

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	5	4.2.2	Adaption von „normalen“ Aufgaben zur Konzentrationsförderung .....	26
<b>Was passiert im Gehirn?</b>		4.2.3	Materialideen zur Konzentrationsförderung .....	27
<b>1 Neurologische Grundlagen .....</b>	<b>6</b>	4.2.3.1	Kistenaufgabe „Schritte zählen“ (KV 7) .....	27
1.1 Konzentration als Fokussierung auf ausgewählte Impulse .....	6	4.2.3.2	Kistenaufgabe „Nüsse sortieren“ .....	28
1.2 Konzentrationsfähigkeit und Kapazität des Arbeitsgedächtnisses .....	7	4.2.3.3	Kistenaufgabe „Körperformen fühlen“ (KV 8) .....	28
1.3 Aufmerksamkeit als Voraussetzung für Konzentration .....	7	4.2.3.4	Kistenaufgabe „Spinnennetz-Falle“ (KV 9) .....	29
1.4 Ursachen für mangelnde Konzentration .....	8	4.2.3.5	Tablettaufgabe „Heißer Draht“ .....	30
<b>Was passiert in der Schule?</b>		4.2.3.6	Tablettaufgabe „Magnetisches Labyrinth“ (KV 10) ..	31
<b>2 Konzi, das Konzentrations-Erdmännchen, als Leitfigur .....</b>	<b>10</b>	4.2.3.7	Tablettaufgabe „Formen-Domino“ (KV 11) .....	31
<b>3 Konzentrationsförderung durch Struktur ...</b>	<b>11</b>	4.2.3.8	Tablettaufgaben „Riechen“ (KV 12) .....	32
3.1 Raumstruktur .....	11	4.2.3.9	Tablettaufgabe „Herr der Ringe“ .....	33
3.1.1 Das Ideal der leeren Fläche (KV 1) ...	11	4.2.3.10	Tablettaufgabe „Schachteln schütteln“ (KV 13) .....	33
3.1.2 Sitzordnung .....	13	4.2.3.11	Tablettaufgabe „Speed-Stacking“ (KV 14) .....	34
3.2 Tagesstruktur .....	14	4.2.3.12	Tablettaufgabe „Wäscheleine“ .....	34
3.2.1 Fließender Beginn .....	14	4.2.3.13	Tablettaufgabe „Krawatte binden“ (KV 15) .....	35
3.2.2 Morgenstehkreis mit visualisiertem Tagesplan (KV 2 + KV 3) .....	14	4.2.3.14	Tablettaufgabe „Sicherheitsnadeln“ .....	35
3.2.3 Rituale erleichtern die Konzentration auf das Wesentliche .....	16	4.2.3.15	Arbeitsmappe „Konzi tanzt aus der Reihe“ (KV 16) .....	35
3.2.3.1 Das Lausch-Konzi-Ritual (KV 4) .....	16	4.2.3.16	Arbeitsmappe „Buchstaben-Spürnase“ (KV 17) .....	36
3.2.3.2 Das Konzentrations-Akku-Auflade-Ritual (KV 5) .....	17	4.2.3.17	Arbeitsmappe „Farbwörter undercover“ (KV 18) .....	36
3.2.3.3 Das „Jetzt darfst du zeigen, was du kannst“-Ritual .....	18	4.2.3.18	Arbeitsmappe „Treppauf – treppab“ (KV 19) .....	37
3.2.4 Abschluss-Stehkreis mit Super-Konzi (KV 6) .....	18	4.2.3.19	Arbeitsmappe „Faden-Wirrwarr“ (KV 20) .....	37
<b>4 Konzentration durch Motivation .....</b>	<b>20</b>	<b>Was passiert bei mir?</b>		
4.1 Den „Flow“ erzeugen .....	20	<b>5 Konzentration als Unterrichtsthema .....</b>	<b>39</b>	
4.1.1 Unerwartetes weckt Aufmerksamkeit .....	20	5.1 Was brauche ich? (KV 21) .....	39	
4.1.2 Über- und Unterforderung vermeiden .....	21	5.2 Was stört mich? (KV 22 + KV 23) .....	40	
4.1.3 Motivation durch Bewegung .....	22	5.3 So mach ich’s! .....	41	
4.1.4 Emotionen beeinflussen die Motivation zur Konzentration .....	22	5.3.1 Klassenregeln für ein konzentrationsförderndes Umfeld (KV 24 + KV 25) ..	41	
4.2 Umsetzung durch Materialgeleitetes Arbeiten .....	24	5.3.2 Trinkstation .....	42	
4.2.1 Konzentrationsförderung mit dem MAuS-Konzept .....	24			

