

INHALT

Einleitung

Was ist Konzentration überhaupt?

Alter der Kinder und Dauer der Konzentrationsleistung

Wie kann sich ein Kind am besten konzentrieren?

Wie wird Konzentration erlernt?

Tipps

Faktor Ernährung und Sport

Fazit

Konzentrationsübungen für Kinder

Konzentrationsspiele – Gedächtnisübungen

1. Zahlenkette
2. Wolkenspiel
3. In der Stille liegt die Kraft
4. Wegbeschreibung
5. Genaues hören und zählen
6. Rückwärts-Alphabet
7. Beobachten und zeichnen
8. Wasserglas füllen
9. Siebenerschritte
10. Liegende Acht
11. Gegensätze finden
12. Bildliches Gedächtnis
13. Lauschen
14. Zeichnen nach Anweisung Beispiel 1
15. Zeichnen nach Anweisung Beispiel 2
16. Rückwärts-Sätze

Konzentrationsübungen für unterwegs oder im Auto

1. Ich packe meinen Koffer
2. Erde, Luft und Wasser
3. Endlos-Geschichte
4. Wörterkette
5. Liegende Acht als Fingerübung
6. Balancieren
7. Phantasiegeschichte
8. Wörter zählen

Bewegungsspiele für die Konzentration – Für drinnen und zu Fuß unterwegs

1. Schritte zählen
2. Rhythmus und Motorik
3. Fingerspiele
4. Gegenstände balancieren
5. Null und Acht
6. Steine und Zwischenräume
7. Sinne schärfen

Konzentrationsübungen in der Schule

- Übung 1 – Augenyoga
- Übung 2 – Bildergeschichte
- Übung 3 – Schritte zählen
- Übung 4 – Marschieren im Takt

Kurze Konzentrationsübungen für verschiedene Altersstufen für Schule und zu Hause

Die folgenden Übungen sind für Schüler ab der **1. Klasse** geeignet:

1. Welchen Buchstaben suche ich?
2. Roboter

3. Vor und zurück

4. Ich sehe was, was du nicht siehst

Die folgenden Übungen sind für Schüler ab der **2. Klasse** geeignet:

1. Zuordnen

2. Spiegelbilder

Die folgenden Übungen sind für Schüler ab der **3. Klasse** geeignet:

1. Fingerübung

2. Stille Atemübung

Entspannung und Meditation für Kinder

1. Meditationsübung - Blumenwiese

2. Meditationsübung – Energie einatmen

3. Meditationsübung – Der Blinde und der Sehende

4. Meditationsübung – Kreis der Ruhe

5. Meditationsübung – Über Wasser gehen

Entspannung durch Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Geschichten zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson

1. „In der Bäckerei“

2. Das Drachenkind ,Darko‘

Weitere Entspannungsübungen

Yoga und Pilates mit Kindern

Kinder-Yoga-Übungen

Der Frosch

Der Gorilla

Die Heuschrecke

Der Hase

Blubber, der Fisch

Die Katze

Der Hahn

Die Raupe

Die Krähe

Die Maus

Die Brücke

Die Blume

Der Baum

Tanzhaltung

Geburtstagskerze

Fünf zählen

Besondere Dreier-Kombi bei Konzentrationsschwierigkeiten

Dreier-Kombi Teil 1: Die Übungen

Dreier-Kombi Teil 2: Das Konzentrationsritual

Dreier-Kombi Teil 3: Die Perlen-Methode

Die Lerntypen – Zu welchem Lerntyp gehört Ihr Kind?

Was versteht man unter „Lerntypen“?

Welche Lerntypen gibt es?

- 1. Der visuelle Lerntyp**
- 2. Der auditive Lerntyp**
- 3. Der motorische Lerntyp**
- 4. Der kommunikative Lerntyp**

Praktische und effektive Tipps und Lernmethoden für jeden Lerntyp

Tipps und praktische Lernhilfen für den visuellen Lerntyp

Tipps und praktische Lernhilfen für den auditiven Lerntyp

Tipps und praktische Lernhilfen für den motorischen Lerntyp

Tipps und praktische Lernhilfen für den kommunikativen Lerntyp