







## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 02.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-53396-8  
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53397-5

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Lescerlebnis zu bieten.



Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch vorgestellten Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen für Kinder basieren auf pädagogischen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen. Dennoch können die Übungen und Strategien bei jedem Kind unterschiedlich wirken. Die beschriebenen Methoden und Übungen ersetzen keine professionelle Diagnose oder Behandlung bei Konzentrationsstörungen, ADHS oder anderen Aufmerksamkeitsdefiziten. Bei Verdacht auf entsprechende Störungen sollten Sie unbedingt medizinische und therapeutische Fachkräfte konsultieren. Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für eventuelle negative Auswirkungen oder ausbleibende Erfolge bei der Anwendung der vorgestellten Methoden wird keine Haftung übernommen. Bei der Umsetzung der Übungen sollte stets auf die individuellen Bedürfnisse, den Entwicklungsstand und die Belastbarkeit des Kindes geachtet werden. Ein zu intensives Training oder übermäßiger Leistungsdruck können kontraproduktiv wirken. Alle Übungen, Illustrationen und Arbeitsblätter in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, auch auszugsweise, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung. Die Nutzung der Materialien ist ausschließlich für den privaten, nicht-kommerziellen Gebrauch gestattet. Alle im Buch genannten Marken und Produktnamen unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz der jeweiligen Eigentümer. Auf die Kennzeichnung durch <sup>TM</sup> oder ® wurde verzichtet.

Bendis Saage

# **Konzentration fördern bei Vorschul- und Grundschulkindern: Konzentrationstraining mit Leichtigkeit**

**Wie Kinder spielerisch ihre Aufmerksamkeit  
steigern und konzentriert arbeiten -  
Praktische Übungen und Strategien für  
nachhaltige Konzentrationssteigerung**

59 Quellen

42 Diagramme

41 Bilder

7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Konzentrationschwierigkeiten bei Kindern stellen Eltern und Pädagogen täglich vor neue Herausforderungen. Wie können wir Kinder dabei unterstützen, ihre Aufmerksamkeit zu verbessern und konzentrierter zu arbeiten? Dieses praxisorientierte Fachbuch bietet einen fundierten Einblick in die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit von Vorschul- und Grundschulkindern. Es vermittelt wissenschaftlich fundierte Methoden zur altersgerechten Förderung der Aufmerksamkeit - von spielerischen Übungen bis hin zu strukturierten Trainingseinheiten. Eltern, Erzieher und Lehrkräfte erhalten konkrete Handlungsempfehlungen zur Gestaltung optimaler Lernumgebungen sowie erprobte Strategien zur nachhaltigen Konzentrationssteigerung. Die vorgestellten Techniken lassen sich direkt in den Alltag integrieren und an individuelle Bedürfnisse anpassen. Mit diesem Buch gelingt es, Kinder auf ihrem Weg zu besserer Konzentration effektiv und altersgerecht zu begleiten. Entdecken Sie jetzt, wie Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder spielerisch und nachhaltig fördern können.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

