



Gawrilow • Guderjahn • Gold

Störungsfreier Unterricht trotz ADHS

**Mit SchülerInnen Selbstregulation
trainieren – ein Manual für Lehrkräfte**

3. Auflage

 reinhardt

Caterina Gawrilow • Lena Guderjahn •
Andreas Gold

Störungsfreier Unterricht trotz ADHS

Mit Kindern und Jugendlichen Selbstregulation
trainieren – ein Manual für Lehrkräfte

Unter Mitarbeit von Thomas Dahm
3., aktualisierte Auflage

Mit Online-Arbeitsblättern

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. *Caterina Gawrilow* lehrt und forscht an der Eberhard Karls Universität Tübingen und am Zentrum für Individuelle Entwicklung und Lernförderung (IDeA) in Frankfurt/Main. Von der Autorin außerdem im Ernst Reinhardt Verlag erhältlich: „ADHS“ (UTB-Profil 978-8252-3289-4) und „Lehrbuch ADHS“ (UTB-M 978-8252-4614-3).

Dr. *Lena Guderjahn* ist Mitarbeiterin an der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

Prof. Dr. *Andreas Gold* ist Seniorprofessor am Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

Thomas Dahm war bis 2021 Schulleiter des privaten Gymnasiums in Esslingen (PGE).

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03150-4 (Print)

ISBN 978-3-497-61705-0 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61706-7 (EPUB)

© 2022 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © contrastwerkstatt – Fotolia.com

Fotos im Innenteil: © image 100 ltd.

Satz: JORG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	7
 1 Was ist ADHS? Ein Überblick	11
Entstehung der ADHS	13
Diagnostik der ADHS	15
Möglichkeiten zur Behandlung der ADHS	23
 2 ADHS und Schule	37
Schulrechtliche Rahmenbedingungen	37
ADHS und Unterricht	39
Gelingendes Miteinander von Elternhaus und Schule	48
 3 ADHS – eine Störung der Selbstkontrolle	51
Die „Lücke“ zwischen dem „Wollen“ und dem „Tun“	51
Wie wirken Wenn-Dann-Pläne bei Kindern mit ADHS?	55
 4 Mit Plänen den Schulalltag meistern	63
Der Einsatz von Wenn-Dann-Plänen in der Schule	64
Einsatzbereiche von Wenn-Dann-Plänen	65
Schritt 1: Sich selbst einen Überblick verschaffen	67
Schritt 2: Gemeinsam ein Ziel festlegen	68
Schritt 3: Zielrelevante Situationen und Handlungen aus- wählen	72
Schritt 4: Einen Wenn-Dann-Plan erstellen	74
Schritt 5: Den Wenn-Dann-Plan überprüfen und endgültig festlegen	77
Schritt 6: Den Wenn-Dann-Plan durchführen und einen neuen Wenn-Dann-Plan erstellen	80

Übersicht über die Trainingsschritte: Wer, wie lange, wo? 81

Fragen und Antworten zum Training 82

Literatur 87

Materialien 91

Informationen für Eltern 92

Arbeitsblatt 1: Welche Ziele hast Du? 93

Arbeitsblatt 2: Festlegen des Wenn-Dann-Plans 94

Arbeitsblatt 3: Beispiele von Zielen und Wenn-Dann-Plänen .. 99

Beispiele für bearbeitete Arbeitsblätter 1 & 2 101

Die Informations- und Arbeitsblätter stehen auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> zum Download zur Verfügung.

3 ADHS – eine Störung der Selbstkontrolle

Die ADHS ist kein reines Problem der Aufmerksamkeit, sondern ist vielmehr als eine Störung der Selbstkontrolle zu verstehen. Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle ermöglicht die Steuerung der eigenen Handlungen, Gedanken und Gefühle. Kinder mit ADHS zeigen in vielen Situationen, die Selbstkontrolle erfordern, große Probleme, d.h. es fällt ihnen schwer, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu kontrollieren und zu regulieren. Selbstkontrolle hat jedoch einen großen Anteil daran, wie erfolgreich Menschen sind. Dies bedeutet, dass Menschen mit größerer Selbstkontrolle meist mehr Erfolg in Schule und Beruf, einen gesünderen Lebensstil und zufriedenstellendere Partnerschaften haben. In diesem Abschnitt möchten wir diese Befunde etwas genauer darstellen.

