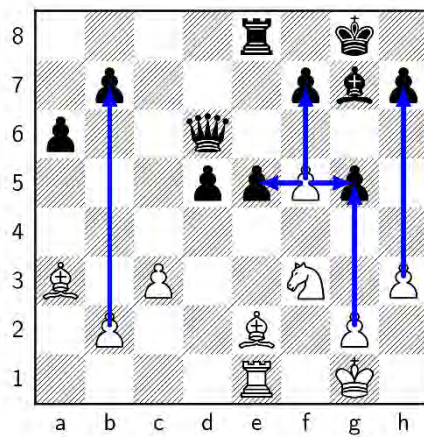
T12.2.4.S1 – Springer



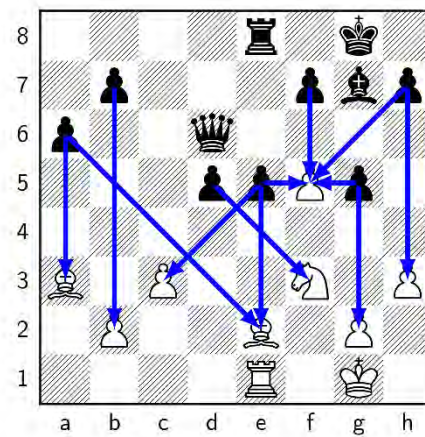
T12.2.4.S2 – Läufer



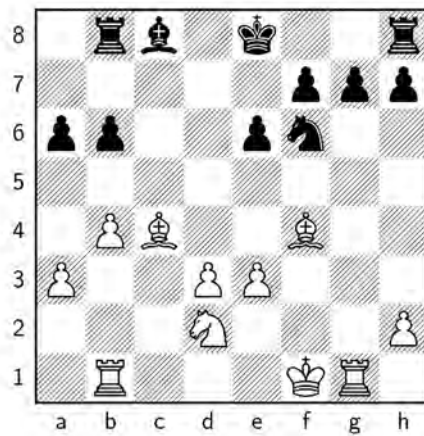
T12.2.4.S3 – Turm



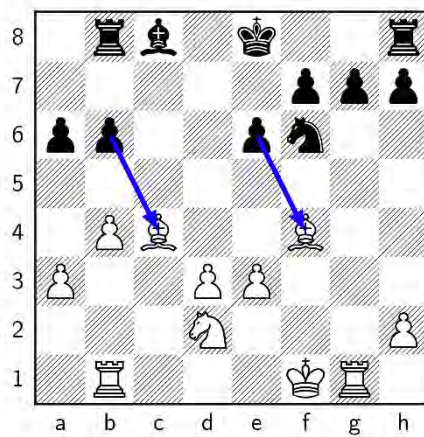
T12.2.4.S4 – Dame



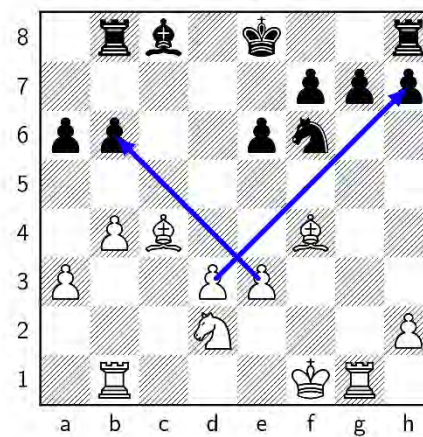
T12.2.5



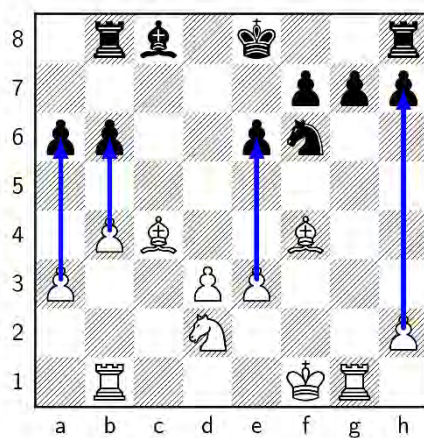
T12.2.5.S1 – Springer



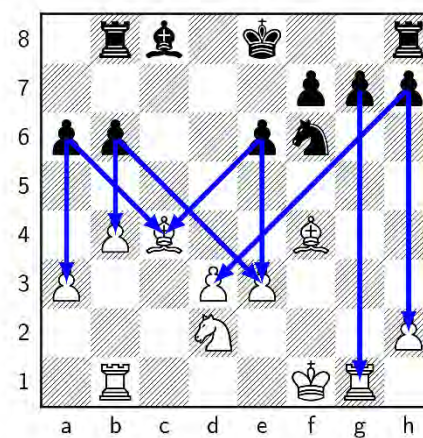
T12.2.5.S2 – Läufer



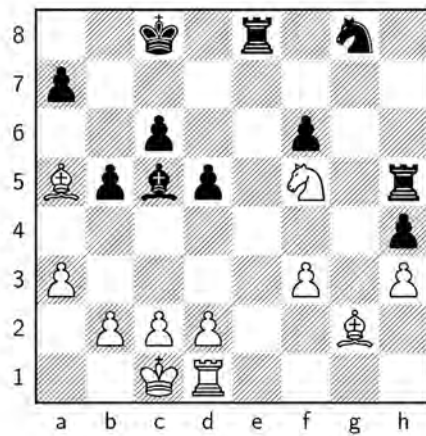
T12.2.5.S3 – Turm



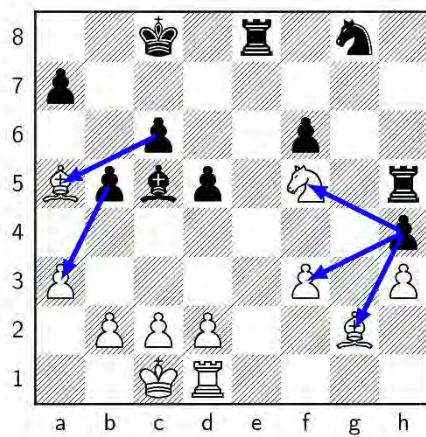
T12.2.5.S4 – Dame



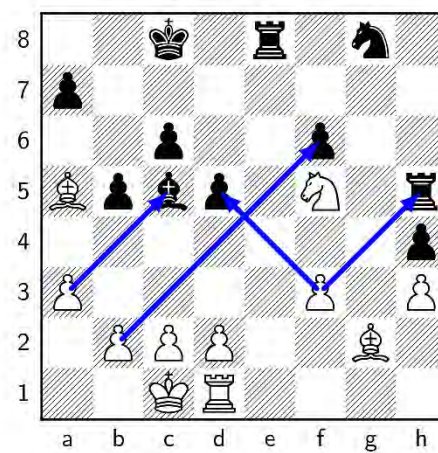
T12.2.6



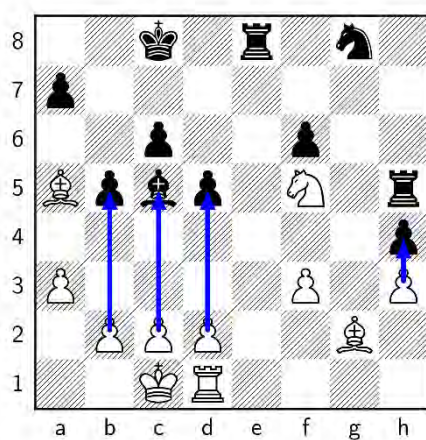
T12.2.6.S1 – Springer



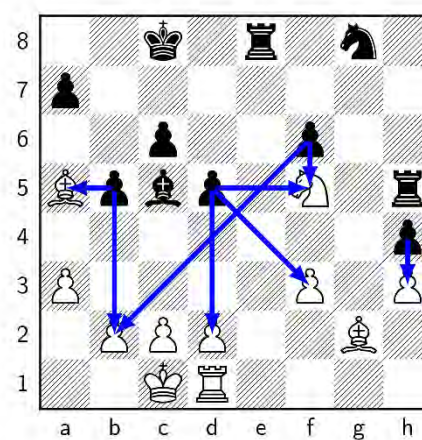
T12.2.6.S2 – Läufer



T12.2.6.S3 – Turm



12.2.6.S4 – Dame



ANHANG

Handouts.

Teilnehmendeninformation – schachbasierte kognitive Remediationstherapie

Willkommen zum schachbasierten kognitiven Training!

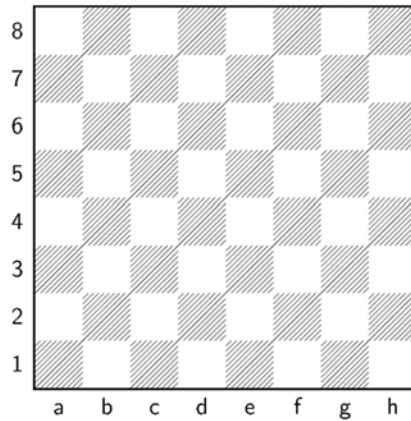
Zuerst möchten wir uns für Ihre Teilnahme bedanken und wünschen Ihnen eine angenehme Zeit.

Zum Ablauf des Trainings: Das Training wird immer in der Gruppe stattfinden. Sie werden hier aktiv KEIN Schach spielen. Es geht nicht darum besser zu sein als andere oder sich gegenseitig zu messen, sondern darum, wichtige kognitive Fähigkeiten gezielt zu trainieren.

