

.....
Ort, Datum

Abmachung

Zwischen und
Jugendlicher Trainer

Wir üben zusammen, Aufgaben besser und sorgfältiger zu lösen. Es geht vor allem darum zu lernen, wie man lernt.

Das trainieren wir an verschiedenen Aufgaben – auch an solchen, die für die Schule wichtig sind. Am Ende unserer Treffen spielen wir gemeinsam etwas.

..... kommt pünktlich zu den vereinbarten Treffen, bringt die benötigten Materialien mit und gibt sich Mühe, gut zu arbeiten, damit das Training ein Erfolg wird.

Falls einmal nicht zu einem Termin kommen kann, z. B. wegen Krankheit, erfolgt 24 Stunden vorher oder zumindest **so früh wie möglich** eine telefonische Absage.

.....
Unterschrift des/der Jugendlichen.....
Unterschrift des Trainers

Schule

Herrn/Frau

Förderung des Schülers

Sehr geehrter Herr/Frau,

die Eltern Ihres Schülers haben sich bei uns gemeldet und möchten, dass ihr Sohn an einem *Lerntraining für Jugendliche mit Aufmerksamkeitsstörungen (LeJA)* teilnimmt. Die Eltern erklärten sich damit einverstanden, dass ich mich bei Ihnen melde. Das Training wird in der nächsten Woche beginnen und umfasst ca. 20 Termine ein- bis zweimal in der Woche. Anbei finden Sie weitere Informationen zu LeJA sowie dem Störungsbild ADHS.

Ziel unseres Trainings ist vorrangig die Verbesserung der individuellen Lern- und Leistungsmöglichkeiten der Schüler. Das Training soll sich im weiteren Verlauf an aktuellen Schulleistungsinhalten orientieren, daher streben wir die Kooperation mit Ihnen an.

Um bereits vor Beginn des Trainings Ihre Sichtweise als Lehrer einzuholen, bitte ich Sie, den beigelegten Fragebogen auszufüllen und mir möglichst umgehend zurückzusenden. Weiterhin möchte ich Sie gerne zu einem telefonischen Termin einladen, um aktuelle Schulsituation zu reflektieren. Wie wäre es
am um Uhr?

Sie erreichen mich unter der Nummer

Für Ihre Hilfe und Zusammenarbeit bereits jetzt schon vielen Dank! Für Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung – meine Kontaktdaten entnehmen Sie dem Absender.

Herzliche Grüße

.....

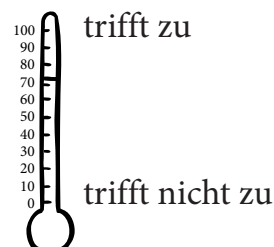
Name des Schülers:
ausgefüllt von:

Datum:

Geben Sie bitte an, inwieweit die nachstehenden Verhaltensweisen **in dieser Woche durchschnittlich** zutrafen. Tragen Sie bitte für jede Aussage eine Prozentzahl in die grau markierte Spalte der Tabelle ein.

Sie können sich diese Prozentangabe wie den Stand eines Thermometers vorstellen.

100 % bedeutet: trifft voll und ganz zu
0 % bedeutet: trifft überhaupt nicht zu



Der Schüler ...	hier eintragen ↓ in %
(1) führte meine Anweisungen durch.	
(2) zeigte ein angemessenes Sozialverhalten (war freundlich, hilfsbereit, kooperativ).	
(3) blieb ruhig und still auf dem Stuhl sitzen.	
(4) wartete, bis er aufgerufen wurde (v. a. beim Melden) und ließ andere ausreden.	
(5) verfolgte aufmerksam den Unterricht (u. a. bei der Beurteilung auf Blickrichtung und Mimik des Schülers achten).	
(6) fing im Unterricht rechtzeitig damit an, Klassenarbeiten/Stillarbeiten zu bearbeiten.	
(7) konnte Klassenarbeiten/Stillarbeiten in der Schule im festgelegten Zeitraum angemessen beenden.	
(8) brachte die benötigten Arbeitsmaterialien mit in den Unterricht.	
(9) hatte seine Hausaufgaben sorgfältig und vollständig gemacht.	
(10) beteiligte sich aktiv und konstruktiv am Unterricht.	
(11) zeigte insgesamt eine angemessene Leistung (z. B. bei der Mitarbeit, in Hefteinträgen oder Tests).	

