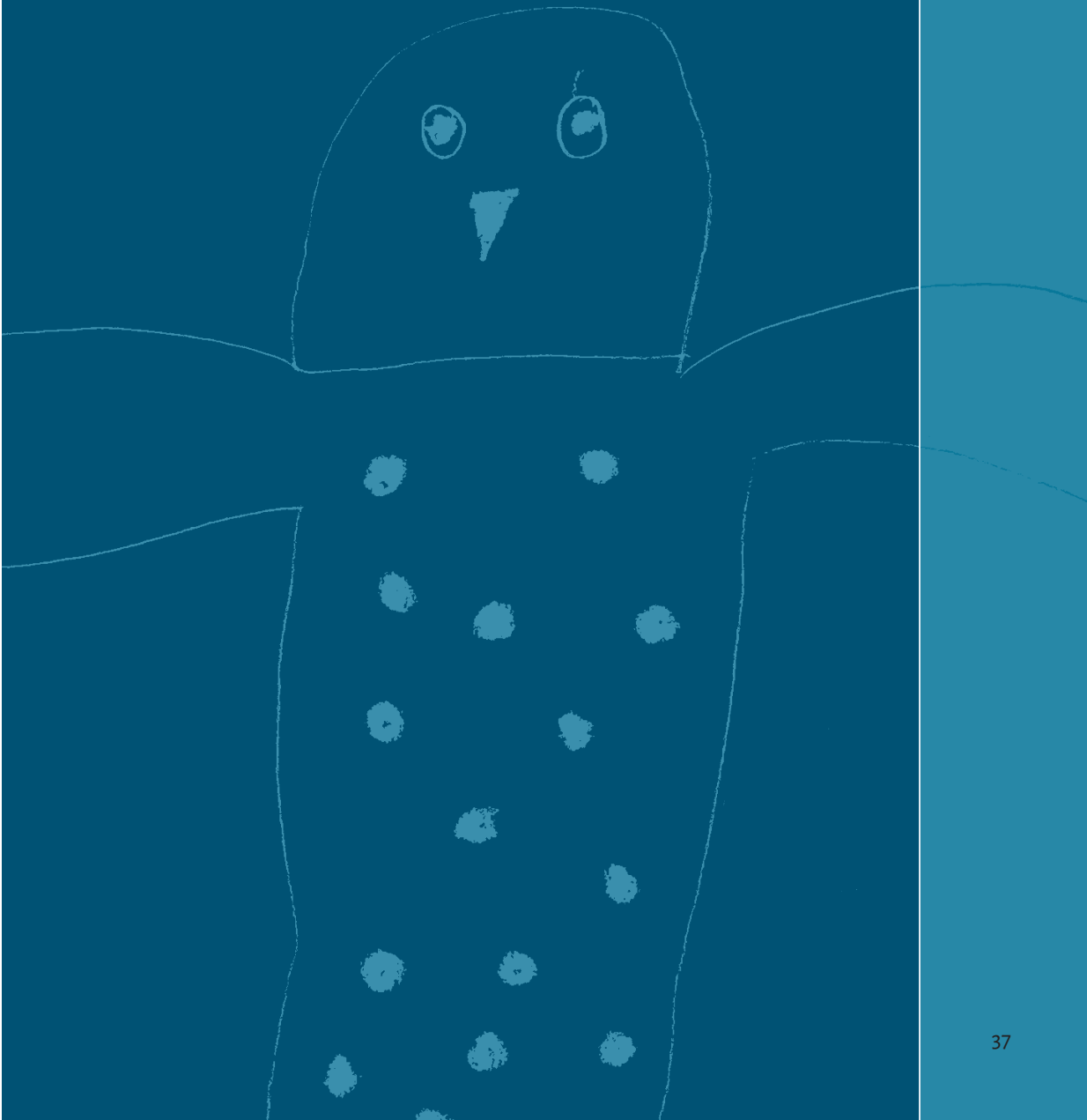


Gaby Hasenjürgen

Die SchADSkiste



Einleitung

Als ich das erste Mal zu Beginn einer lerntherapeutischen Stunde einem Kind gegenübersaß, das mit verschränkten Armen, abweisendem Gesichtsausdruck und abgewandtem Blick auf keinerlei Gesprächs- oder Spielangebot reagierte, zweifelte ich an vielem: Meine Stundenvorbereitung war möglicherweise nicht optimal genug. Ich hatte vielleicht nicht genug Informationen über das Kind und sein Umfeld. Überhaupt wäre es günstig, mehr über menschliche Kommunikation zu wissen. Kurzum, meine Problemhypnose funktionierte perfekt. Ich hatte gewissermaßen den Mastergrad im Aufspüren defizitärer Denkmuster soeben mit Leichtigkeit erreicht.

Natürlich geschah es auch, dass sich ein Kind sehr aufbrausend und aggressiv verhielt. Einmal kam es vor, dass ein Kind gleich zu Beginn aufstand und erklärte, dass es sowieso gegen seinen Willen hier sei und nun gehe. Es habe schon so viele Therapien kennengelernt und auf eine neue nun wirklich keine Lust. Des Öfteren erklärte mir ein Kind kurz und knapp: „Ich habe ADS. Da kann man sowieso nichts machen.“

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, sei es als LerntherapeutIn, ErgotherapeutIn, SozialpädagogIn oder FörderlehrerIn in der Schule, haben Sie vermutlich diese oder ähnliche Situationen bereits erlebt.

Und – das ist das Entscheidende: Sie wollen etwas verändern, Sie halten nach Lösungen Ausschau.

Sie haben wahrscheinlich auch erlebt, dass Konzentrationstrainings und vorgefertigte Programme mit festen Stundenabläufen diesen Kindern – und vielleicht auch Ihnen – oft nicht gerecht werden. Deshalb suchen Sie nach Möglichkeiten, individuell auf das einzelne Kind eingehen zu können, ohne dass diese Suche nach geeigneten Methoden und Inhalten endlose Zeit beansprucht und Stundenvorbereitungen ausufern.

