

Du hast das Ergebnis.

Hier kommt die Einordnung — und die Methode, die genau dazu passt.

Der Konzentrationskompass: praxisnahe Orientierungswerte, Alarm-Signale & Sofort-Methoden für 8 Achsen der Konzentration.



Sofort-Methoden

6 Gesprächsmodelle

Normwerte nach Alter

Alarm-Signale





Was wäre, wenn die Konzentrationsprobleme dieses Kindes gar nicht dort entstehen, wo du sie gerade siehst?

Was wäre, wenn die Konzentrationsprobleme dieses Kindes gar nicht dort entstehen, wo du sie gerade siehst?

Das klingt vielleicht überraschend.

Ist aber genau das, was wir in der Praxis immer wieder beobachten.

Wenn ein Kind träumt, zappelt, Aufgaben vergisst oder sich von jeder Kleinigkeit ablenken lässt, sprechen wir schnell von einem Konzentrationsproblem.

Doch Konzentration ist häufig nicht die Ursache.

Sie ist das sichtbare Symptom.

Der eigentliche Schlüssel liegt oft in den Faktoren, die **unter der Oberfläche** wirken.

Schlaf, Ernährung, Reizüberflutung, Medienkonsum, emotionale Belastungen, fehlende Routinen, mangelnde Motivation oder ungeeignete Arbeitstechniken.

Bereiche also, die man im hektischen Alltag leicht übersieht.

Genau deshalb hast du den Konzentrationskompass gemacht.

Er hilft dir dabei, nicht nur das sichtbare Verhalten zu betrachten, sondern die **möglichen Ursachen** dahinter zu erkennen.

Denn erst wenn wir wissen, wo das eigentliche Problem liegt, können wir **gezielt unterstützen**.

Auf den folgenden Seiten findest du deshalb keine allgemeinen Konzentrationstipps.

Sondern konkrete Alarmsignale, Orientierungswerte, Gesprächsöffner, Soforthilfen und praktische Impulse für genau den Bereich, der bei deinem Ergebnis besonders auffällig war.

**Denn Kinder brauchen nicht mehr Methoden.
Sie brauchen die richtige Unterstützung an der richtigen Stelle.**

1 von **4**

Kindern kämpft täglich mit Konzentrationsproblemen. Verstehen wir die Ursache, können wir gezielt stärken — statt nur Symptome zu behandeln.





Und genau hier liegt die Chance, wirklich etwas zu verändern.

Denn **je früher** du erkennst, was hinter den Konzentrationsproblemen eines Kindes steckt, desto **gezielter** kannst du unterstützen.

Statt immer neue Methoden auszuprobieren, setzt du dort an, wo die **eigentliche Ursache** liegt.

Viele Fachkräfte investieren bereits enorm viel Zeit, Energie und Engagement in die Förderung von Kindern mit Konzentrationsproblemen.

Es werden Konzentrationsübungen durchgeführt, Belohnungssysteme eingeführt, Arbeitsblätter angepasst oder neue Strategien ausprobiert.

Und trotzdem bleibt oft das Gefühl:

„Irgendetwas übersehe ich.“

Denn obwohl alle ihr Bestes geben, zeigen sich häufig nur kleine oder kurzfristige Fortschritte.

Der Grund dafür ist einfach:

Konzentrationsprobleme sind selten das eigentliche Problem.

Sie sind oft nur das **sichtbare Symptom**.

Die eigentliche Ursache liegt bei **anderen Faktoren**, die im Alltag leicht übersehen werden.



Mein Name ist **Andrea Schmalzl**.

Seit über 15 Jahren begleite ich Fachkräfte und Eltern dabei, Konzentrationsprobleme ganzheitlich zu verstehen. Daraus ist ein System entstanden: der **Konzentrationskompass** — 8 Achsen, die zeigen, wo wirklich angesetzt werden muss.



Warum viele Fördermaßnahmen nicht die gewünschte Wirkung zeigen

Vielleicht hast du das selbst schon erlebt:

Ein Kind zeigt deutliche Konzentrationsprobleme.

Also werden Konzentrationsübungen eingesetzt, Belohnungssysteme eingeführt oder neue Methoden ausprobiert.