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Lerntraining für Jugendliche mit Aufmerksamkeitsstörungen (LeJa)

Ziele des Trainings

- Verbesserung des schulischen Lern- und Arbeitsverhaltens
- Förderung von Selbstmanagement und Selbstständigkeit

Zielgruppe

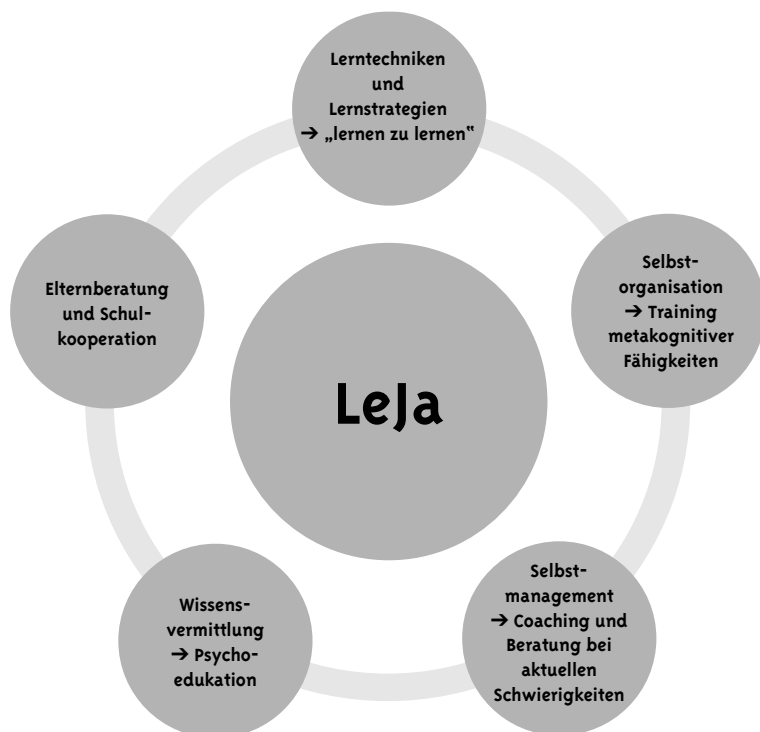
- Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bzw. Hyperkinetischen Störung
- Bestehende Problemlagen vorrangig im Lern- und Leistungsbereich

Durchführung

- Einzelsitzungen
- Einmal wöchentlich
- 18–20 Termine

Inhalte

- Lerntechniken und Lernstrategien → »lernen zu lernen«
- Selbstorganisation (u. a. Zeit- und Terminplanung, Strukturierung der Lernsituation)



- Selbstmanagement/Coaching/Beratung bei aktuellen Schwierigkeiten (z. B. Probleme mit Gleichaltrigen, Vorbereitung einer Berufsperspektive)
- Wissensvermittlung, Fachinformationen zur Problematik
- Elternberatung und Schulkooperation

Was ist ADHS?

Der klinische Ausdruck für Aufmerksamkeitsstörungen ist ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) oder HKS (Hyperkinetische Störung).

Die drei wesentlichen Merkmale der Störung sind:

- (1) Unaufmerksamkeit Beispiel: »Scheint nicht zuzuhören, beachtet Einzelheiten nicht.«
- (2) Hyperaktivität Beispiel: »Zappelt herum, rutscht auf dem Stuhl hin und her.«
- (3) Impulsivität Beispiel: »Platzt mit Antworten heraus, kann nicht abwarten.«

Je nachdem, welche Symptome im Vordergrund stehen, werden drei Subtypen unterschieden:

Der unaufmerksame Subtyp (manchmal auch »ADS« genannt)	Der hyperaktiv-impulsive Subtyp	Mischtyp
»Hans-guck-in-die-Luft« Passt nicht auf, »träumt«	»Zappel-Philipp« Ständig in Bewegung	Etwas von beidem

Alle Schüler sind ab und zu unkonzentriert. Von einer Aufmerksamkeitsstörung im klinischen Sinne geht man aber erst aus, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- (1) Die Merkmale der Störung sind **sehr stark ausgeprägt**.
- (2) Die Problematik **tritt in mehreren Kontexten auf** (in mehreren Schulfächern und bei mehreren Lehrern sowie zuhause oder in der Freizeit).
- (3) Es liegt eine **deutliche Beeinträchtigung** im Leistungs- und/oder im Sozialverhalten vor.
- (4) Die Problematik besteht **über einen langen Zeitraum** hinweg (über wenigstens sechs Monate) und hat zumindest teilweise schon vor dem 7. Lebensjahr begonnen.

Auffällig für ADHS-Betroffene ist deren Schwierigkeit, ihre Aufmerksamkeit gezielt und dauerhaft auf etwas zu lenken und dabei andere Reize willentlich auszublenden und konkurrierende Bedürfnisse zu unterdrücken. ADHS kann daher als eine Beeinträchtigung der Handlungssteuerung und Handlungsorganisation verstanden und behandelt werden.

Wie oft kommt ADHS vor?

Es wird geschätzt, dass bei ca. 5 % aller Schulkinder eine ADHS vorliegt, wobei Jungen in etwa dreimal häufiger betroffen sind als Mädchen.

Welche Ursachen hat ADHS?

Es ist eine Vielzahl verschiedener Faktoren an der Entstehung einer ADHS beteiligt. Die Störung hat zumeist eine **biologisch-genetische Grundlage**, die zu Störungen im Neurotransmittersystem des Zentralnervensystems führt.

Maßgeblich für die Entwicklung einer ADHS sind allerdings **soziale Faktoren**. Durch ein unterstützendes soziales Umfeld kann ein negativer Entwicklungsverlauf günstig beeinflusst werden. Negative soziale Reaktionen auf die Verhaltensauffälligkeiten der Kinder oder vermehrte Misserfolgserlebnisse, die schlecht verarbeitet werden, erschweren jedoch oft die Problematik.

