



# BrainCoach-Programm

## Arbeitsblatt

Datum: \_\_\_\_\_ Untersucher/-in: \_\_\_\_\_

Patient/-in Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Ansprechen des Themas kognitive Aktivität: z.B. «Was tun Sie, um Ihr Gehirn fit zu halten?»  
(Wenn der Patient bereits sehr aktiv ist, soll das BrainCoach-Programm nicht angewendet werden.)

**1**

«Auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht wichtig) bis 10 (äusserst wichtig), wie wichtig ist es Ihnen, geistig aktiver zu werden?»

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
überhaupt nicht wichtig											äusserst wichtig

Falls der Wert 0–6 beträgt: «Warum geben Sie eine \_\_\_\_\_ an, warum bspw. keine Null/X-2?»

**2**

«Welche Aktivitäten würden Ihnen Freude machen, um sie regelmässig durchzuführen?»

(falls keine Antwort gegeben wird, weiter mit Punkt 2.1. Kann der Patient selbst Aktivitäten nennen → weiter mit Punkt 3)

2.1 «Welche Aktivitäten haben Ihnen früher einmal Freude bereitet?»

(falls keine Antwort gegeben wird, weiter mit 2.2. Kann der Patient frühere Aktivitäten nennen → weiter mit Punkt 3)

2.2 Präsentation «Kognitives Buffet» 

**3**

Besprochene kognitive/mentale Aktivitäten:

**4**

Konkreter Umsetzungsplan (Was / Wie / Wo / Wie oft / bis Wann / etc.):

**5**

«Auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht zuversichtlich) bis 10 (äusserst zuversichtlich), wie zuversichtlich sind Sie, diese Pläne umzusetzen?»

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
überhaupt nicht zuversichtlich											äusserst zuversichtlich

Falls der Wert 0–6 beträgt: «Warum geben Sie eine \_\_\_\_\_ an, warum bspw. keine Null/X-2?»  
«Was könnte helfen, damit es klappt / Wie kann ich Ihnen dabei helfen?»

**6**

«Was halten Sie davon, wenn wir einen Folgetermin vereinbaren, um den Fortschritt zu sehen?»

Bemerkungen: