

# Inhalt

---

## Für Eltern

Voll bei der Sache	9
Kann man Konzentration lernen?	16
Konzentration – eine beneidenswerte Fähigkeit	18
Warum überhaupt ein Konzentrations-training?	26
Zuhören als Konzentrationsübung	29
Lernen durch Reden	33
Ursachen für Konzentrationsstörungen	35
Konzentration kann man nicht »wollen«	40
Aufmerksam und zielgerichtet	47
Konzentrieren hießt: Mit sich allein sein können	52
Zuviel des Guten ist schlechter als gut	57
Meinungen zum Thema Konzentration	61
Konzentrationsblockaden	67
Konzentriertes Rechtschreibtraining	72
Rund ums Diktat	74
Daheim ist alles anders	78
Buchstabensalat ist unbekömmlich	81
Rechts oder links	86
Lernen sinnvoll machen	92
Schule der Sinne	95
<i>Ein Langzeitprogramm zur Konzentration</i>	95
Zur Arbeit gehört die Pause	99
Mentales Training und »Hyperkonzen-tration«	105
<i>Mentales Training am Küchentisch</i>	105
<i>Entspannungsübungen als Konzentrations-training</i>	107
<i>Vom Geist zum Körper</i>	107
Der Hausaufgabenvertrag	113
Klassenarbeitsvorbereitung	117
Welcher Lerntyp ist mein Kind?	123
Literaturhinweise	128

## Für Kinder

Mein Trainingsprogramm: Voll bei der Sache	11
<i>Knubbelei Nr. 1: Die Zauberringe</i>	11
<i>Knubbelei Nr. 2: Die besondere Fotoecke</i>	12
<i>Knubbelei Nr. 3: Geheime Botschaft</i>	13
<i>Knubbelei Nr. 4: Mein Konzentrations-Poster</i>	17
<i>Die Sonder-</i>	
<i>Knubbelei Nr. 5: Was sind meine Stärken?</i>	23
<i>Knubbelei Nr. 6: Gespitzte Ohren</i>	28
<i>Knubbelei Nr. 7: Die lustige Karawane</i>	34
<i>Knubbelei Nr. 8: Die 120-Sekunden-Übung</i>	38
<i>Knubbelei Nr. 9: Eine besonders harte Nuß</i>	44
<i>Knubbelei Nr. 10: Mein Duft-Memory</i>	50
<i>Knubbelei Nr. 11: Auf Steinsuche</i>	55
<i>Knubbelei Nr. 12: Einfach abschalten</i>	59
<i>Knubbelei Nr. 13: Phantastisch entspannen</i>	60
<i>Knubbelei Nr. 14: Meine Meinung zum Thema Konzentration</i>	65
<i>Knubbelei Nr. 15: Aushalten</i>	70
<i>Knubbelei Nr. 16: Konzentriertes Lesen</i>	76
<i>Knubbelei Nr. 17: Das »verriückte« Lesezeichen</i>	79
<i>Knubbelei Nr. 18: Meine Lernrallye</i>	83
<i>Knubbelei Nr. 19: Spiegelverkehrt</i>	88
<i>Knubbelei Nr. 20: Geheimzahlen</i>	89
<i>Knubbelei Nr. 21: Das Figuren-Karussell</i>	90
<i>Knubbelei Nr. 22: Der klare Blick</i>	94
<i>Knubbelei Nr. 23: Mein Pausen-Test</i>	101
<i>Knubbelei Nr. 24: Muskelspiele</i>	109
<i>Knubbelei Nr. 25: Mein Konzentrations-Edelstein</i>	120
Auflösungen	126