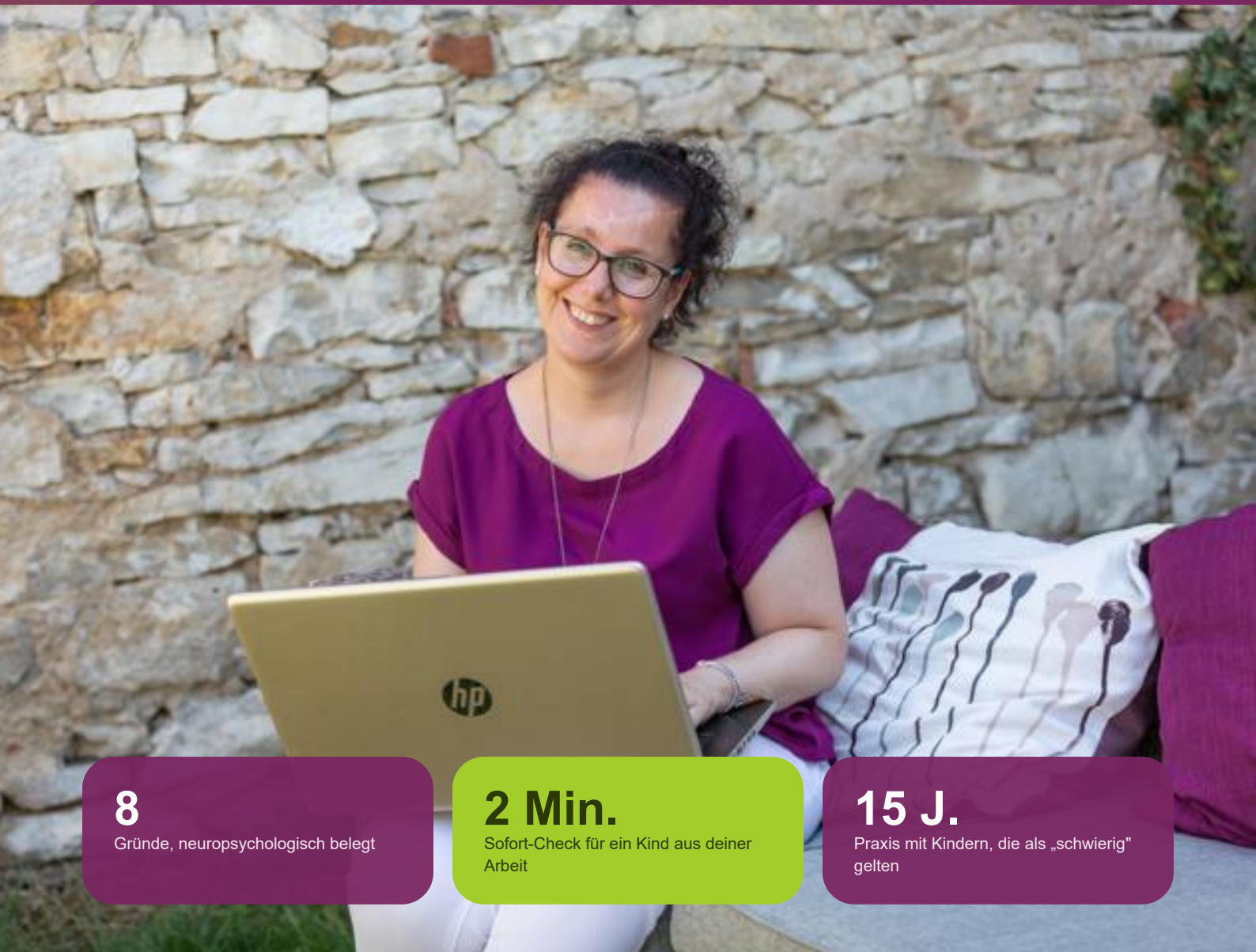


Für Fachkräfte, die mehr sehen wollen.

Konzentrationsprobleme bei Kindern **endlich** **wirklich lösen**

Wie du sie als Fachkraft ganzheitlich verstehst — 8 Gründe, die hinter ADHS-ähnlichen Symptomen stecken, und was das für deine Arbeit bedeutet.



8

Gründe, neuropsychologisch belegt

2 Min.

Sofort-Check für ein Kind aus deiner Arbeit

15 J.

Praxis mit Kindern, die als „schwierig“ gelten



Was wäre, wenn der Grund, warum Leon sich nicht konzentrieren kann, gar nichts mit Konzentration zu tun hat?

Was wäre, wenn du nach diesem Briefing in deiner nächsten Stunde, deinem nächsten Elterngespräch, deinem nächsten Kurs plötzlich weißt: „*Aha. Daher kommt das.*“ Genau das passiert, wenn du Konzentrationsprobleme ganzheitlich verstehst.

80 %

der Kinder, die als „unkonzentriert“ oder „verhaltensauffällig“ gelten, haben **keine neurologische Störung**. Sie haben ein oder mehrere unerfüllte Grundbedürfnisse — in Bereichen, die du als Fachkraft erkennen, benennen und gezielt ansprechen kannst.

(Grawe, 2004)

3 von 4

Fällen: Schlafmangel produziert exakt dieselben Symptome wie ADHS — und wird als Ursache **nicht erkannt**.

(Fallone et al., 2002)

Viele Kinder werden falsch eingeschätzt. Und Fachkräfte, die täglich mit ihnen arbeiten, fühlen sich hilflos — obwohl sie dem Kern des Problems viel näher sind, als sie denken.

Jeden Tag, an dem diese 8 Gründe unerkannt bleiben, trägt ein Kind eine Einschätzung mit sich — die nicht stimmt.

Dieser Praxisleitfaden zeigt dir, wie das geht.
Fundiert. Verständlich. Mit echtem Praxisbezug.



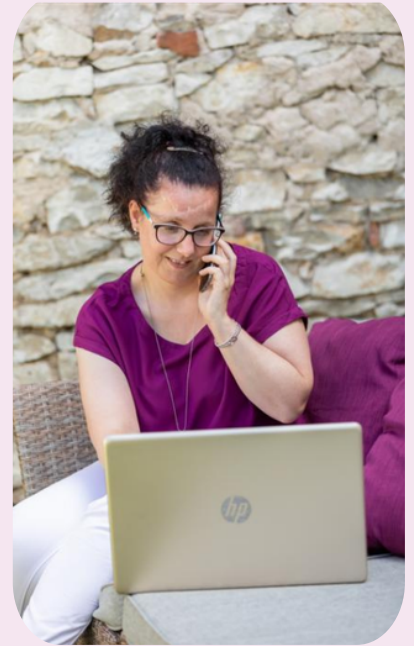
**Nicht jedes unkonzentrierte Kind braucht eine Diagnose.
Manche brauchen nur, dass jemand richtig hinsieht.**

WER STECKT DAHINTER

Ich bin Andrea Schmalzl.

Seit 15 Jahren sitze ich jede Woche mit Kindern, die als unkonzentriert, schwierig oder auffällig gelten in meiner eigenen RelaxKids-Praxis.

Was ich dabei gelernt habe: Ich habe immer ganzheitlich geschaut — auf Schlaf, Ernährung, Emotionen, Struktur, Motivation. Unbewusst. Es war einfach das, was geholfen hat.



SO IST DER KONZENTRATIONSKOMPASS ENTSTANDEN

Irgendwann habe ich dieses Wissen aufs Papier gebracht.

Strukturiert, benannt, mit Neuropsychologie unterlegt.

Das Ergebnis ist der **Konzentrationskompass** — 8 Achsen, die zeigen, wo bei einem Kind wirklich angesetzt werden muss.



Legasthenie- & Dyskalkulietrainerin

Emotionscoach

Stressprävention & Entspannung

Lerncoach

Lifecoach

Psychologische Beraterin

Dieses System ist aus echter Praxisarbeit heraus entstanden. Nicht im Seminarraum. Sondern Woche für Woche, Kind für Kind. Heute gebe ich es weiter — an Fachkräfte, die genauso denken wie ich.

