

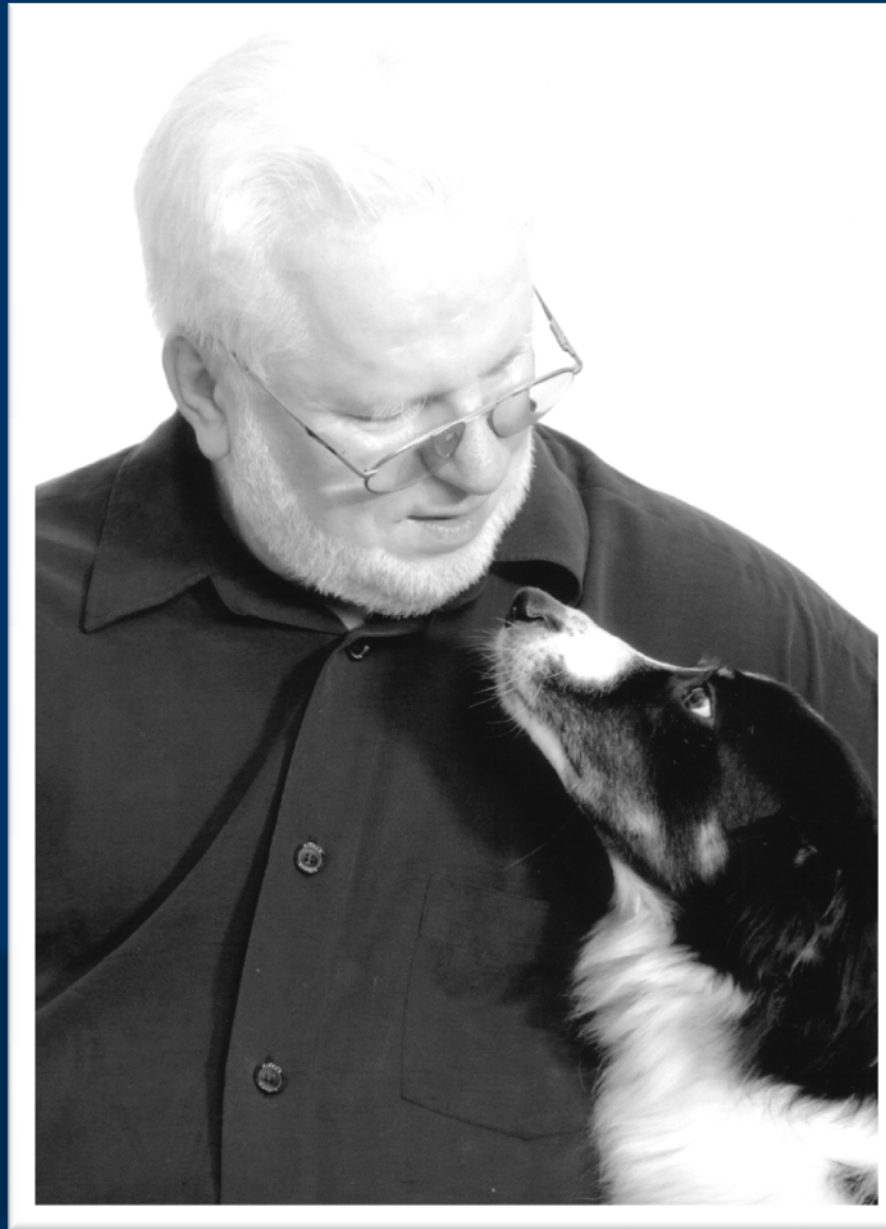
Einführung in die Marburger Konzentrationstrainings

Workshop

Dipl.-Psych. Gita Krowatschek

*Berlin,
den 22. November 2013*





Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de



Die Marburger Trainings

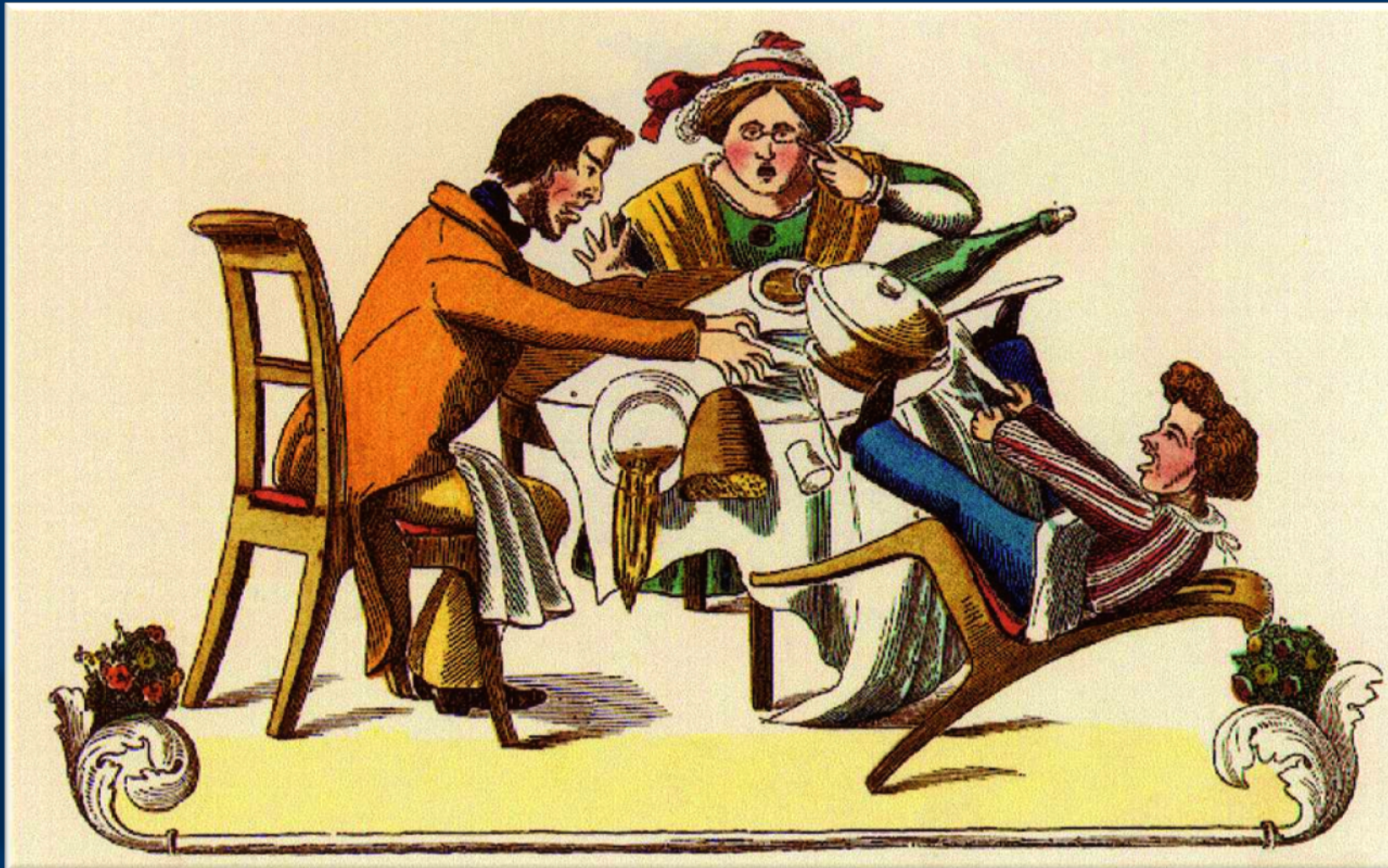
Das Marburger Verhaltenstraining MVT

- Training für sehr unruhige, unkonzentrierte und impulsive Kinder (ADHS)*
- 15 - 20 Trainingsstunden*
- Gruppentraining*
- Beratung der Eltern und Lehrkräfte*
- abschließendes Ferientraining*