Trotzdem bleiben die erhofften Fortschritte oft aus.

Nicht, weil die Maßnahmen schlecht wären.

Sondern weil sie möglicherweise an der falschen Stelle ansetzen.

Wenn ein Kind ständig träumt, Aufgaben vergisst oder sich leicht ablenken lässt, sehen wir zunächst nur das sichtbare Verhalten.

Die eigentliche Ursache kann jedoch ganz woanders liegen:

bei emotionalen Belastungen, fehlenden Routinen oder anderen Einflussfaktoren.

Genau deshalb reicht es nicht aus, nur das Symptom „Konzentrationsproblem“ zu betrachten.

Entscheidend ist die Frage:

Wo steckt dieses Kind gerade fest?

Denn erst wenn wir die passende Ursache erkennen, können wir auch die passende Unterstützung anbieten.

Der **Konzentrationskompass** hilft dir dabei, den Blick zu erweitern:

weg von allgemeinen Konzentrationstipps

hin zu einer gezielten, systemischen Betrachtung des Kindes.



Der Unterschied auf einen Blick

OHNE SYSTEMISCHES WISSEN	MIT DEM KONZENTRATIONSKOMPASS
✗ „Das Kind ist einfach unkonzentriert“	✓ Diagnose auf 8 Achsen — du weißt, wo es klemmt
✗ Gleiche Methode für jedes Kind	✓ Achsen-spezifische Methode, passgenau
✗ Elterngespräche wirken zäh & schuldzuweisend	✓ 6 Gesprächsansätze je nach Kontext
✗ Fortschritte unklar — man hofft	✓ Orientierungswerte als Messlatte, Fortschritt
✗ Konzentration als Persönlichkeitsproblem	✓ Ganzheitlich: Kind · Eltern · Umfeld

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

Der Konzentrationskompass-Guide



Du weißt jetzt bereits, auf welcher Achse dieses Kind möglicherweise Unterstützung braucht.
Viele Fachkräfte hören an diesem Punkt auf.

Sie wissen zwar, wo eine Herausforderung liegen könnte, müssen dann aber selbst überlegen:

- Worauf sollte ich jetzt achten?
- Welche Warnsignale sind wirklich relevant?
- Wie spreche ich Eltern darauf an?
- Was kann ich konkret ausprobieren?

Das ist ein großer Fehler.

Denn eine Erkenntnis allein verändert noch nichts.
Erst die richtigen nächsten Schritte machen den Unterschied.

Jeder **Konzentrationsfaktor** ist deshalb eine Chance,

- ✓ das Verhalten des Kindes besser zu verstehen
- ✓ mögliche Ursachen gezielter einzugrenzen
- ✓ Gespräche wertschätzend zu führen
- ✓ passende Unterstützungsmaßnahmen auszuwählen
- ✓ Fortschritte sichtbar zu machen

Genau dabei unterstützt dich dieser Guide.

Für jede der 8 Achsen erhältst du:

Für jede der 8 Achsen aus dem Konzentrationscheck erhältst du jetzt:



Schlaf & Erholung

Das biologische Fundament — ohne Schlaf nützt keine Methode



Stell dir vor, das Gehirn ist nachts wie eine Spülmaschine: Tagsüber sammelt es alles an — Eindrücke, Emotionen, Gelerntes. Nachts wird aufgeräumt, sortiert und gespeichert. Läuft die Spülmaschine nicht, startet das Kind mit vollem Geschirrberg — und Konzentration kostet doppelte Energie. Schon 60 Minuten Schlafentzug beeinflussen die Aufmerksamkeit ähnlich stark wie eine ganze Nacht ohne Schlaf. Das kann biologische Ursachen haben und ist nicht automatisch ein Motivationsproblem.