**15 Jahre Praxis. Zahlreiche Kinder pro Woche.
Ein System, das aus der Arbeit kommt — nicht aus dem Lehrbuch.**



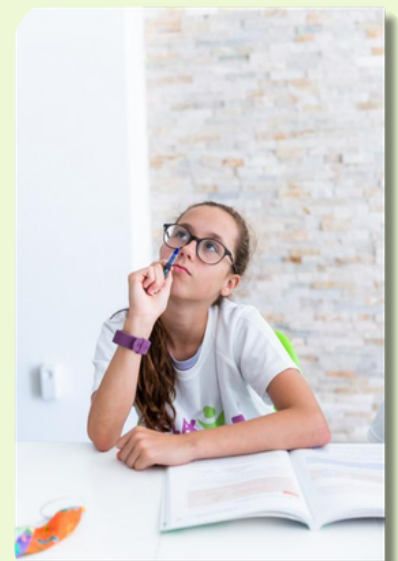
Dein 2-Minuten-Konzentrationscheck

Bevor du weiterblätterst — hier ist dein erster Praxistest. Denk an ein Kind aus deiner Arbeit, das dich gerade beschäftigt. Beantworte diese 8 Fragen:

- | | | |
|--------------------------|---|------------|
| ☐ | Ist es morgens müde, gähnt es oft, schläft es manchmal fast weg? | SCHLAF |
| ☐ | Schwankt seine Energie im Kurs oder Unterricht stark? | ENERGIE |
| ☐ | Ist dein Kursraum oder sein Lernplatz eher reizreich oder reizarm? | UMGEBUNG |
| ☐ | Hat es schätzungsweise mehr als 2 Stunden Bildschirmzeit täglich? | MEDIEN |
| ☐ | Lebt es in einem vorhersehbaren Tagesablauf — oder in ständig wechselnden Strukturen? | STRUKTUR |
| ☐ | Weiß es, wie es sich selbst fokussieren kann, wenn es abgelenkt wird? | FOKUS |
| ☐ | Wirkt es oft emotional überwältigt, gereizt oder innerlich abwesend? | EMOTION |
| ☐ | Erlebt es regelmäßig das Gefühl: „Ich kann das — ich bin gut in etwas“? | SELBSTWERT |

SO LIEST DU DEIN ERGEBNIS

Jedes Nein ist kein Problem. Es ist ein **Hinweis**. Ein Hebel, an dem du ansetzen kannst. Die 8 Bereiche hinter diesen Fragen — das sind die 8 Gründe auf den nächsten Seiten.



8 Fragen. 2 Minuten. Und ein völlig anderer Blick auf das Kind, das dich beschäftigt.

DER UNTERSCHIED

Leon verändert sich nicht. Dein Blick auf ihn schon.



OHNE DIESES WISSEN

Du siehst Leon, der sich wieder nicht konzentriert. Du weißt nicht warum. Du versuchst mehr Geduld, andere Aufgaben, neue Methoden. Es verändert sich wenig.

Du fragst dich: Liegt es an mir?

Braucht er eine Diagnose? Können die Eltern nicht einfach mehr machen?

MIT DIESEM WISSEN

Du siehst Leon — und erkennst: Er ist seit dem Morgen erschöpft (**Schlaf**), sitzt direkt am Fenster mit maximaler Reizkulisse (**Lernumgebung**), und hat noch nie gelernt, wie er seine Aufmerksamkeit aktiv lenkt (**Fokus-Strategien**).

Du weißt, was du beobachten, ansprechen und anpassen kannst. Du hast einen Rahmen — kein Bauchgefühl.

[Replace](#)
[Edit](#)


*Das verändert nicht nur deine Arbeit
mit Leon.
Es verändert, wie du alle Kinder siehst.*

**Du brauchst kein anderes Kind.
Du brauchst einen Rahmen, in dem du erkennst, was es braucht.**



Konzentration ist nie ein einzelnes Problem.