Sie erleben vielleicht den Druck, der von Eltern und LehrerInnen ausgeht, dass sich endlich Veränderungen einstellen mögen. Sie spüren den Leidensdruck des Kindes, der sich auf so unterschiedliche Weise zeigen kann. Sie möchten diesen Kindern gerecht werden und sie in dem Veränderungsprozess konstruktiv begleiten.

Die SchADSkiste möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie diese Ziele erreichen können. Sie erfahren, wie Sie mit Leichtigkeit Stunden vorbereiten können, indem Sie auf ein vielfältiges Repertoire an Methoden zurückgreifen und dies flexibel einsetzen können. Es wird Ihnen möglich sein, leichter und entspannter in die Therapiestunden zu gehen und auch leichter und effektiver Impulse zur Veränderung zu setzen.

Die SchADSkiste bietet Ihnen einen „Fahrplan“, mit dem ein Weg hin zu einer konstruktiven Beschäftigung mit verschiedenen Konzentrationsstrategien geebnet wird.

Schritt für Schritt werden das Kind bzw. der Jugendliche, die oft schon in einem Teufelskreis negativer Lernerfahrungen feststecken, ermutigt, Fähigkeiten in sich neu zu entdecken und sich allmählich dem bisher ungeliebten Thema Lernen und Konzentration anders, erfolgversprechender zu nähern.

Sie lernen in der SchADSkiste natürlich dann auch die gängigen Konzentrationsprogramme und auch spezifische Lernstrategien kennen, um dann aber entsprechend der individuellen Bedürfnisse des Kindes – und auch Ihrer eigenen – einzelne Teile auszuwählen oder auch anzupassen.

Sie werden feststellen, dass Sie Teile der SchADSkiste auch im Zusammenhang mit anderen Lernproblemen der Kinder einsetzen können, ohne dass eine ADS im Spiel ist.

