

# Brettspiele als Herausforderung

Beim Spielen können Sie entspannen, reden und lachen – egal, ob Sie etwas Neues ausprobieren oder auf alte Lieblingsspiele zurückgreifen.

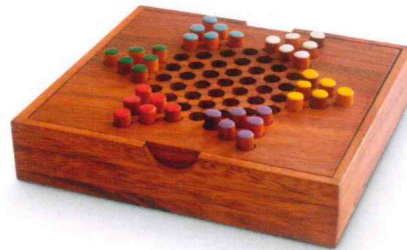
## Wie Sie es angehen

Wählen Sie ein Spiel, das für Sie eine Herausforderung darstellt, ohne Sie zu überfordern.

■ Am besten spielen Sie Brettspiele in Mannschaften. Dann können Sie alle vorhandenen Fähigkeiten der Gruppe nutzen.

■ Sie vermeiden Stress, wenn Sie Zeitlimits möglichst hoch ansetzen, die Gesamtzeit beschränken und zwischendurch Pausen einlegen.

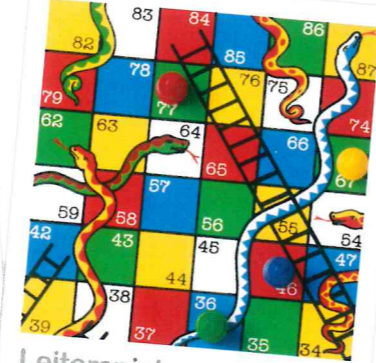
■ Das Hauptziel ist, das Spielen zu genießen, nicht zu gewinnen.



▲ Spiele fallen leichter, wenn man die Anzahl der Felder oder Spielsteine verringert.



Schach



Leiterspiel



Dame

► Bei Brettspielen ist Erinnerungsvermögen gefragt, logisches Denken und der Umgang mit Wörtern oder Zahlen – je nachdem.

### AUF EINEN BLICK

- ✓ Im Sitzen
- ✓ 2 oder mehrere Personen
- ✓ Selbstfürsorge/Freizeit
- ✓ Zeiteinteilung variabel
- ✓ Schwierigkeit variabel

### WIE ES WIRKT

Brettspiele stimulieren viele verschiedene Teile des Gehirns, die kreativ und logisch zusammenarbeiten müssen – gut für die kognitiven Funktionen.

- Spielen regt das Denken an. Sie brauchen Aufmerksamkeit, Konzentration und Erinnerungsvermögen und spielen im Wechsel.
- Wenn Sie Spielsteine bewegen, ist die Feinmotorik gefragt.
- Beim Spielen sind Sie sozial aktiv. Stress und Niedergeschlagenheit verringern sich, was sich wiederum positiv auf die kognitiven Funktionen auswirkt.

Brettspiele sind ideal dazu geeignet, mit Freunden oder Familienmitgliedern in einen sanften Wettbewerb zu treten.



SPRECHEN SIE ÜBER...

Welche Brettspiele kennen Sie?

Wollen Sie gewinnen?

»Es geht nicht ums Gewinnen, sondern ums Mitmachen.«  
Finden Sie das auch?

Was waren die Lieblingsspiele in Ihrer Familie?