Die „Lücke“ zwischen dem „Wollen“ und dem „Tun“

In der Motivationspsychologie ist die Lücke zwischen dem Wollen und dem Tun/dem Handeln bestens bekannt und wird zumeist *Intention-Behavior-Gap* (Absichts-Verhaltens-Lücke) genannt. Dies bedeutet, dass Menschen oft wissen, was sie gerne tun möchten, sich aber ganz anders verhalten. Sicher kennen Sie das auch: Sie möchten gerne im neuen Jahr gesünder leben und nehmen sich vor, nach dem Jahreswechsel mehr Sport zu treiben und sich gesünder zu ernähren. Im Januar funktioniert dies noch ganz gut – das ist im Übrigen auch der Grund, warum Fitnessstudios jedes Jahr im Ja-

**Intention-
Behavior-Gap**

nuar aufs Neue überfüllt sind von motivierten Besuchern. Jedoch nähern Sie sich nach und nach Ihrem alten Verhaltensmuster und Ihren alten Routinen wieder an und spätestens im Frühjahr sind die guten Neujahrsvorsätze wieder vergessen und in den Fitnessstudios kehrt Ruhe ein.

In den letzten Jahren wurden einige Anstrengungen unternommen, um Mittel zu entwickeln und zu untersuchen, mit denen Menschen dieses Intention-Behavior-Gap überwinden können. Dazu gehört zum Beispiel das Planen und eine spezielle Form des Planens hat in dieses Trainingsprogramm Eingang gefunden. Das bedeutet: Planen ist effektiv zur Unterstützung der Selbstkontrolle und Wenn-Dann-Pläne scheinen diesbezüglich besonders erfolgreich zu sein. Durch ihr Format kann man Wenn-Dann-Pläne von Zielintentionen unterscheiden.

In einer Metaanalyse wurde festgestellt, dass Wenn-Dann-Pläne äußerst effektiv sind (Gollwitzer/Sheeran 2006).

! Eine Zielintention hat das Format „Ich möchte Z erreichen“. Ein Wenn-Dann-Plan hat das Format „Und immer wenn die Situation X eintritt, dann führe ich Handlung Y durch“ – die Handlung Y ist eine zielführende Handlung, das heißt, sie führt zum Ziel Z.

Beispiel

Ziel: Ich möchte mich gesünder ernähren.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich einkaufen gehe, kaufe ich Obst und Gemüse.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich mein Mittagessen auf dem Markt kaufe, dann bestelle ich mir einen Salat (statt einer Bratwurst).

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich Durst habe, dann trinke ich Wasser (statt Cola).

Ziel: Ich möchte mehr Sport treiben.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich nach der Schule nach Hause komme, dann ziehe ich meine Laufschuhe an und jogge eine Runde im Park.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich morgens aufwache und noch müde und unfit bin, dann gehe ich eine kleine Runde im Park spazieren.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich unruhig werde, dann fahre ich eine Runde mit dem Fahrrad.

Ziel: Ich möchte nicht mehr dazwischen reden.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich dazwischen reden will, dann sage ich mir STOP.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich dazwischen reden will, dann notiere ich mir meine Gedanken auf einem Zettel.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich dazwischen reden will, dann melde ich mich und warte bis ich drangenommen werde.

Ziel: Ich möchte mich nicht von meinen MitschülerInnen ablenken lassen.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn Lisa mich im Unterricht anspricht, dann sage ich: „Erzähl mir das in der Pause.“

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn mich das Schwätzen in der Klasse stört, dann atme ich drei Mal tief ein und aus und konzentriere mich besonders auf meine Aufgaben.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn ich Martin im Unterricht was erzählen will, dann schreibe ich mir das auf und erzähl' es ihm nach dem Unterricht.

Wenn-Dann-Plan: Und immer wenn mich Michael anspricht, dann konzentriere ich mich extra doll auf den Unterricht.

Das Marshmallow-Experiment

Ein bekanntes Experiment zur Überprüfung von Selbstkontrollkompetenzen ist das sogenannte Marshmallow-Experiment von Walter Mischel und Kollegen (1989). Hier werden Vorschulkinder vor die Wahl gestellt, entweder *ein Marshmallow sofort* essen zu dürfen oder *zwei Marshmallows nach einer gewissen Wartezeit* – im Falle des Original-experiments sind dies etwa 20 Minuten. Die Kinder müssen ihrem Impuls, das vor ihnen liegende Marshmallow zu essen, zunächst widerstehen, damit sie abschließend zwei Marshmallows bekommen. Die Anforderung besteht also darin, auf eine kleine, sofortige Belohnung zugunsten einer größeren, verzögerten Belohnung verzichten zu können. Mischel und Kollegen konnten in Längsschnittstudien zeigen, dass Kinder, die im Vorschulalter länger auf die größere Belohnung warten können, als Schulkinder bessere Schulleistungen zeigen und von Eltern und Lehrern als sozial kompetenter eingeschätzt werden. Natürlich funktioniert dieses Experiment auch mit Keksen, Schokoriegeln oder kleinen Salzbrezeln, d.h. mit anderen Süßigkeiten oder Belohnungen.

