

Lernexpertin → ROMY OSWALD

# KONZENTRIERT UND LERNBEREIT



TRAININGSBUCH FÜR KINDER · ERFOLG IN NUR 6 WOCHEN

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
Über mich und mein Warum Konzentrationsschwäche bei Kindern Das Wirkungsprinzip dieses Buches Warum ist Bewegung für das Gehirn wichtig? Ist mein Kind von ADHS betroffen? Anleitung für das Training Häufige Fragen 6 Wochen Lerncoachingtipps	
<b>1. Woche</b>	<b>14</b>
Tipps: Konzentration bei den Hausaufgaben Übungen zur multisensorischen Wahrnehmung	
<b>2. Woche</b>	<b>29</b>
Tipps: Konzentriert im Unterricht zuhören Übungen zur visuellen Wahrnehmung (das Sehen)	
<b>3. Woche</b>	<b>50</b>
Tipps: Konzentrieren trotz lauter Umgebung Übungen zur auditiven Wahrnehmung (das Hören)	
<b>4. Woche</b>	<b>74</b>
Tipps: Durch innere Überzeugung zur Konzentration Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung (das Fühlen)	
<b>5. Woche</b>	<b>85</b>
Tipps: Konzentration trotz Bewegungsdrang Übungen zur vestibulären Wahrnehmung (Gleichgewicht)	
<b>6. Woche</b>	<b>99</b>
Tipps: Konzentration feiern Übungen zur Logik und Wahrnehmung	



# Herzlich willkommen!

Mein Name ist Romy Oswald.  
Ich bin Lernexpertin, Lerncoach,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie und  
Gedächtnistrainerin.

Ich beschäftige mich seit über 12 Jahren  
damit, was Kinder brauchen, um  
leichter, effektiver und mit Spaß lernen  
zu können.

Fast alle Schüler, die bei mir Hilfe  
suchen, haben ein Grundproblem. Sie  
können sich nicht ausreichend  
konzentrieren.

Wichtig ist zu wissen, dass  
Konzentration keine Eigenschaft ist, die  
immer und jederzeit vorhanden ist,  
sondern eine Fähigkeit, die von der  
einzelnen Situation abhängt und erlernt  
werden darf.

Genau deswegen ist dieses  
Trainingsbuch entstanden. Ich möchte  
mehr Kindern zeigen, wie  
Konzentration geht und wie sie erlernt  
werden kann.

Mit der richtigen Anleitung ist es  
nämlich leichter als gedacht.  
Außerdem will ich Familien helfen,  
aus dem täglichen „Drama“ Schule  
auszusteigen, um stattdessen in mehr  
Harmonie zu leben.

Ich teile in diesem Buch meine  
Erfahrungen, Tipps und meine besten  
Lerncoaching-Anleitungen mit dir und  
deinem Kind.

Ich wünsche euch viel Freude und  
Erfolg!

*Deine Romy*

## KONZENTRATIONSSCHWÄCHE BEI KINDERN

Konzentrieren bedeutet, dass man seine Aufmerksamkeit gezielt auf eine bestimmte Handlung, Sache oder Person richtet. Es ist also eine Grundvoraussetzung für jedes erfolgreiche Lernen, da sich mit gezielter Aufmerksamkeit Lerninhalte verstehen und speichern lassen. In der Schule wird Konzentration vorausgesetzt, jedoch selten gezielt trainiert. Allgemein gehen Lehrende davon aus, dass Kinder ihre Aufmerksamkeit mit steigendem Alter immer besser und länger auf eine bestimmte Sache richten können. Wenn das nicht von alleine klappt, entstehen schnell Konzentrationsprobleme wie z. B. Konzentrationsschwäche oder Konzentrationsstörung. Dann sind meist die Eltern gefordert, ihren Kindern eine bessere Konzentrationsfähigkeit beizubringen. Ich will dir helfen, bei Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten die richtigen Schritte zu gehen. Startet am besten gleich heute!

### Wie äußert sich eine Konzentrationsschwäche?

Die Symptome einer Konzentrationsstörung sind Vergesslichkeit, Ablenkbarkeit, Leichtsinnfehler aber auch Müdigkeit. Oft wird durch Ablenkung vergessen, was gerade getan wurde und Aufgaben werden nicht zu Ende oder mehrfach ausgeführt. Ausdauerdefizite, Zerstreutheit und Motivationsmangel können ebenfalls darauf hinweisen.

### Mangel an Eisen und Vitamin B12 kann zu einer Konzentrationsschwäche führen

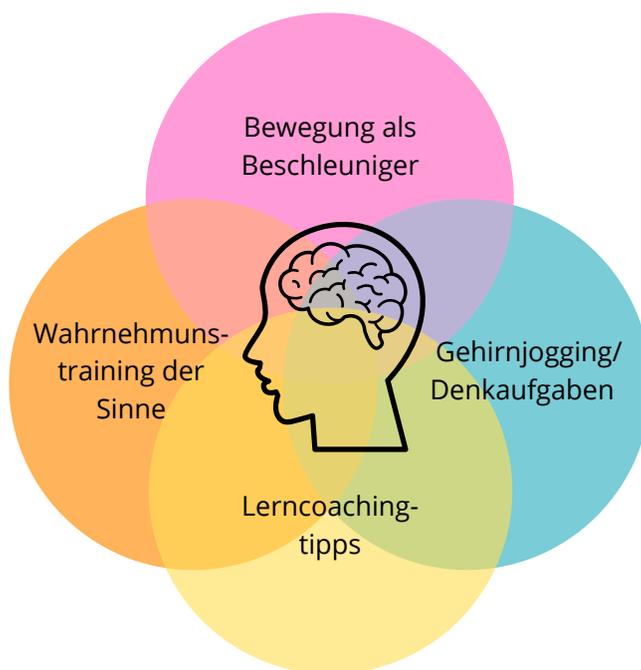
Wird dem Gehirn zu wenig Eisen oder Vitamin B12 zugeführt, zeigen sich typische Symptome wie allgemeine Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Es kann auch zu einer geistigen Leistungsschwäche wie Vergesslichkeit führen. Tipp: Lass den Eisenwert deines Kindes testen!