Wie ist der Verlauf der Störung?

Für etwa 2/3 der unbehandelten Betroffenen bleibt die ADHS über die gesamte Lebensspanne von der frühen Kindheit über das Jugendalter bis ins Erwachsenenalter bestehen. Das Erscheinungsbild der Störung verändert sich dabei je nach Altersphase.

Erstmalig wird die Störung zumeist zu Anfang der Schullaufbahn festgestellt und äußert sich in individuell unterschiedlicher Ausprägung in Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Mit dem Übergang in die Pubertät verändert sich das Erscheinungsbild und es geht insbesondere die motorische Überaktivität zurück, während die Unaufmerksamkeit weiterhin bestehen bleibt. Zusätzlich kommen Probleme der Selbstorganisation hinzu. Diese Schwierigkeiten führen dazu, dass Jugendliche mit ADHS oftmals deutliche Probleme im schulischen Lern- und Leistungsbereich und auch im sozial-emotionalen Bereich aufweisen. Diese Schwierigkeiten führen dazu, dass einige Erwachsene mit ADHS Probleme im Beruf und in der Gestaltung ihrer Partnerschaften und Freundschaften entwickeln.

In vielen Studien wurde darüber hinaus nachgewiesen, dass das Risiko für ADHS-Betroffene, zusätzlich unter Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen zu leiden, deutlich erhöht ist. Es handelt sich also um eine schwerwiegende Gefährdung der Betroffenen, denen unbedingt angemessene Hilfe und Unterstützung zukommen sollte. Positiv ist festzustellen, dass es auch einige sehr gute Beispiele des Umgangs mit der Störung gibt, sodass man weiß, dass auch ADHS-Betroffene mit guter Unterstützung einen sehr positiven Entwicklungsweg einschlagen können.

Wer stellt fest, ob eine ADHS vorliegt?

Die Einschätzung, ob eine ADHS vorliegt, muss von einer fachlich kompetenten Stelle getroffen werden (z. B. Psychologische Psychotherapeuten, Kinderpsychiater, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten oder sozialpädiatrische Zentren). Die Diagnos-

tik besteht neben einer medizinisch-organischen Untersuchung aus Gesprächen mit den Bezugspersonen und je nach Alter mit dem Kind oder Jugendlichen selbst, Verhaltensbeobachtungen des Kindes und psychologische Leistungstests.

Wie wird ADHS behandelt?

Die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit ADHS sollte nie nur aus einem einzelnen Ansatz bestehen, sondern aus einer Kombination bewährter Methoden. Wichtige Behandlungsbausteine sind: Eingehende Beratung, Einsatz von Medikamenten und Einsatz von Therapie und Trainingsverfahren. Es ist nicht davon auszugehen, dass nach einer Behandlung alle Schwierigkeiten für immer beseitigt sind. Im Entwicklungsverlauf können immer wieder Probleme auftreten, die altersangemessen behandelt werden sollten.

Medikamente. Die medikamentöse Behandlung bei ADHS besteht vor allem aus der täglichen Einnahme von sogenannten Psychostimulanzien, welche die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Der häufigste Wirkstoff ist Methylphenidat, der meistens unter den Handelsnamen Ritalin®, Concerta® oder Medikinet® verschrieben wird. Der Einsatz der ADHS-Medikation muss für den Einzelfall sehr sorgfältig geprüft werden. Er ist nur bei schweren Störungsgraden indiziert. Wichtig ist die regelmäßige Überprüfung durch den Kinderarzt oder Kinderpsychiater, der für die Auswahl des richtigen Präparates und die korrekte Dosierung sorgt.

Therapie und Trainings. Es ist angeraten, die Kinder gezielt in den Bereichen zu fördern, in denen sie Schwierigkeiten haben. Empirisch bewährt haben sich insbesondere Trainings schulischer Fertigkeiten, Problemlösetrainings und soziale Kompetenztrainings. Bei jüngeren Kindern haben sich darüber hinaus verhaltensbezogene Elterntrainings als erfolgreich erwiesen, bei älteren Kindern bzw. Jugendlichen der Einsatz von Problemlöse- bzw. Lerntrainings.

Wie können Eltern und Lehrer helfen?

- ▶ Umgang im Alltag
 - Fokus auf gelungenes Verhalten legen und differenziert loben
 - Störverhalten wenn möglich ignorieren
- ▶ Günstige Bedingungen schaffen
 - Angemessene Anforderungen stellen und bei der Lösung helfen
 - Feste verlässliche Abläufe, Ritualisierung
 - Reizarmes Umfeld mit wenig Ablenkungsmöglichkeiten (Sitzplatz vorn, in Reichweite des Lehrers, ruhiger Nachbar, besser Einzel- als Gruppentisch, nur die Materialien auf dem Tisch, die benötigt werden)
 - Wechsel zwischen Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungsphasen

- Regeln festlegen
 - Möglichst gemeinsam und verständlich
 - Klar definieren, was vom Kind erwartet wird (unscharfe Formulierungen vermeiden, am Verhalten ausgerichtet)
 - Sanktionen vorher festlegen
 - Bei Regelverstoß: einmal ermahnen, dann wie vorher vereinbart Konsequenzen folgen lassen