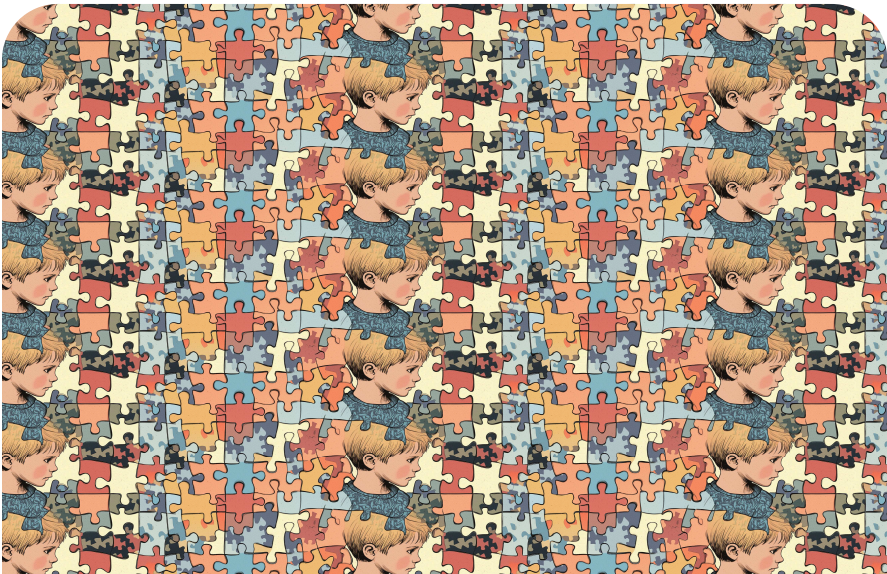
Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/  
konzentration\\_bei\\_kindern-bonus-QN53MK](http://www.SaageBooks.com/de/konzentration_bei_kindern-bonus-QN53MK)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen der Konzentrationsentwicklung
  - 1.1 Entwicklungsphasen
    - Konzentrationsfähigkeit bei Vorschulkindern
    - Aufmerksamkeitsspanne in der Grundschule
    - Altersgerechte Leistungsfähigkeit
  - 1.2 Biologische Faktoren
    - Natürliche Aufmerksamkeitszyklen
    - Bewegungsdrang und Fokussierung
    - Ernährungseinflüsse auf die Konzentration
  - 1.3 Lernumgebung gestalten
    - Optimale Raumgestaltung
    - Ablenkungsfreie Atmosphäre
    - Strukturierte Arbeitsplätze

- 2. Konzentrationstraining im Alltag
  - 2. 1 Spielerische Förderung
    - Bewegungsspiele zur Fokussierung
    - Gedächtnistraining mit Leichtigkeit
    - Kreative Konzentrationsübungen
  - 2. 2 Tagesstruktur
    - Lernphasen einplanen
    - Pausengestaltung
    - Entspannungstechniken
  - 2. 3 Alltagsroutinen
    - Morgenrituale
    - Hausaufgabenbegleitung
    - Abendgestaltung

- 3. Konzentriertes Arbeiten fördern
  - 3.1 Motivationstechniken
    - Belohnungssysteme
    - Erfolgserlebnisse schaffen
    - Selbstständigkeit fördern
  - 3.2 Arbeitsmethoden
    - Aufgabenportionierung
    - Zeitmanagement
    - Lernstrategien
  - 3.3 Unterstützungsmöglichkeiten
    - Elterliche Begleitung
    - Lehrerkooperation
    - Geschwistereinbindung

- 4. Aufmerksamkeitssteigerung
  - 4. 1 Körperliche Aktivität
    - Koordinationsübungen
    - Gleichgewichtstraining
  - 4. 2 Mentale Übungen
    - Wahrnehmungsspiele
    - Merkspiele
    - Denkaufgaben
  - 4. 3 Soziale Interaktion
    - Gruppenaktivitäten
    - Kommunikationsübungen
    - Rollenspiele

- 5. Nachhaltige Konzentrationssteigerung
  - 5. 1 Langfristige Strategien
    - Gewohnheitsbildung
    - Selbstregulation
  - 5. 2 Präventive Maßnahmen
    - Stressvorbeugung
    - Gesunder Lebensstil
    - Ausgleichsaktivitäten
  - 5. 3 Entwicklungsbegleitung
    - Fortschrittsdokumentation
    - Anpassung der Methoden
    - Positive Verstärkung
- Quellen
- Bild-Quellen



# 1. Grundlagen der Konzentrationsentwicklung



haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Kinder stundenlang konzentriert spielen können, während andere bereits nach wenigen Minuten abgelenkt sind? Die Fähigkeit zur Konzentration entwickelt sich schrittweise und folgt dabei einem faszinierenden Zusammenspiel aus Gehirnreifung, Umwelteinflüssen und individuellen Lernprozessen. Jedes Kind durchläuft dabei charakteristische Phasen, die das Fundament für spätere Lernprozesse bilden. Die optimale Gestaltung der Lernumgebung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Dieses Kapitel enthüllt die verborgenen Mechanismen der Konzentrationsentwicklung und zeigt auf, wie diese gezielt unterstützt werden kann.