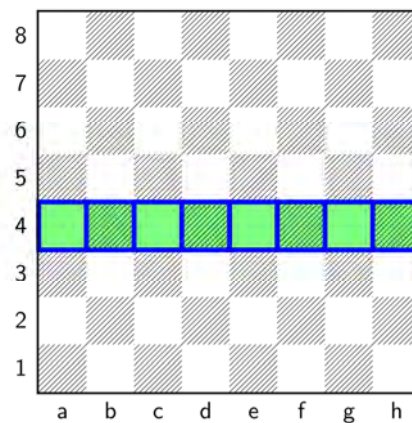
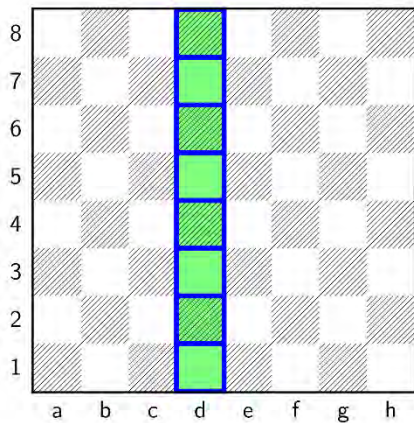
Im Laufe der Trainingstermine werden Ihnen verschiedene Fragen gestellt. Sie werden zufällig zur Beantwortung aufgerufen. Versuchen Sie deshalb bei jeder Frage konzentriert zu sein und nicht hineinzurufen. Falls Sie einmal nicht die richtige Antwort wissen, versuchen Sie sich diese mit verschiedenen Strategien zu erarbeiten. Falls eine Antwort richtig ist, klatscht die ganze Gruppe.

Wir werden mit dem Demonstrationsschachbrett (kurz: Demobrett) arbeiten. Dieses sieht folgendermaßen aus:

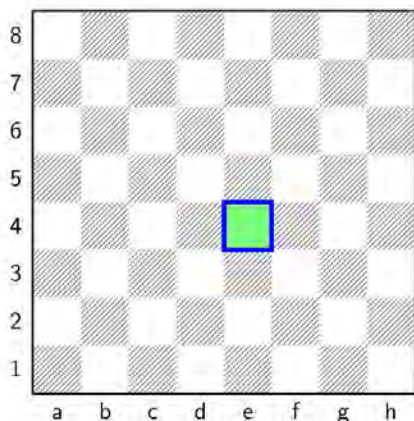
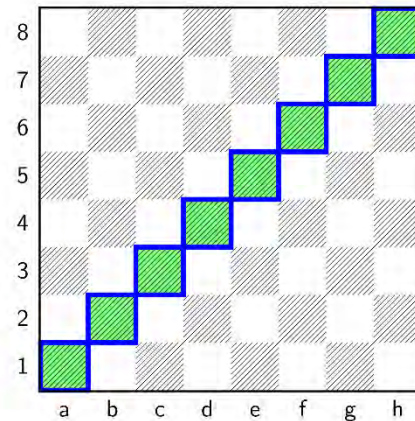
Das Schachbrett:



Es gliedert sich in 8 Linien (a-h) und 8 Reihen (1-8)



Außerdem gibt es Diagonalen. Bewegt sich eine Figur auf einer Diagonalen, verlässt sie nie ihre Feldfarbe.

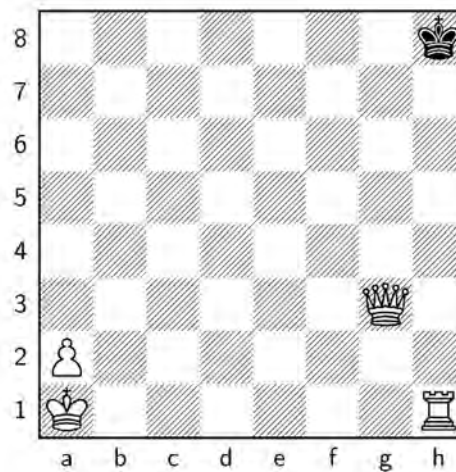


Ein Feld benennen wir, indem wir zuerst seine Linie und dann seine Reihe ansagen. Im Beispiel handelt es sich um das Feld e4.

Im Training sind die 1. und 2. Reihe immer unten, die 7. und 8. Reihe immer oben; die a-Linie immer links, die h-Linie immer rechts. Das Feld rechts unten ist immer weiß.

Was ist Schachmatt?

Schachmatt ist der König, wenn er von einer gegnerischen Figur angegriffen ist und dieses Schach nicht mehr abwehren kann:



Im Schach gibt es 6 verschiedene Figuren. Jeweils Weiße und Schwarze. Auch wenn wir auf dem Brett und bei den Figuren andere Farben haben, sprechen wir dennoch von weißen und schwarzen Feldern und Figuren.



Der Bauer
Wert: 1 Punkt



Der Springer
Wert: 3 Punkte



Der Läufer
Wert: 3 Punkte



Der Turm
Wert: 5 Punkte



Die Dame
Wert: 9 Punkte



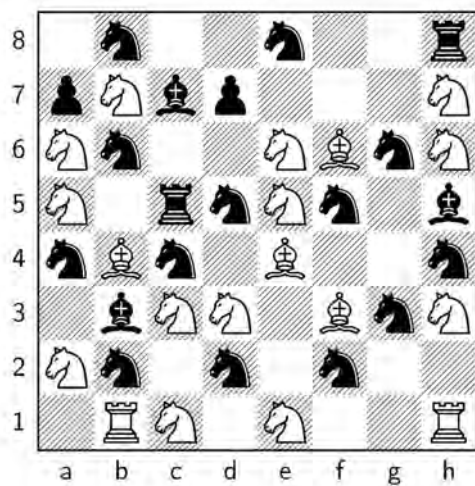
Der König
Wert: 0 Punkte
(nicht bezifferbar)

Wir wünschen Ihnen im Training viel Spaß. Falls Sie weitere Fragen haben, kontaktieren Sie bitte den Kursleiter bzw. die Kursleiterin.

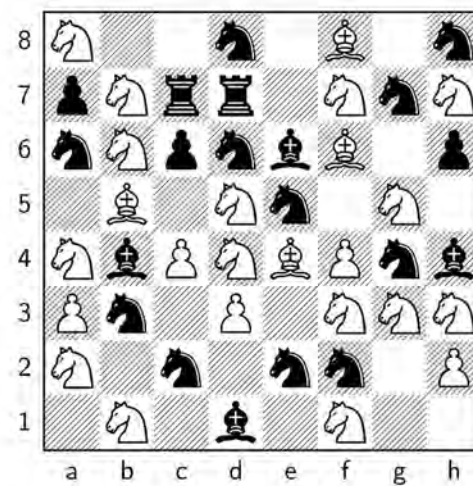
Arbeitsblatt Aufgaben 4.2

AB Anhaltende Aufmerksamkeit. Position und Quantifizierung

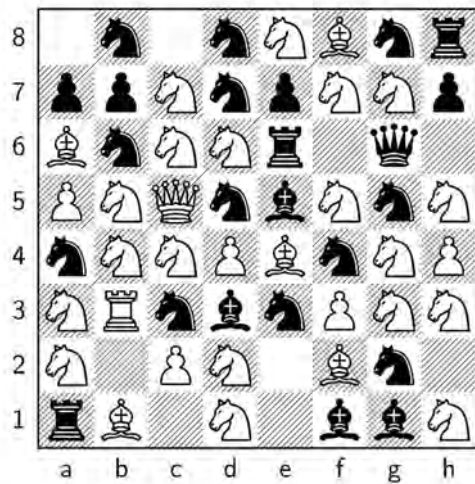
Bitte markieren Sie bei dieser Aufgabe die weißen Springer auf weißen Feldern. Hierfür haben Sie 3 Minuten Zeit.



