

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 8 |
| Konzeption des Marburger Konzentrationstrainings | 9 |
| Zielsetzungen | 9 |
| Zielgruppe | 12 |
| Hyperaktiv und problematisch in der Schule | 13 |
| Vorwiegend unkonzentriert | 15 |
| Fazit | 17 |
| Trainingskomponenten | 19 |
| <i>Methoden des Marburger Konzentrationstrainings</i> | 20 |
| <i>Die Methode der verbalen Selbstinstruktion</i> | 20 |
| <i>Inhalte der verbalen Selbstinstruktion</i> | 23 |
| <i>Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie</i> | 30 |
| Praktische Umsetzung und methodische Hinweise | 31 |
| <i>Gruppentraining</i> | 31 |
| <i>Trainingszeitraum</i> | 31 |
| <i>Positive Verstärkung</i> | 33 |
| <i>Das Loben</i> | 34 |
| <i>Verstärkerpläne</i> | 34 |
| <i>Ignorieren mit positivem Modell</i> | 35 |
| <i>Time-out</i> | 36 |
| Erfahrungen aus der Praxis | 38 |
| Evaluation | 39 |
| Durchführung des Trainings | 43 |
| Vorbereitung der Sitzung | 43 |
| <i>Aufbau des Gruppenraumes</i> | 43 |
| <i>Begrüßung</i> | 44 |
| <i>Verabschiedung</i> | 44 |
| <i>Erklärung des Prinzips der goldenen Kiste</i> | 44 |
| <i>Erklärung des Punkteplans und Einlösen der Punkte</i> | 45 |

| | |
|--|-----|
| Struktur einer Sitzung | 46 |
| <i>Dynamische Übung</i> | 48 |
| <i>Entspannung</i> | 49 |
| <i>Übungen zum Inneren Sprechen I</i> | 52 |
| <i>Kim-Spiele: Übungen zur Förderung der Wahrnehmung</i> <i>und zur Merkfähigkeit</i> | 54 |
| <i>Übungen zum Inneren Sprechen II</i> | 56 |
| <i>Freies Spiel</i> | 58 |
| Elternarbeit und Vorschläge für Elternabende | 61 |
| Formalitäten | 61 |
| Vorschläge für Elternabende | 62 |
| 1. <i>Elternabend: Kennenlernen des Trainings</i> | 62 |
| 2. <i>Elternabend: Hausaufgabensituation und Konzentrationsprobleme</i> | 63 |
| 3. <i>Elternabend: Loben – catch them being good</i> | 68 |
| 4. <i>Elternabend: Wie arbeite ich mit einem Punkteplan</i> | 70 |
| 5. <i>Elternabend: Fragestunde</i> | 72 |
| Materialien für das Training | 73 |
| Punktepläne | 74 |
| Dynamische Spiele | 83 |
| Entspannung | 95 |
| Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen I | 103 |
| Kim-Spiele – Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und der Merkfähigkeit | 141 |
| Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen II | 209 |
| Vorschläge für die Phase „Freies Spiel“ | 255 |
| Literaturhinweise | 261 |