

# Inhaltsverzeichnis

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

<b>Struktur einer Sitzung</b> .....	45
<b>Trainingsablauf</b> .....	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
 <b>Materialien</b> .....	 51
<b>Dynamische Übungen</b> .....	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
 <b>Entspannung</b> .....	 68
Durchführungshinweise .....	71
Aufbau der Geschichte .....	73
Fantasiereisen .....	74
 <b>Entspannungsgeschichten</b> .....	 77
Die Treppe .....	77
Ein schöner Urlaubstag .....	80

In der Gemäldegalerie .....	82
Das Paket .....	85
<b>Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen .....</b>	<b>88</b>
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
 <b>Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und</b>	
<b>der Merkfähigkeit (Kim-Spiele) .....</b>	<b>175</b>
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