Die Marburger Konzentrationstrainings MKT

- Training für unkonzentrierte und verträumte Kinder (ADHS, ADS)*
- 6 - 8 Trainingsstunden*
- Einzel- oder Gruppentraining*
- Elternarbeit*





Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de



Die Geschichte vom bösen Friederich



Diagnostik von Hyperaktivität

Aktuelle Benennung

*DSM-V:
Aufmerksamkeitsdefizit
Hyperaktivitätsstörung
(ADHS)*

*ICD-10:
Hyperkinetische Störung
(HKS)*



Diagnostische Kriterien nach DSM - V

- *Beginn vor dem 12. Lebensjahr*
- *Auftreten in verschiedenen Settings*
- *Soziale/schulische Funktionsfähigkeit herabgesetzt*
- *In letzten 6 Monaten waren mindestens 6 Kriterien pro Bereich erfüllt*
- *Ausmaß unvereinbar mit Entwicklungsstand*
- *Ausschluss: psychotische, affektive, dissoziative, Angst- und Persönlichkeitsstörung, Substanzintoxikation oder -entzug*
- *Komorbidität mit Autismus möglich*
- *Gültige Diagnose im Erwachsenenalter*
- *„Lebenslange“ Störung*



A1 - Unaufmerksamkeit

- *Flüchtigkeitsfehler bei Aufgaben*
- *geringe Ausdauer*
- *scheinbar schlechtes Zuhören*
- *bringt Tätigkeiten häufig nicht zu Ende*
- *Organisationsprobleme*
- *Vermeidung längerer geistiger Anstrengung*
- *Verlust von Materialien*
- *Ablenkbarkeit*
- *Vergesslichkeit*



A2 - Hyperaktivität – Impulsivität

Hyperaktivität

- Zappeln, auf dem Stuhl herumrutschen
- Herumlaufen, Aufstehen in unpassenden Situationen
- Schwierigkeiten mit ruhigem Spiel
- Getriebenheit
- Redseligkeit

Impulsivität

- vorzeitiges Herausplatzen mit Antworten
- Unterbrechen und Stören anderer
- Schwierigkeiten abzuwarten, bis man an der Reihe ist



Die Diagnose AD(H)S

Typen der *Aufmerksamkeits-Defizit-Störung* ADS

Unaufmerksamkeit

+

Hyperaktivität

+

Impulsivität

=

ADHS

(Aufmerksamkeits-Defizit-
Hyperaktivitäts-Störung)

Unaufmerksamkeit

=

ADS

(Aufmerksamkeits-Defizit-
Störung)

Hyperaktivität

+

Impulsivität

=

(vorwiegend hyperaktiver Typ)



Die Diagnose AD(H)S

ADHS

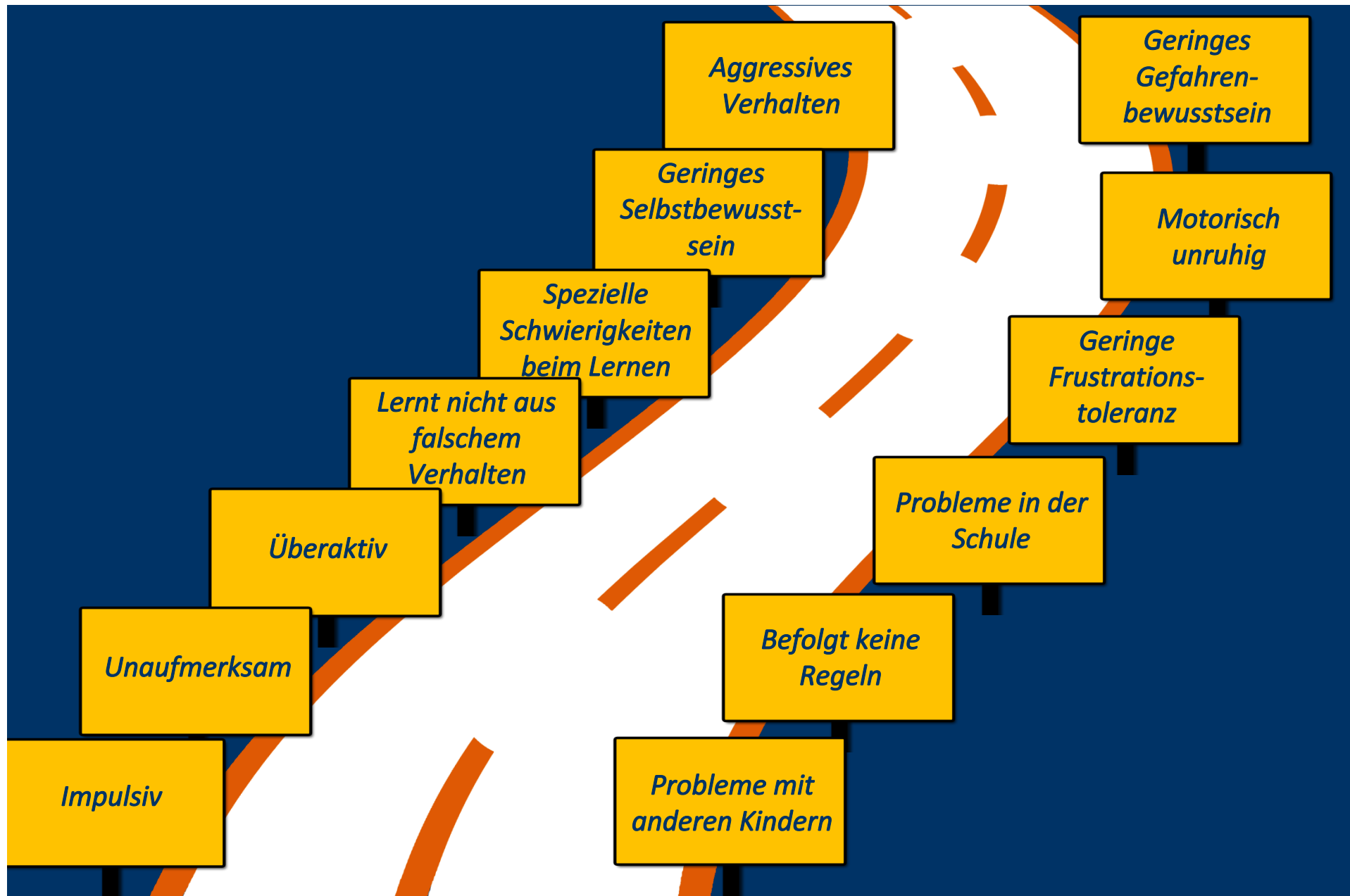
- Der Zappelphilipp
- Unaufmerksam, hyperaktiv und impulsiv

ADS

- Die verträumte Chaos-Prinzessin
- vorwiegend unaufmerksam

- ----
- nur hyperaktiv / impulsiv





Teufelskreis der Unaufmerksamkeit




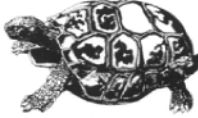

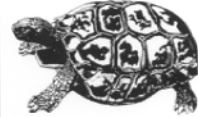

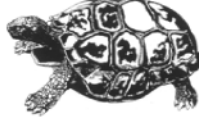

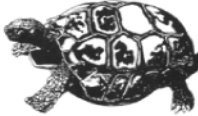
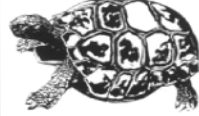
Die Marburger Konzentrationstrainings

Ziele


- *Erhöhung der Selbststeuerung und Selbstständigkeit bei der Aufgabenbearbeitung*
- *Größere Motivation durch erfolgreicherer Bearbeiten von Aufgaben*
- *Angemessener Umgang mit Fehlern*
- *Erhöhung der Selbstakzeptanz*
- *Positive Veränderung der Eltern-Kind-Interaktion und der schulischen Situation*



Umgang mit Aufgaben

© TDPA - Bewegungsförderung GmbH

	<p>Schau dir die Bilder in der ersten Reihe an und sage, in welchen Merkmalen sie sich unterscheiden. Danach legst du die Kärtchen auf das jeweils richtige Bild auf und beachtest dabei, daß Kärtchen und Bild übereinstimmen.</p>
---	---

6.5




Das Innere Sprechen - Schulkinder

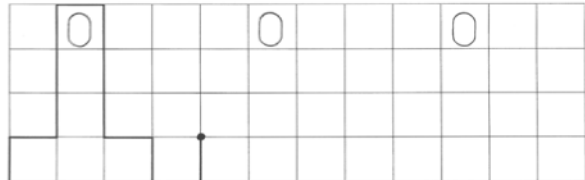

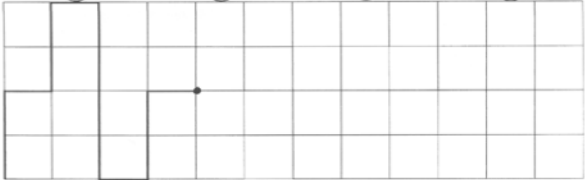

Name: _____

1 Strichmuster fortsetzen

Setze das Muster fort.



Du hast es gemacht!



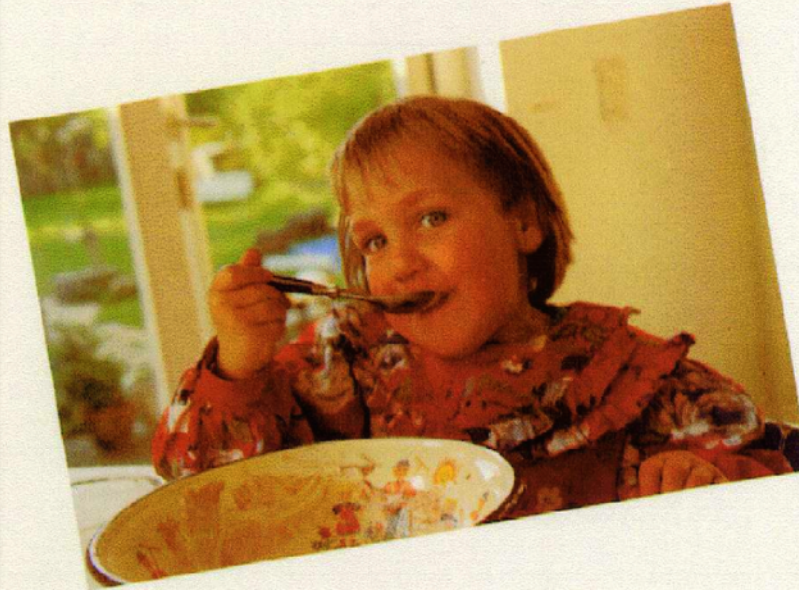
Das Innere Sprechen

Schritte beim Erlernen

1. *Der Trainer führt als Modell eine Aufgabe selbst durch, während er laut selbst zu sich spricht.*
2. *Das Kind führt die gleiche Aufgabe selbst durch, während der Trainer es laut instruiert.*
3. *Das Kind führt die Aufgabe selbst durch, während es sich selbst laut instruiert, zunächst mit Hilfestellung des Trainers.*
4. *Das Kind führt die Aufgabe durch, sich selbst dabei flüsternd instruierend.*
5. *Das Kind führt die Aufgabe durch und denkt die Instruktion.*



Lieber Gott!



Mach doch,
daß die Vitamine
aus dem Spinat
in den Vanillepudding
kommen.



Name: _____ Vorname: Kevin

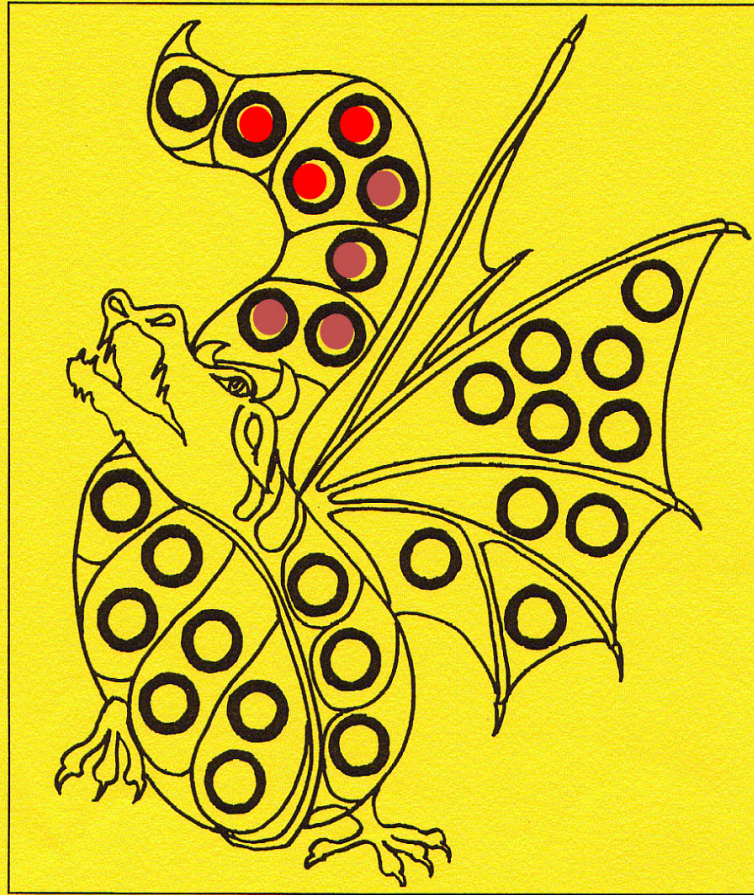
Meine Mitarbeit im Training

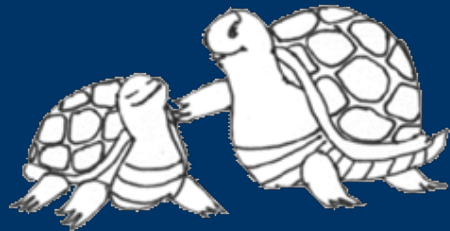
Kevin

Frau Müller

Unterschrift

Unterschrift





„Catch them being good!“

Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de



Coaching

Definition

„Coaching ist das kleinschrittige, alltägliche Loben und Bekräftigen von scheinbar Selbstverständlichem. Dadurch wird Verhalten dauerhaft aufgebaut (vgl. Shaping).“