Fazit

ADHS ist eine der am weitesten verbreiteten Störungen im Kindes- und Jugendalter. Statistisch gesehen findet sich in jeder Schulklasse mindestens ein betroffener Schüler. Die Störung entsteht aus einem Zusammenspiel von biologisch-genetischen und sozialen Faktoren. ADHS bleibt oftmals von der Kindheit über das Jugend- bis ins Erwachsenenalter bestehen. Die Diagnosestellung einer ADHS muss von einer fachlich kompetenten Stelle vorgenommen werden. Die Behandlung sollte aus einer Kombination von wissenschaftlich, d. h. in wissenschaftlichen Studien positiv evaluierten Verfahren bestehen, insbesondere Beratung, Medikation und verhaltenstherapeutische Verfahren.

Die ADHS-Betroffenen und die erwachsenen Bezugspersonen, d. h. vor allem die Eltern, aber auch andere enge Bezugspersonen und Lehrer leiden oftmals (mit) unter der Störung. Weder die betroffenen Kinder noch ihre Eltern oder die zuständigen Pädagogen/Lehrer sind für die Entstehung der Störung verantwortlich. Verständnis und Unterstützung für den Jugendlichen sowie gegenseitiger Respekt und Unterstützung der beteiligten familiären und schulischen Bezugspersonen stellen wichtige Voraussetzungen für erfolgreiche therapeutische Bemühungen dar.

Im Rahmen von LeJA werden die Lehrerinnen und Lehrer der betroffenen Jugendlichen zu Informations- und Beratungssitzungen durch den Therapeuten eingeladen und um Mitarbeit gebeten, auch damit aktuelle Schulleistungsaufgaben Grundlagen im Training sein können. Ein enger und regelmäßiger Kontakt zwischen Therapeut und Lehrer/innen ist ein elementar bedeutsamer konzeptioneller Baustein des Trainings, eine enge Kooperation unverzichtbar.

Wie Du vielleicht schon bemerkt hast, äußert sich AD(H)S bei jedem anders. Aber auch wenn AD(H)S viele unterschiedliche Ausprägungen haben kann, werden einige von Jugendlichen gehäuft berichtet. Schau Dir die folgenden Aussagen an und kreuze die an, die zu Dir passen!

(1) In der Schule

- ☐ Ich kann mich nur schwer darauf konzentrieren, wenn meine Lehrer etwas erklären.
- ☐ Wenn ich meine Aufgaben machen soll, denke ich häufig an andere Dinge.
- ☐ Es fällt mir schwer, meine Aufgaben zu beenden.
- ☐ Ich fange manchmal mit meinen Aufgaben an, ohne vorher darüber nachzudenken, wie ich vorgehen kann.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, im Unterricht still zu sitzen.
- ☐ Ich lasse mich schnell ablenken.
- ☐ Ich vergesse manchmal, mich zu melden, bevor ich etwas sage.
- ☐ Ich werde häufig vom Lehrer ermahnt, weil ich im Unterricht geredet habe.
- ☐ Es kommt vor, dass ich meine Hausaufgaben vergesse.

(2) Zu Hause

- ☐ Ich vergesse oft, mir aufgetragene Aufgaben zu erledigen.
- ☐ Ich komme häufig zu spät.
- ☐ Manchmal finde ich bei meinen Hausaufgaben keinen Anfang und schiebe sie so lange auf, bis die Zeit drängt.
- ☐ Hausaufgaben finde ich schrecklich.
- ☐ Es kommt vor, dass ich es nicht höre, wenn mich meine Eltern rufen.
- ☐ In meinem Zimmer und auf meinem Schreibtisch herrschen Chaos.
- ☐ Ich streite mich häufig mit meinen Geschwistern.
- ☐ Wenn ich unabsichtlich Fehler mache oder etwas vergesse, sind meine Eltern böse auf mich.
- ☐ Ich kann oft nicht einschlafen.
- ☐ Ich werde häufiger ermahnt als meine Geschwister.

(3) Mit anderen Jugendlichen

- ☐ Es fällt mir schwer, Freunde zu finden.
- ☐ Ich werde schnell wütend, wenn ich mit anderen zusammen bin.
- ☐ Ich werde häufig von anderen geärgert.
- ☐ Andere Schüler beschwerten sich manchmal über mich beim Lehrer.
- ☐ Manchmal ärgere ich andere.
- ☐ Es fällt mir schwer, Freundschaften aufrecht zu erhalten.
- ☐ Ich halte mich manchmal nicht an Abmachungen.

- ☐ Ich unterbreche andere beim Sprechen.
- ☐ Es kommt vor, dass ich nicht abwarten kann, bis ich an der Reihe bin.
- ☐ Ich weiß nicht, warum mich andere Jugendliche nicht mögen.
- ☐ Die meisten meiner Freunde sind jünger als ich.