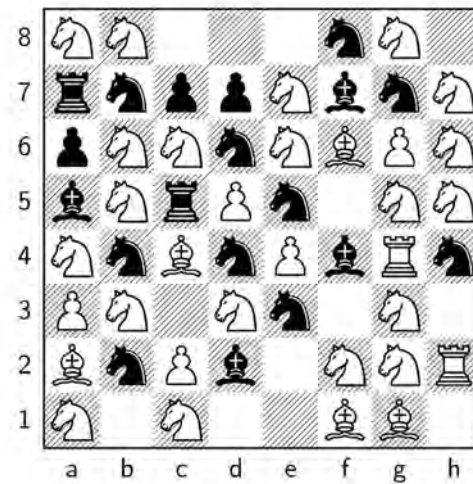
A



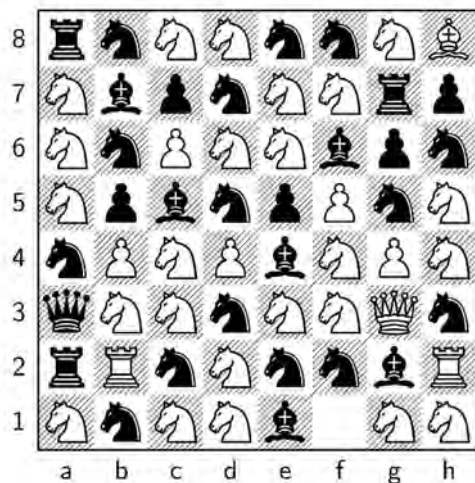
B



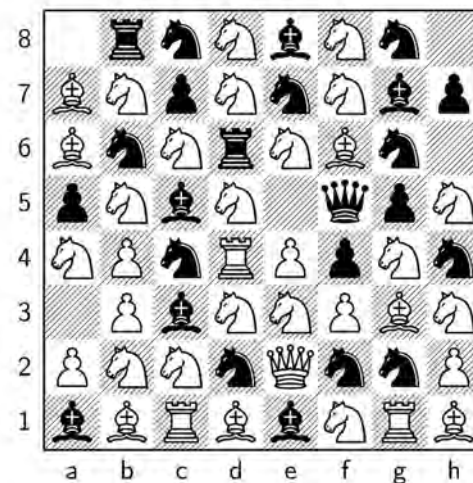
C



D

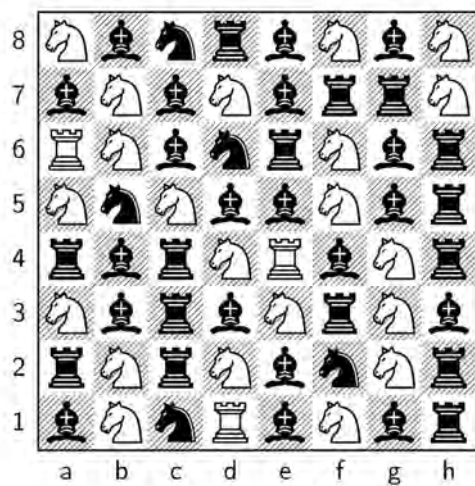


E

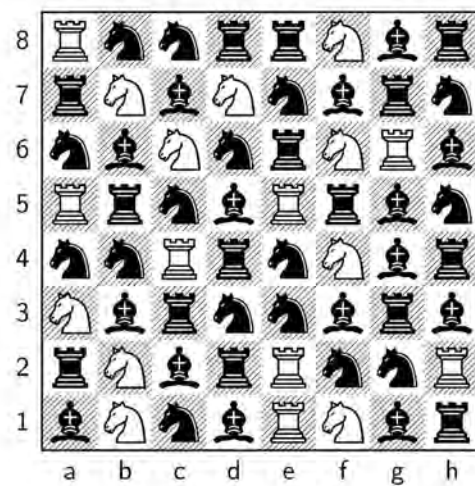


F

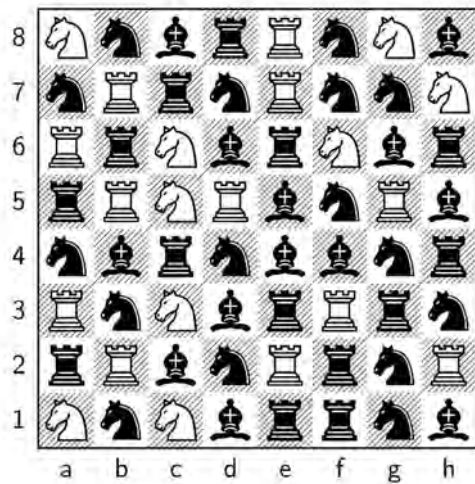
Bitte markieren Sie bei dieser Aufgabe die weißen Springer auf weißen Feldern. Hierfür haben Sie 3 Minuten Zeit.



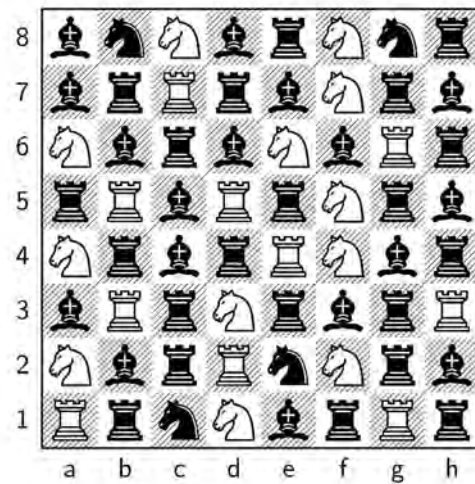
A



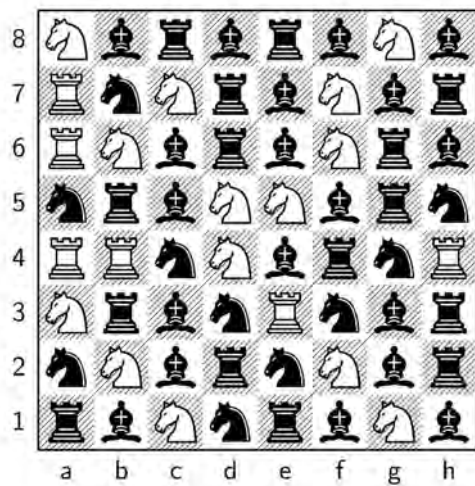
B



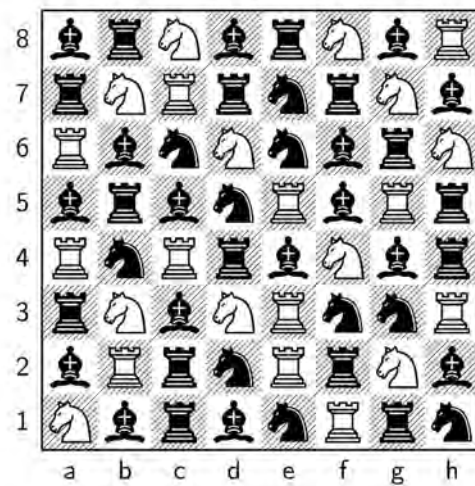
C



D



E

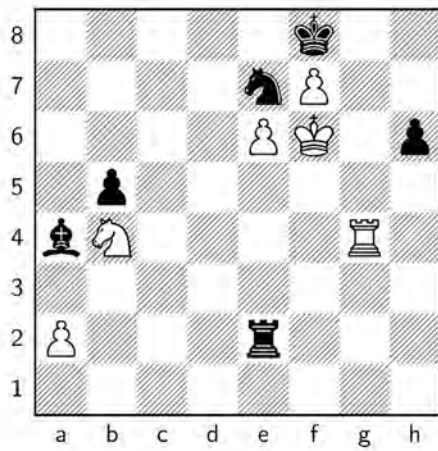


F

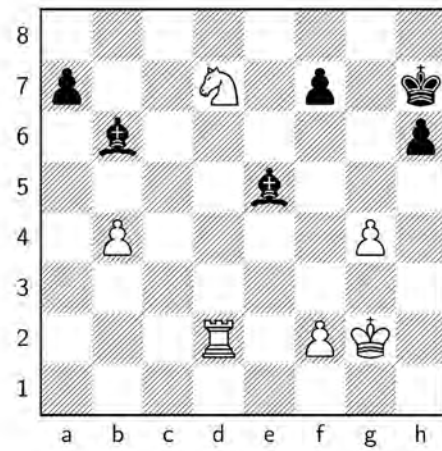
Arbeitsblatt Aufgaben 7.3

AB Exekutive Funktionen. Organisation. Arbeitsgedächtnis

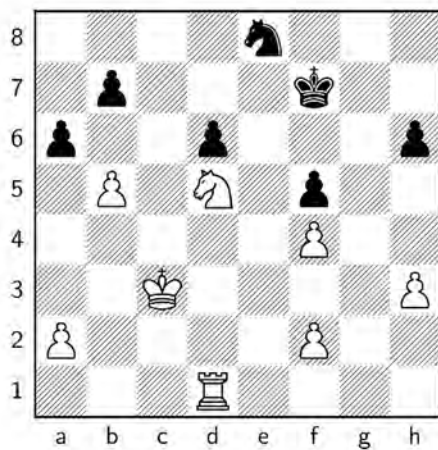
Bitte ermitteln Sie den Wert der weißen Figuren für jedes Brett (A bis F). Ordnen Sie dann die Bretter in die Reihenfolge von höchstem Wert zu niedrigstem. Hierfür haben Sie sechs Minuten Zeit.



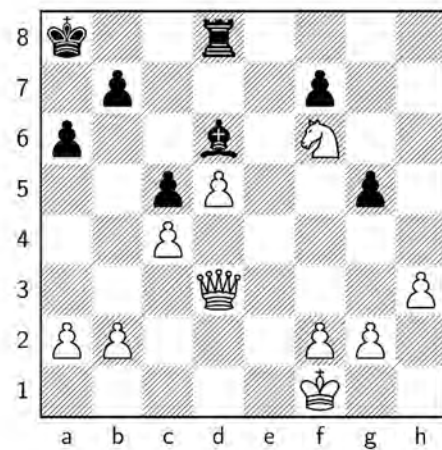
A



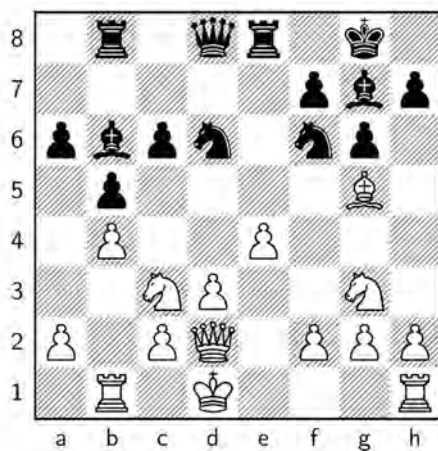
B



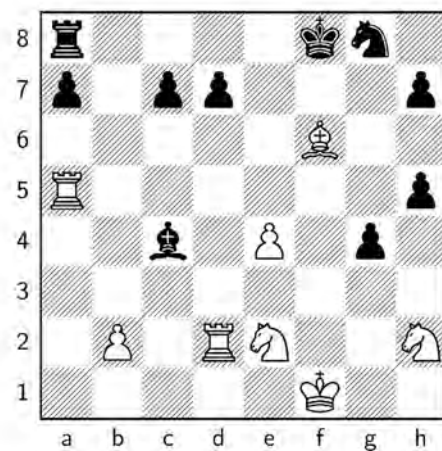
C



D



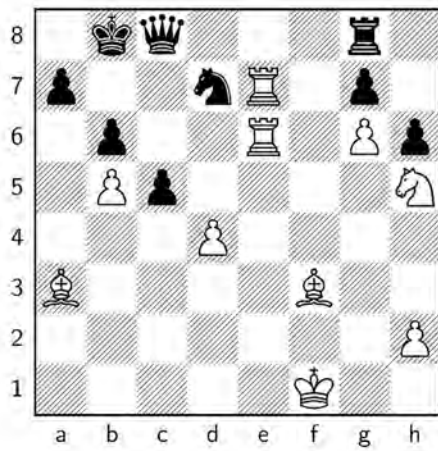
E



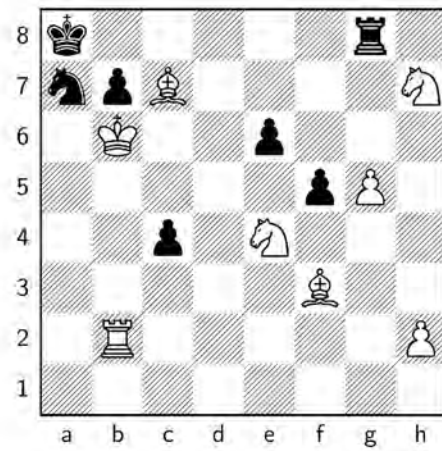
F

Reihenfolge: _____

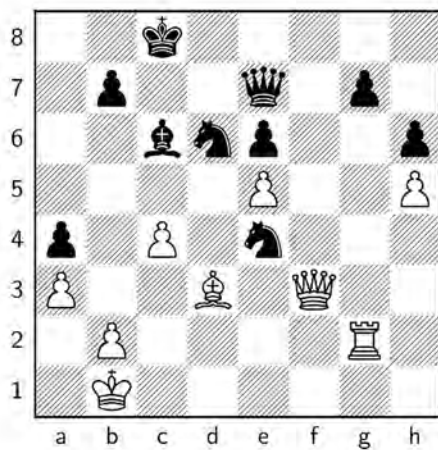
Bitte ermitteln Sie den Wert der weißen Figuren für jedes Brett (A bis F). Ordnen Sie dann die Bretter in die Reihenfolge von höchstem Wert zu niedrigstem. Hierfür haben Sie sechs Minuten Zeit.



