

# Inhaltsverzeichnis

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

5.3.3	Toilettenschild (KV 26) .....	43
5.3.4	Wutecke .....	43
5.3.5	Ruhezone .....	44
5.3.6	Kummerkasten .....	44
5.3.7	Sprechstunde der Lehrkraft .....	44
5.3.8	Streitschlichter .....	44
5.4	Konzentration durch Selbstreflexion .....	44
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 Gehirnhälften (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
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 Akupressur-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
6.1.3	Konzentrationsförderung durch Balance (KV 41) .....	57
6.1.4	Konzentrationsförderung durch schnelle Reaktion (KV 42) .....	58
6.1.5	Konzentrationsförderung durch Kim-Spiele (KV 44) .....	59
6.1.6	Konzentrationsförderung durch Steigerung der auditiven Aufmerksamkeit (KV 45) .....	61
6.1.7	Konzentrationsförderung durch Bewegung (KV 46) .....	62
6.2	Gruppenübungen zur Wiederherstellung der Konzentration (KV 47) .....	64
6.3	Partnerübungen zur Wiederherstellung der Konzentration (KV 48) .....	67

## **Was passiert zu Hause?**

7	<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 Medienkompetenz .....	75
7.8	Sinnvolle Freizeitgestaltung .....	76
	<b>Liste der Kopiervorlagen</b> .....	79
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	80

## **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 Akupressur-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