

Inhalt

Vorwort	8
Konzeption des Marburger Konzentrationstrainings	9
Zielsetzungen	9
Zielgruppe	12
Hyperaktiv und problematisch in der Schule	13
Vorwiegend unkonzentriert	15
Fazit	17
Trainingskomponenten	19
<i>Methoden des Marburger Konzentrationstrainings</i>	20
<i>Die Methode der verbalen Selbstinstruktion</i>	20
<i>Inhalte der verbalen Selbstinstruktion</i>	23
<i>Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie</i>	30
Praktische Umsetzung und methodische Hinweise	31
<i>Gruppentraining</i>	31
<i>Trainingszeitraum</i>	31
<i>Positive Verstärkung</i>	33
<i>Das Loben</i>	34
<i>Verstärkerpläne</i>	34
<i>Ignorieren mit positivem Modell</i>	35
<i>Time-out</i>	36
Erfahrungen aus der Praxis	38
Evaluation	39
Durchführung des Trainings	43
Vorbereitung der Sitzung	43
<i>Aufbau des Gruppenraumes</i>	43
<i>Begrüßung</i>	44
<i>Verabschiedung</i>	44
<i>Erklärung des Prinzips der goldenen Kiste</i>	44
<i>Erklärung des Punkteplans und Einlösen der Punkte</i>	45

Struktur einer Sitzung	46
<i>Dynamische Übung</i>	48
<i>Entspannung</i>	49
<i>Übungen zum Inneren Sprechen I</i>	52
<i>Kim-Spiele: Übungen zur Förderung der Wahrnehmung</i> <i>und zur Merkfähigkeit</i>	54
<i>Übungen zum Inneren Sprechen II</i>	56
<i>Freies Spiel</i>	58
Elternarbeit und Vorschläge für Elternabende	61
Formalitäten	61
Vorschläge für Elternabende	62
1. <i>Elternabend: Kennenlernen des Trainings</i>	62
2. <i>Elternabend: Hausaufgabensituation und Konzentrationsprobleme</i>	63
3. <i>Elternabend: Loben – catch them being good</i>	68
4. <i>Elternabend: Wie arbeite ich mit einem Punkteplan</i>	70
5. <i>Elternabend: Fragestunde</i>	72
Materialien für das Training	73
Punktepläne	74
Dynamische Spiele	83
Entspannung	95
Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen I	103
Kim-Spiele – Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und der Merkfähigkeit	141
Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen II	209
Vorschläge für die Phase „Freies Spiel“	255
Literaturhinweise	261