(4) Bei mir Selbst

- ☐ Ich vergesse häufig wichtige Termine.
- ☐ Ich verliere häufig Dinge.
- ☐ Manchmal denke ich, dass ich nicht so schlau bin wie andere Jugendliche.
- ☐ Manchmal denke ich, dass etwas mit mir nicht stimmt.
- ☐ Ich würde mir wünschen, dass ich mir Dinge besser merken kann.
- ☐ Manchmal mache ich doofe Dinge, weil ich nicht vorher darüber nachgedacht habe.

Kreuze an, welche der Aussagen stimmen und welche nicht!

	ja	nein
Ist jemand, der ADHS hat, selber schuld daran?		
Geht ADHS von allein wieder weg?		
Hat ADHS etwas mit mangelnder Intelligenz zu tun?		
Können sich Lernschwierigkeiten verbessern, wenn man konkret an ihnen arbeitet?		
Sind Schwierigkeiten beim Lernen genetisch bedingt und deswegen nicht beeinflussbar?		

Vervollständige die folgenden Sätze, so gut Du es kannst!

(1) Ich kann mich gut konzentrieren, wenn

.....

.....

(2) Es fällt mir besonders schwer mich zu konzentrieren, wenn

.....

.....

(3) Wenn ich mich nicht konzentrieren kann, würde ich mir von meinem Lehrer wünschen, dass

.....

.....

(4) Der beste Platz im Klassenraum ist für mich

.....

.....

(5) Wenn ich unruhig werde, hilft mir

.....

.....

(6) Es geht mir gut, wenn

(7) Ich übernehme die Verantwortung für meine AD(H)S, indem

(8) Um gut mit meiner AD(H)S klarzukommen

(9) Die guten Seiten an meiner AD(H)S sind

Wenn Du die beiden obenstehenden Aufgaben ausgefüllt hast, weißt Du schon eine ganze Menge über Dich und über AD(H)S. Sprich mit Deinem Trainer darüber, was Du gewusst hast und wo Du Dir noch nicht so sicher bist!

Frage Deine Eltern, einen Lehrer und einen Freund, was sie an Dir mögen, und bitte sie, jeweils zwei Komplimente für Dich aufzuschreiben. Schreibe zum Schluss zwei Dinge auf, die Du selber an Dir magst.

Eltern

(1)

(2)

Lehrer

(1)

(2)

Freund

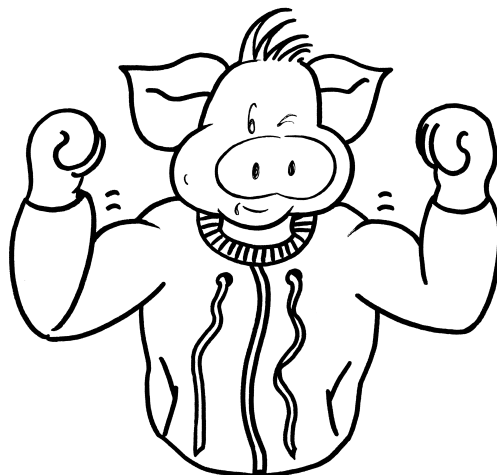
(1)

(2)

Du selbst

(1)

(2)



Ich bin sehr gut darin,

Ich mag besonders an mir:

Andere schätzen besonders an mir:

Mein Lieblingsfach ist

Am wenigsten mag ich das Fach

Ich spiele am Liebsten

Mein größter Erfolg war

Ich mag überhaupt nicht

Ich lese am Liebsten

Ich würde gerne mit meiner Familie

Wenn ich mir ein Urlaubsziel aussuchen dürfte, würde ich nach
reisen.

Ein perfekter Tag würde bei mir so aussehen:

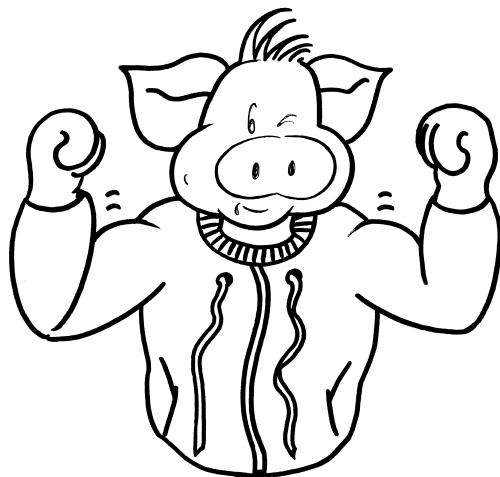
Morgens:

Mittags:

Nachmittags:

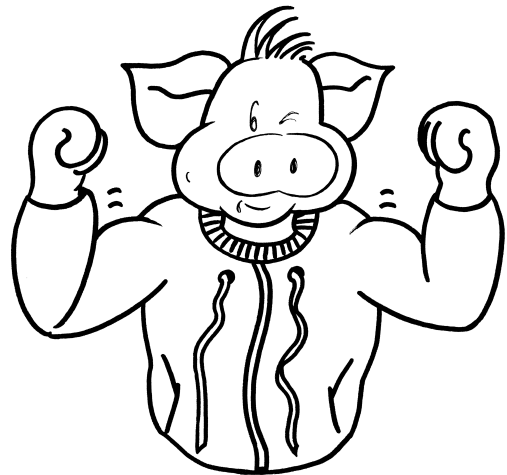
Abends:

Ich würde gerne an mir ändern, dass



Kreuze die Punkte an, die auf Dich zutreffen. Es können nicht alle Punkte auf jeden zutreffen, aber ein paar passen ganz sicher zu Dir!

- ☐ Ich bin sportlich.
- ☐ Ich bin stark.
- ☐ Ich bin schlau.
- ☐ Ich habe gute Ideen.
- ☐ Ich bin kreativ.
- ☐ Ich habe viel Energie.
- ☐ Ich habe Sinn für Humor.
- ☐ Ich bin gerne mit anderen zusammen.
- ☐ Ich bin gesprächig.
- ☐ Ich bin hilfsbereit.
- ☐ Ich bin aufgeweckt.
- ☐ Ich bin tierlieb.
- ☐ Ich bin ehrlich.
- ☐ Ich bin an anderen interessiert.
- ☐ Ich bin ein fröhlicher Mensch.
- ☐ Ich bin begeisterungsfähig.
- ☐ Ich sehe gut aus.
- ☐ Ich kann gut zuhören.
- ☐ Ich
- ☐ Ich
- ☐ Ich
- ☐ Ich
- ☐ Ich





(1) Was ist meine Aufgabe?

(2) Wie kann ich vorgehen?

(3) Mache ich alles richtig?

(4) Wie habe ich es hinbekommen?

Ein Sudoku ist ein Zahlenrätsel. Es werden jedoch keine Rechenkenntnisse benötigt, um es zu lösen. Anstelle von Zahlen könnte man genauso Buchstaben oder Symbole benutzen.

Fülle die noch leeren Felder des Sudoku mit Ziffern von 1 bis 9 auf. Dabei gilt die Regel, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3×3 -Unterquadrat des Sudoku jede Ziffer nur ein einziges Mal vorkommen darf!

3	6				8	9	1	2
8	7		2	9	1	4	3	6
1	2	9		4	3		8	7
	9	8			2	3	6	5
	4				6	8	7	9
6	5	3		8	7			4
9		7	3		4	6	5	
4	3		8					
5	8		1	7	9	2	4	

	4		5	3	6		8	7
		3	9				1	2
7	9	8	4			5	3	
5	8	6	1	7		3	2	
9	1		3	2		8		
	3				5	1	7	9
8	7			9		6	4	3
1	2			4	3	7	5	8
3		4	7	5	8	2	9	

1		3				6		5
	8	9	5	6	4			
4								
		1	3	7		4		
2			9		8	1	5	6
8			6	1	5		2	3
3			4		9	2		
		5	1	2		8		
6	1		7	8	3			4

	9	1			4			
6			8		5		9	1
7		8	1	2		6		3
				9		4		
9		7	2		1		3	
4		2		5	3	9		
8	6	5	9					
1	7	9			2			
3	2			8		1		

Hier findest Du eine Reihe von Dingen, die manchmal nicht so gut klappen, wenn es um die Organisation von Hausaufgaben geht. Lies Dir die Punkte einmal genau durch und überlege, welche davon für Dich wichtig sind, damit Du deine Hausaufgaben zum richtigen Zeitpunkt fertig hast:

- ▶ Ich schreibe die Hausaufgaben genau in mein Hausaufgabenheft.
- ▶ Ich versichere mich, dass ich die Anweisungen für die Hausaufgaben verstanden habe, bevor die Stunde vorbei ist.
- ▶ Ich notiere mir, zu wann die Hausaufgabe fertig sein muss.
- ▶ Ich nehme die benötigten Bücher und Materialien mit nach Hause.
- ▶ Ich entwickle einen Hausaufgabenplan, damit ich genau weiß, wann ich Zeit für die Hausaufgaben habe.
- ▶ Ich plane jeden Tag ein, welchen Teil der Hausaufgaben ich erledigen kann.
- ▶ Ich überlege mir, wo und wann ich die Hausaufgaben erledigen möchte und achte dabei auf Dinge, die mich ablenken könnten.
- ▶ Ich stelle meine Hausaufgaben möglichst frühzeitig fertig.
- ▶ Am Ende überprüfe ich die Hausaufgaben auf Rechtschreibung und Leserlichkeit.
- ▶ Ich bitte meine Eltern oder Lehrer um Hilfe, wenn ich sie benötige.
- ▶ Ich überprüfe an jedem Abend, ob die Hausaufgaben für den folgenden Tag erledigt sind.

Schreibe nun drei bis vier der Punkte in jeden Tag des Wochenplans. Überprüfe täglich, ob Du Deine gewählten Punkte beachtet hast, indem Du sie nach dem Erledigen abhakst.



[illegible]

Was ist meine Aufgabe?**(1) Aufgabe verstehen**

- (a) Was genau soll ich aus dem Text herausfinden?
- (b) Wozu werden die Informationen aus dem Text benötigt – was soll danach noch mit ihnen gemacht werden?

