



RelaxKids®
LEHRBRIEF

Modul I5

Jetzt ergibt alles ein System

Wie Konzentrations-, Familien- und Trainerkompass zusammenwirken

Intensivkurs für Fachpersonen – Grundlagenmodul, Tag 5 von 5

1. Einstieg & Orientierung

Fallbeispiel: „Als wäre nichts gewesen.“

Ein Kind macht in deiner Stunde echte Fortschritte – es ist da, es greift, es versteht. Eine Woche später sitzt es wieder vor dir, als wäre nichts gewesen. Das liegt nicht an deiner Arbeit. Es liegt daran, dass Konzentration kein isoliertes Problem ist, sondern ein Systemphänomen – und mit Einzeltools kommt man an ein Systemphänomen nicht heran.

Diese Woche hast du drei Perspektiven kennengelernt: das Kind (Konzentrationskompass), das System um das Kind (Familienkompass) und dich selbst als Variable (Trainerkompass). Heute fügen sich alle drei zu dem Bild zusammen, das am Anfang noch fehlte.

Einordnung im Drei-Kompass-System: Dieses Modul schließt die Grundlagenwoche ab. Es zeigt, wie Konzentrationskompass, Familienkompass und Trainerkompass als ein zusammenhängendes System wirken – keiner der drei wirkt allein.

2. Lernziele

- ✓ **Fachkompetenz:** Du kannst erklären, welche drei Voraussetzungen der präfrontale Kortex gleichzeitig braucht, um zu funktionieren.
- ✓ **Methodenkompetenz:** Du kannst in einer konkreten Situation herleiten, welcher der drei Kompass gerade den Engpass erklärt.
- ✓ **Reflexionskompetenz:** Du erkennst, warum Einzeltools an einem Systemphänomen wie Konzentration scheitern.
- ✓ **Transferkompetenz:** Du kannst eine Sache benennen, die du ab sofort anders machst.

3. Wissenschaftlicher Hintergrund

3.1 Drei Voraussetzungen für den präfrontalen Kortex

Der präfrontale Kortex – die Schaltzentrale für Konzentration, Planung und Impulskontrolle – braucht drei Dinge gleichzeitig, um zu funktionieren.

1. Sicherheit: Ein Nervensystem im Alarm kann nicht lernen (Polyvagaltheorie, Porges). Bei chronischer Aktivierung ist der präfrontale Kortex schlicht nicht verfügbar.

2. Energie: Schlaf, Ernährung, Bewegung. Kein Gedächtnis, keine Aufmerksamkeitssteuerung ohne biologische Grundlage.

3. Co-Regulation: Ein Kind reguliert sich nur, wenn jemand in seiner Nähe reguliert ist. Daniel Siegel: Selbstregulation entsteht durch Co-Regulation – ausnahmslos.

Merke: Der Zustand, in dem eine Fachperson ins Zimmer geht, ist kein Nebenthema. Er ist eine klinische Variable.

3.2 Drei Kompassse, ein System

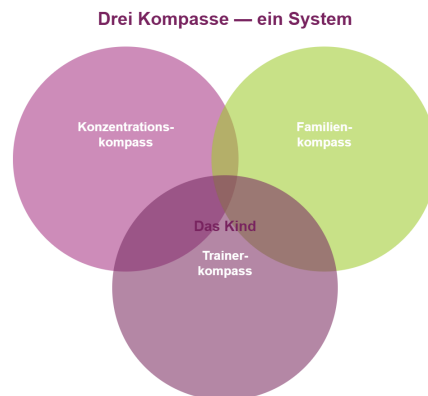


Abbildung 1: Konzentrationskompass, Familienkompass und Trainerkompass wirken als ein System um das Kind.

Konzentrationskompass: acht Achsen, die erklären, warum ein Kind heute nicht da ist – als Diagnostik, nicht als Checkliste.

Familienkompass: das System, in dem das Kind lebt – was täglich entschieden wird, bevor es überhaupt zu dir kommt.

Trainerkompass: du selbst – nicht als Randthema, sondern als klinische Variable, die über die Wirksamkeit jeder Einheit mitentscheidet.

Zwei ähnlich ausgebildete, engagierte Fachpersonen mit denselben Methoden erzielen oft sehr unterschiedliche Ergebnisse. Der Unterschied liegt nicht in der Übung, sondern im Blick, mit dem sie ins Zimmer gehen (Wampold).

Literatur & Quellen: Wampold, 2001; Porges, 2011; Siegel, 2012.

4. Fallbeispiel & Reflexion

Der Blick, der sich verändert

Ein Kind ist unruhig, kaum ansprechbar, die gewohnte Übung greift nicht. Früher: Methode wechseln. Heute: auf den Kompass schauen. Die Mutter hat nebenbei erwähnt, dass das Kind kaum geschlafen hat – kein Schlaf, kein präfrontaler Kortex. Damit ist klar, was jetzt nicht funktionieren wird – und was stattdessen Sinn ergibt.

Die Fachpersonen mit den besten Ergebnissen haben nicht die besten Methoden. Sie haben den vollständigen Blick – auf das Kind, auf das System um das Kind, auf sich selbst. Das ist lernbar, keine Frage von Talent.

- Welcher der drei Kompassse hätte dir in deiner letzten schwierigen Einheit am meisten geholfen?
- Was ist die eine Sache, die du ab sofort anders machst – nicht zehn Dinge, eine?

5. Lernkontrolle & Selbsttest

Frage 1: Welche drei Voraussetzungen braucht der präfrontale Kortex gleichzeitig?

Antworthinweis: Sicherheit, Energie und Co-Regulation.

Frage 2: Was besagt Porges' Polyvagaltheorie in diesem Zusammenhang?

Antworthinweis: Ein Nervensystem im Alarmzustand kann nicht lernen; der präfrontale Kortex ist bei chronischer Aktivierung nicht verfügbar.

Frage 3: Was zeigt Daniel Siegels Forschung zur Co-Regulation?

Antworthinweis: Selbstregulation entsteht durch Co-Regulation – ein Kind kann sich nur regulieren, wenn eine Bezugsperson in seiner Nähe reguliert ist.

Frage 4: Warum scheitern Einzeltools oft an Konzentrationsproblemen?

Antworthinweis: Weil Konzentration ein Systemphänomen ist, das durch das Zusammenspiel von Kind, familiärem Umfeld und Fachperson entsteht – nicht durch eine isolierte Ursache.

Frage 5: Was unterscheidet Fachpersonen mit den besten Ergebnissen laut diesem Modul?

Antworthinweis: Nicht die beste Methode, sondern der vollständige Blick auf das Kind, das System um das Kind und sich selbst.

6. Zusammenfassung & Ausblick

Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Konzentration ist ein Systemphänomen – Einzeltools reichen nicht aus.
- ✓ Der präfrontale Kortex braucht gleichzeitig Sicherheit, Energie und Co-Regulation.
- ✓ Konzentrations-, Familien- und Trainerkompass wirken zusammen, keiner allein.
- ✓ Der Blick, mit dem eine Fachperson ins Zimmer geht, entscheidet stärker als die Methode.
- ✓ Der vollständige Blick ist lernbar – keine Frage von Talent.

Ausblick: Diese fünf Module bilden die Grundlage des ganzheitlichen Konzentrationstrainings. Die vollständige Vertiefung aller drei Kompassse – mit Vorlagen, Übungen und Praxisfällen – ist Teil der weiterführenden Ausbildung.

„Die besten Ergebnisse hat, wer den vollständigen Blick hat.“

Auf das Kind. Auf das System um das Kind. Auf sich selbst.