### Kann zu viel digitaler Konsum zu Konzentrationsproblemen führen?

Ich bin davon überzeugt, dass ein übermäßiger Konsum von Handy und Spielkonsolen die Nummer eins für Konzentrationsprobleme darstellt. Viele Menschen nutzen ihr Handy so häufig, dass es ein selbstverständlicher Teil ihres Lebens ist, Erwachsene sowie Kinder. Wie sollen Kinder einen gesunden Umgang lernen, wenn wir als Erwachsene das Ding wie eine Herzensmaschine mit uns führen? Jugendliche sind sich oftmals bewusst, dass ihr Handy negative Auswirkungen auf ihre Konzentration hat. Viele werden durch das Handy bei den Hausaufgaben und auch beim Lernen abgelenkt. Abschalten tun es dennoch die wenigsten. Daher bin ich für eine begrenzte Medienzeit. Die Verantwortung liegt bei den Eltern und nicht den Kindern. Liebe Eltern, bitte handelt statt zu meckern! Mehr dazu auf meiner Webseite unter Produkte.

## DAS WIRKUNGSPRINZIP DIESES BUCHES

Das Konzentrationstraining ist ein einzigartiges Gehirnjoggingsprogramm für Kinder von 7 bis 14 Jahren. Mit speziellen wahrnehmungsfördernden Übungen, kognitiven Herausforderungen und spaßigen Bewegungen wird das Gehirn von Kindern spielerisch gefördert. Dabei ist das Training so konzipiert, dass die Kleinen nicht überfordert werden und es auf die Leistungsfähigkeit individuell angepasst werden kann. Mit diesen Übungen wird nicht nur die Konzentration trainiert, sondern auch das Selbstbewusstsein. Denn durch die geschafften Herausforderungen wachsen Kinder. Es fordert sie heraus und macht Lust auf mehr. Meist klappt es nicht sofort, sie versuchen es weiter und bekommen Erfolge. So wächst die Motivation. Genau diesen Effekt nutzen wir dann für die Schule. Dieser stellt sich meist von ganz allein ein.



### Die Ziele des Konzentrationstrainings sind:

- die Wahrnehmungsverarbeitung im Gehirn zu beschleunigen,
- die Aufmerksamkeitsspanne zu erhöhen und steuern zu können,
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern,
- zu lernen, wie sich Konzentration anfühlt,
- Spaß und Motivation in Lernprozesse zu integrieren,
- wieder Neues motiviert zu lernen,
- an sich selbst zu glauben, es schaffen zu können,
- die „Lernbeziehung“ zwischen Eltern und Kind zu erleichtern.

## WARUM IST BEWEGUNG FÜR DAS GEHIRN WICHTIG?

Wusstest du, dass sich unser Gehirn durch Bewegungen, sogenannte Zuckungen, entwickelt und dadurch unser komplettes neuronales Netz im ganzen Gehirn aufbaut? Ja, du hörst richtig, so entsteht im Mutterleib das menschliche Gehirn. Bewegung spielt schon von der ersten Minute an eine wichtige Rolle.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis wie Essen, Trinken und Schlafen. Leider ist das den meisten Menschen nicht bekannt. Gerade dadurch lernen Kinder ihre Umwelt kennen und erkunden sie durch körperliche Bewegung. Sie hüpfen, springen oder balancieren und fördern dabei Koordinationsvermögen, motorische und kognitive Fähigkeiten sowie ihre Sozial- und Risikokompetenz.

In Studien haben Forscher längst festgestellt, dass Bewegung nicht nur klug macht, sondern Kinder dadurch sogar besser lernen. Bewegung unterstützt dabei, dass Nervenzellen sich verknüpfen. Lernen braucht Bewegung, denn wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen. Sie steigert nicht nur die Durchblutung im Gehirn, es wird auch besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dadurch können sich Kinder besser konzentrieren. Bewegung fördert zudem die Durchblutung und steigert damit auch die Leistung des Gehirns. Sogar abstrakte Lerninhalte lassen sich besser merken, wenn sie mit einer körperlichen Bewegung verbunden werden.

Bewegung spielt in diesem Trainingsbuch genau deswegen eine wichtige Rolle. Alle Übungen wurden von mir mit Bewegung konzipiert, um das Gehirn bestmöglich und ganzheitlich zu fördern.



*„Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen.“*

## IST MEIN KIND VON ADHS ODER ADS BETROFFEN?

Die Buchstaben ADHS stehen für das Aufmerksamkeitsdefizit-Aktivitätssyndrom, das oft auch als Hyper-Kinästhetische Störung oder Aufmerksamkeitsdefizit Störung bezeichnet wird. ADS bedeutet dasselbe, nur ohne Hyperaktivität. Ich finde nicht, dass betroffene Kinder eine Störung aufweisen. Meiner Meinung nach können sie schwerer ihre Aufmerksamkeit bewusst lenken, aber haben dafür andere besonders ausgeprägte Fähigkeiten.

Mir begegnen betroffene Kinder, die besonders kreativ sind, die unheimlich flink und schnell laufen können, die so lebensfroh und gesellig sind oder die anderen zu Hilfe eilen und sich ganz vergessen. Meine Empfehlung ist daher: Richte ihre Aufmerksamkeit auf das, was gut klappt. Folge der Anleitung in diesem Buch und teste aus, welche Tipps zu dir und deinem Kind passen.