In der Arbeit mit hunderten von Kindern zeigt sich immer dasselbe: Sie entsteht — oder scheitert — in 8 Lebensbereichen gleichzeitig. Wenn du weißt, in welchem Bereich ein Kind gerade Unterstützung braucht, weißt du auch, wo du ansetzen kannst. Nicht irgendwo. **Genau dort.**

1

Schlaf

Erholung als Grundlage jeder Aufmerksamkeit

2

Ernährung & Bewegung

Energie und BDNF für das Gehirn

3

Lernumgebung

Reizdichte, Licht, Sitzordnung

4

Medienkonsum

Reizwechsel-Training des Gehirns

5

Tagesstruktur

Orientierung entlastet den Kopf

6

Fokus-Strategien

Konzentration ist erlernbar

7

Emotionale Regulation

Stress schaltet Lernen ab

8

Selbstwirksamkeit

Ohne Motivation kein Fokus

Die nächsten Seiten zeigen dir alle 8 — mit echten Fakten, echten Bildern aus dem Fachkraft-Alltag, und dem entscheidenden Impuls: Was kannst du damit anfangen?



Nicht irgendwo ansetzen. Genau dort, wo das Kind es braucht.

Er sitzt da. Er schaut dich an. Aber sein Gehirn ist seit 6 Uhr morgens auf Halbmast.

WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Er starrt ins Leere. Er vergisst Anweisungen, die du gerade gegeben hast. Er ist reizbar, obwohl nichts passiert ist. Er kämpft — aber nicht gegen dich. Gegen seine eigene Erschöpfung.

WAS DAHINTERSTECKT

Schlafmangel produziert exakt dieselben Symptome wie ADHS: Unruhe, Vergesslichkeit, Impulsivität, emotionale Instabilität. In Studien konnten selbst erfahrene Experten schlafgemangelte Kinder nicht von Kindern mit ADHS-Diagnose unterscheiden.

9–11 h

braucht ein Schulkind pro Nacht

7,5 h

schlafen deutsche Grundschüler im Durchschnitt

Diese anderthalb bis zwei Stunden Differenz entsprechen — neurobiologisch — dem Zustand **leichter Alkoholisierung**. Das Kind im Unterricht ist nicht faul. Es ist erschöpft.

WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Du kannst Tagesmüdigkeit systematisch beobachten. Du kannst ein Elterngespräch führen, das nicht beim vagen „Ihr Kind ist unkonzentriert“ bleibt, sondern fragt: „Wann geht es abends ins Bett? Gibt es Bildschirme im Zimmer?“

Du hast plötzlich einen Ansatzpunkt — statt ein diffuses Gefühl der Hilflosigkeit.

Und Schlaf ist erst der Anfang. **Grund 2** erklärt, warum Leon um 10:30 buchstäblich auseinanderfällt — obwohl er morgens noch okay war.



Sein Frühstück: eine halbe Scheibe Toast. Sein Gehirn: im Notbetrieb.

WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Um 9 Uhr ist er noch okay. Um 10:30 fällt er auseinander. Kein Fokus, keine Ausdauer, kein Biss. Nachmittags im Training ist er träge, obwohl er „ausgeruht“ sein sollte.

WAS DAHINTERSTECKT

Das Gehirn arbeitet ausschließlich mit Glukose. Kommt ein Kind ohne Frühstück oder nur mit hochverarbeiteten Kohlenhydraten an, läuft es buchstäblich auf Reserve.

Dazu kommt Bewegungsmangel: Körperliche Aktivität erhöht den **BDNF-Spiegel** — ein Protein, das Neuronen wachsen lässt und die Lernbereitschaft messbar steigert. Kinder, die sich zu wenig bewegen, zeigen nicht nur körperliche, sondern nachweislich kognitive Einschränkungen.



2 %

der Körpermasse macht das Gehirn aus

20 %

der gesamten Körperenergie verbraucht es

WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Bewegungspausen sind kein netter Bonus — sie sind Neurobiologie. **5 Minuten Bewegung** vor einer Konzentrationsaufgabe kann den Fokus um bis zu 20 % steigern. Das liegt komplett in deiner Hand. Heute. Ohne Absprache mit irgendjemandem.

Grund 3 macht viele Fachkräfte sprachlos —
weil er zeigt, dass nicht immer das Kind das Problem ist.