Wie kann ich vorgehen?**(2) Vorwissen aktivieren**

- (a) Überschrift lesen und Text überfliegen!
- (b) Was weiß ich schon über das Thema des Textes?
- (c) Wie kann ich mehr über das Thema erfahren?
- (d) Welche Techniken kenne ich, um Informationen aus Texten zu entnehmen? (Wichtiges unterstreichen, Notizen an den Rand machen, zusammenfassen in Stichpunkten, ...)

(3) Die notwendigen Handlungsschritte planen

- (a) Welche Technik ist für mein Ziel am sinnvollsten?
- (b) Was benötige ich, damit ich die Technik anwenden kann (Textmarker, Lineal zum Unterstreichen, ...)?

Mache ich alles richtig?**(4) Handlung durchführen und bei der Sache bleiben**

- (a) Gesamten Text zunächst nur lesen und Stift beiseite legen!
- (b) Sinnvolle Einheiten nach und nach durchgehen (z. B. Absatz für Absatz) und ausgewählte Technik anwenden (z. B. unterstreichen)!

(5) Handlungsergebnisse überprüfen

- (a) Markiertes und Notizen noch einmal anschauen: Kann man daraus alles verstehen oder fehlt etwas?
- (b) Wenn es Abschnitte gibt, in denen ich fast nichts markiert habe, dann noch einmal nachschauen, ob ich etwas Wichtiges vergessen habe!
- (c) Wenn ich an manchen Stellen sehr viel markiert habe, mit anderer Farbe zusätzlich das Allerwichtigste markieren!
- (d) Den Inhalt des Textes einer anderen Person erzählen!

Wie habe ich es hinbekommen?**(6) Feststellung der richtigen Ergebnisse und Selbstverstärkung**

- (a) Alles richtig?
- (b) Dran denken, was ich jetzt alles mehr weiß als vorher!
- (c) Anderen davon erzählen!

Was ist meine Aufgabe?**(1) Aufgabe verstehen**

- (a) Was für eine Art Text soll ich schreiben (Inhaltsangabe, Nacherzählung, Erörterung)?

Wie kann ich vorgehen?**(2) Vorwissen aktivieren**

- (a) Welche Regeln muss ich bei dieser Textart einhalten? → Wenn ich es nicht weiß, Regeln oder Beispiel im Buch nachschauen!
- (b) Was weiß ich über das Thema?
- (c) Wie kann ich mehr über das Thema erfahren?

(3) Die notwendigen Handlungsschritte planen

- (a) Gliederung des Textes planen (z. B. Einleitung, Hauptteil und Schluss einplanen oder W-Fragen als Strukturierungshilfe nutzen)!

Mache ich alles richtig?**(4) Handlung durchführen und bei der Sache bleiben**

- (a) Zu jedem Abschnitt der Gliederung Stichpunkte sammeln und in eine passende Abfolge bringen!
- (b) Stichpunkte ausformulieren, dabei beachten: Jeden Satz zuerst im Kopf vorformulieren und dann erst aufschreiben!

(5) Handlungsergebnisse überprüfen

- (a) Nach jeden Satz/immer wenn ich einen Punkt mache: Satz noch einmal durchlesen! Rechtschreibfehler sofort korrigieren!
- (b) Zum Schluss den ganzen Text langsam durchlesen!
- (c) Ist der Text verständlich? Fehlt noch etwas?
- (d) Wenn viele Korrekturen im Text sind → noch einmal neu aufschreiben!
- (e) Text jemand anderem zum Lesen geben.

Wie habe ich es hinbekommen?**(6) Feststellung der richtigen Ergebnisse und Selbstverstärkung**

- (a) Sich den Text noch einmal angucken und als gelungen bewerten.
- (b) Fremdlob und Selbstlob
- (c) Text den Lehrern zeigen oder im Unterricht vorlesen → Lob ernten!

Was ist meine Aufgabe?**(1) Aufgabe verstehen**

- (a) Text genau durchlesen!
- (b) Wichtige Wörter unterstreichen!
- (c) Numerische Größen/Zahlen markieren
- (d) Was ist gegeben? Was ist gesucht? (heraus schreiben/Zeichnung)

Wie kann ich vorgehen?**(2) Vorwissen aktivieren**

- (a) Welche Regeln kann ich anwenden?
- (b) Habe ich schon einmal eine ähnliche Aufgabe gelöst?
- (c) Wie bin ich da vorgegangen?

(3) Die notwendigen Handlungsschritte planen

- (a) Lösungsweg durchdenken!
- (b) Rechenschritte aufschreiben (welche Operationen?)!
- (c) Aufgabe mit leichteren Zahlen rechnen!
- (d) Haupt- und Nebenrechnung trennen!

Mache ich alles richtig?**(4) Handlung durchführen und bei der Sache bleiben**

- (a) Aufgabe Schritt für Schritt bearbeiten!

(5) Handlungsergebnisse überprüfen

- (a) Zwischenergebnisse kontrollieren!
- (b) Ergebnisse auf Plausibilität prüfen!