40%

positiver Zusammenhang
mit Aufmerksamkeit

Tarokh et al. 2016

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

ALTERSGRUPPE	EMPFOHLEN	BESONDERHEIT	STATUS
3–5 J.	10–13 Std.	Einschlafzeit < 20 Min.	✓ Mittagsschlaf normal
6–9 J.	9–11 Std.	Feste Schlafenszeit	✓ Routine aufbauen
10–12 J.	9–10 Std.	Chronotyp beachten	Eule vs. Lerche
13–15 J.	8–10 Std.	Später Chronotyp typisch	Schlafschuld-Risiko ↑
16–18 J.	8–9 Std.	Viele schlafen < 7 Std.	Erhöhter Unterstützungsbedarf

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTER	DEINE REAKTION
Täglich gähnen, Augen reiben vor 10 Uhr	Alle	Elterngespräch anbieten
Einschlafen bei ruhigen Aufgaben	Alle	kinderärztliche Abklärung anregen
Anhaltende Reizbarkeit am Morgen	6–14 J.	Schlafstagebuch mitgeben
Schnarchen / Mundatmung	Alle	HNO-Abklärung ansprechen

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

7-Tage-Schlafstagebuch

Kind und Eltern dokumentieren 7 Tage: Einschlafzeit, Wachzeit, Morgen-Energie (Skala 1–5).

Danach das Muster gemeinsam anschauen — die eigene Mustererkennung erzeugt mehr Impuls als jeder Ratschlag.

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

Systemische Beobachtung

Mit Eltern — Muster sehen lassen, ohne Ratschlag

- 1 Beschreiben statt bewerten:** „Ich bemerke, dass [Name] oft müde zu uns kommt. Erzählen Sie, wie der Abend abläuft.“ — dann zuhören.
- 2 Daten statt Ratschlag:** „Wäre es okay, 7 Tage aufzuschreiben, wann [Name] schläft? Das schauen wir gemeinsam an.“
- 3 Muster spiegeln:** Nach 7 Tagen: „Was fällt Ihnen auf?“ — schweigen. Die Eltern benennen das Problem selbst.

AUCH OHNE DIREKTEN EINFLUSS — DAS KANNST DU TROTZDEM TUN

- › Anforderungen an die Energielage anpassen — nicht gegen eine Wand arbeiten
- › Brain Break vor kognitiven Aufgaben kompensiert kurzfristigen Schlafmangel
- › Keine anspruchsvollen Tests in der 1. Stunde bei bekanntem Schlafproblem
- › Eltern sachlich über die Wirkung von Abendroutinen informieren

Merke dir

Schlafmangel trifft genau den präfrontalen Kortex — zuständig für Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis und Konzentration. (Tarokh et al., 2016)

Ernährung & Bewegung

BDNF, Blutzucker und die bewegte Pause als Konzentrationshebel

Das Gehirn ist der energiehungrigste Teil des Körpers — nur ca. 2 % des Körpergewichts, aber bis zu 20 % des Energieverbrauchs. Wer ein Kind ohne Frühstück lernen lässt, schickt es mit leerem Tank auf die Reise. Und Bewegung ist kein nettes Extra: Schon 20 Minuten moderate Bewegung steigern BDNF — einen Wachstumsfaktor, der neue Verbindungen bildet. Nicht morgen, sondern messbar in der Stunde danach.

+20 Min

**Bewegung steigern BDNF
messbar**

Ferris 2007 · Donnelly 2016

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

BEREICH	NORM / EMPFEHLUNG	STATUS
Bewegung täglich	min. 60 Min. moderat-intensiv (WHO)	✓ Norm
Frühstück	täglich, komplex + Protein	30 % frühstücken unregelmäßig
Wasser 6–12 J.	1,5–2,0 Liter / Tag	✓ Norm
Wasser 13–18 J.	2,0–2,5 Liter / Tag	häufig < 1 Liter
Zuckerhaltige Getränke	max. 1× täglich	Ø 2–3× täglich in DE

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTER	DEINE REAKTION
Kind kommt ohne Frühstück	Alle	Frühstücks-Angebote / Gespräch
Trinkt nichts im Unterricht	6–14 J.	Wasserflasche am Platz
Konzentration bricht nach dem Mittag ein	Alle	Mahlzeit-Qualität ansprechen
Extreme Unruhe nach Süßem	6–12 J.	Ernährungstagebuch einführen

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

Die Energie-Ampel

Sitzungsstart: Kind bewertet sich — Grün = fit · Gelb = müde · Rot = kaum geschlafen/gegessen.