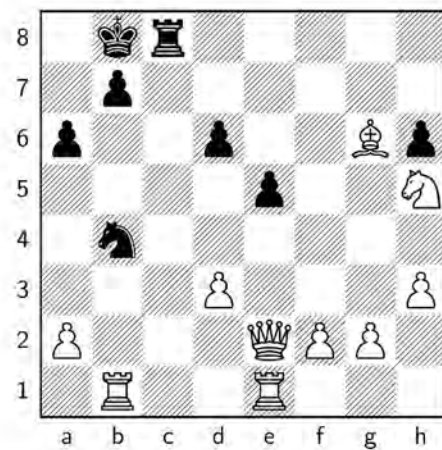
A



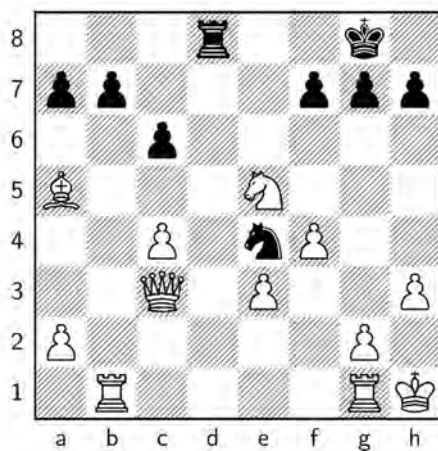
B



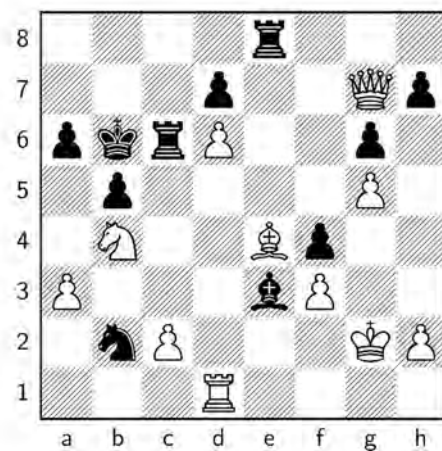
C



D



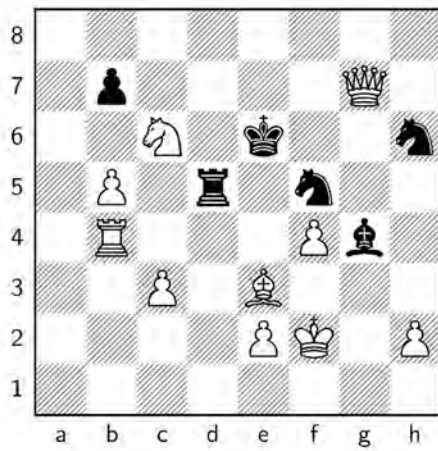
E



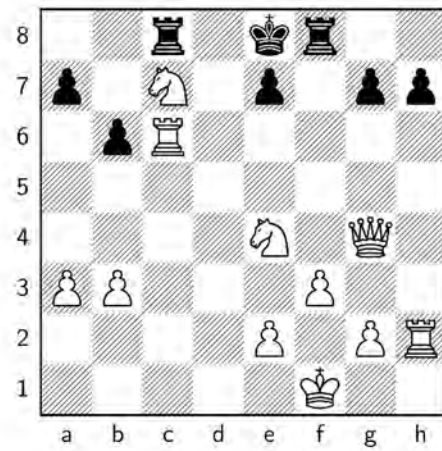
F

Reihenfolge: _____

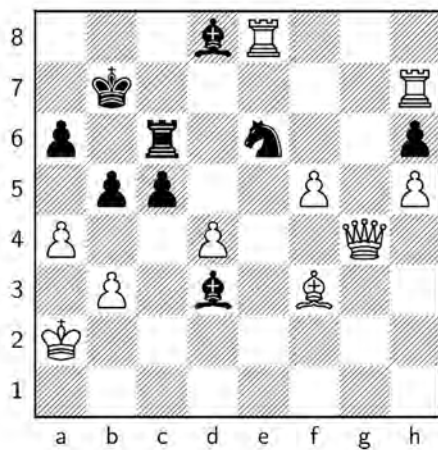
Bitte ermitteln Sie den Wert der weißen Figuren für jedes Brett (A bis F). Ordnen Sie dann die Bretter in die Reihenfolge von höchstem Wert zu niedrigstem. Hierfür haben Sie sechs Minuten Zeit.



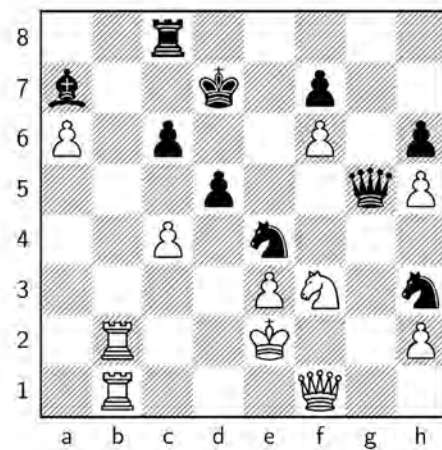
A



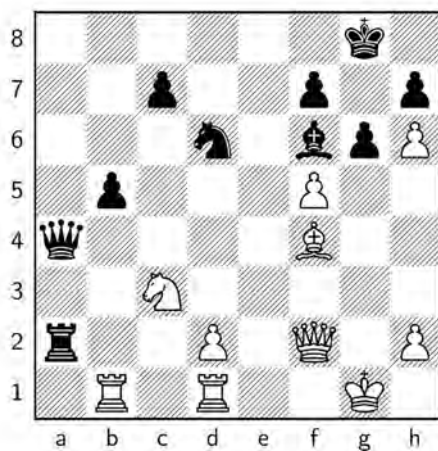
B



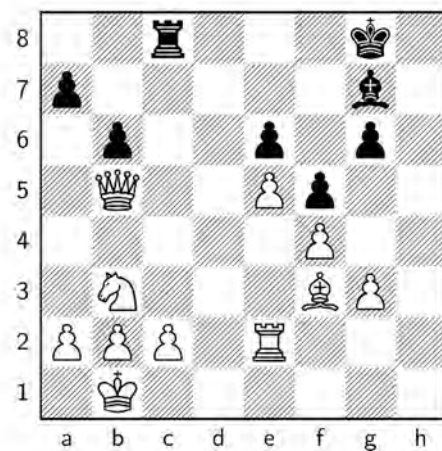
C



D



E



F

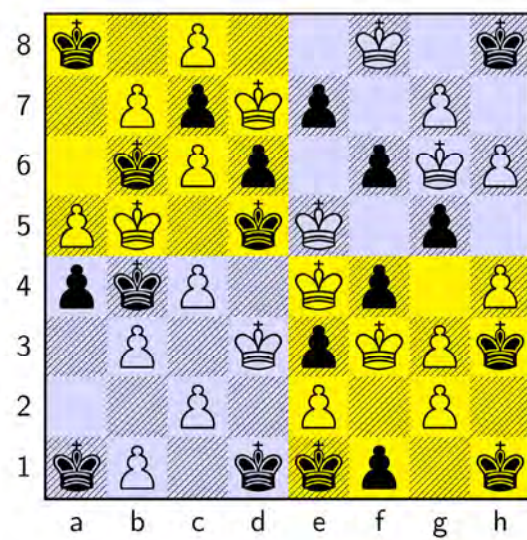
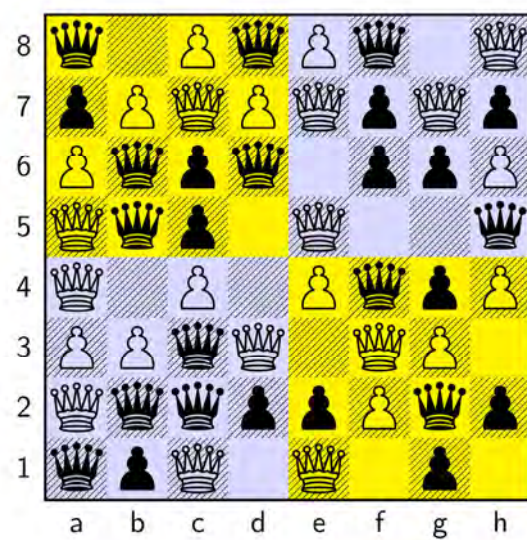
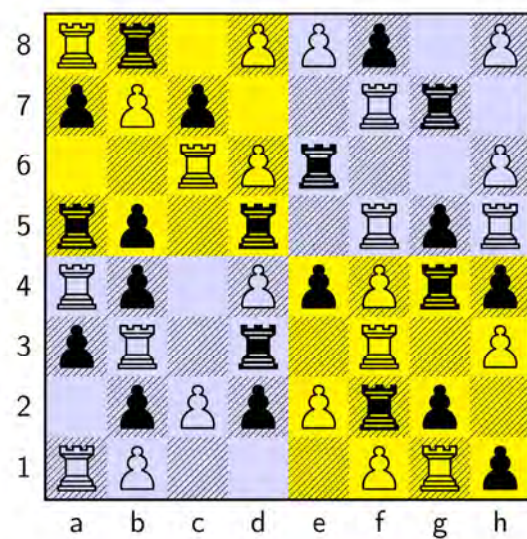
Reihenfolge: _____