Sie werden die Erfahrung machen, wie kreativ Sie sein können, wie viel Freude es machen kann, einzelne Therapiemethoden auszuprobieren und auch abzuwandeln.

Und das Wichtigste: Die Kinder und Jugendlichen fassen wieder Zutrauen zu sich selbst, erleben sich als kompetent und können sich Veränderungsprozessen öffnen. Erfolge werden sichtbar und erlebbar.

Das Konzept der SchADSkiste

Die SchADSkiste bietet ein ressourcenorientiertes und praxisnahes Konzept zur Entwicklung der Konzentration, Selbststeuerung und Selbstorganisation sowie konkreter Lernstrategien bei Kindern und Jugendlichen mit Konzentrationsproblemen oder mit bereits diagnostizierter AD(H)S.

Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen ein „Lernen mit Aufmerksamkeit“ und damit auch wieder Lernerfolge zu ermöglichen.

In der SchADSkiste stehen bewusst nicht die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Klassifizierungssysteme, die Diskussion ihrer Ursachen, ihre Abgrenzung zu anderen Störungsbildern oder aber die medizinischen Behandlungsansätze im Mittelpunkt. Zu diesen Themen gibt es bereits umfangreiche und vielfältige Literatur.

Vielmehr ist es das Ziel der SchADSkiste, KindertherapeutInnen, LerntherapeutInnen oder ErgotherapeutInnen, und auch FörderlehrerInnen und SozialarbeiterInnen innerhalb der Schule einen ganz konkreten Fundus an Inhalten und Methoden zur Verfügung zu stellen, aus dem sie mit Leichtigkeit schöpfen können.

Zudem ist der Einsatz der SchADSkiste nicht auf die Arbeit mit der AD(H)S beschränkt, denn einzelne Teile der SchADSkiste können immer auch gut bei anderen Lernproblemen eingesetzt werden.

In der Regel arbeiten die TherapeutInnen dabei im Einzelkontakt, so können Methoden und Inhalte optimal an die individuellen Bedürfnisse des Kindes bzw. des Jugendlichen angepasst werden. Doch mit kleinen Modifikationen sind die Methoden und auch Inhalte gut z. B. auch in Kleingruppen und teilweise auch in ganzen Klassen einsetzbar.

Durch die konsequente Orientierung an den Ressourcen und Bedürfnissen ermöglicht das Konzept der SchADSkiste den Zugang gerade zu Kindern und Jugendlichen, für die standardisierte Konzentrationsprogramme (noch) nicht geeignet sind. Diese Kinder und Jugendliche haben, wenn sie zu uns kommen, oft bereits einen langen Weg durch Diagnostik und unterschiedliche Therapien hinter sich. Oft wurden neben einer AD(H)S zusätzlich weitere Komorbiditäten, z. B. eine LRS, Dyskalkulie oder auch ein Tourette-Syndrom, diagnostiziert.

Viele Kinder und Jugendliche haben zuvor in Schule und Förderung erlebt, dass vorrangig auf ihre Probleme und Defizite geschaut wurde, den gestellten Anforderungen konnten sie trotz enormer Anstrengung nicht entsprechen.

Aufgrund dieser häufig enttäuschenden Erfahrungen, die Kinder in Schule und auch in Therapien erlebt haben, sind sie oft frustriert, hoffnungslos, ängstlich oder auch reizbar, aggressiv. Die Kinder „verweigern“ sich, reagieren ablehnend oder desinteressiert auf vorgefertigte Inhalte.

Viele Konzentrationsprogramme und Trainings, z. B. Manfred Döpfners „THOP“, Gerhard Lauths und Peter Schlottkes „Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern“, Claus Jacobs' „Attentioner“ oder Dieter Krowatscheks „Marburger Konzentrationstraining“¹ setzen jedoch in hohem Maß die Kooperations- und auch Veränderungsbereitschaft der Kinder und Jugendlichen voraus. Erfahrungsgemäß aber können Kinder, die bereits in einem negativen Teufelskreis aus Misserfolg und Demotivation gefangen sind, sich oft auf derartige Programme noch nicht einlassen, denn eine Veränderungsmotivation besteht noch gar nicht.

Der gewünschte „Nachvollzug“ bereits vorgefertigter Abläufe entspricht zudem oft nicht dem Charakter von Kindern und Jugendlichen, die willensstark und sehr kreativ sind. Sie möchten mitgestalten und eigene Lösungswege entwickeln können. Auch bei neueren Veröffentlichungen, wie Franz Petermanns und Sören Schmidts „Therapie-Tools bei ADHS im Kinder- und Jugendalter“², die nun auch verstärkt Therapiemotivation und Ressourcen einen Stellenwert einräumen, handelt es sich bei dem angebotenen Material noch oft um auszufüllende Fragebögen und Arbeitsblätter, d. h., dass in beträchtlichem Umfang „Paper- und Pencil-“Verfahren Anwendung finden. Auch hier kommt daher die kreative, sich das Thema aktiv aneignende Herangehensweise noch etwas zu kurz. Zudem ist der Blick auf das Thema teilweise auch noch recht defizitorientiert, so wird z. B. die Aufmerksamkeit auf Situationen gelenkt, in denen das Kind unaufmerksam ist, und nicht auf die bereits erfolgreichen Aspekte.

Wenn also eine Situation besteht, in der die Kinder z. B. frustriert sind oder sich ablehnend verhalten, in der die Lage festgefahren scheint, bietet die SchADSkiste ein Konzept, das wieder Entwicklung und Veränderung ermöglicht.

Entscheidendes Merkmal der SchADSkiste ist der konsequent ressourcenorientierte und individuelle Zugang. Die spezifischen Stärken der Kinder und Jugendlichen stehen von Beginn an im Zentrum.

Es wird nicht auf die Probleme und Defizite geschaut, sondern das Kind wird angeleitet, mit Freude und Entdeckerlust eigene, innere Ressourcen zu aktivieren.

So sind Kinder und Jugendliche weitaus offener, wenn es darum geht, positiv auf das Geschehen zu schauen, z. B. zu erforschen, wann das Kind sich immer, auch jetzt schon, gut konzentrieren kann und wie in dieser Situation dann die Bedingungen sind. Dieser Ressourcenblick ist die Grundlage der Arbeit mit der SchADSkiste und eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg.

So entsteht eine große Motivation und Bereitschaft zur Veränderung des Verhaltens und zum Erlernen von Konzentrationsstrategien. Gerade diese Veränderungsbereitschaft und damit die Offenheit für Neues ist entscheidend für die Zielerreichung: erfolgreiches Lernen mit Aufmerksamkeit.

Die Kinder entdecken ihre Fähigkeiten, beginnen daran zu glauben, dass Veränderung möglich ist. Sie entwickeln nach und nach die notwendigen konkreten inneren Vorstellungen vom Ziel, die dann handlungsleitend werden. Sie können aktiv Lösungsideen entwickeln, sie planen und gestalten die Teilschritte ihres Wegs zum Ziel.

Sie können also handlungsorientiert, spielerisch und kreativ entdecken:

- Was genau ist für mich Konzentration?
- Was brauche ich dafür?
- Was habe ich schon?
- Was hindert mich noch?
- Wie genau sehen meine nächsten Schritte zum Ziel Konzentration aus?

Dieser Zugang, die Entwicklung von Motivation und Veränderungsbereitschaft zunächst ins Zentrum unserer Arbeit zu stellen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Auf diesem Fundament aufbauend können dann im nächsten Schritt die Methoden der Konzentrationsförderung, des Selbstmanagements sowie konkrete Lernstrategien für das Lernen mit Aufmerksamkeit im Mittelpunkt stehen.

Viele Ideen und Methoden, die in der SchADSkiste vorgestellt werden, können nicht nur bei Kindern und Jugendlichen mit Konzentrationsproblemen oder einer diagnostizierten AD(H)S eingesetzt werden.

Vom gesamten ersten Teil der SchADSkiste mit seinen fünf Etappen und auch von einzelnen Elementen können alle Kinder und Jugendlichen profitieren, bei denen ganz unterschiedlich ausgestaltete Lernblockaden den Lernerfolg und auch Verhaltensänderungen behindern.

Häufig begegnen wir in der therapeutischen Praxis oder auch im schulischen Förderkontext Kindern, denen es noch nicht möglich ist, ganz konkret an einem bestehenden Lern- oder Leistungsproblem, wie einer LRS oder einer Dyskalkulie oder fehlender Lerntechnik, zu arbeiten. Ihre Energien sind an anderer Stelle noch gebunden. Sie leiden unter massiven Selbstwertproblemen, trauen sich nichts zu und haben deshalb vielleicht Ängste und/oder eine Abwehrhaltung gegenüber der Schule und dem Lernen oder Veränderungen generell entwickelt. Andere Kinder zeigen vielleicht ein oppositionelles Verhalten, um sich vor Anforderungen zu schützen, und verweigern sich zunächst jedem noch so gut gemeinten Änderungsvorschlag. Auch Kinder und Jugendliche, die aufgrund anderer Probleme in der Familie oder im Freundeskreis belastet sind, können sich (noch) nicht zuversichtlich und energiegeladen auf Therapie- oder Lernangebote einlassen. Die Teilnahme an einem festen Training, z. B. zur LRS, oder gar an einer Gruppe wäre für diese Kinder (noch) nicht erfolversprechend, da sie zumeist abwehrend und überfordert reagieren würden.

In all diesen Fällen bietet der erste Teil der SchADSkiste viele Anregungen und eine Fülle von Material, um die Kinder zu stärken, sie ihre Ressourcen erkennen und innere Hürden überwinden zu lassen. Häufig ist es günstig, tatsächlich alle Etappen des ersten Teils der SchADSkiste mit den Kindern zu durchlaufen, um ein stabiles Fundament für die weitere Arbeit zu haben. Ist so wieder Zuversicht und eine Veränderungsbereitschaft entstanden, fällt dann die Arbeit am konkreten Lern- oder

Leistungsproblem, ein LRS-Training oder ein Lerntraining, wirklich auf fruchtbaren Boden. Jetzt können die Kinder und Jugendlichen das Lernangebot annehmen, das Gelernte anwenden und so auch wieder Lernerfolge erleben.

Die Inhalte des zweiten Teils der SchADSkiste eignen sich auch für Kinder und Jugendliche, die massive Lern- bzw. Lernstrategieprobleme in einzelnen Bereichen haben, ohne dass eine AD(H)S diagnostiziert wurde. So haben viele Kinder Probleme, sich bei einer Störkulisse auf ihre Aufgabe zu konzentrieren oder aber die Fähigkeit zur Handlungsplanung ist noch nicht ausreichend ausgeprägt. Manchen Kindern fehlen einfach Strategien, um Gelerntes besser behalten zu können. Bei solch abgegrenzten Lernproblemen können dann einzelne Elemente des zweiten Teils der SchADSkiste gut eingesetzt werden.

Die SchADSkiste kann also bei unterschiedlichen Problemstellungen genutzt werden.

Der erste Teil kann als notwendiger „Vorlauf“ für die Arbeit an anderen Lernproblemen dienen. Es ist auch die Variante denkbar, den ersten Teil der SchADSkiste mit einzelnen Bereichen des zweiten Teils zu kombinieren oder aber nur einzelne Kapitel des zweiten Teils bei Bedarf zu nutzen.

Kinder und Jugendliche mit ausgeprägten Konzentrationsproblemen oder auch einer bereits diagnostizierten AD(H)S sind sozusagen „All-in-one-Kinder“, auf sie treffen fast alle Aspekte zu. Hier ist ab der ersten Seite der SchADSkiste alles nutzbar und es ist oft auch sinnvoll, die SchADSkiste „von vorne nach hinten“ durchzuarbeiten.