Wie wirken Wenn-Dann-Pläne bei Kindern mit ADHS?

Belohnungsaufschub ist also die Fähigkeit, zugunsten einer zeitlich verzögerten, größeren Belohnung auf eine sofortige, kleinere Belohnung zu verzichten – und ist eine bedeutende Selbstkontrollkompetenz. Kinder mit ADHS haben vermutlich aufgrund ihrer Impulsivität Schwierigkeiten mit dem Belohnungsaufschub.

**Belohnungs-
aufschub**

In mehreren unserer Studien sollten sich Kinder mit ADHS in einem Computerspiel zwischen einer sofortigen, weniger begehrten (auf einem Bildschirm dargebotene rote Bilder, die nur einen Punkt wert sind) und einer verzögerten, begehrteren Belohnung (auf einem Computerbildschirm dargebotene blaue Bilder, die drei Punkte wert sind) entscheiden (Gawrilow et al. 2011a). Nach Beendigung des Spiels konnten die Kinder ihre erreichten Punkte in Geld umwandeln, wobei sie pro Punkt 5 Cent ausgezahlt bekamen. Ein Drittel der Kinder erhielt zusätzlich zur Aufgabeninstruktion einen neutralen Merksatz („Rote Bilder sind einen Punkt und blaue Bilder sind drei Punkte wert“), ein weiteres Drittel erhielt ein Ziel („Ich will mir so viele Punkte wie möglich holen“). Die verbleibenden Kinder erhielten einen Wenn-Dann-Plan („Und immer wenn ein rotes Bild erscheint, dann warte ich auf das blaue Bild“). Verglichen mit Kindern, die lediglich einen Merksatz erhielten, schafften es Kinder mit einem Wenn-Dann-Plan häufiger, auf die wertvolleren Bilder zu warten. Ein einfaches Ziel war jedoch gegenüber dem Merksatz nicht von Vorteil.

In einer weiteren Studie wollten wir untersuchen, ob Wenn-Dann-Pläne Kindern dabei helfen können, während der Bearbeitung von Aufgaben störende Reize zu ignorieren (Gawrilow et al. 2011b). Zu diesem Zweck

**Störungen
ignorieren**

entwickelten wir folgenden Versuchsaufbau: Kinder mit und ohne ADHS mussten an einem Arbeitsplatz arbeiten, an welchem zwei Computerbildschirme übereinander aufgestellt waren. Auf dem oberen Bildschirm lief die Hauptaufgabe der Kinder ab: Sie mussten Mathematikaufgaben lösen. Auf dem unteren Bildschirm wurden die Kinder zu zufälligen Zeitpunkten durch Videoausschnitte aus dem Film „Shrek“ abgelenkt. Damit wollten wir die reale Situation, in welcher Kinder vom Lösen ihrer Schul- oder Hausaufgaben durch externe Reize abgelenkt werden, im Labor experimentell nachstellen.

Zielspezifität

Zusätzlich waren wir noch interessiert an der Wirkung spezifischer Wenn-Dann-Pläne im Vergleich zu einfachen Zielintentionen: Aufgabenförderliche Wenn-Dann-Pläne („Und immer wenn der Film kommt, dann konzentriere ich mich auf meine Aufgabe“) und ablenkungsunterdrückende Wenn-Dann-Pläne („Und immer wenn der Film kommt, dann ignoriere ich ihn“). Die teilnehmenden Kinder mit und ohne ADHS erhielten also entweder eine einfache Zielintention („Ich will mich nicht ablenken lassen“) oder einen der beiden Wenn-Dann-Pläne. Die Ergebnisse zeigen, dass Kinder mit ADHS von beiden Plänen profitieren – im Mittelwert ist jedoch ein Vorteil des aufgabenförderlichen Wenn-Dann-Plans („Und immer wenn der Film kommt, dann konzentriere ich mich auf meine Aufgabe“) sichtbar. Weitere Studien sollten prüfen, ob sich dieses Ergebnis auch in anderen Aufgaben und anderen Lebensbereichen replizieren lässt.