Vorteile & Tipps

- *Sie arbeiten nur an einer Verhaltensweise.*
- *Sie sagen genau, was Sie erwarten / was Ihnen gefällt.*
- *Sie loben Bemühungen und kleine Schritte.*
- *Sie geben eine „warme Dusche“.*
- *Sie vermischen Lob und Kritik nicht miteinander.*



Das Lob

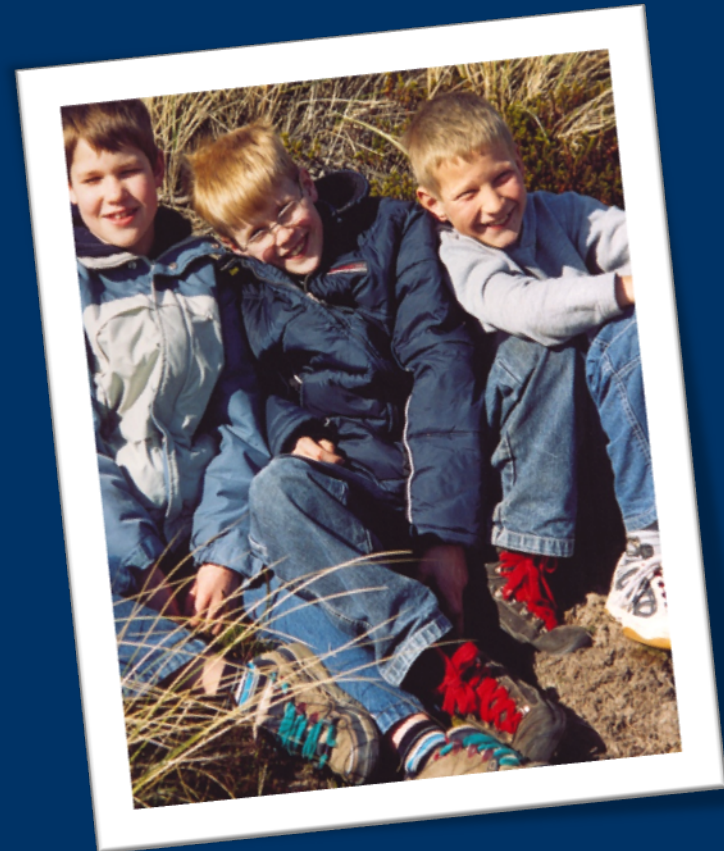
Lob fördert...

...beim Kind

- *Motivation*
- *Selbstvertrauen*
- *Selbstständigkeit*
- *Beziehung*

...beim Trainierenden

- *positive Wahrnehmung des Kindes*



Fallstricke des Lobes

- *Besonders bei Jugendlichen ist die Art und Weise des Lobes wichtig. Ansonsten kann es als peinlich oder unangenehm empfunden und abgelehnt werden.*
- *Lob sollte bei Jugendlichen:*
 - *in ruhigem Ton geäußert,*
 - *kurz (z.B. „Gut gearbeitet!“),*
 - *eher beiläufig,*
 - *und „businesslike“ (d.h. konkret und aufgabenbezogen) sein.*
- *Vermeiden Sie eine Pause nach dem Loben. Der Jugendliche kann dann das Gefühl haben, Sie erwarteten eine Reaktion.*



Einsatz in der Praxis

Marburger Konzentrationstraining

6x Trainingssitzungen

- Größe: 3 – 8 Kinder
- Dauer: jeweils 1 ¼ h

2-5 Elternabende

- Größe: 15 – 20 Eltern
- Dauer: jeweils 1 h



Verlauf einer Stunde (Schule)



dynamisches Spiel



Entspannung: Geschichten von der Fly



Inneres Sprechen I



KIM – Spiele



Inneres Sprechen II



Freies Spiel



Vorab

Begrüßung

Erlernen erster Strukturen

- *Hand geben*
 - *in die Augen schauen*
 - *„Guten Tag“ sagen*
-

Förderung der Selbstständigkeit

- *Jacke aufhängen*
 - *Namensschild suchen*
-

Freies Spiel



Dynamische Übung

Ziele

- *Spannungsabbau*
- *Förderung der Sauerstoffzufuhr*
- *Förderung der Durchblutung*
- *Regellernen*

Beispiele

- *Lehmann sagt*
- *Schattenboxen*



Entspannung

Warum?

- *Entspannung ist die Voraussetzung für Konzentration.*
- *Entspannung ermöglicht die Selbststeuerung.*
- *„Wilde“ Kinder lernen das Gefühl der Ruhe kennen.*

Wie?

- *Angenäherte Droschkenkutscherhaltung*
- *Elemente aus dem Autogenen Training*
- *Musik mit 60 Taktschlägen*



Inneres Sprechen I

Papier und Bleistift

Sitzungen 1 – 4



Sitzungen 5 – 6

1 Strichmuster fortsetzen

Name: _____

Setze das Muster fort.

Du hast es gemacht!

Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de



Kim - Spiele

Förderung der Wahrnehmung

Ziele:

- *Lernen mit allen Sinnen*
 - *Training verschiedener Sinne*
 - *Gedächtnisübung*
-

Beispiele:

- *Hör-Kim (Hörmemory)*
- *Tast-Kim (Tasttrommel)*












Inneres Sprechen I

Konzentriert geht's wie geschmiert

Sitzungen 1 – 6

Schau dir die Bilder in der ersten Reihe genau an. Finde heraus, in welchen Merkmalen sie sich unterscheiden.
Beschreibe die Unterschiede nacheinander für die Bilder in der ersten Reihe.
Sag nun kurz, in welchen Merkmalen sich die Bilder unterscheiden.
Leg anschließend die Karten nacheinander auf das jeweils richtige Bild auf.
Überprüfe Schritt für Schritt, ob Karten und Bilder übereinstimmen.