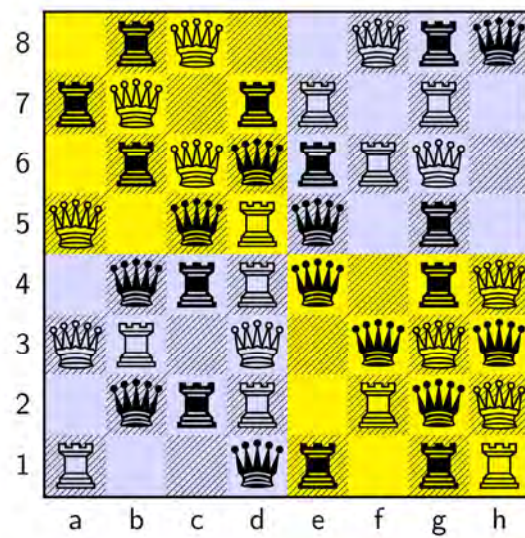
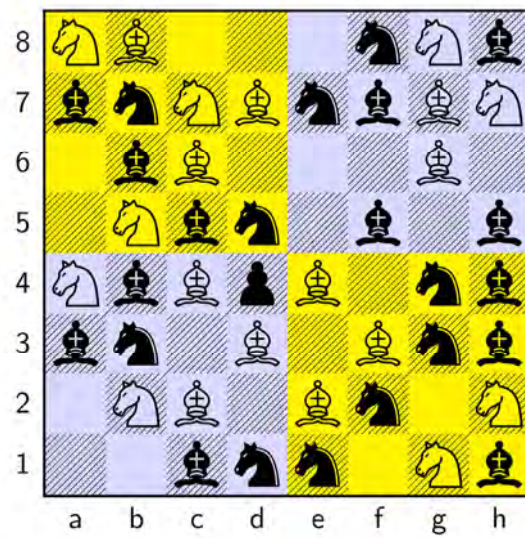
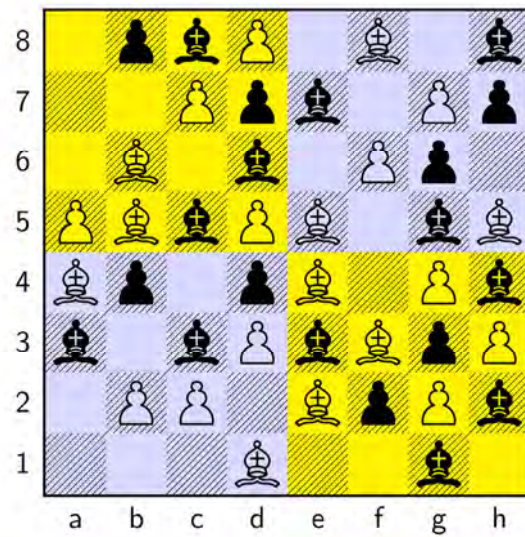
Arbeitsblatt Aufgaben 9.1

AB Aufmerksamkeitsstrategien.2-farbig

Visuelles Tracking. Systematisches Erkunden

Arbeitsblatt 2-farbig für bessere Sichtbarkeit im Ausdruck

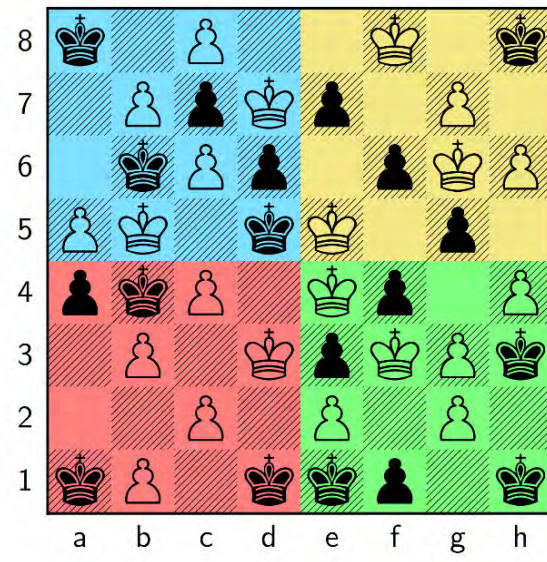
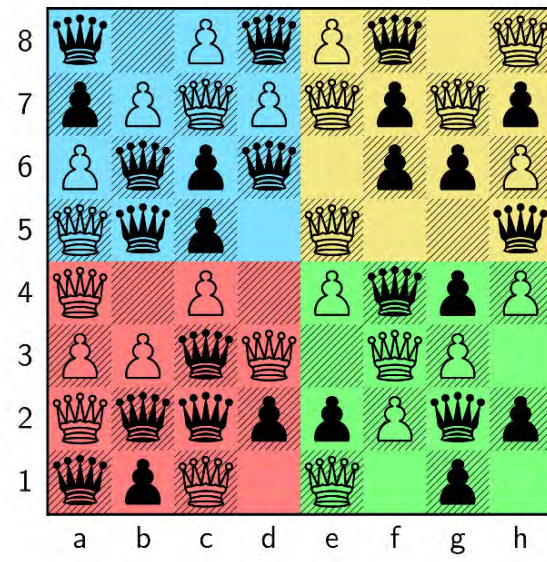
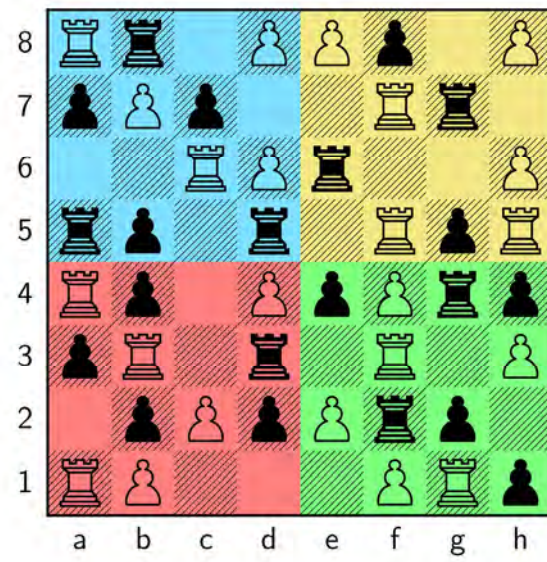


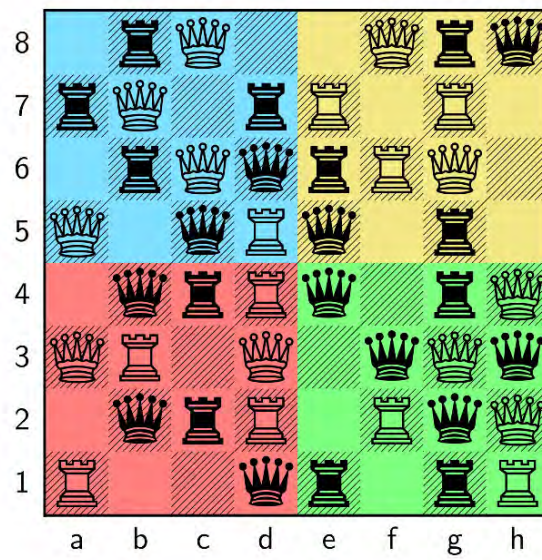
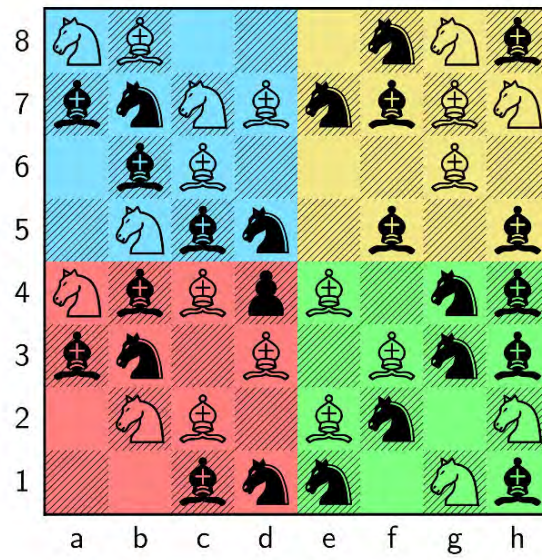
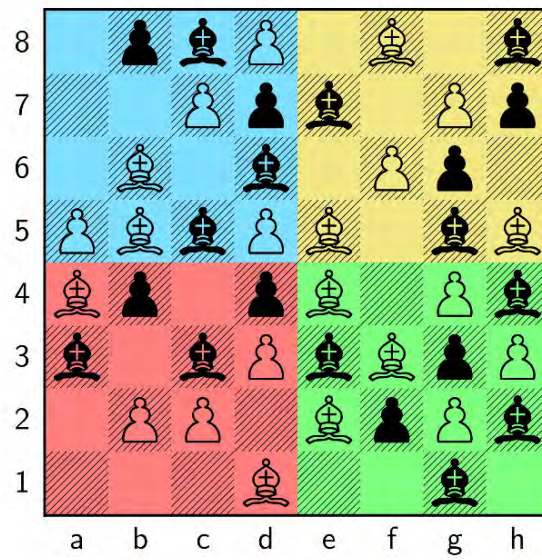


