

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung** ..... 6

## Was passiert im Gehirn?

**1 Neurologische Grundlagen** ..... 8

1.1 Konzentration als Fokussierung auf ausgewählte Impulse ..... 8

1.2 Konzentrationsfähigkeit und Kapazität des Arbeitsgedächtnisses ..... 9

1.3 Aufmerksamkeit als Voraussetzung für Konzentration ..... 10

1.4 Ursachen für mangelnde Konzentration ..... 11

## Was passiert in der Schule?

**2 Konzi, das Konzentrations-Erdmännchen, als Leitfigur** ..... 13

**3 Konzentrationsförderung durch Struktur** . 14

3.1 Raumstruktur ..... 14

3.1.1 Das Ideal der leeren Fläche (KV 1) .. 14

3.1.2 Sitzordnung ..... 16

3.2 Tagesstruktur ..... 17

3.2.1 Fließender Beginn ..... 17

3.2.2 Morgenkreis mit visualisiertem Tagesplan – individuelle Filzpläne (KV 2, KV 3) ..... 17

3.2.3 Rituale erleichtern die Konzentration auf das Wesentliche ..... 19

3.2.3.1 Das Lausch-Konzi-Ritual (KV 4) ..... 19

3.2.3.2 Das Akku-Auflade-Ritual (KV 5) .... 20

3.2.3.3 Das „Jetzt darfst du zeigen, was du kannst“-Ritual ..... 21

3.2.4 Abschluss-Stehkreis mit Super-Konzi (KV 6) ..... 21

**4 Konzentration durch Motivation** ..... 23

4.1 Den „Flow“ erzeugen ..... 23

4.2 Unerwartetes weckt Aufmerksamkeit..... 23

4.3 Über- und Unterforderung vermeiden ..... 24

4.4 Motivation durch Bewegung ..... 25

4.5 Emotionen beeinflussen die Motivation zur Konzentration ..... 25

4.6 Differenzierung mit dem MAuS-Konzept ..... 28

4.7 Adaption von bestehenden Aufgaben zur Konzentrationsförderung ..... 29

## Was passiert bei mir?

**5 Konzentration als Unterrichtsthema** ..... 31

5.1 Was brauche ich? (KV 7) ..... 31

5.2 Was stört mich? (KV 8) ..... 32

5.3 So mach ich's ..... 33

5.3.1 Klassenregeln für ein konzentrationsförderndes Umfeld (KV 9) ..... 33

5.3.2 Trinkstation ..... 33

5.3.3 Toilettenschild (KV 10) ..... 34

5.3.4 Wut-Ecke ..... 34

5.3.5 Ruhezone ..... 34

5.3.6 Streitschlichter ..... 35

**5.4 Konzentration durch Selbstreflexion** ..... 35

5.4.1 Konzi-Rückblick für die ganze Klasse (KV 11) ..... 35

5.4.2 Konzi-Status (KV 12) ..... 36

5.4.2.1 SOS-Konzi-Stationen zur Aktivierung beider Gehirnhälften (KV 15) ..... 38

5.4.2.2 SOS-Konzi-Stationen zur Balance (KV 16) ..... 39

5.4.2.3 SOS-Konzi-Stationen zur Entspannung (KV 17) ..... 40

5.5 Abwandlungen für „herausfordernde“ Klassen ..... 41

5.5.2 Arbeitsplan mit eingeplanten Konzi-Stationen ..... 45

## Jetzt wird gefördert!

**6 Dokumentationsbogen „Ich konzentriere mich“ (KV 74)** ..... 48

**7 Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit** ..... 52

7.1 Individuelle Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit ..... 52

7.1.2 Fühlmemo ..... 52

7.1.3 Tablettaufgabe Verfühl noch mal .. 53

7.1.4 Tablettaufgaben zum Riechen (KV 36) ..... 54

7.1.5 Tablettaufgabe Gewichtheber (KV 37) ..... 54

7.1.6 Tablettaufgabe Schüttübungen .... 55

7.1.6.1 Schüttübungen mit Wasser ..... 55

7.1.6.2	„trockene“ Schüttübungen	55	9.1.6	Tablettaufgabe Autobahn (KV 51)	73
7.2	Partnerübungen zur Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit	56	9.1.7	Tablettaufgabe Mandalas malen/legen	73
7.3	Gruppenübungen zur Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit	57	9.2	Partnerübungen zur Förderung des konzentrierten Handelns	74
7.3.2	Wettangeln (KV 19)	57	9.2.2	Rucksack packen (KV 24 + KV 53)	74
7.4	Klassenübungen zur Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit	58	9.2.3	Tischlein deck dich (KV 24 + KV 54)	75
7.4.2	Konzentrationsförderung mit Yoga-Übungen (KV 20)	59	9.3	Gruppenübungen zur Förderung des konzentrierten Handelns	76