In einer weiteren Studie (Gawrilow et al. 2013) haben wir den Nutzen von Lernstrategien und Selbstregulationsstrategien für Sechst- und Siebtklässler mit und ohne Risiko für eine ADHS-Diagnose untersucht. Dazu haben wir Schulkinder eingeladen, die in Grup-

pen an unterschiedlichen Trainings teilgenommen haben und unter anderem die Eltern dieser Kinder zwei Wochen später nach dem Fortschritt befragt.

Die Kinder wurden per Zufall zwei verschiedenen Trainings zugeteilt. Die eine Hälfte der Kinder nahm an einem reinen Lernstrategietraining teil: Diese Kinder erlernten durch eine Übung, welche Lernstrategien (z.B. visuelles Lernen) für sie persönlich am Besten geeignet sind.

Die andere Hälfte der Kinder nahm zusätzlich an einem Training zur Verbesserung der Selbstkontrolle teil. Hier wurde den Kindern eine spezielle Selbstregulationsstrategie vorgestellt. Diese wird als „Mental Contrasting with Implementation Intentions“ (MCII) bezeichnet – übersetzen kann man das als „mentales Kontrastieren und Erstellen von Wenn-Dann-Plänen“ (Oettingen, 1996; Gollwitzer, 1999).

MCII

Mittlerweile ist dieses kombinierte Training von Selbstregulationsstrategien unter dem Namen WOOP bekannt geworden: **W**ish, **O**utcome, **O**bstacle, **P**lan, d.h. Wunsch/Anliegen, Ergebnis, Hindernis, Plan sind die Schritte, die sich zur Verbesserung der Selbstkontrolle als erfolgreich gezeigt haben (Oettingen 2014).

Filmtipp zu WOOP: <https://www.ardmediathek.de/tv/odyssey-Wissen-im-SWR/Woop-Gewohnheiten-überwinden/SWR-Fernsehen/Video?bcastId=246888&documentId=34805942>

Tipp

Mentales Kontrastieren ist eine Technik, die dabei helfen soll, aus Erwartungen und Fantasien verbindliche Ziele zu machen. Beim mentalen Kontrastieren werden positive Aspekte der Zukunft und hinderliche Aspekte der Realität gegenübergestellt. Konkret bedeutete dies in unserer Studie, dass die SchülerInnen zunächst an ihr

**Mentales
Kontrastieren**

wichtigstes aktuelles schulisches Ziel denken sollten (z.B. in der nächsten Mathematik-Klassenarbeit gut abzuschneiden). Danach sollten sie erst an positive Aspekte der Zukunft (z.B. wie sehr sich die Eltern über eine gute Note freuen würden) und im Anschluss an hinderliche Aspekte der gegenwärtigen Realität (z.B. wie wenig Lust sie zum Lernen haben) denken. Durch das gedankliche Ausmalen dieser beiden Aspekte werden Zukunft und gegenwärtige Realität gleichzeitig zugänglich und die Realität erscheint der erwünschten Zukunft als im Wege stehend – die wenige Lust am Lernen verhindert, dass sich die Eltern über die gute Note freuen (Oettingen et al. 2001).

Nach dem mentalen Kontrastieren lernten die SchülerInnen, eigene Wenn-Dann-Pläne zu erstellen. Hierzu überlegten die SchülerInnen zunächst, in welcher Situation sie am besten eine zielführende Handlung zeigen könnten. Ein Kind mit dem Ziel, in der nächsten Mathematik-Arbeit gut abzuschneiden, sollte also überlegen, zu welchen Zeitpunkten er für diese Mathematik-Klassenarbeit am besten lernen würde. Dieser Zeitpunkt wurde dann in den Wenn-Teil des Wenn-Dann-Plans eingefügt (z.B. „immer nach dem Abendessen“). Danach überlegten die SchülerInnen, welche Verhaltensweisen hilfreich sind, um das Ziel zu erreichen (z.B. jeden Tag 30 Minuten Mathe-Übungsaufgaben lösen) – diese Verhaltensweise bildet den Dann-Teil. Der Wenn-Dann-Plan könnte also dementsprechend lauten: „Immer wenn ich mit dem Abendessen fertig bin, dann übe ich 30 Minuten lang Matheaufgaben.“

Eltern- befragung

Zwei Wochen nach dem Training wurden die Eltern der SchülerInnen interviewt und zur schulischen Selbstkontrolle ihrer Kinder befragt. Die Befragung ergab, dass Kinder mit Risiko für eine ADHS-Diagnose generell mehr Probleme in der Schule hatten als Kinder ohne