Marburger Konzentrationstrainings

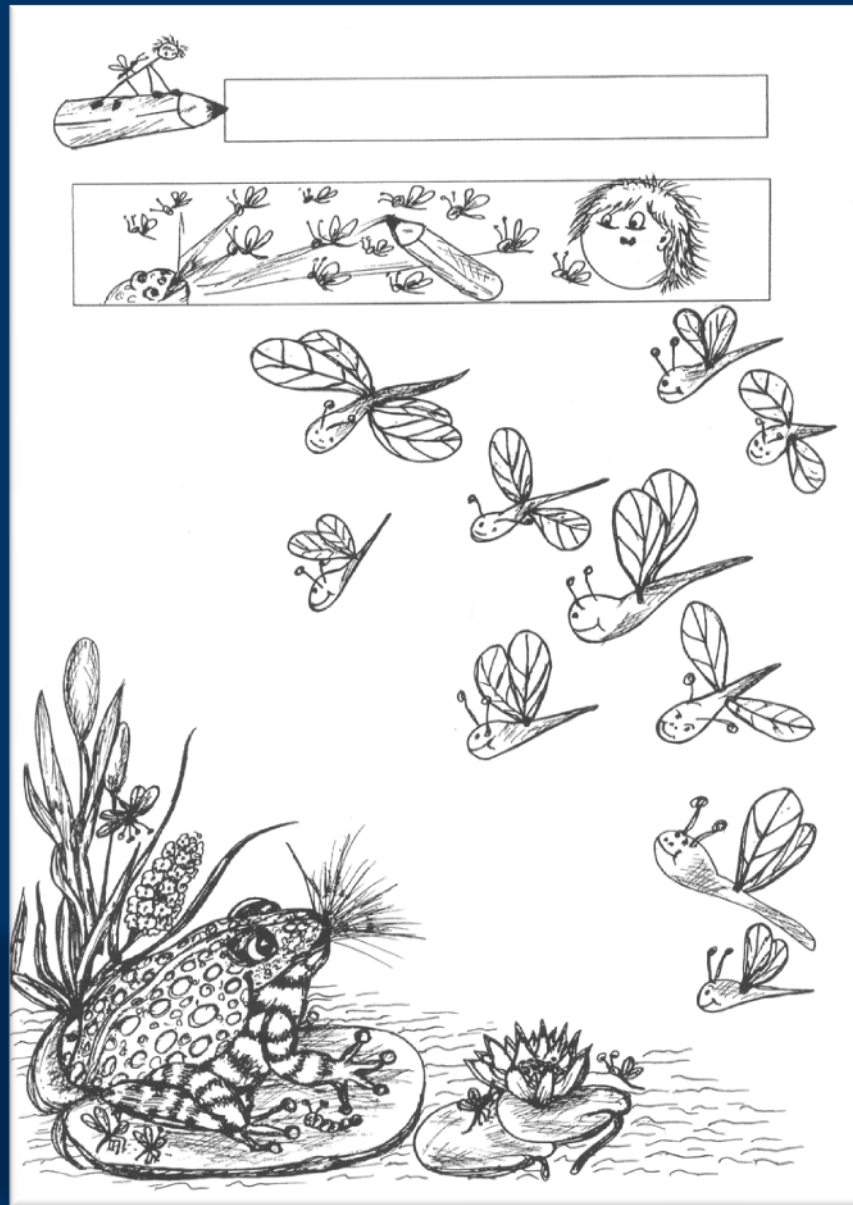
www.marburgerkonzentrationstraining.de





*Das Marburger Konzentrationstraining (MKT)
für Kindergarten und Eingangsstufe*





Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de



Fördert:

- **Feinmotorik** (Linienführung, Auge-Hand-Koordination)
- **Konzentration** (Genauigkeit)

1. Namen einschreiben

Schau auf das Männchen mit dem Stift. Das Männchen möchte, dass du oben in den Kasten deinen Namen schreibst. Sag bitte, was du als erstes tun sollst.

Nun nimm dir einen Stift und schreibe deinen Namen in den Kasten.

Gut gemacht.

Jetzt legst du den Stift zur Seite und hörst genau zu.

2. Beispiel anschauen und zuhören

Schau in den nächsten Kasten. Hier siehst du, was bei diesem Blatt zu tun ist.

Der Frosch fängt mit seiner Zunge Mücken. Das kann er sehr schnell. Seine Zunge schießt hervor und wieder zurück. Ziehe schnelle Striche von dem Froschmaul zu den Mücken und genauso schnell wieder zurück zum Maul. Versuche dabei so viele Mücken wie möglich zu treffen.

Sag bitte, was du tun sollst.

3. Aufgabe durchführen

Ich zeig es dir bei meinem Blatt. 1 – die Zunge saust zur Mücke, 2 – die Zunge schnell zurück.

Nimm deinen Stift und setze ihn beim Froschmaul an. Bei 1 saust du mit deinem Stift zu einer Mücke, bei 2 saust du zurück zum Froschmaul. Wir probieren es gemeinsam: 1 – 2, 1 – 2.

Jetzt zeig mir, wie du es machst.

Schau, ob du alle Mücken getroffen hast.

4. Loben

Das hast du gut gemacht. Weil du das so gut gemacht hast, kannst du zu dir sagen: Das hab ich gut gemacht!

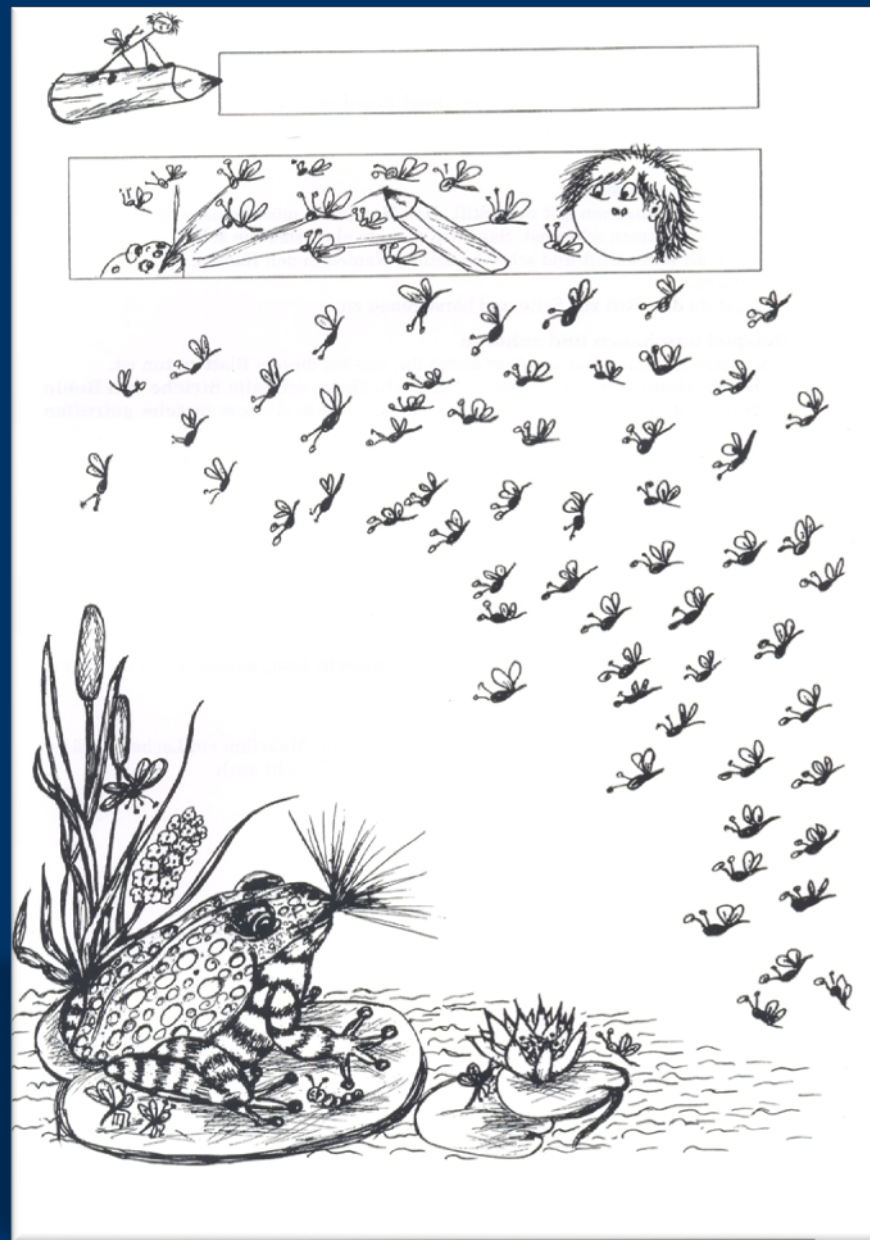
5. Mund malen

Oben auf der Seite ist ein Gesicht, dem der Mund fehlt. Male ihm ein Lachen, weil du die Aufgabe so gut gemacht hast. Jetzt freut sich das Gesicht auch.