### Aber wann spricht man von ADHS und ADS?

Ich persönlich bin nicht für Diagnosen. Ich bin auch gegen Ritalin. Ich weiß, dass viele Kinder es nehmen. Ich will hier nicht vorsichtig mit meinen Aussagen sein, ich möchte aufklären. Deswegen muss ich sagen, dass ich in meiner Praxis noch kein Kind getroffen habe, welches die Medikamente gern einnimmt. Falls dein Kind Medikamente nimmt, frage dich: Ist für dein Kind wirklich okay, dass sie genommen werden? Habt ihr wirklich alles versucht? Hast du ein gutes Gewissen mit der Gabe? Falls du jetzt alle Fragen beantwortet hast, bleib dabei. Falls nicht, lies bitte weiter, macht das Training und suche dir gern einen Termin bei mir oder einer Kollegin/einem Kollegen.

### Offizielle Diagnosekriterien von ADHS nach ICD-10 in der Psychotherapie:

- Aufgaben werden vorzeitig abgebrochen und Tätigkeiten nicht beendet,
- häufiger Wechseln von einer Aktivität zu anderen, wobei die Kinder anscheinend das Interesse an einer Aufgabe verlieren und zur anderen hin abgelenkt werden,
- Defizite in Aufmerksamkeit und Ausdauer, die im Verhältnis zum Alter und Intelligenzniveau sehr stark ausgeprägt sind,
- Hyperaktivität mit exzessiver Ruhelosigkeit, besonders in Situationen, die relative Ruhe verlangen,
- Häufige Begleiterscheinungen, für die Diagnose nicht zwingend erforderlich: Distanzlosigkeit in sozialen Beziehungen, Unbekümmertheit in gefährlichen Situationen, Impulsivität, Missachtung sozialer Regeln, Unterbrechung von Aktivitäten anderer, Vorschnellem Beantworten noch nicht vollständig gestellten Fragen, Schwierigkeiten zu warten, Lernstörungen und motorische Ungeschicklichkeit.

Diese Verhaltensprobleme müssen bereits vor dem 6. Lebensjahr aufgetreten sein und längerer Dauer anhalten. Häufige Begleiterscheinungen, die die Diagnose unterstützen, sind: Distanzlosigkeit in sozialen Beziehungen, Unbekümmertheit in gefährlichen Situationen, impulsive Missachtung sozialer Regeln. **WICHTIG:** Nur ein extremes Ausmaß führt zu dieser Diagnose. Falls du den Verdacht hast, überlege genau, ob diese Diagnose vom Nutzen ist. Falls du es diagnostiziert haben willst, wende dich bitte an die nächste SPZ-Stelle (Sozialpädiatrisches Zentrum) in deiner Umgebung.



ADS gibt es übrigens nicht als Diagnose im ICD-10-Schlüssel. Das heißt, es ist als „Krankheit“ nicht anerkannt. In meiner Praxis begegnen mir oft betroffene Familien, die nach *der* einen Lösung. Ich muss dir aber leider sagen, dass es die nicht gibt. Aus meiner Erfahrung stellen sich die größten Fortschritte ein, wenn Eltern die kleinen Erfolge sehen und Strategien ableiten und diese weiter verfolgen. Schritt für Schritt, immer wieder aufs Neue, ohne Druck, mit Akzeptanz und Zuversicht.

**mehr bei Kauf**

Du bist Experte für dein Kind, du kennst dein Kind am besten. Ziel ist in diesem Trainingsbuch, dass ihr euch das rausnehmt, was euch als Familie und bei der Konzentration hilft.

# ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI KINDERN MIT ADHS UND ADS

## Umstellung der Erziehung

Lass einen Profi auf deinen Erziehungsstil schauen! Schon kleine Veränderungen haben eine sehr große Wirkung. Nutze dazu auch die Lerntipps zu den einzelnen Trainingswochen. Du findest dazu Tipps und Tricks in der Videoanleitung und Begleitung.

## Kognitive Verhaltenstherapie

So wie der Name verrät, setzt diese Therapieform am Verhalten an. Nach dem Motto: Wenn eine angenehme Konsequenz auf ein Verhalten folgt, dann wird es in Zukunft vermehrt auftreten. Das ist das Grundprinzip. Ziel der Therapie ist Hilfe zur Selbsthilfe. Bei der Behandlung und psychotherapeutischen Begleitung von Kindern ist die aktive Mitarbeit von Eltern und weiteren Bezugspersonen für den therapeutischen Prozess oft unerlässlich.

## Lernen mit alternativen Lernmethoden

Kinder mit ADHS, ADS, LRS oder Dyskalkulie sind oft sehr kreativ und brauchen mehr Bewegung als andere Kinder. Doch das muss ihre Leistungen nicht beeinträchtigen. Ganz im Gegenteil! Diese Kinder können durch individuell auf sie zugeschnittene Lernmethoden und bewegtem Lernen Bestnoten erzielen und ihre Lernfähigkeiten immens steigern. Wenn du willst, dass deine Kinder ihr volles Potenzial leben und mit neuer Begeisterung lernen, dann schau dir meine Lernbegleiter-Ausbildung an. In nur 3 Monaten wirst du zu einem professionell ausgebildeten Lernbegleiter, der Kinder optimal im Lernen unterstützen und fördern kann. [www.lernXpert.de](http://www.lernXpert.de)

## Wahrnehmungs- und Konzentrationstraining mit Bewegung

Du hältst es gerade in deinen Händen. Mit diesem Trainingsbuch trainiert ihr die Wahrnehmung und die Konzentration.

## Homöopathie

Eine homöopathische Behandlung erfolgt nur Besserung, wenn Kinder und Jugendliche gründlich in all ihren Persönlichkeitsmerkmalen analysiert werden. Meiner Meinung nach ist eine Kombination aus verhaltenstherapeutischen Maßnahmen und Homöopathie sinnvoll.

## Ernährungsumstellung

Der Zusammenhang zwischen ADHS/ADS-Symptomatik und Ernährung ist nicht abschließend geklärt. Ich bin allerdings überzeugt, dass sich eine optimierte Ernährung positiv auf die Entwicklung in Zusammenhang mit ADHS/ADS auswirkt. Ich empfehle eine Haaranalyse, um genau zu wissen, ob der aktuelle Nährstoffbedarf gedeckt ist. Sprich dazu einen Heilpraktiker oder einen Arzt an!