Arbeitsblatt Aufgaben 9.1

AB Aufmerksamkeitsstrategien.4-farbig
Visuelles Tracking. Systematisches Erkunden

Arbeitsblatt 4-farbig für High Quality Ausdrücke



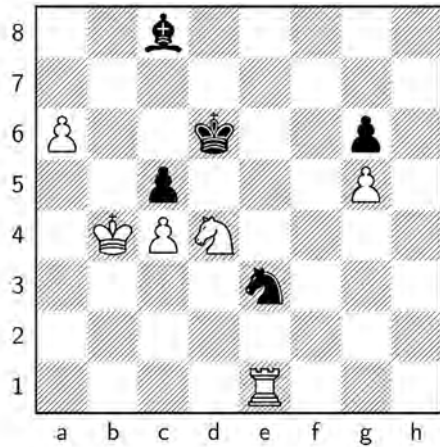


Arbeitsblatt Aufgaben 10.1

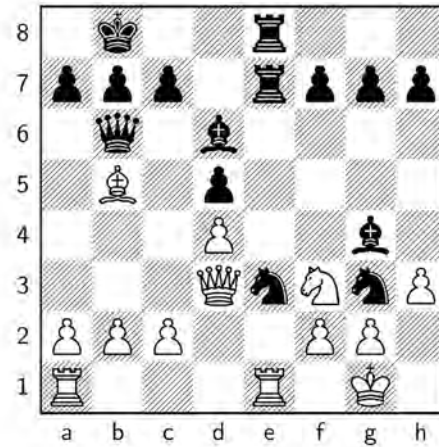
AB Logisches Denken. Erkennen nicht geteilter Merkmale

Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

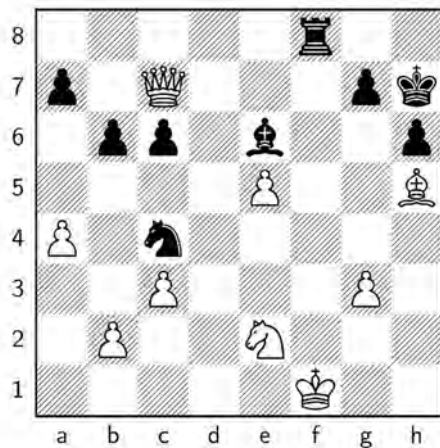
Sie haben 5 Minuten Zeit



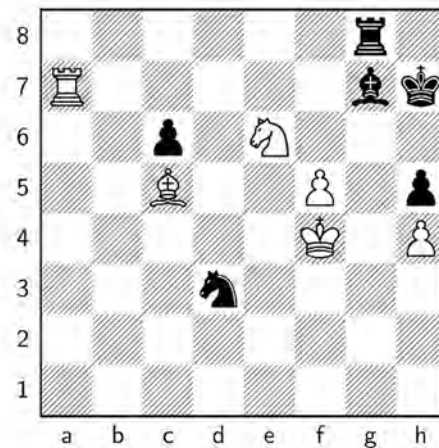
1



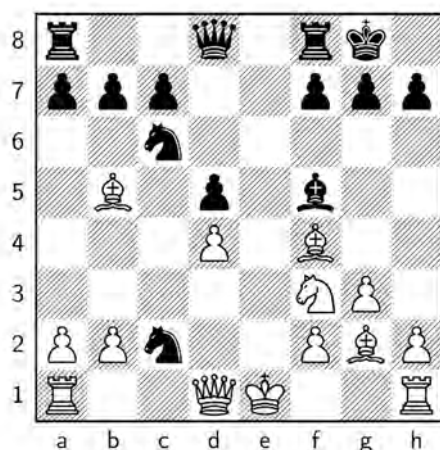
2



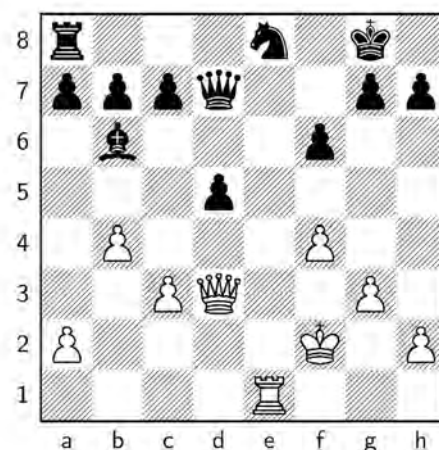
3



4



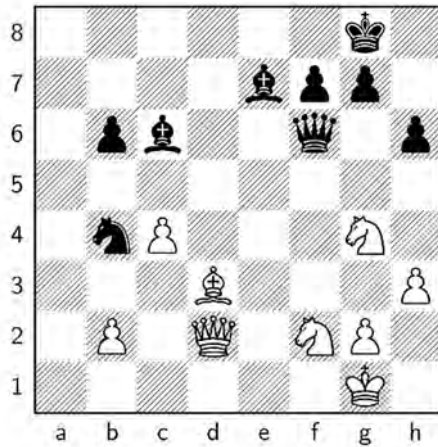
5



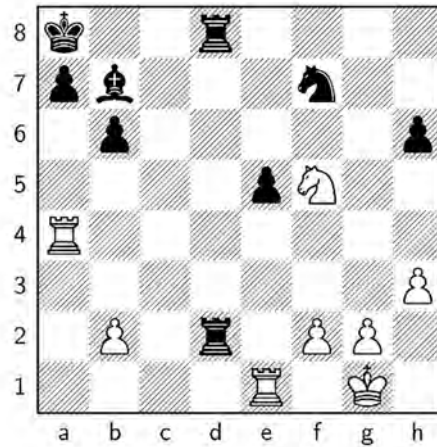
6

Blatt A

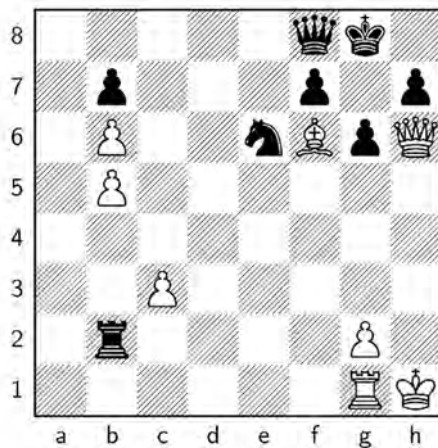
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?
Sie haben 5 Minuten Zeit.



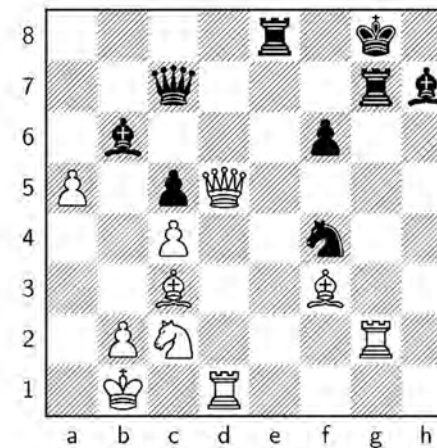
1



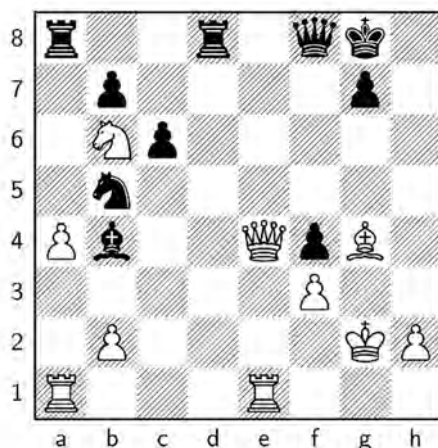
2



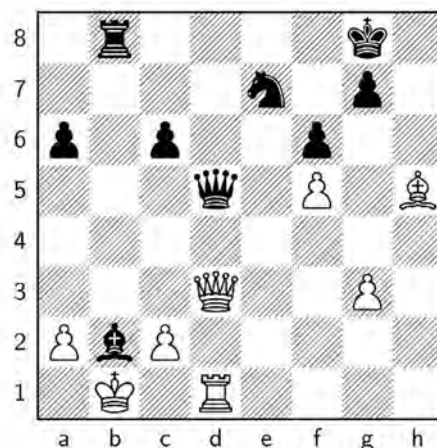
3



4



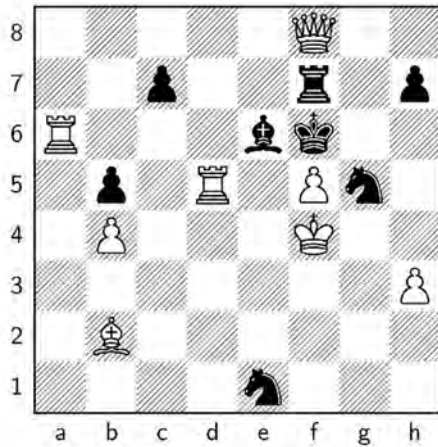
5



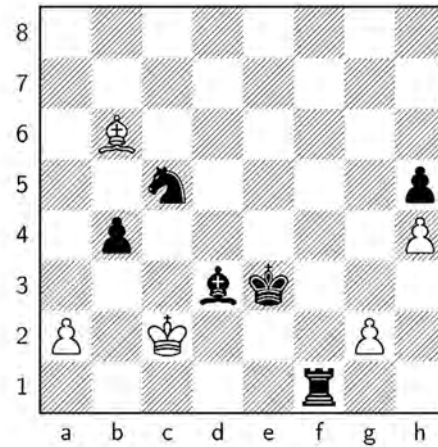
6

Blatt B

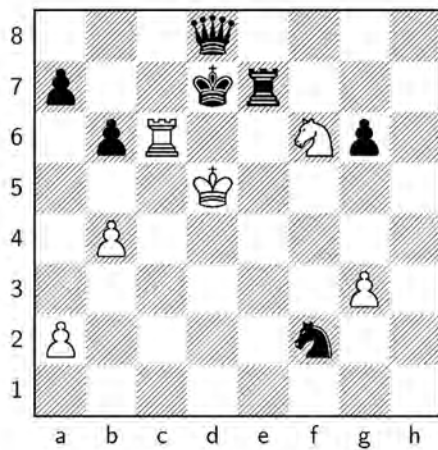
Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?
Sie haben 5 Minuten Zeit.