Es geht darum, diese Kinder mit ihrem ausgeprägten eigenen Willen, ihrem Beteiligungswunsch und ihrer Kreativität über die Inhalte und Methoden des ersten Teils der SchADSkiste „ins Boot zu holen“. Darauf aufbauend können wir dann mit dem zweiten Teil der SchADSkiste an den wichtigsten Kompetenzen für ein Lernen mit Aufmerksamkeit arbeiten. So werden den Kindern und Jugendlichen wieder Lernerfolge ermöglicht.

Der Ausdruck „Lernen mit Aufmerksamkeit“ wird hier als ressourcenorientierter und positiv konnotierter Gegenpol zum Begriff der „Aufmerksamkeitsstörung“ eingesetzt.

Die „Aufmerksamkeit“ bezieht sich auf die Fähigkeit des Menschen, äußere Reize, aber auch Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Wichtig ist dann die Fähigkeit, die verschiedenen Inhalte zu gewichten, sich auf bestimmte, als relevant erkannte Dinge zu fokussieren, zu konzentrieren und irrelevante auszublenden.³

Der Ausdruck „Lernen mit Aufmerksamkeit“ umfasst also die Wahrnehmung von Inhalten, die Fokussierung und Konzentration auf das Wesentliche sowie den Aspekt der Aneignung und des Behaltens, des Lernens.

„Konzentration“ wird so also als willentliche, intensive Fokussierung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Tätigkeiten oder ein Ziel verstanden.⁴

Oft werden in der Literatur die Begriffe „Aufmerksamkeitsschwäche“ und „Konzentrationsschwäche“ oder auch „unkonzentriert“ und „unaufmerksam“ synonym verwendet.⁵ Wichtig ist hier das inhaltliche Verständnis: Beides meint, dass es Kindern schwerfällt, die Aufmerksamkeit dauerhaft auf eine Aufgabe zu richten, sich nicht ablenken zu lassen und auch nicht vorzeitig die Aufgabe abzubrechen.⁶

In den medizinischen Klassifikationssystemen werden dann die Begriffe „Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung“ (DSM IV) und „Hyperkinetische Störung“ bzw. „Einfache Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung“ (ICD-10) benutzt. Hier können jeweils verschiedene Ausprägungen, Mischtypen und Subtypen spezifiziert werden.

Symptom-Kriterien sind in beiden Fällen Unaufmerksamkeit, Impulsivität, also das unüberlegte Folgen von Handlungsimpulsen, sowie Hyperaktivität.⁷

In der SchADSkiste wird der Begriff ADS, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, als allgemeiner Begriff für alle Erscheinungsformen benutzt.⁸

Diese Abgrenzungen der Begrifflichkeiten sind allerdings eher theoretische Überlegungen und Definitionen, die innerhalb der wissenschaftlichen Diskussion hilfreich sind.

In der Praxis sind jedoch z. B. Unaufmerksamkeit, Ablenkbarkeit und Impulsivität eng verwoben. Nimmt ein Kind alles wahr, kann seine Aufmerksamkeit nicht fokussieren, so reagiert es oft auch impulsiv auf diese Reize.

In der SchADSkiste wird der Fokus auf die konkrete und praktische Arbeit gelegt. In der praktischen Umsetzung bedeutet das, immer die Verflechtung der Aspekte im Blick zu haben und unsere Methoden und Inhalte individuell den Bedürfnissen des Kindes anzupassen, ob es nun um eine diagnostizierte ADS oder aber „nur“ um ein abgegrenztes Lernproblem wie fehlende Lernstrategien für dauerhaftes Behalten geht. In der Kommunikation mit dem Kind und seinen Eltern oder LehrerInnen werden wir wohl meist den Begriff „Konzentration“ nutzen, da er im allgemeinen Sprachgebrauch, in der Alltagssprache ja fest verankert ist. Ziel unserer Arbeit ist in jedem Fall das erfolgreiche „Lernen mit Aufmerksamkeit“.