## NeuroFeedback

Ziel dieser Methode ist es, dass die Patienten lernen, einen aufmerksamen oder entspannten Zustand herzustellen. Die Patienten sollen befähigt werden, ihre eigene Hirnaktivität so zu beeinflussen, dass sie Reize gezielter verarbeiten und Aufgaben besser bewältigen können. Meiner Meinung nach ist es wichtig, den Transfer der Technik in Lernprozesse herzustellen. Es bringt wenig, wenn Kinder sich beim NeuroFeedback konzentrieren können und nicht wissen wie sie es beim Lernen können.

## Ausdauersport

Meiner Meinung nach gehört Sport jede Freizeitaktivität von Kindern. Hast du den Verdacht oder liegt bereits eine Diagnose vor, verfolge ich folgenden Ansatz: Bewegungsprogramme in Kombination mit Ernährung und verhaltenstherapeutischen Therapien statt Psychopharmaka! Gezielte tägliche sportliche Aktivitäten stellen eine sehr gute Alternative zu Medikamenten dar. Besonders gut geeignet ist das Trampolinspringen. Es trainiert die Tiefensensibilisierung, das Gleichgewicht und sorgt für eine Harmonisierung und Aktivierung der Gehirnhälften. Gruppensport fördert zusätzlich die soziale Kompetenz.

Wie wäre es also mit einem Trampolinkurs? Hockey? Fußball? Volleyball? Handball? Egal was, Hauptsache 2- bis 3-mal wöchentlich Ausdauersport und täglich ausreichend Bewegung mit Auspowern zu Hause.



*„Du kannst alles erreichen, was du dir in den Kopf setzt – vielleicht auf eine andere Art und Weise als andere. Du wirst wahrscheinlich etwas härter arbeiten müssen, aber du kannst es schaffen. Mit diesem Buch kannst du deine Konzentration trainieren, und du wirst endlich erfolgreich lernen können.“*

## ANLEITUNG FÜR DAS TRAINING

Das Konzentrationstraining umfasst sechs Wochen. Fünf Tage die Woche führen du und dein Kind je 8 bis 10 Minuten eine Konzentrationsübung durch. Die restlichen zwei Tage sind übungsfrei.

### Schritt für Schritt

- 1 Füllt gemeinsam eure Ziele aus. Blätter dazu ein paar Seiten weiter!
- 2 Startet mit dem Konzentrationstraining immer zu Beginn einer Woche.
- 3 Lest euch stets zuerst den Lerncoachingtipp der Woche durch und versucht, ihn umzusetzen.

### Das richtige Schwierigkeitslevel finden!

Es ist wichtig, darauf zu achten, dass dein Kind Spaß an den Übungen hat. Falls du merkst, dass etwas zu schwer ist, gestalte die Übung so, dass sie für dein Kind zu schaffen ist. Die ersten Versuche sollen IMMER erfolgreich sein. Starte also langsam! Ist eine Aufgabe zu einfach, wird deinem Kind vielleicht langweilig und die Aufmerksamkeit sinkt. Überprüfe dann, ob die Konzentration steigt, wenn die Aufgabe schwieriger wird. Du findest bei jeder Übung eine Aufbauvariante.

Sollte dein Kind mit dieser Steigerung noch weniger bei der Sache bleiben, gibt es eventuell einen anderen Grund für die Unaufmerksamkeit. Unterbrich dann das Training und versuche es am nächsten Tag erneut. Tritt keine Besserung ein, melde dich gern bei mir und wir schauen gemeinsam an was es liegen kann.

### Wie geht es weiter nach 6 Wochen?

Da jede Tagesaufgabe mindestens eine Variation und Steigerungsmöglichkeiten anbietet, kann das Trainingsprogramm nach 6 Wochen fortgeführt oder zu einem anderen Zeitpunkt leicht verändert wiederholt werden.

### Können Geschwister mit dem Buch auch trainieren?

Alle Übungen können gemeinsam mit Geschwistern oder Freunden durchgeführt werden. Gemeinsam macht es doch gleich noch mehr Spaß.



*„Ihr schafft das! Das Training macht nicht nur Spaß, es verbessert auch die Lernbeziehung zwischen Eltern und Kindern.“*

## HÄUFIGE FRAGEN

### **Wir trainieren und es wird einfach nicht besser. Was sollen wir tun?**

Es gibt verschieden Gründe, woran das liegen kann. Blockaden, Wahrnehmungsstörungen, Motivationsmangel, die Beziehung zwischen euch oder den Lehrern passt nicht oder auch Angst vor neuem Druck durch eine Verbesserung. Meine Empfehlung ist: Schickt mir eine E-Mail mit einer kurzen Beschreibung. Wir vereinbaren dann einen Lerncoaching-Termin. Mein Team und ich können euch bestimmt helfen.

### **Wir sind jetzt in der 3. Woche und mein Kind wird unmotiviert. Wie kann ich es wieder motivieren?**

Lass dein Kind die Anleitung der Übungen machen. Ihr tauscht die Rollen. Du wirst sehen, dass dein Kind begeistert sein wird, dir etwas beizubringen, und meist fangen sie sogar vorher an zu üben. Du findest dazu zusätzliche Tipps und Tricks in der Onlineanleitung.

