

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
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