Je nach Farbe Wasser bereitstellen, Bewegungspause einlegen, Anforderungen anpassen.
Zwei Handgriffe, sofortige Wirkung.

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

Motivational Interviewing

Mit Eltern — Change Talk erzeugen, nicht erklären

- 1 Wichtigkeit erfragen:** „Wenn [Name] morgens gut gefrühstückt wäre — wie würde der Schultag anders laufen?“
Antwort abwarten.
- 2 Change Talk verstärken:** „Das finden Sie also wichtig. Was wäre ein erster kleiner Schritt, den [Name] mitgestalten kann?“
- 3 Autonomie stärken:** Kind wählt aus 3 Frühstücks-Optionen. Eigene Wahl = höhere Umsetzung. Fachkraft gibt nur die Karte.

AUCH OHNE DIREKTEN EINFLUSS — DAS KANNST DU TROTZDEM TUN

- › Wasserflasche am Lernplatz ermöglichen — in Sitzung und Unterricht
- › Frühstücks-Thema im Elterngespräch sachlich ansprechen — nicht wertend
- › Brain Break (3 Min. Bewegung) vor anspruchsvollen Aufgaben als festes Ritual
- › Keine kognitiv anspruchsvollen Phasen direkt nach dem Mittagessen

Merke dir

Aerobe Bewegung erhöht BDNF innerhalb von 20 Minuten messbar. Schulen mit täglichen Bewegungseinheiten berichten 17 % höhere Aufmerksamkeit. (Ferris 2007 · Donnelly 2016)

Lernumgebung & Reize

Der Lernort als stiller Miterzieher

K3

Versuch mal, einem wichtigen Telefonat in einer lauten Bahnhofshalle zu folgen. Genau so fühlt sich Lernen für viele Kinder an — nicht weil sie abgelenkt sein wollen, sondern weil ihr Gehirn Reize nicht ausfiltert, sondern alle verarbeitet. Jedes Geräusch, jede Bewegung kostet echte kognitive Kapazität. Und: Ein sichtbares Smartphone — auch stumm und gesperrt — reduziert die Denkleistung um bis zu 20 %. Studien weisen darauf hin, dass Lärm die Denkleistung beeinträchtigen kann.

–20%
Denkleistung durch
sichtbares Handy

Ward et al. 2017

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

BEREICH	NORM / EMPFEHLUNG	STATUS
Lärmbelastung	< 45 dB (Bibliotheksqualität)	✓ Zielwert
Freie Tischfläche	mind. 60 × 80 cm	✓ Norm
Beleuchtung	500–750 Lux (EN 12464)	✓ Norm
Handy in Sichtweite	nicht sichtbar / außer Reichweite	Sichtbar: –20 % Kognition
Raumtemperatur	18–22 °C	Über 24 °C: Leistungsabfall

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTER	DEINE REAKTION
Kann bei kleinsten Geräuschen nicht fokussieren	Alle	Reizarmen Platz / Kopfhörer
Arbeitsplatz permanent unaufgeräumt	Alle	Strukturierungshilfe + Checkliste
Ständige Ablenkung durch Nachbarn	Alle	Sitzordnung überprüfen
Kopfschmerzen beim Lesen	Alle	Augenarzt empfehlen

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

Reiz-Detektiv

Kind begeht seinen Lernort wie ein Detektiv: Was sehe ich? Was höre ich? Was liegt unnötig im Blickfeld? Ergebnis: eine eigene Reiz-Karte.

Selbstdiagnose wirkt stärker als Fremdbewertung — sie aktiviert Eigenverantwortung.

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

Lösungsfokussierte Kurztherapie

Direkt mit dem Kind — was funktioniert schon?

- 1 Ausnahme-Frage:** „Gibt es Orte, wo du dich richtig gut konzentrieren kannst? Was ist da anders?“ — die Ausnahme zeigt die Lösung.
- 2 Skalenfrage:** „Auf einer Skala 1–10: Wie sehr stört dich deine Lernumgebung? Was würde sie einen Punkt besser machen?“
- 3 Kleinster Schritt:** „Was ist das eine, kleinste Ding, das du heute in 5 Minuten verändern könntest?“ Kind wählt selbst.