### **Ich habe die Vermutung, dass mein Kind nicht in das Schulsystem passt. Kann das ein Grund für fehlende Motivation und fehlende Konzentration sein?**

Ja, das kann es. Ich möchte mir kein Urteil erlauben, ob dein Kind gut oder schlecht ins „Schulsystem“ passt. Was ich aber sagen kann, ist, dass es das sehr wohl gibt und da darfst du als Elternteil die Verantwortung übernehmen und handeln. Ich bin für Handlungsoptionen mit Ausdauer. Es gibt andere Modelle. Manchmal reicht es bereits aus, eine andere Schule zu suchen. Mein Team und ich beraten euch gerne. Melde dich!

mehr bei Kauf

### **Ich selbst als Mutter/Vater habe Konzentrationsprobleme. Hast du Tipps?**

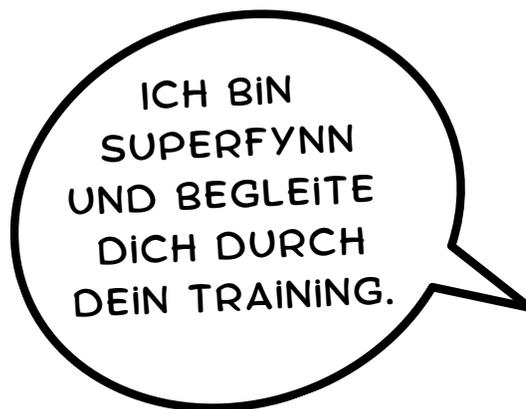
Kauf dir mein Buch über Gehirnjogging für Erwachsene für ein gesundes und fittes Gehirn! Wenn Erwachsene Konzentrationsprobleme haben, liegt das meist am Stress. Stress killt unsere Gehirnzellen. Hast du echte Auszeiten für dich? Mit *echt* meine ich: handymfrei, fernsehlos und Ruhe für das Gehirn. In meinem Buch findest du 365 Strategien, Rätsel und Übungen: Gehirnjogging für das ganze Jahr! Jeden Tag eine neue Aufgabe meistern und das Gehirn stetig trainieren. Meistere jeden Tag eine neue Aufgabe und trainiere dein Gehirn stetig mit exklusiven Aufgaben von räumlichem Denken über Assoziationen und Kreativität bis hin zu Logikrätseln! Erhältlich in jeder Buchhandlung.

mehr bei Kauf

## 6 WOCHEN LERNCOACHINGTIPPS

Pro Woche erhaltet ihr einen wichtigen Lerncoachingtipp verpackt in einer Geschichte an die Hand. Beginnt dort, wo der Schuh am meisten drückt. Lest die jeweilige Geschichte mit Superfynn und dem Praxisbeispiel durch, folgt den Anweisungen und versucht, die Tipps in dieser Woche umzusetzen.

Wichtig ist, dass ihr nur eine Geschichte pro Woche nehmt. Um die Wirkung zu verstärken und zu optimieren, empfehle ich dir als Elternteil, dein Kind am Abend zu fragen, wie es geklappt hat. Hör ihm in Ruhe zu und frage dann: „Wie möchtest du das morgen machen?“ oder „Was gibt es eventuell zu verbessern?“ Bestätige dein Kind in seinen Aussagen. Falls dein Kind allein keine Antwort für sich findet, erzähl ruhig, wie du es machen würdest: „Ich würde ...“



### Die Themen der jeweiligen Wochen:

- 1 . Woche: Konzentration bei den Hausaufgaben
- 2 . Woche: Konzentriert im Unterricht zuhören
- 3 . Woche: Konzentration trotz lauter Umgebung
- 4 . Woche: Durch innere Überzeugung zur Konzentration
- 5 . Woche: Konzentration trotz Bewegungsdrang
- 6 . Woche: Konzentration feiern

Betrachtet die Lerncoachingtipps wie ein Buffett. Ihr wählt aus den verschiedenen Strategien diejenigen aus, die zu euch passen und für euch am besten funktionieren.

# 1. Woche

Praxisbeispiel & Lerntipp

15

Konzentration bei den Hausaufgaben

Konzentriert im Unterricht zuhören

Erklärung

18

Multisensorische Wahrnehmung

Tag 1

19

Farbexpress – Bessere Konzentration

Tag 2

22

Farbversteck – Visuelles Gedächtnis trainieren

Tag 3

25

Zielwerfen – Überquerung der Körpermitte trainieren

Tag 4

26

Fotografisches Gedächtnis – Visuelles Gedächtnis fördern

Übung 5

28

Fingerfarben – Arbeitsgedächtnis und Reaktion trainieren

## KONZENTRATION BEI DEN HAUSAUFGABEN

„Noch nicht, Mama, ich möchte noch fertig spielen“, sagt Anton und holt ein weiteres Spielzeug aus dem Schrank. „Nein, du machst jetzt endlich deine Hausaufgaben. Seit 2 Stunden schiebst du sie schon auf!“, antwortet Antons Mama und wird so langsam wirklich wütend. „Immer heißt es ‚noch ein Spiel‘, ‚noch ein Spiel‘ und ‚noch ein Spiel‘.“

Maulend setzt sich Anton auf den Stuhl vor seinen Hausaufgaben. Nach ein paar Minuten meckert Anton weiter: „Ich kann mich nicht konzentrieren.“ „Das kommt schon, wenn du erstmal richtig angefangen hast“, sagt die Mama und zeigt auf die Aufgabe. „Ich kann wirklich nicht, Mama. Mein Kopf ist die ganze Zeit woanders.“ „Das sind doch nur faule Ausreden! Entweder machst du jetzt deine Hausaufgaben oder du darfst dich nachher nicht mit deinem Freund treffen.“ „Aber da freue ich mich schon den ganzen Tag drauf!“, ruft Anton empört. „Dann mach endlich deine Hausaufgaben!“ „ICH KANN NICHT“, schreit Anton und weint los. Er schreit und schiebt die Schulsachen ganz weit von sich weg.

Auf einmal klopft es an der Haustür. Antons Mama öffnet diese und ein kleiner Waschbär steht davor mit einem Superman-Umhang. „Guten Tag. Ich bin Superfynn und der Experte, wenn es um die Themen Lernen und Hausaufgaben geht.