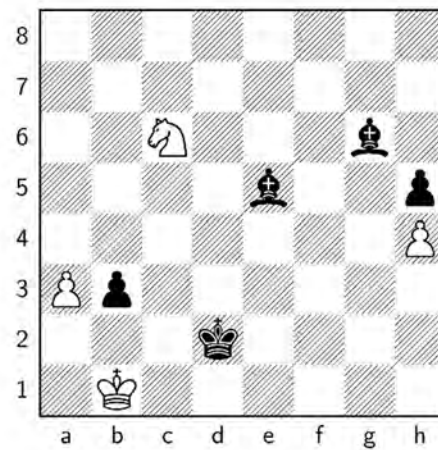
1



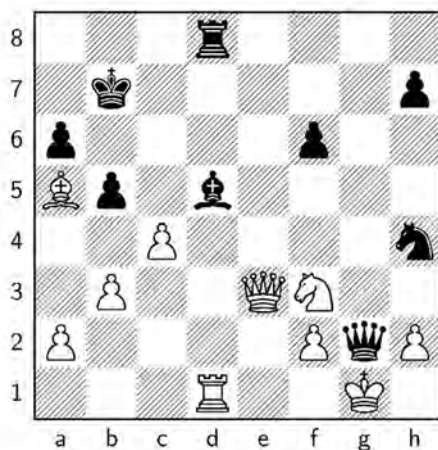
2



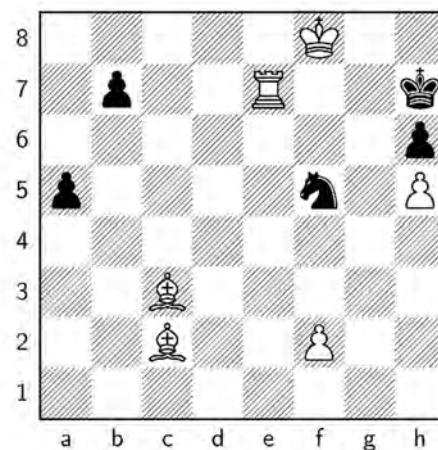
3



4



5

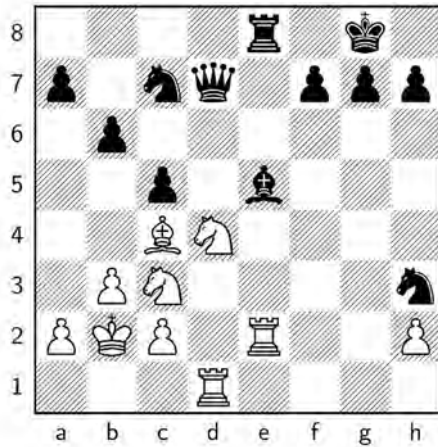


6

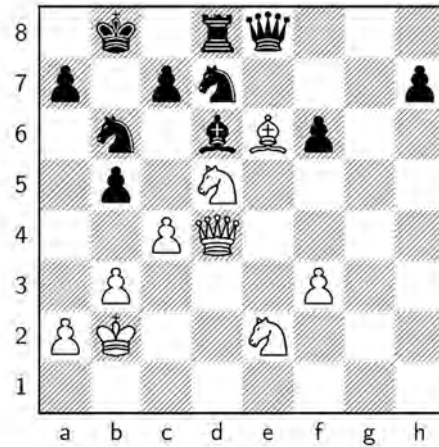
Blatt C

Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

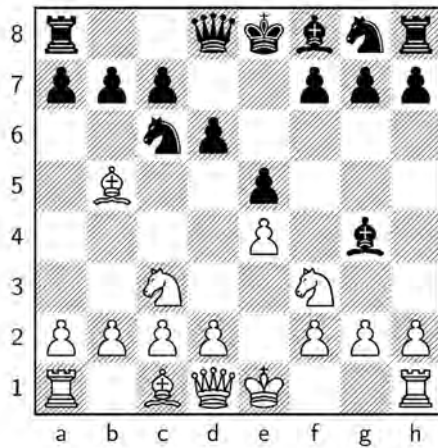
Sie haben 5 Minuten Zeit.



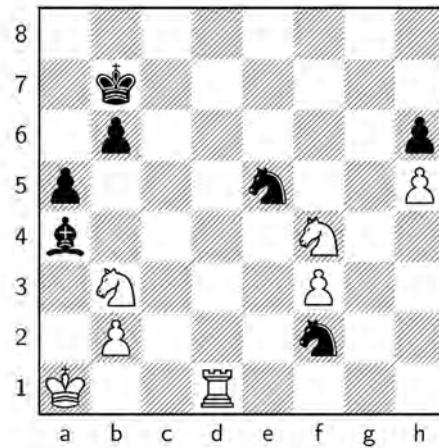
1



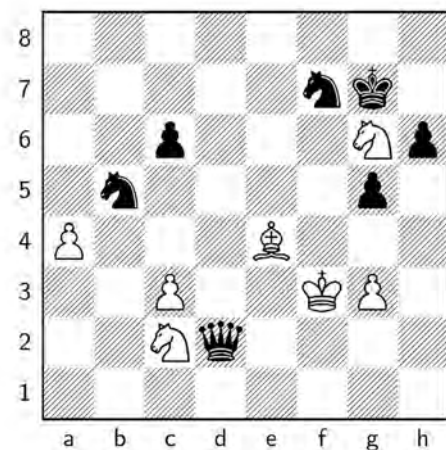
2



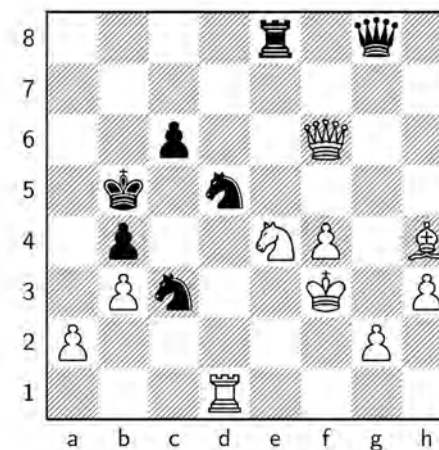
3



4



5

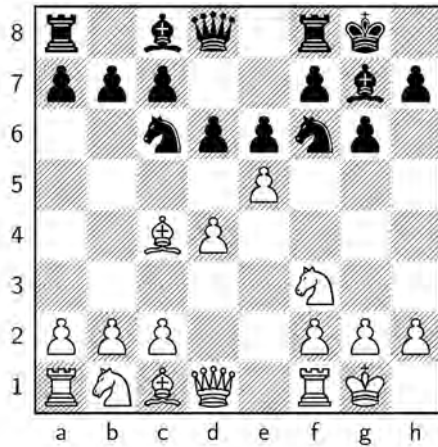


6

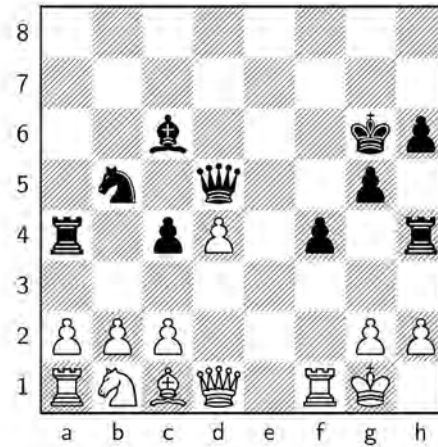
Blatt D

Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?

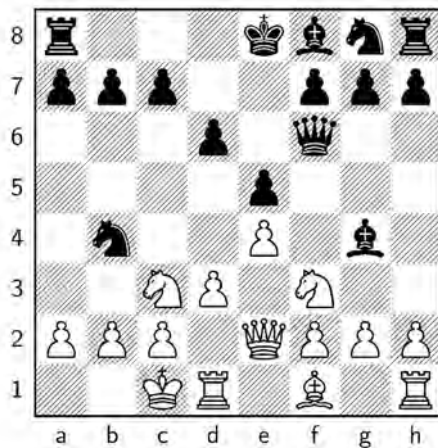
Sie haben 5 Minuten Zeit.