Merke dir

Ein sichtbares Smartphone — auch stumm und gesperrt — reduziert die kognitive Kapazität um bis zu 20 %. Lärm über 55 dB beeinträchtigt Leseverständnis. (Ward 2017 · WHO 2018)

Handy, TV & Co.

Bildschirmzeit, Schlafqualität und das Belohnungssystem

K4

Handy-Apps — besonders soziale Netzwerke — sind wie ein Spielautomat: designt für maximale Dopamin-Ausschüttung bei minimaler Anstrengung. Lernen liefert keine sofortigen Dopamin-Hits. Nach intensiver Bildschirmnutzung am Abend ist das Belohnungssystem so hochgedreht, dass Schule am nächsten Tag dagegen verblasst — nicht aus Faulheit, sondern weil das Gehirn einen anderen Grundpegel hat. Dazu hemmt blaues Licht die Melatonin-Produktion und sabotiert gleich die nächste Achse: den Schlaf.

–50%

Melatonin durch blaues
Bildschirmlicht

Gooley et al. 2011

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

BEREICH	NORM / EMPFEHLUNG	STATUS
3–5 J.	max. 30–60 Min./Tag	Ø 90 Min. (KIM 2022)
6–9 J.	max. 60 Min./Tag	Ø 2–3 Stunden
10–13 J.	max. 90 Min./Tag	Ø 3–4 Stunden
14–17 J.	max. 120 Min./Tag	Ø 5+ Std. inkl. Social Media
Abschaltzeit	min. 60 Min. vor Schlaf	oft direkt vorm Einschlafen

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTER	DEINE REAKTION
Morgens erschöpft trotz Bettzeit	10–17 J.	Abend-Handy-Nutzung ansprechen
Unruhe / Zappeln ohne Handy	10–17 J.	Medientagebuch einführen
Handy-Themen dominieren Gespräche	10–17 J.	Medienbalance-Gespräch
Leistungsabfall nach dem Wochenende	Alle	Freizeit-Mediennutzung erheben

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

Bildschirmzeit-Schätzung

Kind schätzt zuerst selbst: Wie lange war ich gestern Abend am Handy?

Dann reale Zeit aus den Einstellungen ablesen.

Die Lücke zwischen Selbstwahrnehmung und Realität ist der wirksamste Impuls — ohne jede Schuldzuweisung.

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

MI — Rolling with Resistance

Mit Jugendlichen — Diskrepanz erzeugen, Schweigen nutzen

1

„Schätze mal“ — dann Schweigen:

„Wie viel Zeit warst du gestern am Handy? Schätz mal.“ Dann schweigen — er/sie füllt die Stille selbst.

2

Zukunftsfrage: „Wenn du in 3 Jahren

zurückschaust — welche Rolle wird das Handy für deine Konzentration gespielt haben?“

3

Autonomie betonen: „Was du damit machst, ist deine Entscheidung. Ich bin nur neugierig, was du selbst denkst.“

AUCH OHNE DIREKTEN EINFLUSS — DAS KANNST DU TROTZDEM TUN

- › In der Schule: Handy-Verbot konsequent durchsetzen — messbarer Konzentrationshebel
- › Medientagebuch: Kind schätzt selbst die Abend-Nutzung — kein Vorwurf, nur Bewusstsein
- › Psychoedukation: warum blaues Licht den Schlaf sabotiert — sachlich, nicht moralisierend
- › Elterngespräch: handy-freie Abendroutine als Schlafschutz thematisieren

Merke dir

Blaues Bildschirmlicht hemmt die Melatoninproduktion um bis zu 50 %. Jede Stunde vor dem Schlaf verzögert den Schlafbeginn um Ø 17 Minuten. (Gooley 2011 · Cain & Gradisar 2010)

Struktur & Routinen

Wenn der Rahmen Sicherheit gibt und der Kopf frei wird

K5

Stell dir vor, dein Navi muss jedes Mal die komplette Route neu berechnen — ohne Karte, jedes Mal von Null. Genau das passiert im Gehirn, wenn Tagesstruktur fehlt: Das Arbeitsgedächtnis übernimmt die Planung und kostet Kapazität, die eigentlich fürs Lernen gebraucht würde. Routinen sind wie gespeicherte Routen — das Gehirn muss nicht mehr entscheiden, es kann einfach fahren. Kinder mit verlässlicher Struktur zeigen messbar bessere Selbstregulation, weil ihr Kopf freier ist.