03

GRUND 3 VON 8
Lernumgebung

Du hast den Tisch umgestellt, die Aufgaben vereinfacht, ihn extra unterstützt — und es ändert nichts.

WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Du gibst alles. Du differenzierst, du passt an, du unterstützt. Und trotzdem: Er schaut aus dem Fenster, dreht sich um, lässt sich von allem ablenken. Es fühlt sich an, als wäre das Kind das Problem.

WAS DAHINTERSTECKT Vielleicht ist es der Raum.

400–700

Ablenkungsreize wirken gleichzeitig in einem typischen Kursraum

bis 40 %

kognitive Kapazität gehen allein durch die Umgebung verloren

Lichtveränderungen, Hintergrundgeräusche, Bewegungen an der Peripherie, visuelle Unruhe an Wänden und Fenstern. Sitzplatz nahe der Tür? Fenster auf der falschen Seite? Viele bunte Poster? All das kostet Konzentration, bevor du auch nur einen Satz gesagt hast.

WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Dein Setting ist eine direkte Intervention. Sitzordnung, Reizdichte, Licht, eine reizarme Zone im Raum — das liegt **100 % in deiner Hand**. Ohne Diagnose. Ohne Elterngespräch. Ohne Warteliste.

Was **Grund 4** zeigt, erklärt, warum Kinder sich zunehmend schwerer konzentrieren — und warum das kein Zufall ist.



Drei Stunden YouTube am Abend. Und jetzt soll er 45 Minuten ruhig sitzen und zuhören?

WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Er kann sich nicht auf eine Sache einlassen. Er wechselt schnell, verliert die Geduld bei langen Erklärungen, braucht ständig neue Reize. Langsames, lineares Denken — Lesen, Zuhören, Schreiben — frustriert ihn sofort.

3–7 Sek.

Reizwechsel-Rhythmus, auf den Kurzvideos das Gehirn trainieren

30–60 Min.

später schläft ein Kind ein — Melatonin wird unterdrückt

WAS DAHINTERSTECKT

Kurzformatige digitale Medien verändern die neuronale Erwartungshaltung: Was langsamer kommt, wird als langweilig abgestraft — nicht aus Unwillen, sondern weil das Gehirn genau darauf konditioniert wurde.

Das verbindet Grund 4 direkt mit Grund 1: **schlechter Schlaf plus reiztrainiertes Gehirn** — ein Kind, das sich schlicht nicht mehr langsam fokussieren kann.

WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Du kannst in deinem Kurs bewusst langsame, lineare Phasen kultivieren — und das als **Training rahmen, nicht als Strafe**. Du kannst Eltern sachlich und ohne Moralisieren über den Abend-Screen-Zusammenhang informieren. Und du verstehst jetzt: Das Kind stellt sich nicht an. Sein Gehirn ist anders konditioniert.

Grund 5 trifft Kinder, bei denen du das Gefühl hast: Er ist überall — nur nicht bei der Sache.



Er dreht sich ständig um. Er zappelt. Nicht weil er stört — sondern weil sein Kopf keinen sicheren Boden findet.

WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Er ist unruhig, ständig in Bewegung, sucht immer wieder Kontakt — zu dir, zu anderen Kindern, zu irgendwas. Es wirkt wie Aufmerksamkeitssuche. Dabei sucht er etwas anderes: **Orientierung**.

WAS DAHINTERSTECKT

Der präfrontale Kortex — zuständig für Konzentration, Planung und Impulskontrolle — verbraucht kognitive Ressourcen allein dafür, die Frage zu beantworten: „Was kommt als nächstes?“ Bei Kindern ohne verlässliche Tagesstruktur ist dieses System dauerhaft im Orientierungsmodus.

Das Grundbedürfnis nach **Orientierung und Kontrolle** ist eines der stärksten neurobiologischen Antriebe. Wo es chronisch unerfüllt bleibt, entsteht Unruhe — nicht als Charaktermerkmal, sondern als Schutzreaktion des Nervensystems.



WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Vorhersehbarkeit in deinem Setting kostet nichts. Ein gleichbleibender Kurs-Einstieg, ein sichtbarer Stundenablauf, ein kurzes „Heute machen wir ...“ zu Beginn — das spart dem Gehirn Energie und schafft Raum für echte Konzentration. **Kleine Rituale. Große Wirkung.**

**Grund 6 ist der Hebel, den Fachkräfte am direktesten in der Hand haben
— und am seltensten nutzen.**



Er will sich konzentrieren. Er weiß nur nicht wie.

*Konzentration ist keine Charaktereigenschaft.
Sie ist eine erlernbare Fähigkeit.*

WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Er fängt an, hört auf. Fängt neu an, hört wieder auf. Verliert sich in Details, vergisst das Ziel. Wirkt, als würde er sich keine Mühe geben — dabei gibt er sich jede Mühe. Nur ohne Werkzeug.

WAS DAHINTERSTECKT

Kinder, die nie gelernt haben, wie sie ihre Aufmerksamkeit lenken, wie sie mit Ablenkungen umgehen, wie sie eine Aufgabe in Schritte aufteilen — werden zwangsläufig scheitern. Nicht weil sie nicht wollen, sondern weil niemand ihnen das Handwerk beigebracht hat.

Das ist kein Defizit. Das ist ein Trainingsdefizit.



WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Das ist der **direkteste Hebel**, den du hast. Fokustechniken, Aufgabenstrukturierung, Selbstregulationsstrategien — das lässt sich direkt in deinen Kurs, deinen Unterricht, deine Einzelstunde integrieren. Heute. Ohne Elterngespräch. Ohne Diagnose. Ohne Warteliste.

Grund 7 erklärt, warum manche Kinder sich selbst dann nicht konzentrieren können, wenn alle äußeren Bedingungen stimmen.



Er gilt als schwierig. Dabei ist er einfach innerlich gerade woanders.

07

WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Er ist reizbar, zieht sich zurück oder dreht bei kleinen Anlässen auf. Er nimmt Rückmeldungen persönlich. Er schaltet bei Überforderung ab — oder explodiert. Andere Kinder meiden ihn manchmal. Er kann nicht einfach „im Moment bleiben“.



WAS DAHINTERSTECKT

Wenn ein Kind emotional nicht reguliert ist — durch Angst, Stress, Scham, Überforderung, ungelöste Konflikte zu Hause — schaltet das limbische System den präfrontalen Kortex faktisch ab. Lernen wird neurobiologisch unmöglich. Das ist kein Trotz. Das ist Physiologie.

„The brain that is under stress cannot learn.“

Braun, 2016



WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Du brauchst keine Therapieausbildung. Du brauchst den Blick. Was du gerade als „schwieriges Verhalten“ siehst, ist möglicherweise ein Hilferuf. Ein psychologisch sicherer Rahmen — klare Beziehung, konsistente Reaktion, kein öffentliches Beschämen — ist selbst eine **Konzentrations-Intervention**.

Und dann ist da noch **Grund 8**. Der sitzt oft am tiefsten — und wird am häufigsten übersehen.

Ein Kind, das noch nie gespürt hat, dass es in etwas gut ist — warum sollte es sich anstrengen?



WAS DU WAHRSCHEINLICH SIEHST

Er gibt schnell auf. Er sagt „Ich kann das eh nicht“, bevor er anfängt. Er verweigert neue Aufgaben. Er schützt sich — vor dem Versagen, das er schon zu gut kennt.

WAS DAHINTERSTECKT

Das Gehirn konzentriert sich bevorzugt auf das, was es als bedeutsam oder lohnend einstuft. Kinder, die keine Selbstwirksamkeitserfahrungen haben — das Erleben: „*Ich tue etwas, und es wirkt*“ — entwickeln keine intrinsische Lernmotivation. Ohne Motivation keine nachhaltige Konzentration.

Das Grundbedürfnis nach **Selbstwerterhöhung** ist eines der zentralsten. Wo es dauerhaft verletzt ist, entsteht Rückzug — als Schutz, nicht als Faulheit.

