

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche (MKT-J)</b> ..... | 10 |
| <b>Ein Training für Jugendliche?</b> .....                            | 12 |
| Pubertät ist, wenn die Erwachsenen schwierig werden! .....            | 12 |
| Zielgruppe .....                                                      | 14 |
| Arbeitsverhalten .....                                                | 16 |
| Konzentration .....                                                   | 16 |
| Motivation .....                                                      | 18 |
| Warum ein Training? .....                                             | 18 |
| Ziele des MKT für Jugendliche .....                                   | 19 |
| ADS und ADHS .....                                                    | 20 |
| Trainingskomponenten .....                                            | 22 |
| <b>Eine Priese Theorie</b> .....                                      | 25 |
| Methoden des MKT-J .....                                              | 25 |
| Einstellung der Trainerinnen und Trainer .....                        | 25 |
| Die Methode der verbalen Selbstinstruktion .....                      | 25 |
| Inhalte der verbalen Selbstinstruktion .....                          | 28 |
| Umgang mit Fehlern .....                                              | 28 |
| <b>Methoden aus der Verhaltensmodifikation</b> .....                  | 29 |
| Positive Verstärkung .....                                            | 29 |
| Loben .....                                                           | 30 |
| Punktepläne .....                                                     | 35 |
| Umgang mit Störverhalten .....                                        | 35 |
| Die Auszeitmethode .....                                              | 40 |
| <b>Praktische Umsetzung</b> .....                                     | 43 |
| Trainingssituation Schule .....                                       | 43 |
| Trainingssituation Gruppe / Einzeltraining .....                      | 43 |
| Trainingszeitraum .....                                               | 43 |

|                                                                                      |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Struktur einer Sitzung</b> .....                                                  | 45     |
| <b>Trainingsablauf</b> .....                                                         | 46     |
| Struktur einer Sitzung .....                                                         | 46     |
| Begrüßung .....                                                                      | 46     |
| 1. Dynamische Übung .....                                                            | 47     |
| 2. Entspannung .....                                                                 | 47     |
| 3. Übungen zum Inneren Sprechen I .....                                              | 48     |
| 4. Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und der Merkfähigkeit<br>(Kim-Spiele) ..... | 49     |
| 5. Übungen zum Inneren Sprechen II .....                                             | 49     |
| 6. Freie Phase .....                                                                 | 50     |
| Grundsätzliches zu den Aufgaben .....                                                | 50     |
| <br><b>Materialien</b> .....                                                         | <br>51 |
| <b>Dynamische Übungen</b> .....                                                      | 52     |
| 1. Lebende Mühle .....                                                               | 53     |
| 2. Luftballonstechen .....                                                           | 55     |
| 3. Luftballonhandball .....                                                          | 57     |
| 4. Spiegelspiel .....                                                                | 59     |
| 5. Zeitungsabschlagen .....                                                          | 60     |
| 6. Schrubber-Hockey .....                                                            | 61     |
| 7. Lehmann sagt .....                                                                | 62     |
| 8. Japanisch Knobeln .....                                                           | 63     |
| 9. Toaster, Elefant, Palme .....                                                     | 64     |
| 10. Die Eierauffangmaschine .....                                                    | 65     |
| 11. Kreuzworträtsel der Namen .....                                                  | 66     |
| <br><b>Entspannung</b> .....                                                         | <br>68 |
| Durchführungshinweise .....                                                          | 71     |
| Aufbau der Geschichte .....                                                          | 73     |
| Fantasiereisen .....                                                                 | 74     |
| <br><b>Entspannungsgeschichten</b> .....                                             | <br>77 |
| Die Treppe .....                                                                     | 77     |
| Ein schöner Urlaubstag .....                                                         | 80     |

|                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| In der Gemäldegalerie .....                                                               | 82         |
| Das Paket .....                                                                           | 85         |
| <b>Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen .....</b>                                          | <b>88</b>  |
| Übung: Papier und Bleistift .....                                                         | 91         |
| Strichmuster fortsetzen .....                                                             | 92         |
| Muster nachzeichnen .....                                                                 | 104        |
| Muster spiegeln .....                                                                     | 114        |
| Übung: Stadtpläne .....                                                                   | 122        |
| London – Stadtplan .....                                                                  | 123        |
| London – U-Bahnplan .....                                                                 | 125        |
| Berlin – Stadtplan .....                                                                  | 127        |
| Berlin – U-Bahnplan .....                                                                 | 129        |
| New York – Stadtplan .....                                                                | 131        |
| Übung: Logikrätsel .....                                                                  | 133        |
| leicht .....                                                                              | 134        |
| mittelschwer .....                                                                        | 150        |
| schwer .....                                                                              | 166        |
| <b>Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und<br/>der Merkfähigkeit (Kim-Spiele) .....</b> | <b>175</b> |
| Übung: Wimmelbilder .....                                                                 | 177        |
| Fußball .....                                                                             | 179        |
| Autobahn .....                                                                            | 181        |
| Disco .....                                                                               | 184        |
| Orchester .....                                                                           | 186        |
| Skater .....                                                                              | 189        |
| Straße .....                                                                              | 191        |
| Schulklasse .....                                                                         | 194        |
| Bahnhof .....                                                                             | 196        |
| Demo .....                                                                                | 199        |
| Übung: Labyrinth .....                                                                    | 202        |
| leicht .....                                                                              | 203        |
| mittelschwer .....                                                                        | 208        |
| schwer .....                                                                              | 212        |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Übung: Wortsalate ..... | 217 |
| leicht .....            | 218 |
| mittelschwer .....      | 223 |
| schwer .....            | 225 |
| Übung: Sudokus .....    | 231 |
| leicht .....            | 232 |
| mittelschwer .....      | 235 |
| schwer .....            | 238 |