



RelaxKids®
LEHRBRIEF

Modul I2

Ahnen ist nicht dasselbe wie Sehen

Der Konzentrationskompass: acht Achsen, die den Engpass zeigen

Intensivkurs für Fachpersonen – Grundlagenmodul, Tag 2 von 5

1. Einstieg & Orientierung

Fallbeispiel: „Ja, das glaube ich Ihnen.“

Du gehst zum Arzt, sagst „mir geht's nicht gut“ – er nickt und schreibt ein Rezept, ohne Blutbild, ohne Messung. Das würdest du nicht akzeptieren. Genau so arbeiten wir manchmal mit Konzentrationsproblemen: aus Gespür statt aus Sicht.

Montag schaut das Kind zum Fenster, Freitag ist es fokussiert. Dein Gespür täuscht dich nicht – aber ohne Struktur bleibt es ein Gefühl, mit dem du nicht gezielt ansetzen kannst.

Ahnen ist nicht dasselbe wie Sehen. Solange du nur ahnst, arbeitest du mit Vermutungen. Sobald du siehst, weißt du, wo du anfängst.

Einordnung im Drei-Kompass-System: Dieses Modul führt den Konzentrationskompass ein – acht Achsen rund um das Kind. Es baut auf Modul I1 auf: Erst wenn das Nervensystem lernbereit sein kann, lohnt der Blick auf die Achsen.

2. Lernziele

- ✓ **Fachkompetenz:** Du kennst die acht Achsen des Konzentrationskompasses und ihre neurobiologische Wirkung.
- ✓ **Methodenkompetenz:** Du kannst ein Kind aus deiner Praxis intuitiv auf allen acht Achsen einschätzen.
- ✓ **Reflexionskompetenz:** Du erkennst den Unterschied zwischen Ahnen und Sehen.
- ✓ **Transferkompetenz:** Du unterscheidest, welche Achsen du direkt beeinflussen kannst und welche nicht.

3. Wissenschaftlicher Hintergrund

3.1 Der Konzentrationskompass

Kein Fragebogen, kein Diagnose-Tool – ein Reflexionsinstrument mit acht Achsen, bewertet auf einer Skala von 1 bis 10. Es zeigt: Wo ist das Kind stark, und wo liegt der eigentliche Engpass?

Der Konzentrationskompass — acht Achsen



Abbildung 1: Die acht Achsen des Konzentrationskompasses.

3.2 Die acht Achsen im Überblick

- 1. Schlaf & Erholung:** Eine Stunde Schlafmangel reduziert messbar die Aktivität des präfrontalen Kortex.
- 2. Ernährung & Bewegung:** Das Gehirn verbraucht bis zu 20% der Energie – ohne Glucose läuft es auf Sparflamme.
- 3. Lernumgebung & Reize:** Jeder Reiz in der Umgebung kostet Verarbeitungskapazität (kognitive Last).
- 4. Handy, TV & Co.:** Bildschirmzeit vor der Stunde beeinträchtigt Impulskontrolle und Fokus.
- 5. Struktur & Routinen:** Ohne Vorhersehbarkeit muss das Gehirn täglich neu orientieren – das kostet Energie.
- 6. Fokus & Arbeitstechniken:** Metakognition ist erlernbar und bringt schneller in den Fokus.
- 7. Emotionale Balance:** Emotionaler Stress aktiviert die Amygdala und hemmt den präfrontalen Kortex.
- 8. Motivation & Stärke:** Fehlende Selbstwirksamkeit schaltet das Lernsystem ab, bevor es beginnt.

Merke: Wie du auf jeder Achse ansetzt, ist Inhalt der Ausbildung. Heute geht es um den ersten Schritt: sehen, wo es wirklich hakt.

Literatur & Quellen: Raichle & Gusnard, 2002; Sweller, 1988; Arnsten, 2009; Bandura, 1977.

4. Fallbeispiel & Reflexion

Der Engpass, den niemand erwartet hätte

Ein Kind mit vermuteter Konzentrationsschwäche hat Score 3 bei Schlaf. Ein anderes mit vermuteter Motivationsschwäche schläft gut, ist gut ernährt – aber die Lernumgebung kostet täglich Nerven. Der Kompass zeigt, wo die Probleme herkommen.

Deine Aufgabe: Denk an ein Kind, geh die acht Achsen intuitiv durch – Stift, Zettel, aus dem Bauch heraus.

-  Auf der niedrigsten Achse: Was würde sich verändern, wenn du wüsstest, wie du dort ansetzt?
-  Liegt diese Achse in deiner Hand – oder außerhalb deiner Praxis?

5. Lernkontrolle & Selbsttest

Frage 1: Was unterscheidet den Konzentrationskompass von einem Diagnose-Tool?

Antworthinweis: Er ist ein Reflexionsinstrument mit acht Achsen (Skala 1–10), keine Diagnose.

Frage 2: Nenne die acht Achsen.

Antworthinweis: Schlaf & Erholung, Ernährung & Bewegung, Lernumgebung & Reize, Handy/TV & Co., Struktur & Routinen, Fokus & Arbeitstechniken, Emotionale Balance, Motivation & Stärke.

Frage 3: Wie wirkt Schlafmangel auf die Konzentration?

Antworthinweis: Er reduziert messbar die Aktivität des präfrontalen Kortex.

Frage 4: Was ist „kognitive Last“?

Antworthinweis: Jeder zusätzliche Reiz in der Lernumgebung kostet Verarbeitungskapazität.

Frage 5: Warum liegt der Engpass oft an einer anderen Achse als vermutet?

Antworthinweis: Konzentrationsprobleme sind oft ein Symptom, dessen Ursache auf einer anderen Achse liegt.

6. Zusammenfassung & Ausblick

Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Ahnen ist nicht dasselbe wie Sehen.
- ✓ Der Konzentrationskompass bewertet acht Achsen auf einer Skala von 1–10.
- ✓ Die acht Achsen: Schlaf, Ernährung/Bewegung, Lernumgebung, Bildschirmzeit, Struktur, Arbeitstechniken, emotionale Balance, Motivation.
- ✓ Der Engpass liegt oft an einer anderen Achse als erwartet.
- ✓ Manche Achsen sind direkt beeinflussbar, andere nicht.

Ausblick auf Modul I3: Morgen: wo Konzentration wirklich beginnt – und warum der Schlüssel oft nicht beim Kind liegt.

„Ahnen ist nicht dasselbe wie Sehen.“

Sobald du siehst, wo der Engpass liegt, verändert sich sofort etwas.

Literaturverzeichnis

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 410–422.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Raichle, M. E., & Gusnard, D. A. (2002). Appraising the brain's energy budget. *PNAS*, 99, 10237–10239.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving. *Cognitive Science*, 12, 257–285.