Ich habe mitbekommen, dass ihr da Probleme habt. Darf ich euch helfen?“, fragt Superfynn höflich. „Ja, sehr gern sogar. Ich bin völlig verzweifelt. Bitte! Alles, was meinem Sohn dabei hilft, sich endlich konzentrieren zu können!“

„Kinder wollen selbst entscheiden, wann sie mit den Hausaufgaben anfangen. Mein erster Tipp ist, dass Anton sich eine Tageszeit aussucht, wann er immer Hausaufgaben machen will. Dann ist noch die Dauer wichtig. Wie alt bist du, Anton?“, Superfynn beugt sich zu ihm hinunter.

„Ich bin vor kurzem 8 geworden“, antwortet er stolz.



„Das bedeutet, dass du dich 16 Minuten am Stück konzentrieren kannst. Um das zu berechnen, nimmt man das Alter des Kindes und multipliziert es mit 2. Ab einem Alter von 15 Jahren sind es generell etwa 25 Minuten. Nach 16 Minuten macht ihr also eine Pause von ca. 5 bis 10 Minuten. In der Zeit darf dann gehüpft, getrunken, gegessen, Musik gehört oder kurz in die Natur gegangen werden. Es müssen immer Sachen sein, die sich leicht unterbrechen lassen. Anschließend nochmal 16 Minuten Lernzeit oder Hausaufgaben machen.“ Anerkennend nickt Antons Mama. So hat sie das noch nie betrachtet. „Danke Superfynn, das probieren wir aus!“

Superfynn gibt der Mama zusätzlich noch einen Extratipp mit: „Wenn sich Anton eine feste Zeit ausgesucht hat, rufst du ihn nur *einmal* und setzt dich an den Hausaufgabentisch. Anton hat jetzt 10 Minuten Zeit, um zu kommen. Kommt er nicht, startet die Zeit trotzdem. Die Zeit läuft. Somit wird die Dauer, die er zum Erledigen der Hausaufgaben hat, immer weniger. Das passiert meist nur einmal. Schüler wollen nämlich die Hausaufgaben abgeben und keine Blamage erleben. Wichtig ist nur, dass du als Mutter das so durchziehst und deinen Sohn mit den unfertigen Hausaufgaben zur Schule lässt, auch wenn er sie dann unbedingt noch fertig machen will.“

„Das wird herausfordernd für mich“, sagt die Mutter. „Ja, das wird es“, lächelt Superfynn.

## Eine Woche später

---

„Es ist 14.00 Uhr, Anton!“, ruft Antons Mama und setzt sich an den Tisch. Anton hatte sich 14.00 Uhr ausgesucht, um seine Hausaufgaben zu erledigen. Das war direkt nach dem Mittagessen. Er räumt schnell sein letztes Spielzeug auf und kommt angeflitzt, schließlich will er nicht nochmal ohne Hausaufgaben in die Schule. Zusammen sitzen sie nun konzentriert 16 Minuten lang vor den Aufgaben und lösen sie gemeinsam. Danach hört Anton für 5 Minuten Musik und macht die Hausaufgaben in den restlichen 16 Minuten fertig. „Und, wie läuft es, Anton? Klappt es mit Superfynns Tipp besser? Wollen wir das so weitermachen?“, fragt Antons Mama. „Ja, es klappt schon viel besser. Mit der Zeitbegrenzung fällt es mir leichter, mich zu konzentrieren. Wenn wir nach 2 x 16 Minuten wirklich Schluss machen, habe ich nicht so viel Zeit zum Trödeln. Ich will doch die Hausaufgaben für die Schule fertig haben.“

# ZUSAMMENFASSUNG LERNTIPP

## VERSTANDEN UND ERLEDIGT?

Das Kind sucht sich eine feste Hausaufgabenzeit aus.

Um  \_\_\_\_\_ Uhr starte ich mit meinen Hausaufgaben.

## VERSTANDEN?

Du rufst das Kind zur Hausaufgabenzeit.

Zehn Minuten später startet die Zeit, egal ob dein Kind da ist oder nicht.

Stellt euch am besten eine Uhr auf!

## VERSTANDEN?

Konzentrationszeit: 2 x das Alter.

 \_\_\_\_\_ Minuten werden Hausaufgaben gemacht.

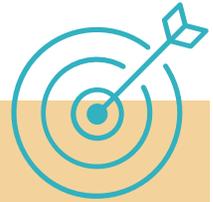
Ist die Zeit abgelaufen, macht das Kind eine Pause von 5 bis 10 Minuten und setzt sich erneut an die Aufgaben. Eventuell mit Begleitung.

ZEIT IST ETWAS ABSTRAKTES, DAS KINDER ERST MIT 7 JAHREN VERSTEHEN, MANCHE SOGAR EINIGES SPÄTER. GEGENSTÄNDLICHE DINGE, DIE SIE WAHRNEHMEN KÖNNEN, BEGREIFEN SIE DAGEGEN FRÜHER. NUTZT DARUM EINEN LERNWECKER!



# MULTISENSORISCHE WAHRNEHMUNG

Dazu gehören der Sehsinn (visuell), der Tastsinn (kinästhetisch) und der Hörsinn (auditiv). Über diese Sinne nehmen wir Informationen auf und leiten sie an das Gehirn weiter. Anschließend werden alle Informationen verarbeitet, woraus eine Handlung erfolgt.



## Ziele:

- **multisensorische Wahrnehmungsverarbeitung fördern,**
- **Impulskontrolle trainieren,**
- **Aufmerksamkeit fördern,**
- **Konzentrationsfähigkeit stärken.**

Unabhängig davon, welchen Lernkanal ein Mensch bevorzugt, lernt er am besten unter Einsatz mehrerer Sinne. In der Schule werden hauptsächlich der visuelle (das Sehen) und der auditive (das Hören) Lernkanal genutzt. Das Kind sieht Buchstaben, Zahlen und Symbole an der Tafel, im Buch etc. Noch dazu hört es entsprechende Laute bzw. die Ansagen der Lehrer. Die kinästhetischen (das Fühlen) Impulse unterstützen zusätzlich durch Bewegung und helfen dem Gehirn, neue Informationen multisensorisch abzuspeichern.

