

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche (MKT-J) | 10 |
| | |
| Ein Training für Jugendliche? | 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 |
| | |
| Eine Prise Theorie | 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 |
| | |
| Methoden aus der Verhaltensmodifikation | 29 |
| Positive Verstärkung | 29 |
| Loben | 30 |
| Punktepläne | 35 |
| Umgang mit Störverhalten | 35 |
| Die Auszeitmethode | 40 |
| | |
| Praktische Umsetzung | 43 |
| Trainingssituation Schule | 43 |
| Trainingssituation Gruppe / Einzeltraining | 43 |
| Trainingszeitraum | 43 |

| | |
|---|----|
| Struktur einer Sitzung | 45 |
| Trainingsablauf | 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 (Kim-Spiele) | 49 |
| 5. Übungen zum Inneren Sprechen II | 49 |
| 6. Freie Phase | 50 |
| Grundsätzliches zu den Aufgaben | 50 |
| Materialien | 51 |
| Dynamische Übungen | 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 |
| Entspannung | 68 |
| Durchführungshinweise | 71 |
| Aufbau der Geschichte | 73 |
| Fantasiereisen | 74 |
| Entspannungsgeschichten | 77 |
| Die Treppe | 77 |
| Ein schöner Urlaubstag | 80 |
| In der Gemäldegalerie | 82 |
| Das Paket | 85 |

| | |
|---|------------|
| Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen | 88 |
| 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 |
| Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und der Merkfähigkeit (Kim-Spiele) | 175 |
| Übung: Wimmelbilder | 177 |
| Fußball | 179 |
| Autobahn | 181 |
| Disco | 184 |
| Orchester | 186 |
| Skater | 189 |
| Straße | 191 |
| Schulklassen | 194 |
| Bahnhof | 196 |
| Demo | 199 |
| Übung: Labyrinthe | 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 |