## 1.1 Entwicklungsphasen



Konzentration ist für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter essenziell für die kognitive Entwicklung und den späteren Lernerfolg. Die Entwicklung verläuft in Phasen und ist eng an das jeweilige Alter und die damit verbundenen motorischen und kognitiven Fähigkeiten gekoppelt. Unterschiedliche Herausforderungen, von der Feinmotorik beim Bauklotzturm bis zur Aufmerksamkeitsspanne im Unterricht, beeinflussen die Konzentrationsleistung. Mit zunehmendem Alter steigen die Anforderungen an die Konzentration. Die Fähigkeit, sich auf Aufgaben zu fokussieren und Ablenkungen auszublenden, wird im Schulalltag immer wichtiger. Die Kenntnis der Entwicklungsphasen hilft, Kinder altersgerecht zu fördern und Überforderung zu vermeiden. Entdecken Sie in den folgenden Abschnitten, wie Sie die Konzentrationsentwicklung von Vorschul- und Grundschulkindern gezielt unterstützen können.

*Die Entwicklung von Konzentration und Selbstregulation bei Kindern verläuft stufenweise und wird von Faktoren wie Alter, Ernährung, Bewegung und kognitiven Fähigkeiten beeinflusst. Die Unterstützung durch altersgerechte Förderung, sowohl motorisch als auch kognitiv, ist entscheidend für den späteren Schul- und Lebenserfolg.*

## Konzentrationsfähigkeit bei Vorschulkindern



ie  
Konzentrationsfähigkeit  
von Vorschulkindern

entwickelt sich in dieser prägenden Lebensphase rapide. Im Alter von vier bis sechs Jahren ist die Förderung motorischer Fähigkeiten besonders wichtig, da diese eng mit der kognitiven Entwicklung verknüpft sind. [s1] Aktives, zielgerichtetes Spiel trägt nicht nur zur Verbesserung der Grob- und Feinmotorik bei, sondern stärkt gleichzeitig auch die Konzentration und die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Ein Kind, das beispielsweise mit Bauklötzen einen Turm errichtet, trainiert dabei nicht nur seine Fingerfertigkeit, sondern muss sich auch auf die Aufgabe konzentrieren und planen, wie der Turm stabil gebaut werden kann. Diese Verknüpfung von körperlicher Aktivität und geistiger Anstrengung ist

für die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit von zentraler Bedeutung. Darüber hinaus sind die ersten 2000 Lebenstage entscheidend für die kognitive Entwicklung. [s2] Eine ausreichende Nährstoffzufuhr in dieser Zeit wirkt sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten aus und kann sogar bei Kindern mit vorherigem Nährstoffmangel zu messbaren Verbesserungen führen. [s2] Die Kombination von gezielter Bewegungsförderung und einer ausgewogenen Ernährung bildet somit eine wichtige Grundlage für die

