

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5	4.2.2	Adaption von „normalen“ Aufgaben zur Konzentrationsförderung	26
Was passiert im Gehirn?		4.2.3	Materialideen zur Konzentrationsförderung	27
1 Neurologische Grundlagen	6	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
Was passiert in der Schule?		4.2.3.6	Tablettaufgabe „Magnetisches Labyrinth“ (KV 10) ..	31
2 Konzi, das Konzentrations-Erdmännchen, als Leitfigur	10	4.2.3.7	Tablettaufgabe „Formen-Domino“ (KV 11)	31
3 Konzentrationsförderung durch Struktur ...	11	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
4 Konzentration durch Motivation	20	Was passiert bei mir?		
4.1 Den „Flow“ erzeugen	20	5 Konzentration als Unterrichtsthema	39	
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
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

Hilfe! Hier kann sich keiner mehr konzentrieren!

6	Sofortmaßnahmen für die ganze Klasse ...	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

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	Praktische Tipps für die Eltern	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

Liste der Kopiervorlagen	79
---------------------------------------	----

Literaturverzeichnis	80
-----------------------------------	----



Digitales Zusatzmaterial:

Alle Kopiervorlagen (KVs) als PDF und im editierbaren Word-Format