Variante

Die schnellen Striche werden nur zu den Mücken hin gezogen, nicht zurück.

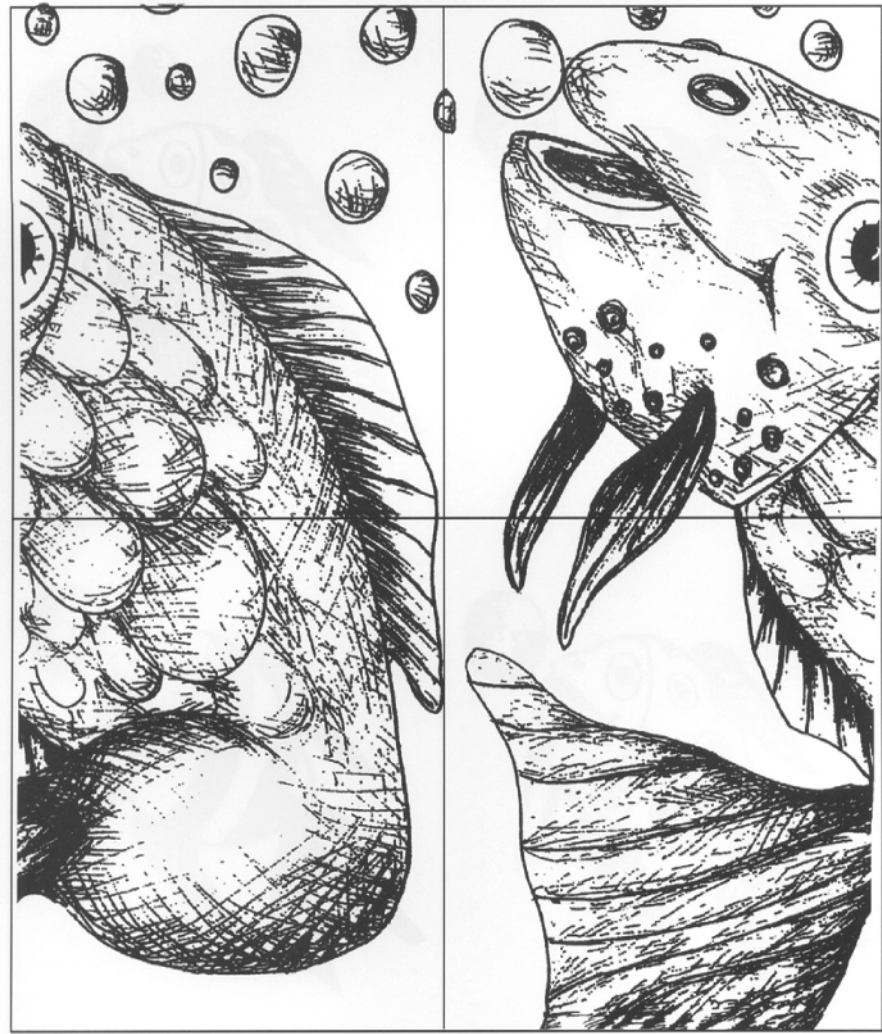
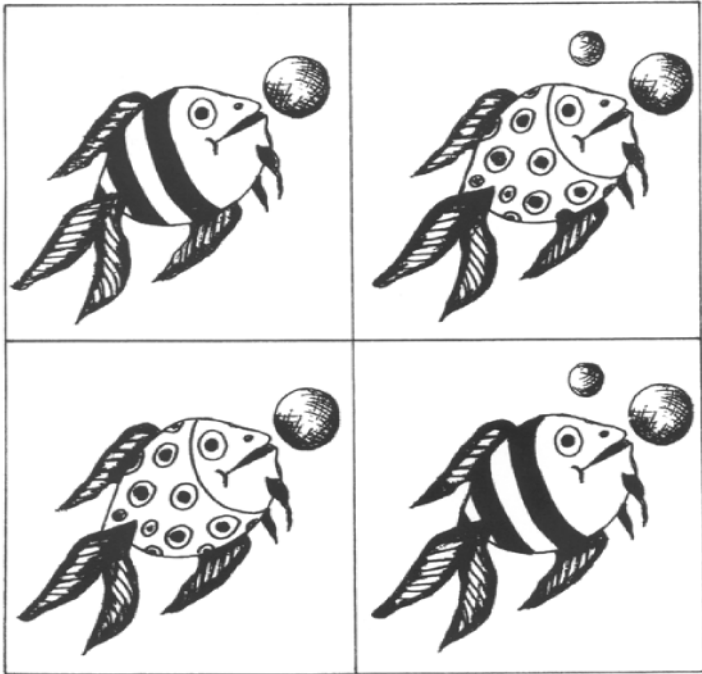
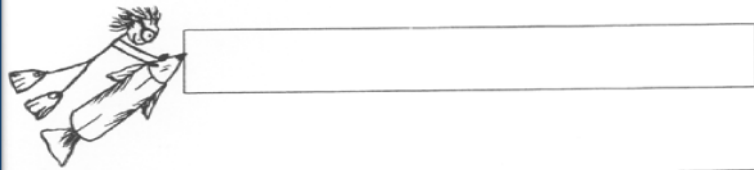




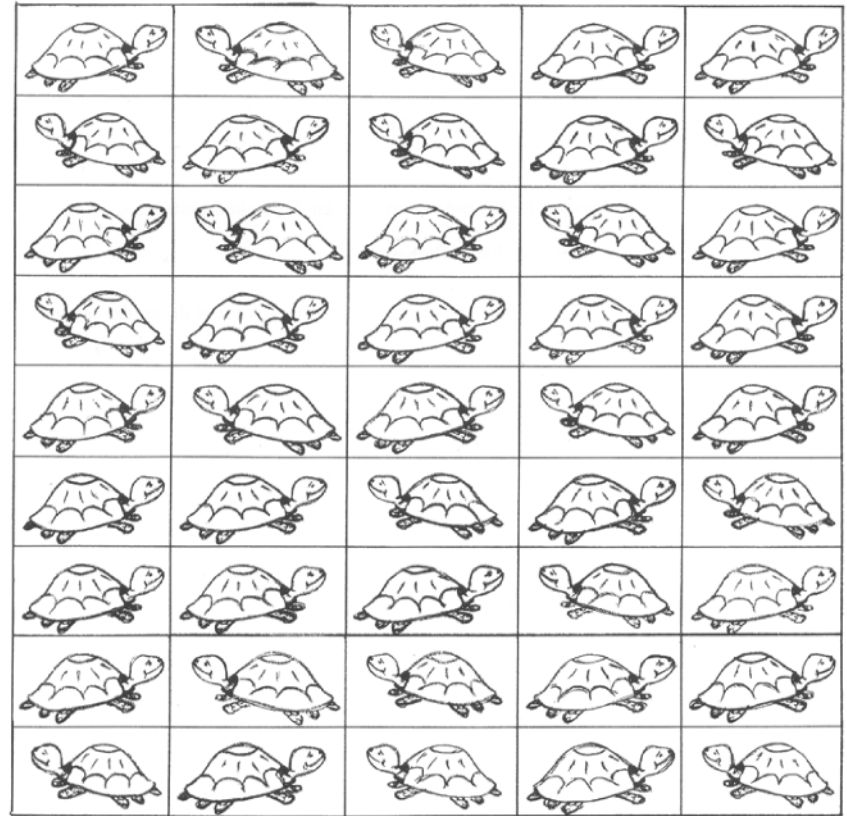
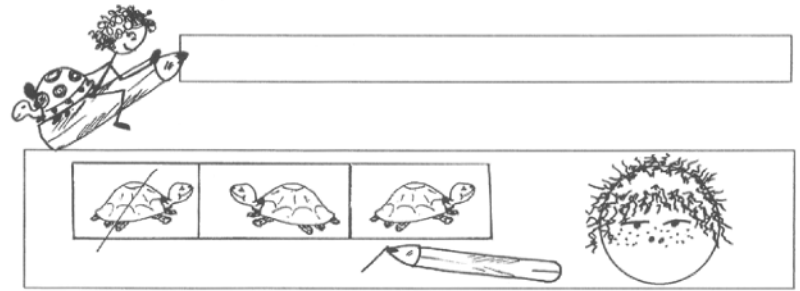
Marburger Konzentrationstrainings