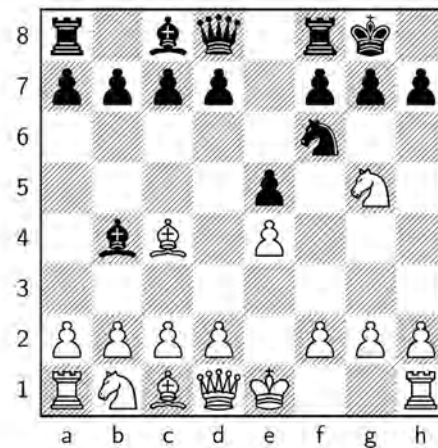
1



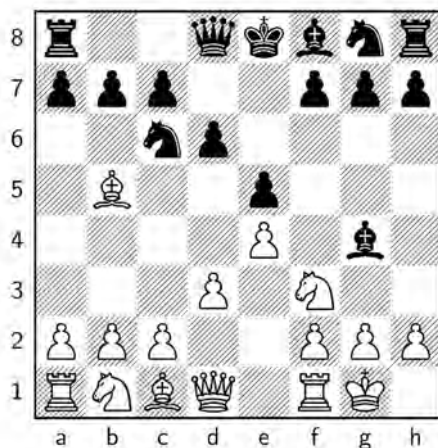
2



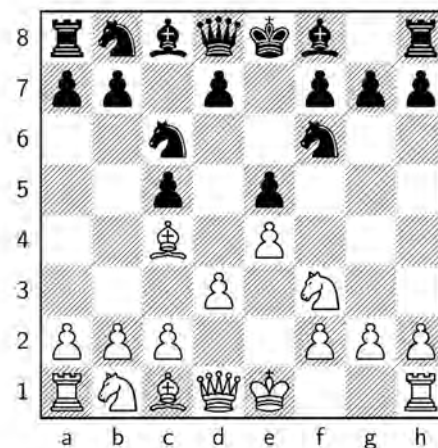
3



4



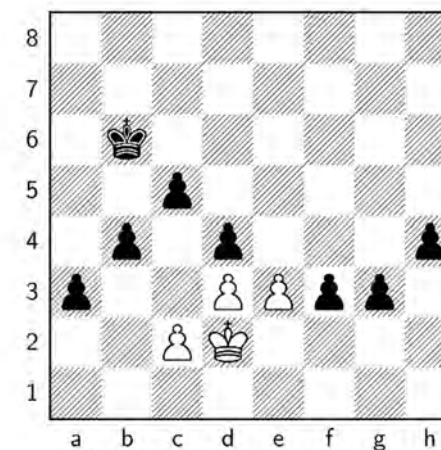
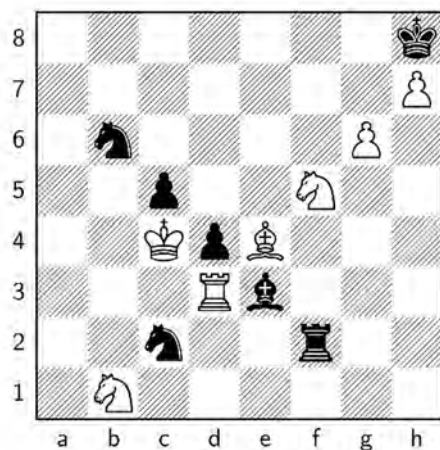
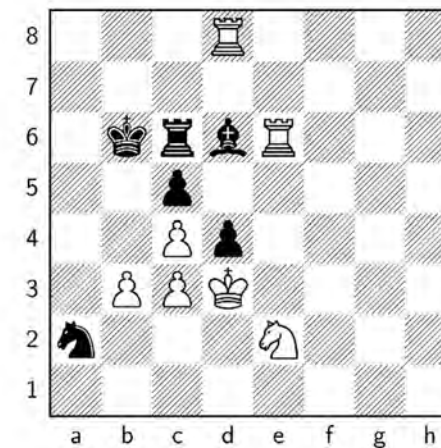
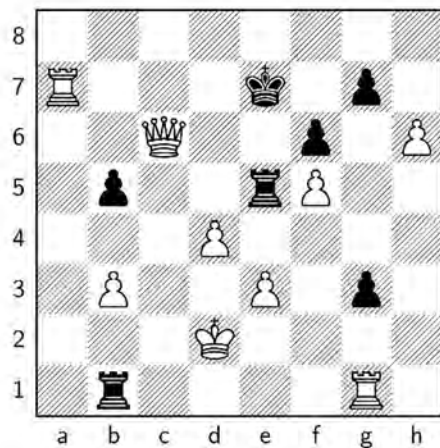
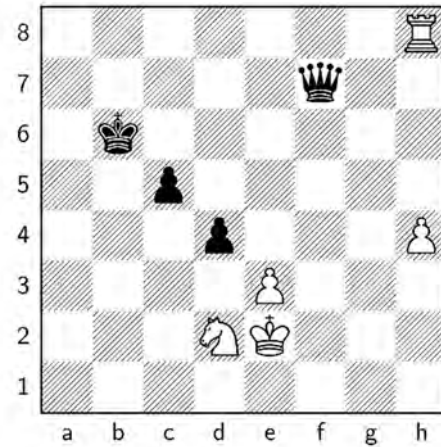
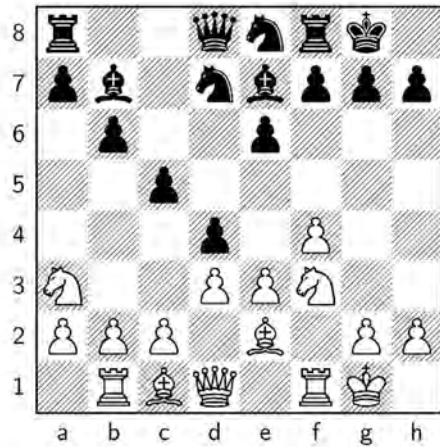
5



6

Blatt E

Sehen Sie sich die sechs nachfolgenden Bretter genau an. Welches von ihnen hat keine gemeinsamen Merkmale mit den anderen?
Sie haben 5 Minuten Zeit.



Literaturverzeichnis

- Aciego, R., Garcia, L., & Betancort, M. (2012). The benefits of chess for the intellectual and social-emotional enrichment in schoolchildren. *Span J Psychol*, 15(2), 551-559.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22774429>
- Atherton, M., Zhuang, J., Bart, W. M., Hu, X., & He, S. (2003). A functional MRI study of high-level cognition. I. The game of chess. *Brain Res Cogn Brain Res*, 16(1), 26-31.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12589885>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0926641002002070>
- Bechara, A. (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: a neurocognitive perspective. *Nat Neurosci*, 8(11), 1458-1463. <https://doi.org/10.1038/nn1584>
- Bernardin, F., Maheut-Bosser, A., & Paille, F. (2014). Cognitive impairments in alcohol-dependent subjects. *Front Psychiatry*, 5, 78.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00078>
- Blasco-Fontecilla, H., Gonzalez-Perez, M., Garcia-Lopez, R., Poza-Cano, B., Perez-Moreno, M. R., de Leon-Martinez, V., & Otero-Perez, J. (2016). Efficacy of chess training for the treatment of ADHD: A prospective, open label study. *Rev Psiquiatr Salud Ment*, 9(1), 13-21.
<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2015.02.003>
- Campitelli, G., Gobet, F., Head, K., Buckley, M., & Parker, A. (2007). Brain localization of memory chunks in chessplayers. *Int J Neurosci*, 117(12), 1641-1659. <https://doi.org/10.1080/00207450601041955>
- Cella, M., Reeder, C., & Wykes, T. (2016). Group cognitive remediation for schizophrenia: Exploring the role of therapist support and metacognition. *Psychol Psychother*, 89(1), 1-14.
<https://doi.org/10.1111/papt.12062>
- Demily, C., Cavezian, C., Desmurget, M., Berquand-Merle, M., Chambon, V., & Franck, N. (2009). The game of chess enhances cognitive abilities in schizophrenia. *Schizophr Res*, 107(1), 112-113.
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2008.09.024>
- Fischer, U. (2023). *chessboard (Version 5.12) [LaTeX-Paket]*.
<https://ctan.org/pkg/chessboard>
- Goncalves, P. D., Ometto, M., Bechara, A., Malbergier, A., Amaral, R., Nicastri, S., Martins, P. A., Beraldo, L., dos Santos, B., Fuentes, D., Andrade, A. G., Busatto, G. F., & Cunha, P. J. (2014). Motivational interviewing combined with chess accelerates improvement in executive functions in cocaine dependent patients: a one-month prospective study. *Drug Alcohol Depend*, 141, 79-84.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.05.006>

- Hanggi, J., Brutsch, K., Siegel, A. M., & Jancke, L. (2014). The architecture of the chess player's brain. *Neuropsychologia*, 62, 152-162.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2014.07.019>
- Koob, G. F. (1996). Drug addiction: the yin and yang of hedonic homeostasis. *Neuron*, 16(5), 893-896.
[https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(00\)80109-9](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(00)80109-9)
- Nichelli, P., Grafman, J., Pietrini, P., Alway, D., Carton, J. C., & Miletich, R. (1994). Brain activity in chess playing. *Nature*, 369(6477), 191.
<https://doi.org/10.1038/369191a0>
- Nour ElDaou, B. M., & El-Shamieh, S. I. (2015). The Effect Of Playing Chess On The Concentration Of ADHD Students In The 2nd Cycle. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 192, 638-643.
- Onofrj, M., Curatola, L., Valentini, G., Antonelli, M., Thomas, A., & Fulgente, T. (1995). Non-dominant dorsal-prefrontal activation during chess problem solution evidenced by single photon emission computerized tomography (SPECT). *Neurosci Lett*, 198(3), 169-172.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8552313>
- Seeger, A., Kinzel, A., Matthiae, K., Schmitt, R., Shevchenko, Y., Gerhardt, S., Kiefer, F., Rolland, B., Montero, J. A., Weber, T., & Vollstädt-Klein, S. (2025). Chess-Based Cognitive Remediation Training – A Candidate Add-On-Treatment for Alcohol Use Disorder?
<https://doi.org/10.1101/2025.07.29.25332306>
- Stein, M. D., Herman, D. S., & Anderson, B. J. (2009). A motivational intervention trial to reduce cocaine use. *J Subst Abuse Treat*, 36(1), 118-125. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2008.05.003>
- Unterrainer, J. M., Kaller, C. P., Halsband, U., & Rahm, B. (2006). Planning abilities and chess: a comparison of chess and non-chess players on the Tower of London task. *Br J Psychol*, 97(Pt 3), 299-311.
<https://doi.org/10.1348/000712605X71407>
- Yucel, M., Lubman, D. I., Solowij, N., & Brewer, W. J. (2007). Understanding drug addiction: a neuropsychological perspective. *Aust N Z J Psychiatry*, 41(12), 957-968.
<https://doi.org/10.1080/00048670701689444>