

Stärkung der Ressourcen zur Erhaltung und Förderung der Lebensqualität

1. Körperliche Fähigkeiten	➤ Beweglichkeit (Grob- und Feinmotorik) ➤ Kraft ➤ Mobilität ➤ Ausdauer ➤ Atmung ➤ Gleichgewicht / Koordination
2. Kognitive Fähigkeiten	➤ Kurzzeitgedächtnis ➤ Langzeitgedächtnis ➤ Abstraktes Denken (Zusammenhänge verstehen) und logisches Denken (Informationen verknüpfen) ➤ Kreatives Denken, Fantasie (Vorstellungsvermögen) ➤ Konzentration und Aufmerksamkeit ➤ Orientierung (zeitlich / örtlich)
3. Kommunikative Fähigkeiten	➤ Sprache und Kommunikation (verbal / nonverbal) ➤ Soziale Interaktionen / Gespräche
4. Wahrnehmung, Sensorische Fähigkeiten	➤ Wahrnehmung von Personen und Umgebung ➤ Sehen ➤ Hören ➤ Riechen ➤ Schmecken ➤ Spüren / Erasten
5. Ausdruck, Kreativität	➤ Sprachlich, bildlich und gestalterisch ausdrücken ➤ Handwerkliche Tätigkeiten ➤ Musik, Tanz
6. Soziale Fähigkeiten	➤ Kontakte- und Beziehungen pflegen ➤ Gemeinschaftssinn ➤ Unterstützungssinn
7. Emotionale, motivationale Fähigkeiten	➤ Mitbestimmen, Selbstbestimmen, Mitentscheiden, Erfolgserlebnisse ➤ Zuwendung und Anteilnahme erleben ➤ Freude erleben, Humor ➤ Bestätigung / Anerkennung (Erfolgserlebnisse) ➤ Gefühle und Emotionen (Freude, Trauer, Angst, Wut, etc.)
8. Spiritualität und Sinnfindung	➤ Glauben und Religion leben ➤ Werte und Überzeugungen leben ➤ Geborgenheit erleben ➤ Verbundenheit erleben ➤ Selbstwirksamkeit (sinnhaftes Tun)
9. Selbstpflege, Musse, Ästhetik	➤ Sich schön und gepflegt fühlen (Körperwahrnehmung) ➤ Seine Identität leben (eigene Werte / Überzeugungen / Erfahrungen leben) ➤ Entspannung und Wohlbefinden ➤ Milieupflege / Lebensräume pflegen (z.B. Zimmergestaltung)
10. Selbstverwirklichung, Wissen	➤ Neues Lernen ➤ Interessen leben ➤ Erfahrungen und Wissen einbringen ➤ Gefühl, etwas Bedeutsames / Sinnvolles zu tun