+40%

Erledigungsquote bei festem Zeitpunkt

Patall et al. 2008

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

BEREICH	NORM / EMPFEHLUNG	STATUS
Hausaufgaben: Zeitpunkt	täglich gleiche Zeit $\pm$ 30 Min.	✓ Norm
Abendroutine ohne Screen	mind. 30 Min. vor Schlaf	häufig nicht eingehalten
Lernpausen	alle 20–30 Min. eine 5-Min.-Pause	✓ Norm
Morgenroutine	fester Ablauf mit Zeitpuffer	chaotischer Start belastet
Wochenplan	visuell, für Kind sichtbar	Ab ca. 7 J. hilfreich

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTER	DEINE REAKTION
	Alle	Checklisten + Wochenplan
Vergisst täglich Material / Hausaufgaben	8–14 J.	Starter-Ritual + Selbstinstruktion
Kann nicht selbstständig beginnen	Alle	Pausenstruktur + Teilziele
Bricht Aufgaben an gleicher Stelle ab	Alle	Heft-Führungs-Coaching
Chaos-Mappe / unstrukturiertes Heft		

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

Routinen-Mapping

Eltern beschreiben einen typischen Nachmittag — die Fachkraft zeichnet mit: wann, was, wie lange, in welcher Reihenfolge.

Das Mapping macht Löcher und Engpässe sichtbar. Erste Frage danach: „Welcher Moment läuft eigentlich schon gut?“

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

Systemische Beratung — zirkuläre Fragen

Mit Eltern — Muster sehen lassen durch Narration

- 1 Narrativ-Einladung:** „Beschreiben Sie einen typischen Dienstagnachmittag — von der Ankunft bis zum Abendessen, ohne Beschönigung.“
- 2 Zirkuläre Frage:** „Wenn [Name] den Nachmittag beschreiben würde: Was braucht er/sie — bekommt es aber nicht?“
- 3 Minimale Intervention:** „Was wäre der eine Moment, den Sie gerne anders hätten? Nur dieser eine Moment.“

Merke dir

Ein fester Hausaufgaben-Zeitpunkt erhöht die Erledigungsquote um bis zu 40 %. Meichenbaums Selbstinstruktionstraining (1977) ist bestens belegt. (Patall et al. 2008)

Fokus & Arbeitstechniken

Konzentrationsspanne kennen und realistisch einsetzen

Fokus ist keine Charaktereigenschaft — er ist eine Fähigkeit. Wie ein Muskel, der trainiert, aber auch überdehnt werden kann. Viele Kinder, die als „unkonzentriert“ gelten, haben nie gelernt, wie lange sie sich wirklich konzentrieren können — und wie sie danach wieder hineinkommen. Das Tückische: Die meisten überschätzen ihre Spanne und frustrieren sich selbst. Wer einmal versteht, wie seine Konzentrationsspanne funktioniert, kann gezielt üben. Das ist kein Talent — es ist eine Technik.

d 0,69

Effektstärke von
Metakognition

Hattie 2008

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

ALTERSGRUPPE	EMPFOHLEN	BESONDERHEIT	STATUS
5–7 J.	10–15 Minuten	Pause nach 15 Min.	✓ Norm
8–10 J.	15–25 Minuten	Pause nach 20 Min.	✓ Norm
11–13 J.	25–35 Minuten	Pause nach 25–30 Min.	✓ Norm
14–17 J.	35–50 Minuten	Pause nach 40 Min.	✓ Norm

