



RelaxKids®
LEHRBRIEF

Modul I1

Überkreuzübung. Atemtechnik. Fidget Toys. Und trotzdem ändert sich nichts.

Wie das Nervensystem Konzentration erst möglich macht

Intensivkurs für Fachpersonen – Grundlagenmodul, Tag 1 von 5

1. Einstieg & Orientierung

Fallbeispiel: „Und dann passiert nichts.“

Du hast die Stunde vorbereitet. Überkreuzübung gemacht, kurz geatmet, die Aufgaben liegen bereit. Und dann passiert nichts. Das Kind schaut aus dem Fenster, tippt mit dem Stift auf den Tisch, ist irgendwo – aber nicht bei dir. Nichts greift.

Du hast Fortbildungen gemacht, Bücher gelesen, immer nach dem nächsten Tool gesucht. Du hast die Puzzleteile – nur das Bild auf der Schachtel fehlt: das, was dir zeigt, wie alles zusammengehört.

Genau darum geht es in diesem Modul: Bevor eine Technik wirken kann, muss eine Voraussetzung erfüllt sein, die viele überspringen – das Nervensystem des Kindes muss bereit sein.

Einordnung im Drei-Kompass-System: Dieses Grundlagenmodul liegt vor allen acht Achsen des Konzentrationskompasses. Es beantwortet, was jede Achse voraussetzt: Ist das Nervensystem dieses Kindes überhaupt in der Lage, sich zu konzentrieren?

2. Lernziele

Nach diesem Modul kannst du erklären, warum Konzentration mehr ist als Aufmerksamkeit – und hast ein sofort einsetzbares Werkzeug für deine Praxis.

✓ **Fachkompetenz:** Du kannst erklären, was Konzentration von Aufmerksamkeit unterscheidet und welche drei exekutiven Funktionen sie tragen.

✓ **Methodenkompetenz:** Du kannst die „Wetter-Frage“ als niedrighschwelliges Diagnoseinstrument einsetzen.

✓ **Reflexionskompetenz:** Du erkennst, wann du mehr erwartest, als das Gehirn eines Kindes gerade leisten kann.

✓ **Transferkompetenz:** Du kannst Grawes vier Grundbedürfnisse in einer konkreten Praxissituation identifizieren.

3. Wissenschaftlicher Hintergrund

3.1 Aufmerksamkeit vs. Konzentration

Aufmerksamkeit passiert automatisch – ein Vogel fliegt vorbei, alle Kinder schauen hin, ohne Entscheidung.

Konzentration ist willentliche, zielgerichtete Aufmerksamkeit. Sie kostet Energie, ist zeitlich begrenzt und wird vom präfrontalen Kortex gesteuert – dem „Chef im Gehirn“. Dafür braucht es drei exekutive Funktionen gleichzeitig.

3.2 Die drei exekutiven Funktionen

Inhibition: Ablenkungen unterdrücken und zurückkehren.

Arbeitsgedächtnis: Informationen kurz halten, während man damit arbeitet.

Kognitive Flexibilität: zwischen Aufgaben und Perspektiven umschalten, ohne dass das Nervensystem kollabiert.

Die drei exekutiven Funktionen



Abbildung 1: Die drei exekutiven Funktionen der Konzentration.

3.3 Altersfaustregel und Grawes vier Grundbedürfnisse

Faustregel: Lebensalter $\times 2$ = Minuten Konzentrationsspanne. Der präfrontale Kortex reift erst im frühen Erwachsenenalter aus – und funktioniert nur, wenn das Nervensystem in Sicherheit ist.

Bindung: Bin ich hier sicher?

Orientierung & Kontrolle: Was passiert als Nächstes?

Selbstwerterhöhung: Bin ich hier gut genug?

Lustgewinn/Unlustvermeidung: Bringt das etwas – oder tut es weh?

Grawes vier psychologische Grundbedürfnisse

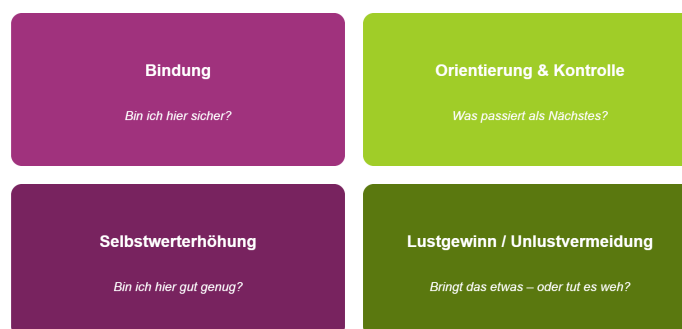


Abbildung 2: Grawes vier psychologische Grundbedürfnisse.

Die gute Nachricht: Fehlt eines dieser Bedürfnisse, gilt: Überleben geht vor Lernen – der präfrontale Kortex wird als Schutz, nicht als Trotz, offline gestellt.

Literatur & Quellen: Diamond, 2013; Gawrilow, 2016; Grawe, 2004.

4. Fallbeispiel & Reflexion

Praxiswerkzeug: Die Wetter-Frage

„Wie ist heute dein Wetter?“ *Sonnig, bewölkt, stürmisch, Gewitter. Kein Test – ein Bild, das sofort zeigt, wo das Nervensystem gerade steht.*

Warum das wirkt: Ein Kind, das „stürmisch“ sagt, bekommt erst Raum statt Druck. Du kannst nur auf etwas reagieren, das du siehst.



Was hat das Gehirn eines Kindes gebraucht, bevor du überhaupt angefangen hast?



Welches Grundbedürfnis fehlt bei diesem Kind vermutlich am häufigsten?

5. Lernkontrolle & Selbsttest

Frage 1: Was unterscheidet Konzentration von Aufmerksamkeit?

Antworthinweis: Aufmerksamkeit ist automatisch; Konzentration ist willentlich, energiekostend und vom präfrontalen Kortex gesteuert.

Frage 2: Nenne die drei exekutiven Funktionen.

Antworthinweis: Inhibition, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität.

Frage 3: Wie lautet die Faustregel zur Konzentrationsdauer?

Antworthinweis: Lebensalter $\times$ 2 ergibt die Minuten.

Frage 4: Nenne Grawes vier Grundbedürfnisse.

Antworthinweis: Bindung, Orientierung & Kontrolle, Selbstwerterhöhung, Lustgewinn/Unlustvermeidung.

Frage 5: Was bewirkt die „Wetter-Frage“?

Antworthinweis: Sie macht den Zustand des Nervensystems sichtbar, ohne Test oder Druck.

6. Zusammenfassung & Ausblick

Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Konzentration ist willentliche Aufmerksamkeit, gesteuert vom präfrontalen Kortex.
- ✓ Sie braucht drei exekutive Funktionen gleichzeitig.
- ✓ Lebensalter $\times$ 2 zeigt die realistische Konzentrationsspanne.
- ✓ Ohne Grawes vier Grundbedürfnisse gilt: Überleben geht vor Lernen.
- ✓ Die Wetter-Frage macht den Zustand des Nervensystems sichtbar.

Ausblick auf Modul I2: Morgen: der Konzentrationskompass und die acht Achsen, die über die Konzentration jedes Kindes entscheiden.

„Überleben geht vor Lernen.“

Wenn du das im Blick behältst, verändert sich der Moment, in dem du deine Methode einsetzt.

Literaturverzeichnis

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168.

Gawrilow, C. (2016). Selbstregulation und Selbstkontrolle bei Kindern. Stuttgart: Kohlhammer.

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.