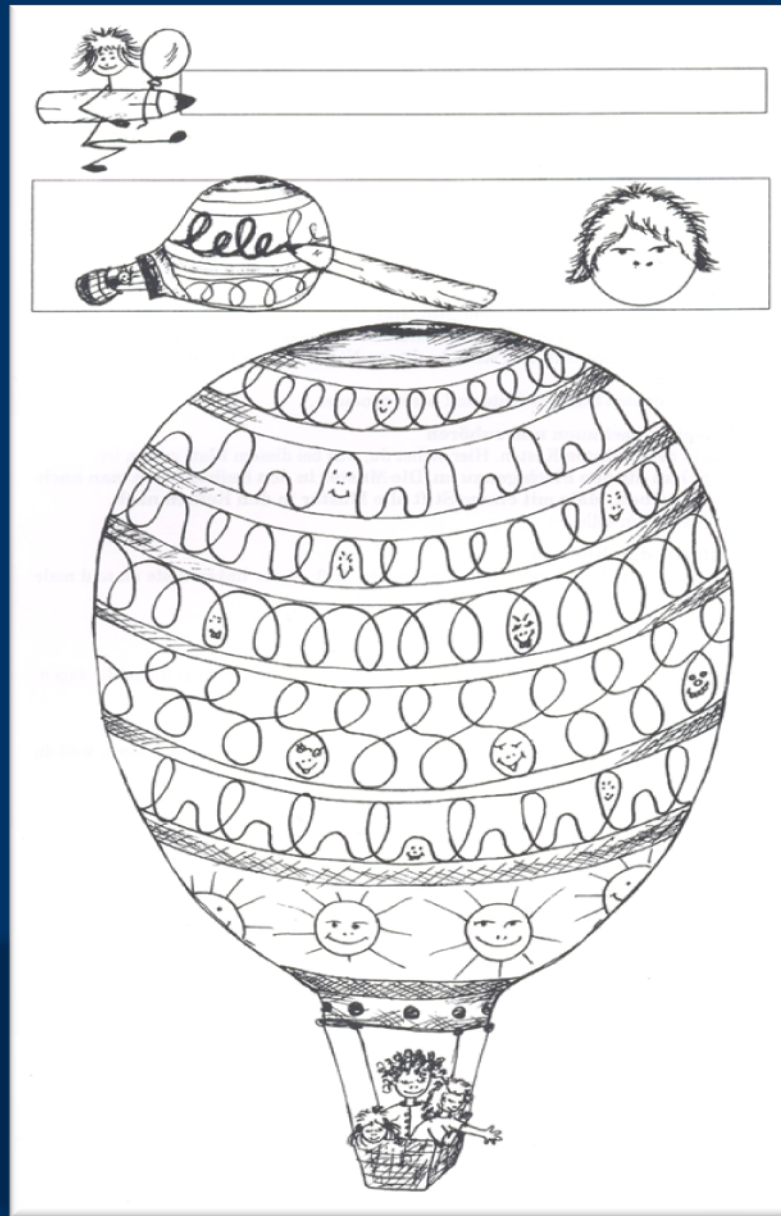
www.marburgerkonzentrationstraining.de

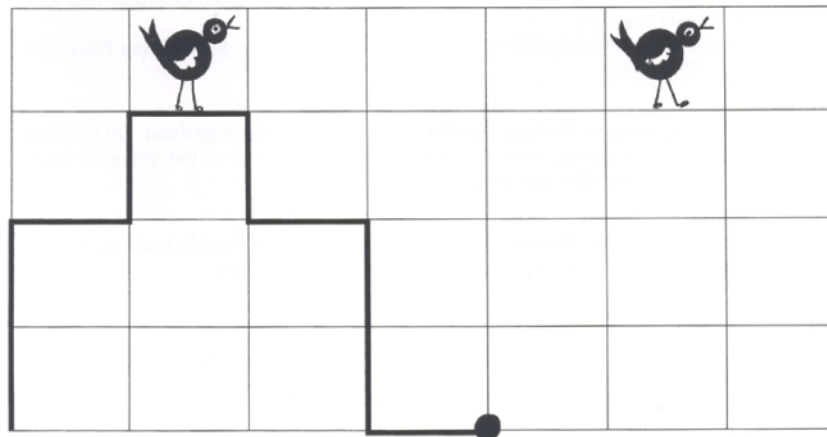
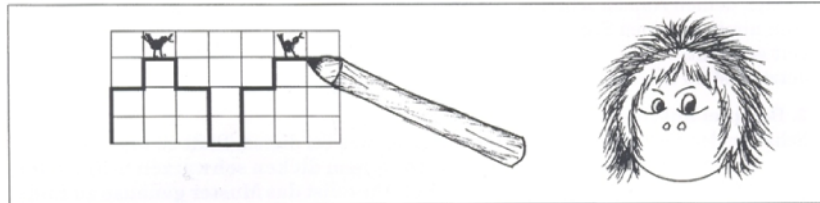
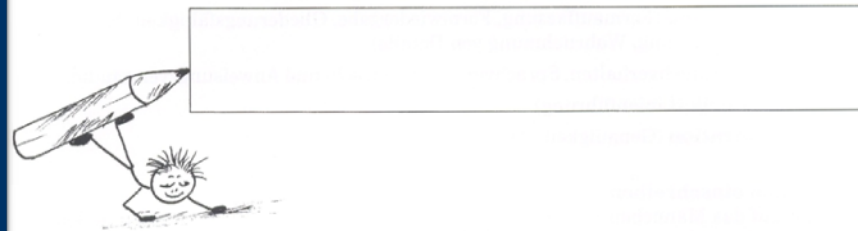














Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de





Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de





*Das Marburger Konzentrationstraining (MKT)
für Jugendliche*

Phase 1:
Dynamisches Spiel

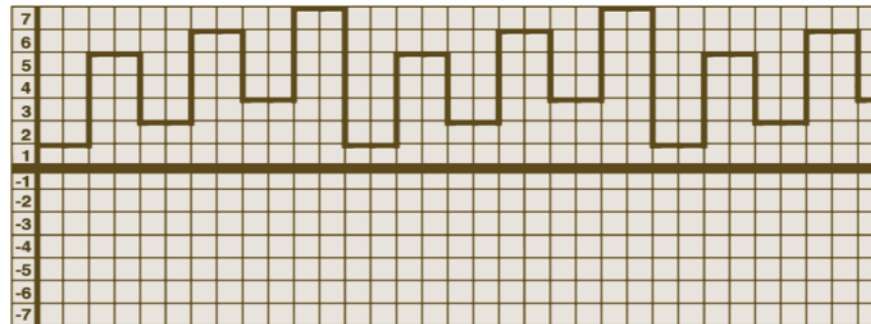
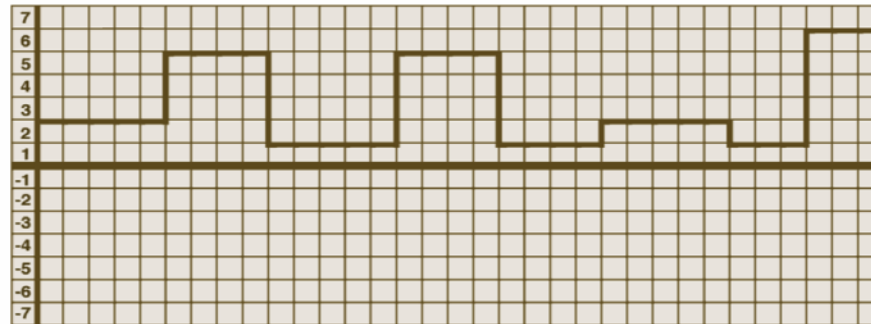
Phase 2:
Entspannung

Phase 3:
*Übungsblätter
zum Inneren
Sprechen*

Phase 4:
KIM – Spiele

Phase 5:
*Übungsblätter zum
Inneren
Sprechen*

Spiegle das Muster entlang der dicken Linie!



Phase 1:
Dynamisches Spiel

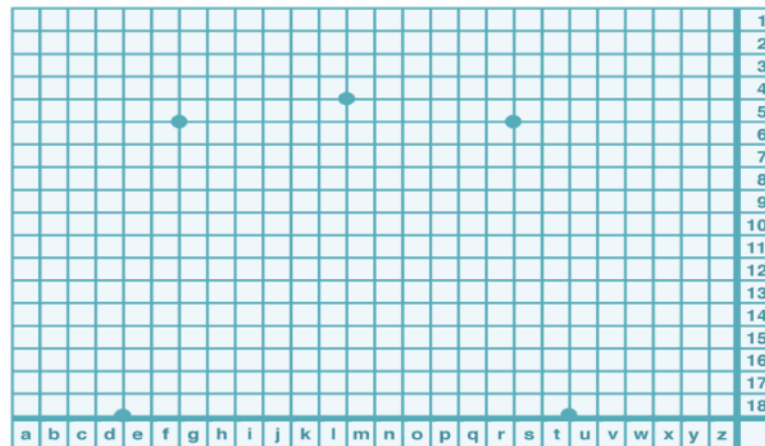
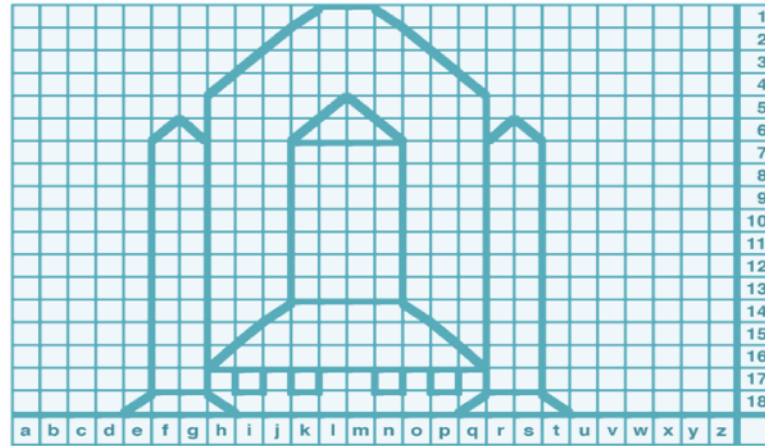
Phase 2:
Entspannung

Phase 3:
Übungsblätter
zum Inneren
Sprechen

Phase 4:
KIM – Spiele

Phase 5:
Übungsblätter zum
Inneren
Sprechen

Zeichne das Muster nach!



Phase 1:
Dynamisches
Spiel

Phase 2:
Entspannung

Phase 3:
Übungsblätter
zum Inneren
Sprechen

Phase 4:
KIM – Spiele

Phase 5:
Übungsblätter
zum Inneren
Sprechen

Finde deinen Weg durch die Stadt. Beschreibe deinen Weg genau.



Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de



Dein Name:

Die drei Freundinnen Anna, Bettina und Claudia haben Möglichkeiten gefunden, ihr Taschengeld am Wochenende aufzubessern.

Welches Mädchen (Vor- und Nachname) verdient wie viel Geld mit welchem Nebenjob?

1. Anna Schmidt liebt es, im Garten zu arbeiten.
2. Bettina verdient am meisten.
3. Claudia, die Meier mit Nachnamen heißt, bekommt für das Babysitten 20,-€

	Meier	Müller	Schmidt	15,00 €	20,00 €	25,00 €	Babysitten	Gartenarbeit	Nachhilfe
Anna	-	-	+				-	+	-
Bettina			-					-	
Claudia			-					-	
Babysitten									
Gartenarbeit									
Nachhilfe									
15,00 €									
20,00 €									
25,00 €									



Vorname Anna Nachname Schmidt Betrag Nebenjob Gartenarbeit



Logikrätsel 7 - Lösung

Jan soll heute Abend 3 Freunde zu verschiedenen Festivals bringen. Wo und wann muss er sie abholen? Welches Festival besuchen sie?

1. **Den Rock - Fan holt er am Busbahnhof ab.**
2. **Elisa holt er vor dem Reggae - Fan ab, welcher nicht mit dem Zug kommt.**
3. **Georg findet Hip - Hop einsame spitze.**
4. **Um 12.30 Uhr muss Jan wieder zu Hause sein, weil dann der Freund mit dem Taxi kommt.**

	Hip-Hop Konzert	Reggae- Konzert	Rock-Konzert	12.00 Uhr	12.30 Uhr	13.00 Uhr	Zug	Bus	Taxi
Elisa	-	-				-			
Georg	+	-	-						
Julian	-								
Zug		-	-		-				
Bus	-	-	+		-				
Taxi			-	-	+	-			
12.00 Uhr									
12.30 Uhr									
13.00 Uhr									

Name	Festival	Transportmittel	Uhrzeit
_____	Rock	Bus	_____
Georg	Hip - Hop	_____	_____
_____	_____	Taxi	12.30
_____	_____	_____	_____





Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de



*Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!*

*Gita Krowatschek
mkt-berlin*

mkt@mkt-berlin.de

www.marburgerkonzentrationstraining.de

Marburger Konzentrationstrainings

www.marburgerkonzentrationstraining.de