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTERSGRUPPE	DEINE REAKTION
Kann keine Aufgabe zu Ende bringen	8–14 J.	Fokus-Uhr + Teilziele einführen
Verliert Faden bei längeren Anweisungen	8–12 J.	Schriftliche Aufgabenkarten verwenden
Starke Ablenkbarkeit durch eigene Gedanken	10–17 J.	Gedanken-Parkplatz-Methode einführen
Beginnt immer neu ohne Fortschritt	Alle	Zwischenziele sichtbar machen

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

Fokus-Uhr

Kind misst selbst, wie lange es ohne Unterbrechung konzentriert bleibt. Ergebnis eintragen, nächste Woche erneut messen. Der selbst gemessene Ausgangswert motiviert stärker als jedes Lob — und Fortschritt wird direkt sichtbar.

+ 5 weitere Fokus-Methoden inkl. Stör-Stopper: Methodenheft K6

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

Sokratischer Dialog (Mäeutik)

Direkt mit dem Kind — nur fragen, nichts erklären

- 1 **Hypothese erfragen:** „Warum, glaubst du, fällt dir Konzentrieren manchmal schwer? Was denkst du selbst?“ Warten.
- 2 **Vertiefen:** Kind: „Ich bin immer abgelenkt.“ → „Was genau passiert dann in deinem Kopf?“ Keine Interpretation.
- 3 **Transfer-Frage:** „Was würde sich ändern, wenn du wüsstest, wie lange du dich konzentrieren kannst?“ Dann: die Fokus-Uhr.

Merke dir

Metakognition ($d = 0,69$ laut Hattie 2008) ist einer der stärksten Faktoren für Lernerfolg — stärker als Lehrerpersönlichkeit oder Klassengröße. (Diamond 2013)

Emotionale Balance

Wenn Gefühle stärker sind als jede Methode



90 Sek.

bis Atmung den Stress
messbar senkt

Sinha et al. 2016

Emotion und Konzentration sind im Gehirn keine getrennten Systeme. Ist ein Kind ängstlich, frustriert oder überfordert, ist das wie Autofahren mit angezogener Handbremse: Der Motor läuft, aber das Auto kommt kaum vorwärts. Der präfrontale Kortex — unser „Denk-Cockpit“ — wird bei emotionaler Überlastung vom limbischen System schlicht übertönt. Kein „reiß dich zusammen“ hilft dann. Erst wenn die Emotion reguliert ist, kann Lernen wieder stattfinden.

Emotionsregulation ist keine Weichheit — sondern Voraussetzung.

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

BEREICH	NORM / EMPFEHLUNG	STATUS
Selbstregulation	entwickelt sich bis ca. 25 J.	Entwicklungsprozess normal
Stressreaktion	kurz & erholbar	anhaltend = Warnsignal
Psychosomatik	selten, situationsabhängig	regelmäßig vor Schule = Abklärung
Lernangst	gelegentl. Prüfungsangst normal	Vermeidung / Freeze = Handlungsbedarf
Emotionale Erschöpfung	nach Belastung kurz	dauerhaft = Fachberatung

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTER	DEINE REAKTION
Weint / wütet bei kleinsten Misserfolgen	Alle	Emotions-Notfallplan + Atmung
Verweigert bei Überlastung	Alle	Deeskalation + Elterngespräch
Täglich Bauch-/Kopfschmerzen vor Schule	6–14 J.	Psychologische Abklärung
Sozialer Rückzug	Alle	Schulberatung einschalten

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

Emotions-Notfallplan

Vorab mit dem Kind erstellen: Was hilft mir, wenn es zu viel wird?
(rausgehen, 3× tief atmen, zeichnen).

Schriftlich festhalten — im Moment der Krise braucht das Kind keine Entscheidung mehr, nur noch Ausführung.

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

Aktives Zuhören — Thomas Gordon

Erst ankommen lassen, dann (vielleicht) Werkzeug

- 1 Gefühl reflektieren:** „Es klingt, als wärst du gerade wirklich überfordert. Hab ich das richtig verstanden?“ Warten aufs JA.
- 2 Raum lassen:** „Magst du mir mehr erzählen?“ Dann schweigen. Nichts lösen — einfach da sein.
- 3 Werkzeug nur wenn bereit:** Signalisiert das Kind Bereitschaft: „Was würde dir helfen?“ Will es nichts — ist das okay.