Multisensorisches Lernen aktiviert ein größeres neuronales Netzwerk bei der Informationsaufnahme, Informationsverarbeitung und Informationsabspeicherung. Für eine Informationseinheit werden so 2 oder 3 Zugänge (Schlüssel) zum Abrufen des Gelernten geschaffen. Es ist ähnlich, wie wenn 3 Personen einen schweren Gegenstand transportieren: Gemeinsam ist es leichter als allein.

## ZUSAMMENFASSUNG

- Diese Woche trainieren wir das Hören, das Sehen und das Fühlen.
- Unser Gehirn ist nur maximal 25 Minuten am Stück konzentrationsfähig.
- Lerntipp 1: Hausaufgabenzeit begrenzen

# TAG 1 | FARBEXPRESS

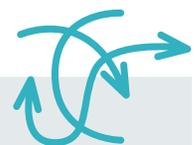
Material | Farbexpressvorlagen 1 und 2, Tesafilm



## Ziele:

- **visuelle Wahrnehmungsverarbeitung fördern,**
- **Arbeitsgedächtnis trainieren,**
- **Grobmotorik mit Überquerung der Körpermitte trainieren.**

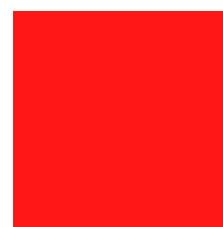
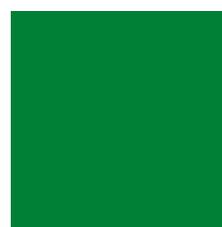
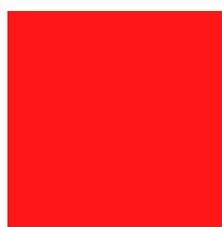
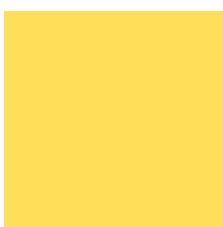
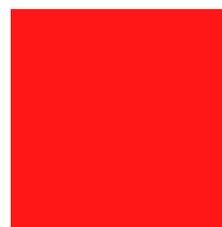
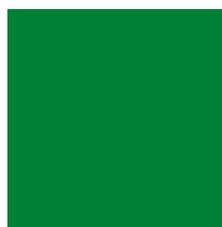
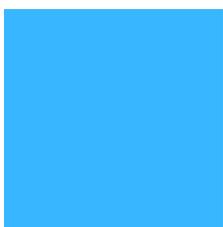
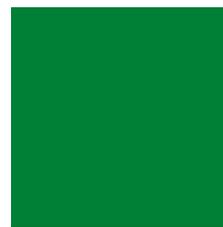
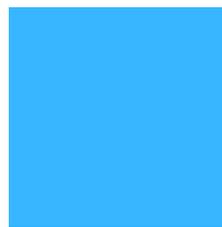
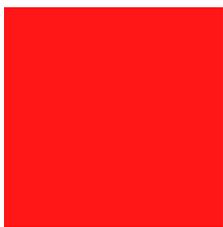
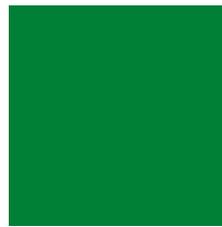
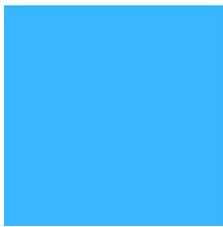
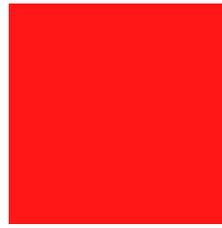
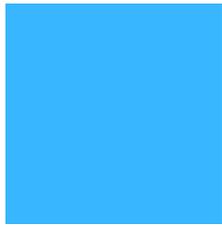
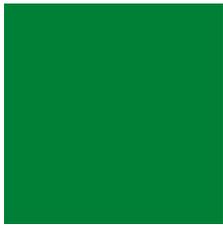
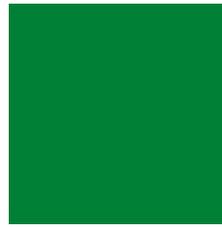
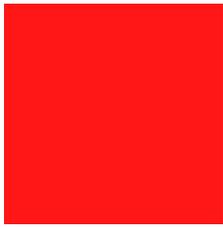
- 1 Hängt Vorlage 1 in Sichthöhe auf (z. B. an einer Tür).
- 2 Übt und merkt euch gemeinsam zu den 4 Farben die folgenden 4 Bewegungen:  
**ROT** = mit den Händen überkreuz auf die Oberschenkel klatschen,  
**GELB** = überkreuz an die Schultern fassen,  
**BLAU** = mit den Füßen auf den Boden stampfen,  
**GRÜN** = mit dem Kopf je einmal nach links und rechts schauen.
- 3 Jetzt geht's los. Gemeinsam stellt ihr euch vor die erste Vorlage. Führt nun zusammen die Bewegungen der Farbkästchen aus. Dabei geht ihr wie beim Lesen von links nach rechts vor. Trainiert dies zusammen so lange, bis die Übung sicher ausgeführt werden kann. Erst dann geht es weiter.
- 4 Platziert Vorlage 2 in Sichthöhe und stellt euch wieder gemeinsam davor. Diesmal achtet ihr auf das geschriebene Wort und führt die Bewegungen entsprechend dem Wortlaut aus.
- 5 Als Nächstes führt ihr die Bewegung zur Farbe aus, in der das Wort geschrieben steht.