5.3.3	Toilettenschild (KV 26) .....	43	6.1.3	Konzentrationsförderung durch Balance (KV 41) .....	57
5.3.4	Wutecke .....	43	6.1.4	Konzentrationsförderung durch schnelle Reaktion (KV 42) .....	58
5.3.5	Ruhezone .....	44	6.1.5	Konzentrationsförderung durch Kim-Spiele (KV 44) .....	59
5.3.6	Kummerkasten .....	44	6.1.6	Konzentrationsförderung durch Steigerung der auditiven Aufmerk- samkeit (KV 45) .....	61
5.3.7	Sprechstunde der Lehrkraft .....	44	6.1.7	Konzentrationsförderung durch Bewegung (KV 46) .....	62
5.3.8	Streitschlichter .....	44	6.2	Gruppenübungen zur Wiederherstellung der Konzentration (KV 47) .....	64
5.4	Konzentration durch Selbstreflexion .....	44	6.3	Partnerübungen zur Wiederherstellung der Konzentration (KV 48) .....	67
5.4.1	Konzi-Rückblick: Selbstreflexion für die ganze Klasse (KV 27) .....	45			
5.4.2	Konzi-Kegel: Selbstreflexion für jeden Einzelnen (KV 28) .....	45			
5.4.2.1	SOS-Konzi-Stationen zur Aktivierung beider Gehirn- hälften (KV 29) .....	47			
5.4.2.2	SOS-Konzi-Stationen zur Balance (KV 33) .....	49			
5.4.2.3	SOS-Konzi-Stationen zur Entspannung (KV 34) .....	50			

**Hilfe! Hier kann sich keiner mehr  
konzentrieren!**

<b>6</b>	<b>Sofortmaßnahmen für die ganze Klasse</b> ...	52
6.1	Klassenübungen zur Wiederherstellung der Konzentration .....	52
6.1.1	Konzentrationsförderung mit Yoga-Übungen .....	52
6.1.1.1	Yoga-Sequenz zur Aktivierung (KV 35) .....	53
6.1.1.2	Yoga-Sequenz zur Entspannung/Fokussierung (KV 36) .....	53
6.1.2	Konzentrationsförderung mit Übungen aus der Kinesiologie .....	54
6.1.2.1	Konzentrationsübungen zur Aktivierung bestimmter Aku- pressur-Punkte (KV 37) .....	54
6.1.2.2	Konzentrationsübungen zur Kreuzung der Körpermitte (KV 38) .....	55
6.1.2.3	Konzentrationsübungen zur liegenden Acht (KV 39) .....	56

**Was passiert zu Hause?**

<b>7</b>	<b>Praktische Tipps für die Eltern</b> .....	72
7.1	Angstfreies Familienklima .....	72
7.2	Hausaufgaben ohne Stress .....	72
7.3	Ausreichend Schlaf .....	73
7.4	Gesunde Ernährung .....	73
7.5	Bewegung .....	74
7.6	Entspannung .....	74
7.7	Konzentrationsförderung durch Medien- kompetenz .....	75
7.8	Sinnvolle Freizeitgestaltung .....	76
	<b>Liste der Kopiervorlagen</b> .....	79
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	80