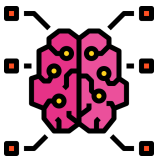


*Bauklötze* <sup>[i1]</sup>



*Bewegungsspiele* <sup>[i2]</sup>

Konzentrationsentwicklung im Vorschulalter und wirkt sich nachhaltig auf die späteren schulischen Leistungen und den Lebenserfolg aus. [s2] Eltern und Erzieher können diese Entwicklung unterstützen, indem sie vielfältige Spielmöglichkeiten anbieten, die sowohl die motorischen Fähigkeiten als auch die Konzentration fördern – von Bewegungsspielen im Freien bis hin zu konstruktiven Aktivitäten und Puzzles. Besonders wirksam ist die Kombination von körperlicher und geistiger Anregung. So kann beispielsweise das gemeinsame Kochen mit Kindern sowohl die Feinmotorik als auch die Konzentration fördern, da die Kinder verschiedene Zutaten abmessen, schneiden und verrühren müssen und gleichzeitig den Anweisungen folgen und auf den Prozess achten müssen. Diese alltäglichen Aktivitäten bieten wertvolle Möglichkeiten, die Konzentrationsfähigkeit von Vorschulkindern spielerisch zu fördern und sie optimal auf die Schule vorzubereiten.



## Gut zu wissen

### Feinmotorik

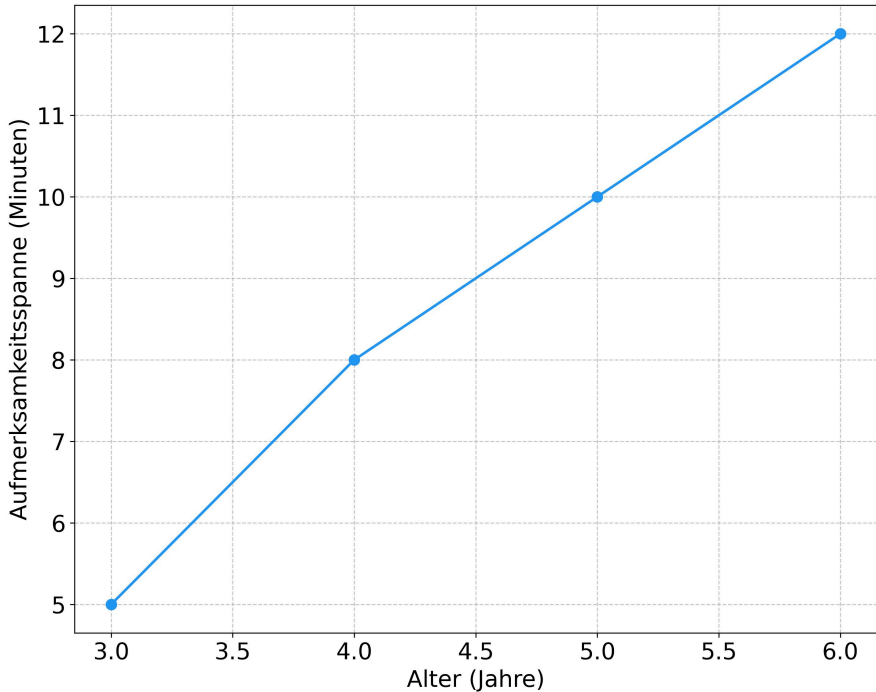
Bezeichnet die Fähigkeit, kleine Muskeln präzise zu steuern, z.B. beim Schreiben, Malen oder Puzzeln. Eine gut entwickelte Feinmotorik unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, da sie präzises Arbeiten und fokussierte Aufmerksamkeit ermöglicht.

### Kognitive Entwicklung

Die kognitive Entwicklung umfasst die Entwicklung von Denkprozessen, Lernfähigkeiten, Problemlösungsstrategien und Gedächtnisleistungen. Im Vorschulalter entwickelt sich die kognitive Entwicklung rasant, was sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit auswirkt.

## Entwicklung der Aufmerksamkeitsspanne

Typische Entwicklung der Aufmerksamkeitsspanne bei Kindern im Vorschulalter.



Das Diagramm zeigt einen allgemeinen Trend der zunehmenden Aufmerksamkeitsspanne mit dem Alter. Obwohl individuelle Abweichungen zu erwarten sind, deuten die Daten auf eine allmähliche Verbesserung der Fähigkeit eines Kindes hin, sich über längere Zeiträume zu konzentrieren, wenn es älter wird. Dies unterstreicht die Bedeutung altersgerechter Aktivitäten und Erwartungen im Umgang mit Vorschulkindern.