

Inhalt

Vorwort	1
Konzentrationsstraining leicht gemacht	2
Von verträumten Kindern und gestressten Erwachsenen	4
„Hilfe, mein Kind kann sich nicht konzentrieren!“	6
Grundlegende Gedanken zu unserem Schulsystem	14
Gesellschaftliche Erwartungshaltung vs. Individualität	19
Kleine Menschen, große Persönlichkeiten	23
Von Aufmerksamkeitsproblemen und ADHS-Diagnosen	23
Hypersensibilität bei Kindern	29
Die Introvertierten	39
Die Extravertierten	44
ADS/ADHS: Die Stoffwechselstörung im Gehirn	52
Störungsbild im Überblick	54
Herausforderungen für Lernende	59
Konzentration: „Sei doch mal aufmerksam!“	59
Hyperaktivität: Das „Zappel-Philipp-Syndrom“	61
Impulsivität: „Beruhig dich doch mal!“	62
Schulstress	63
Der Test: Welcher Lerntyp ist mein Kind?	67
Lerntypen-Test	69
Auswertung des Tests	71
Auditiver Lerntyp	72
Visueller Lerntyp	73
Motorischer Lerntyp	75
Kommunikativer Lerntyp	76
Die vier Stärken des konzentrierten Lernens	78
Selbstvertrauen	78
Selbstwahrnehmung	81
Selbstwirksamkeitserwartung	84
Selbststeuerung	86
Beziehungsebene und Emotionalität	88
Selbst- und Fremdwahrnehmung	88
Ausraster und Konflikte	90
Selbstdisziplin und selbstreguliertes Lernen fördern	91

Lernverträge.....	92
Positive Sprache.....	95
Lob und Kritik angemessen kommunizieren.....	97
Die Umgebung macht's: Lernsetting für mehr Konzentration und Erfolg	98
Mit kurzen Lerneinheiten zum Erfolg	98
Bewegung einbauen und erlauben	99
Stille ist gefährlich	99
Planung und Struktur: Stichwort Routine	100
Bildschirmzeit vor dem Lernen ist tabu	101
Die Konzentrationstrickkiste	102
Vagus-Übungen für mehr Selbstvertrauen	102
Spielerische Entspannungsübungen	103
Motorische Koordinations- und Konzentrationsübungen für Kinder	104
3 tolle DIY-Ideen für Spielmaterialien.....	114
Spielend leicht – 15 konzentrationsfördernde Lernspiele	118
„Hören und Zählen“	118
„Ich packe meinen Koffer“	118
Zahlenketten zur Steigerung des Merkvermögens.....	119
Das Alphabet in umgekehrter Reihenfolge.....	119
Nachzeichnen für die Beobachtungsfähigkeit	119
Hörmemory.....	120
Wolkenpiel zum Entspannen und Kreativsein.....	120
Konzentration üben durch „Erde, Feuer, Luft und Wasser“	121
„Welchen Buchstaben meine ich?“	121
„Sei mein Roboter!“	122
„Vorwärts und rückwärts zählen“	122
„Ich sehe was, was du nicht siehst!“	123
Spiegelübung.....	123
Atemübung	123
„Wie viele Schritte gehe ich?“	124
Bonus: Die Schatzkiste für mehr Konzentration.....	125
Im Fokus bleiben.....	126
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	128