7.4.2.1	Yoga-Sequenz zur Aktivierung	60	9.3.1.1	Forscherstation Stempeln (KV 25)	76
7.4.2.2	Yoga-Sequenz zur Entspannung	61	9.3.1.2	Forscherstation Bauen (KV 25)	76
7.4.3	Reaktionsspiele (KV 20)	61	9.3.2	Bastelprojekte	76
<b>8</b>	<b>Förderung der selektiven Aufmerksamkeit</b>	<b>62</b>	9.3.2.1	Jahreszeitenmobile (KV 25)	77
8.1	Individuelle Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	62	9.3.2.2	Gewebter Joghurtbecher (KV 25 + KV 73)	77
8.1.2	Lärmschutzkopfhörer	62	9.4	Klassenübungen zur Förderung des konzentrierten Handelns	78
8.1.3	Kistenaufgabe Sensorik-Flaschen	63	9.4.1.1	Bilder im Sand (KV 26)	78
8.1.4	Kistenaufgabe Schatzkiste	63	9.4.1.2	Mais-Mosaik (KV 26 + KV 55)	79
8.1.5	Kistenaufgabe Schattenbilder zuordnen (KV 39)	64	9.4.1.3	Kunst aus dem Wald (KV 26 + KV 56)	79
8.1.6	Tablettaufgabe Sensorik-Tüten	64	9.4.1.4	Blumentopf-Gesteck (KV 26)	80
8.1.7	Tablettaufgabe Schlangenbeschwörer (KV 40)	65	<b>10</b>	<b>Förderung der Merkfähigkeit</b>	<b>81</b>
8.1.8	Tablettaufgabe Tiergeräusche zuordnen (KV 41)	66	10.1	Individuelle Übungen zur Förderung der Merkfähigkeit	81
8.1.9	Arbeitsmappe Nachspurtafel	66	10.1.2	Tablettaufgabe Mengen-/Wörter-Parcours (KV 58)	81
8.1.10	Arbeitsmappe Tiere zählen (KV 42)	66	10.1.3	Arbeitsmappe Konzi tanzt aus der Reihe (KV 59)	82
8.1.11	Arbeitsmappe Konzis der Größe nach ordnen (KV 43)	67	10.2	Partnerübungen zur Förderung der Merkfähigkeit	83
8.1.12	Arbeitsmappe Konzis kombinieren (KV 44)	67	10.2.2	Barkeeper (KV 27 + KV 61)	83
8.2	Partnerübungen zur Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	68	10.2.3	Memo-Varianten (KV 27)	84
8.2.2	Ohren-Navi (KV 21)	68	10.2.4	Parkplatzeinweiser (KV 27 + KV 64)	85
8.2.3	Dschungeltelefon (KV 21)	68	10.3	Gruppenübungen zur Förderung der Merkfähigkeit	85
8.3	Gruppenübungen zur Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	69	10.4	Klassenübungen zur Förderung der Merkfähigkeit	86
8.3.2	Leuchtformen (KV 22 + KV 46)	69	10.4.1	Kinder-Kim-Spiel (KV 29)	86
8.3.3	Blickfang-Mobile (KV 22 + KV 47)	69	10.4.2	Klassenzimmer-Kim-Spiel (KV 29)	86
8.3.4	Ich bewirke etwas! (KV 22 + KV 48)	69	<b>11</b>	<b>Aufmerksamkeitsspanne steigern</b>	<b>86</b>
8.4	Klassenübungen zur Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	70	11.1	Individuelle Förderung zur Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne	86
8.4.2	Rassel-Dirigent (KV 23 + KV 49)	70	11.1.2	Kistenaufgabe Zauberball	87
<b>9</b>	<b>Konzentriertes Handeln</b>	<b>71</b>	11.1.3	Kistenaufgabe/Tablettaufgabe So ein Gestachel (KV 66)	87
9.1	Individuelle Förderung des konzentrierten Handelns	71	11.2	Partnerübungen zur Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne	88
9.1.2	Tablettaufgabe Wäscheleine	72	11.3	Gruppenübungen zur Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne	88
9.1.3	Tablettaufgabe Schneemann	72	11.3.2	Foto-Suchsel (KV 31 + KV 67)	89
9.1.4	Tablettaufgabe Piratenflotte	72			
9.1.5	Tablettaufgabe Krawatte binden (KV 50)	73			

11.4 Klassenübungen zur Steigerung der  
Aufmerksamkeitsspanne ..... 89

11.4.2 Erzähltheater (KV 32 + KV 69) ..... 92

11.4.3 Fingerspiele mit der Konzi-  
Fingerpuppe (KV 32 + KV 70) ..... 93

12.2 Ausreichend Schlaf ..... 94

12.3 Gesunde Ernährung ..... 95

12.4 Bewegung ..... 95

12.5 Entspannung ..... 96

12.6 Konzentrationsförderung durch  
Medienkompetenz ..... 96

12.7 Sinnvolle Freizeitgestaltung ..... 97

**Was passiert zu Hause?**

**12 Praktische Tipps für die Eltern** ..... 94

12.1 Richtiges Loben ..... 94

**Liste der Kopiervorlagen** ..... 99

**Literaturverzeichnis** ..... 101



**Digitales Zusatzmaterial:**

Alle Kopiervorlagen (KVs) als PDF und editierbare Word-Datei