Drei zentrale Anliegen durchziehen das gesamte SchADSkisten-Konzept:

- Die innere Haltung der **„Wertschätzung“**, d. h., es geht darum, mit einem Ressourcenblick und einer Haltung des Nichtwissens den Kontakt zum Kind aufzubauen.
- Die **„Macht der Bilder“**, d. h., es gilt, die Bedeutung zu erkennen, die eine innere Vorstellung für das Handeln und die Zielerreichung hat.

- **„Geltenlassen“**, d. h. zu erkennen, dass eine Veränderung nur durch Akzeptanz entstehen kann. Denn: „Es ist leichter, sich zu ändern, wenn es einem erlaubt ist, der zu sein, der man ist.“⁹

Die SchADSkiste bietet im **ersten Teil** zur **„Entdeckung der Ressourcen“** einen „Fahrplan“, der es den Kindern und Jugendlichen Schritt für Schritt ermöglicht, wieder Zutrauen in sich und ihre Fähigkeiten zu fassen und sich einem Veränderungsprozess zu öffnen, sodass wieder eine Bereitschaft entsteht, sich dem Thema „Lernen mit Aufmerksamkeit“ zuzuwenden.

Gerade diese aktiven Kinder und Jugendlichen, die aktiv mitgestalten und selbst Lösungen entwickeln wollen, können durch die angebotenen Inhalte und Methoden mit „ins Boot der Veränderung“ geholt werden. Sie können ihre Ideen in die Stunden einbringen sowie Freude und Erfolg bei bisher als schwierig empfundenen Themen erleben.

In diesem Fahrplan gibt es mehrere Etappen auf dem Weg zum Erfolg:

- Annäherung ans Ziel,
- Identifizierung mit dem Ziel,
- Visualisierung des Ziels,
- Definition des Ziels und
- erste Zielvereinbarungen.

Diese Etappen strukturieren den ersten Teil der SchADSkiste.

Der Fahrplan kann als umfassender Therapieplan, z. B. einer Lerntherapie, dienen. Die vorgestellten Methoden und Inhalte werden dabei in diesen sich organisch entwickelnden und sich stufenweise aufbauenden Therapieplan eingeordnet.

Gleichzeitig ist es auch möglich – dank Methodenvielfalt und leichter Umsetzbarkeit in die Praxis –, die einzelnen Bausteine flexibel einzusetzen.

Dieser erste Teil der SchADSkiste „Entdeckung der Ressourcen“ umfasst inhaltlich die Teilaspekte

- „Ruhe und Konzentration finden“,
- „Ressourcen entdecken“ und
- „Selbstvertrauen aufbauen“,
- „Rituale und Anker im Lernprozess“ sowie
- „Jede Menge Hilfe für Veränderungen“.

Methodisch werden hier Imaginationen, z. B. zu einem „Erfolgsmoment“ oder zu einem „inneren Helfer“, hypnotherapeutisch begründete metaphorische Geschichten sowie handlungsorientierte Elemente wie Spiele oder Handpuppenarbeit vorgestellt.

Diese methodischen Anregungen sind konkret, praxisbezogen und ohne viel Vorarbeit einsetzbar. Gleichzeitig ist der Fundus so offen und vielgestaltig in der An-

wendung, dass er problemlos den spezifischen Bedürfnissen des Kindes oder des Jugendlichen angepasst werden kann.

Diese neu entdeckten Ressourcen, die wieder gewonnene Motivation, die Veränderungsbereitschaft, die Freude am Gestalten von Lösungswegen bilden nun das Fundament, auf dem die Arbeit an den Fähigkeiten Konzentration, Selbststeuerung und Selbstorganisation aufbauen kann.

Die **Entwicklung der Fähigkeit Konzentration** steht daher im **zweiten Teil** der SchADSkiste im Mittelpunkt.

