

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Konzeption des Marburger Konzentrationstrainings</b> .....	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
<b>Durchführung des Trainings</b> .....	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 der Merkfähigkeit</i> .....	54
<i>Übungen zum Inneren Sprechen II</i> .....	56
<i>Freies Spiel</i> .....	58
<b>Elternarbeit und Vorschläge für Elternabende</b> .....	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
<b>Materialien für das Training</b> .....	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
<b>Literaturhinweise</b> .....	261