## Varianten:

- Die Reihenfolge ändern, z. B. von unten starten oder in Schlangenlinie von links nach rechts die Farbreihen durchgehen.
- Auf ein Kästchen zeigen und dabei 1, 2 oder 3 ansagen. 1 = Hintergrundfarbe, 2 = geschriebenes Wort, 3 = Farbe des Wortes

VORLAGE 1



VORLAGE 2

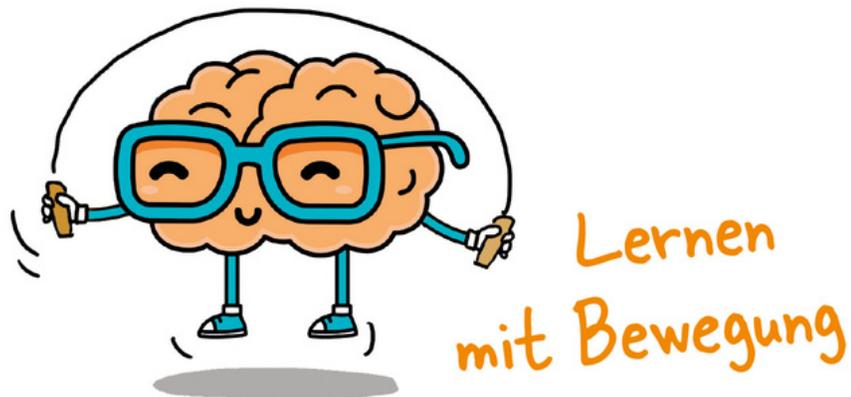


Konzentration bedeutet, seine Aufmerksamkeit gezielt auf eine bestimmte Handlung, Aufgabe oder Person richten zu können. Es ist eine Grundvoraussetzung für jedes erfolgreiche Lernen, da sich mit gezielter Aufmerksamkeit Lerninhalte verstehen und speichern lassen.

In der Schule wird Konzentration vorausgesetzt, jedoch selten gezielt trainiert. Allgemein wird davon ausgegangen, dass Kinder ihre Aufmerksamkeit mit steigendem Alter immer besser und länger auf eine bestimmte Sache richten können. Wenn das nicht von alleine klappt, entstehen schnell Konzentrationsprobleme wie z. B. Konzentrationsschwäche oder Konzentrationsstörung. Dann sind meist die Eltern gefordert, ihren Kindern eine bessere Konzentrationsfähigkeit beizubringen.

Ich will dir helfen, bei Lern- und Konzentrationschwierigkeiten die richtigen Schritte zu gehen. Mit diesem Buch trainiert ihr spielerisch sechs Wochen lang die Konzentrationsfähigkeit. Und ganz nebenbei kann sich die Lernbereitschaft und die Motivation verbessern. Das Ergebnis: Bessere schulische Leistungen, fokussiertes Lernen und eine bessere Konzentration in der Schule.

**Startet am besten gleich heute!**



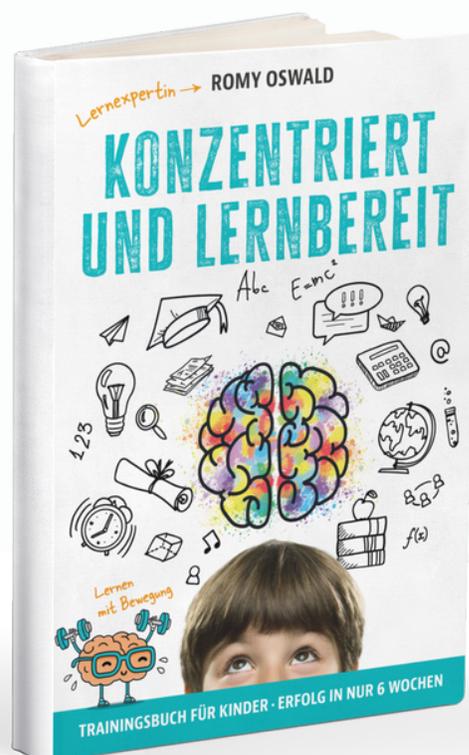
#### ÜBER DIE AUTORIN

Romy Oswald ist Expertin für Lernprozesse im Gehirn. Sie beschäftigt sich damit, was ein Mensch benötigt, um erfolgreich und effizient zu lernen. Lernen mit Bewegung und Spaß ist dabei ihr Grundansatz. Sie ist seit über 12 Jahren in eigener Praxis tätig und bildet zum lernXperten und Lerncoach aus. Privat liebt sie es, mit ihrer Familie zu reisen und einfach nur mit ihr zusammen zu sein.

Du erhältst alle 118 Seiten nach dem Kauf.

- + sofortiger Download des Trainingsbuchs
- + sofortiger Versand des Buches per Post
- + Onlinezugang zu zahlreichen Videos

Blick ins Onlineprogramm:



# BLICK INS ONLINEPROGRAMM

## THEMEN

1



**MULTISENSORISCHE  
WAHRNEHMUNG TRAINIEREN**  
1. Woche

KONZENTRATIONSTRAINING  
1. WOCH

2



**VISUELLE  
WAHRNEHMUNG  
TRAINIEREN**  
2. Woche

KONZENTRATIONSTRAINING  
2. WOCH

3



**AUDITIVE  
WAHRNEHMUNG  
TRAINIEREN**  
3. Woche

KONZENTRATIONSTRAINING  
3. WOCH

4



**KINÄTHETISCHE  
WAHRNEHMUNG  
TRAINIEREN**  
4. Woche

KONZENTRATIONSTRAINING  
4. WOCH

5



**VESTIBULÄREN  
(GLEICHGEWICHT)  
WAHRNEHMUNG  
TRAINIEREN**  
5. Woche

KONZENTRATIONSTRAINING  
5. WOCH

6



**LOGIK TRAINIEREN**  
6. Woche

KONZENTRATIONSTRAINING  
6. WOCH



## TIPPS & TRICKS GEGEN DAS VERGESSEN

Thema ansehen ▶



## TIPPS & TRICKS UM IN DER KRAFT ZU BLEIBEN

Thema ansehen ▶

### BLICK INS ONLINEPROGRAMM



## UMGANG MIT ADS UND ADHS

7



## SELBSTWERT DEINES KINDES VERBESSERN



## TIPPS & TRICKS FÜR KONZENTRIERTES LERNEN