

# Leitfaden: Individualisiertes kognitives Training

Die Vorgehensweise orientiert sich an der Bangor Goal-Setting Interview (BGSi) Technik.<sup>1</sup>

## Gemeinsame Zielfestlegung

Ziele sind kurze Aussagen über ein Verhalten oder eine Aktivität, die die Person ausführen, erreichen oder besser bewältigen möchte.

Ratsam ist 1-3 Ziele festzulegen. Diese sollen spezifisch, messbar, erreichbar, angemessen und zeitgebunden sein.

### Beispielhafte Fragestellungen:

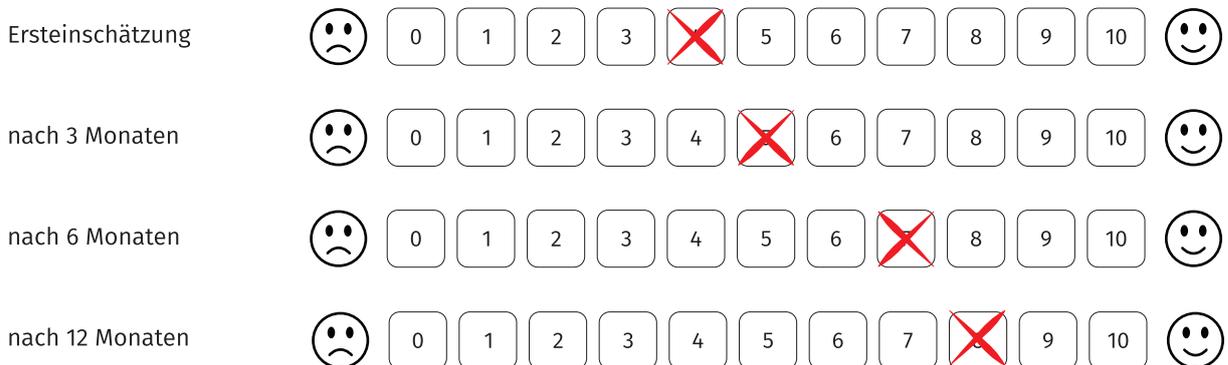
- Ich werde einmal in der Woche einen Kuchen backen.
- Ich werde meine Kleidung am Morgen finden, ohne meine Frau / meinen Mann zu fragen.
- Ich werde statt Keksen und Kuchen Obst und Nüsse als Snack essen.
- Ich melde mich zu einem Sportkurs an, um neue Leute kennen zu lernen.
- Ich werde dreimal pro Woche ein Kreuzworträtsel in der Zeitung lösen.
- Ich werde meine Schuhe und Socken ohne Hilfe anziehen.
- Ich werde dreimal pro Woche einen Spaziergang von fünf Kilometern machen.
- Ich werde lernen, SMS zu verschicken, um meinen Enkel einmal in der Woche zu kontaktieren.
- Ich werde in der Lage sein, meine Frau von meinem Handy aus anzurufen.
- Ich werde die Namen meiner vier engsten Nachbarn sagen können.
- Ich werde jeden Tag mindestens fünf Minuten lang lesen.
- Ich werde meine Brille, mein Portemonnaie und mein Handy mitnehmen, wenn ich ausgehe.

### Beispielhafte Evaluationsmöglichkeit:

Bewertung der Ziele durch regelmäßig Evaluation und Erfassung der Entwicklung empfohlen.  
z.B. alle 3 Monate auf einer Skala von 0-10

#### Ziel:

„Ich werde einmal in der Woche einen Kuchen backen.“



## Referenzen

1. Clare L et al. Bangor Goal-Setting Interview Manual. Version 2. Dezember 2016. verfügbar unter: [https://medicine.exeter.ac.uk/v8media/facultysites/hls/healthand-communitysciences/documents/The\\_Bangor\\_Goal-Setting\\_Interview\\_Version\\_2.2\\_Manual\\_\(BGSi\\_v.2.2\)\\_March\\_2022.pdf](https://medicine.exeter.ac.uk/v8media/facultysites/hls/healthand-communitysciences/documents/The_Bangor_Goal-Setting_Interview_Version_2.2_Manual_(BGSi_v.2.2)_March_2022.pdf), Zugriff am 21.02.2025