WAS DU ALS FACHKRAFT DAMIT ANFANGEN KANNST

Stärkenorientierung ist kein pädagogisches Nice-to-have. Es ist Neurobiologie. Jedes echte Erfolgserlebnis verändert die neuronale Erwartungshaltung des Kindes — sein inneres Bild von sich selbst. Das liegt in deiner Hand. **In jeder einzelnen Stunde.**

Und jetzt, wo du alle 8 kennst: Wie viele erkennst du bei dem Kind, an das du gerade gedacht hast?



Du hast gerade 8 Gründe gelesen.

Wie viele erkennst du bei dem Kind, an das du gerade gedacht hast?

Einen?

Drei?

Alle acht?



Genau das ist das Problem — und gleichzeitig die Chance. Denn Konzentrationsprobleme entstehen selten aus einem einzigen Grund. Sie entstehen aus einem Zusammenspiel. Und wer nur an einem Hebel zieht, wundert sich, warum sich nichts verändert.

**Das Verstehen ist der erste Schritt zum Lösen.
Und du hast ihn gerade gemacht.**



WO ES WEITERGEHT

17 Seiten können nur den Anfang zeigen.

In meinem Podcast und auf meinem Blog gehe ich tiefer — mit konkreten Fällen aus der Praxis, echten Beobachtungsfragen und dem, was ich nach 15 Jahren gelernt habe. Regelmäßig. Kostenlos. Für Fachkräfte, die wirklich verstehen wollen.

PODCAST

Fälle aus 15 Jahren Praxis — und was wirklich geholfen hat.

BLOG

Jedes der 8 Themen einzeln, in die Tiefe, zum Nachlesen.

NEWSLETTER

Das, was 17 Seiten nicht fassen — zuerst für die, die dabei sind.



Auf der nächsten Seite findest du, wo du das hören und lesen kannst.

Verstehen hört nicht bei Seite 17 auf.

Hier findest du mich:



RELAXKIDS® PODCAST



Klartext

Der Podcast für Eltern, Lehrkräfte, Therapeuten und alle, die täglich mit Kindern arbeiten – und wissen wollen, was wirklich dahintersteckt.

Du begleitest Kinder, die zappelig, explosiv oder verschlossen wirken. Du probierst Methoden aus. Manchmal hilft es. Manchmal nicht. Und du fragst dich, warum.

Jede Folge hat nur ein Ziel: Du verstehst das Kind vor dir ein Stück besser – und weißt, was du morgen anders machen kannst.

[Jetzt anhören →](#)



Spotify



Apple Podcasts



Deezer



RSS-Feed

ODER LIEBER LESEN?



Der RelaxKids® Blog

Über Konzentration, Mobbingprävention, Lernen und alles, was Kinder und Familien wirklich bewegt.

[Zum Blog →](#)

www.relax-kids.de



Servus, deine
Andrea

RelaxKids® Akademie · relax-kids.de



QUELLENVERZEICHNIS

Wissenschaftliche Quellen

- Fallone, G., Acebo, C., Seifer, R. & Carskadon, M. A. (2002). Experimental restriction of sleep opportunity in children: Effects on teacher ratings. *Sleep*, 25(3), 303–311.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little, Brown and Company.
- Cheryan, S., Ziegler, S. A., Plaut, V. C. & Meltzoff, A. N. (2014). Designing classrooms to maximize student achievement. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 1(1), 4–12.
- Braun, U. (2016). Das Gehirn unter Stress. In: Kaluza, G. (Hrsg.), *Handbuch Stressbewältigung*. Berlin: Springer.

URHEBERRECHT

© RelaxKids® · Andrea Schmalzl

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Inhalt dieses Praxisleitfadens wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie übernommen werden. Der Inhalt repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und fachlichen Einschätzungen der Autorin. Es wird keine Garantie für bestimmte Ergebnisse übernommen. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der beschriebenen Ziele.

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG

Andrea Schmalzl RelaxKids® Regensburger Str. 79 93142 Maxhütte-Haidhof
Telefon: +49 179 1322561 E-Mail: info@relax-kids.de Web: www.relax-kids.de
Verantwortlich für den Inhalt: Andrea Schmalzl