Merke dir

Bei emotionaler Aktivierung ist die Präfrontalcortex-Aktivität deutlich reduziert („Amygdala-Hijacking“). Atemübungen senken Stress in 90 Sekunden messbar. (LeDoux 1996 · Sinha 2016)

Motivation & Stärke

Selbstwirksamkeit — der stärkste Hebel für nachhaltigen Lernerfolg

Motivation kann man nicht einpflanzen — aber man kann den Boden bereiten, in dem sie wächst. Das wichtigste Düngemittel: Kompetenzerlebnisse. Kinder, die erleben, dass Anstrengung verlässlich zu Erfolg führt, entwickeln eine intrinsische Motivation, die keine Belohnungen braucht. Zu viele externe Belohnungen (Sternchen, Süßes, Lob nur für Ergebnisse) können diese innere Motivation sogar untergraben — die Forschung nennt das den „Korruptionseffekt“. Motivation ist nicht Ursache des Lernens, sondern meistens dessen Folge.

> IQ

**Selbstwirksamkeit schlägt
IQ als Prädiktor**

Bandura 1997

ALTERS-ORIENTIERUNGSWERTE

BEREICH	NORM / EMPFEHLUNG	STATUS
Selbstwirksamkeit	„Ich kann das lernen, wenn ich übe“	✓ Wachstumsorientiert
Motivationstyp	Mix intrinsisch + extrinsisch	nur für Noten = Risiko
Fehlertoleranz	Fehler als Lernchance	✓ Growth Mindset
Stärken-Bewusstsein	kann 3+ Stärken benennen	< 3 = Stärken-Arbeit nötig
Lernausdauer	hält bei Schwierigem durch	sofortiger Abbruch = Warnsignal

WAS DICH ALS FACH- / LEHRKRAFT ALARMIEREN SOLLTE

WAS DU BEIM KIND SIEHST	ALTER	DEINE REAKTION
„Das kann ich sowieso nicht“ — generalisiert	8–17 J.	Stärken-Quartett + Growth Mindset
Verweigert bei schwierigen Aufgaben	Alle	Kleinstschritte + Erfolgs-Protokoll
Kein Interesse trotz Fähigkeiten	10–17 J.	Interessen-Kompass einführen
Braucht konstant externe Verstärkung	6–14 J.	Intrinsische Motivation aufbauen

Ein Hinweis vorab: Die Werte sind Orientierungswerte — kein Urteil und keine Diagnose. Lass sie der Beginn eines Gesprächs sein, nicht das Ende.

SOFORT-METHODE AUS DER PRAXIS

Stärken-Quartett

Kind benennt vor dem Lernen drei persönliche Stärken — auch außerhalb der Schule (Sport, Küche, Technik, Kreativität). Die Stärken-Lupe richtet den Blick auf das, was bereits da ist, und erhöht Ausdauer und Frustrationstoleranz messbar.

GESPRÄCHSÖFFNER FÜR ELTERN & KIND

Appreciative Inquiry

Direkt mit dem Kind — immer vom Positiven aus

- 1 Discovery:** „Erzähl mir von einer Zeit, wo du wirklich Lust hattest zu lernen. Was war das, wie hat es sich angefühlt?“
- 2 Dream:** „Wenn Lernen öfter so wäre — was würde sich für dich verändern, im Alltag und in der Schule?“
- 3 Design:** „Was von diesem Gefühl könntest du in die nächste Lernstunde mitnehmen? Welche winzige Sache?“

Merke dir

Selbstwirksamkeitserwartung ist als Prädiktor für schulischen Erfolg stärker als IQ oder familiäre Ressourcen. Growth Mindset ist lehrbar. (Bandura 1997 · Dweck 2006)

Wenn du tiefer einsteigen willst



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



Serius, deine
Andrea

RelaxKids® Akademie · relax-kids.de



Wenn du tiefer einsteigen willst



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

[Zum Blog →](#)

www.relax-kids.de



Serius, deine
Andrea

RelaxKids® Akademie · relax-kids.de