Handlungsplanung und Selbststeuerung sind hier elementare Ziele, um eine Impulsverzögerung und systematisches Vorgehen zu etablieren. Ein Schwerpunkt wird dabei auf das **Selbstinstruktionstraining** sowie auf **effektives Lernen trotz Ablenkung** gelegt, da diese Punkte die entscheidenden Parameter für einen Lernerfolg im schulischen Kontext sind.

Grundlegende Ansätze und Programme hierzu werden knapp zusammengefasst und an ausgewählten Beispielen praxisnah vorgestellt. Dieser Überblick ermöglicht es, einzelne Ansätze auszuwählen und Themen entsprechend dem eigenen Schwerpunkt später weiter zu vertiefen. Bei der Vorstellung bleibt immer im Blick, wie eigene Therapiematerialien für diese Ziele nutzbar gemacht und wie sie auch an die individuellen Bedürfnisse und Interessen des Kindes angepasst werden können.

Natürlich ist es auch möglich, auf der Grundlage der fünf Etappen des ersten Teils der SchADSkiste die Arbeit mit einem Programm anzuschließen, das durch das Fundament des ersten Teils überhaupt erst seine Wirkung entfalten kann.

Auch der **Gestaltung des Materials und der Aufgaben** kommt entscheidende Bedeutung zu, denn Lernen und Behalten fallen einem Kind und Jugendlichen bei einer Strukturierung der Inhalte und der Vorgehensweise viel leichter, selbstständige Handlungsplanung ist dann eher möglich. Deshalb werden Gestaltungsmöglichkeiten und spezifische Aufgabenstellungen, die zu einem reflexiveren Arbeitsstil führen, ebenfalls zum Thema.

Fähigkeiten wie Handlungsplanung und Selbststeuerung werden auch in größeren Zusammenhängen, z. B. bei der **selbstständigen Bearbeitung der Hausaufgaben**, benötigt. Gerade Hausaufgaben sind jedoch oft ein spannungsgeladenes Thema in Familie und Schule. Deshalb werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie hier eine Selbstorganisation gelingen kann, indem Lösungswege und Strukturierungshilfen auf motivierende Weise gemeinsam mit dem Kind erarbeitet werden.

Die Selbstorganisation des Lernens hat auch einen großen Stellenwert, wenn es darum geht, neue Lerninhalte besser aufzunehmen und Gelerntes besser zu behalten. Hier geht es um **effektive Lernstrategien für dauerhaftes Behalten**. Gerade die den Kindern oft langweilig erscheinende, aber notwendige Routine des Wiederholens kann auch unterhaltsam und spannend gestaltet werden. Methodisch

geht es dabei um fantasievolle Gedächtnisstrategien, z. B. den „Zauber Künstler“, die das Vokabellernen leichter werden lassen. Außerdem werden Mnemotechniken vorgestellt, die es ermöglichen, Wissen leichter und schneller im Langzeitgedächtnis abzuspeichern und jederzeit, sogar in stressigen Situationen, wieder abrufen zu können. So können Lernen und Behalten Spaß machen, und die Lernfreude wird wieder zu einem Motor für Motivation und Erfolg.

Entscheidend für den nachhaltigen Erfolg all dieser Strategien ist dann der Transfer in den Alltag, der lange Atem auf dem Weg zum Ziel. Damit die Umsetzung der erlernten Strategien in der Schule und zu Hause gelingen kann, brauchen das Kind und auch der Jugendliche **Unterstützungssysteme** und Strukturierungshilfen **im Alltag**. Es gilt, die Ressourcen der Eltern und LehrerInnen zu nutzen. So werden abschließend Strategien vorgestellt, um Hürden und Rückschläge auf dem Weg zum Ziel gemeinsam zu meistern. Wenn alle Beteiligten einen Ressourcenblick entwickeln, entsteht „**Aufmerksamkeit für Erfolge**“.