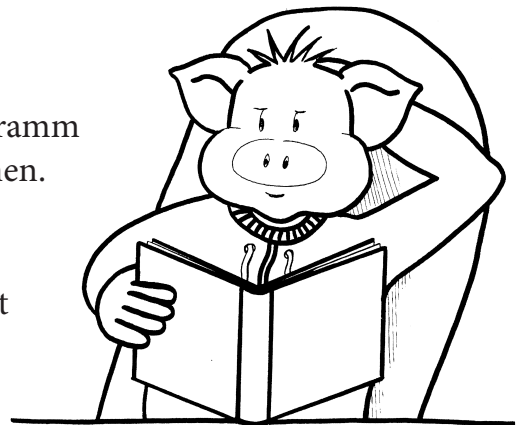
Wie habe ich es hinbekommen?**(6) Feststellung der richtigen Ergebnisse und Selbstverstärkung**

- (a) Alles richtig?
- (b) Fremdlob und Selbstlob

In dieser Liste findest Du eine ganze Reihe von Dingen, auf die man achten kann, wenn man einen Text gut lesen möchte. Schau Dir genau an, was für Dich am besten geeignet ist, um Dir zu helfen, konzentrierter zu lesen, und markiere das Kästchen daneben. Achte beim nächsten Lesen auf die von Dir markierten Punkte!

Vor dem Lesen

- ☐ Was ist das Ziel der Leseübung? Schaue in der Aufgabe nach.
- ☐ Schreibe bis zu drei wichtige Fragen auf.
- ☐ Mache Dir einen Plan und setze Ziele (zum Beispiel die eingeplante Zeit, die Anzahl der Fragen die zu beantworten sind).
- ☐ Was weißt Du bereits zu diesem Thema?
- ☐ Welche Lesestrategie willst Du nutzen?
- ☐ Überlege Dir, ob eine Tabelle oder ein Diagramm helfen könnte, um die Informationen zu ordnen.
- ☐ Suche Deine Materialien zusammen (zum Beispiel Textbuch, Papier, Stifte).
- ☐ Finde einen ruhigen und ungestörten Ort zum Arbeiten.
- ☐ Plane eine Pause ein.



Während des Lesens

- ☐ Lies langsam und sorgfältig.
- ☐ Suche nach Hinweisen zum Verständnis (zum Beispiel Schlüsselwörter, Fettgedrucktes, Illustrationen usw.).
- ☐ Kontrolliere Deine Aufmerksamkeit. Frag Dich zwischendurch selbst: »Verstehe ich das?«
- ☐ Versuche Dir ein imaginäres Bild von den Informationen in Deinem Kopf vorzustellen.
- ☐ Lies Abschnitte, die Du nicht verstehst, noch einmal. Bitte Deinen Lehrer um Hilfe, wenn Du sie benötigst.
- ☐ Schreibe Dir Begriffe heraus, die Du nicht kennst.
- ☐ Schreibe Informationen in Mindmaps heraus oder mache Dir Skizzen.
- ☐ Setze die neuen Informationen zu bereits vorhandenem Wissen in Bezug.
- ☐ Mache häufig kurze Pausen.
- ☐ Sprich Dir selbst den Text vor, um Deine Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten und um motiviert zu bleiben.

Nach dem Lesen

- ☐ Denke über das Gelesene nach und fasse es zusammen.
- ☐ Stell Dir z. B. ein Bild oder eine Geschichte vor, zu dem was Du gelesen hast.

- ☐ Finde Informationen (z. B. aus anderen Büchern oder dem Internet), welche das Gelesene bestätigen oder auch dem widersprechen.
- ☐ Schreibe Deine persönliche Meinung zu dem Text auf.
- ☐ Denke darüber nach, wie Du die Informationen aus dem Text gebrauchen kannst.
- ☐ Setze realistische Ziele für die nächsten Male, wenn Du liest – zum Beispiel die Beantwortung einer bestimmten Anzahl an Fragen.
- ☐ Belohne Dich selbst, wenn Du Deine Ziele erreicht hast.

In dieser Liste findest Du eine ganze Reihe von Dingen, auf die man achten kann, wenn man einen Text schreiben möchte. Schau Dir genau an, was für Dich am besten geeignet ist, um Dir zu helfen, gute Texte zu schreiben, und markiere das Kästchen daneben. Achte beim nächsten Schreiben auf die von Dir markierten Punkte!

Themenfindung

- ☐ Formuliere die Aufgabenstellung in Deinen eigenen Worten.
- ☐ Was ist der allgemeine Zweck der Aufgabe (zum Beispiel vergleichen/gegenüberstellen, Darlegung eines Standpunktes, Lösung eines Problems, Beschreibung eines Ereignisses etc.)?
- ☐ Was genau wird vom Lehrer in der Aufgabe verlangt?
- ☐ Welche Themen decken sich mit meinen Interessen, Stärken und meinem Wissen?
- ☐ An wen ist der Text gerichtet und was ist der Sinn des Textes?
- ☐ Gibt es andere Themen, über die ich besser Bescheid weiß?
- ☐ Ist das Thema begrenzt genug ist, damit ich es in der vorgegebenen Zeit bearbeiten kann?
- ☐ Sprich das Thema mit Deinem Lehrer ab.

Einen Plan entwickeln

- ☐ Wann muss ich die Aufgabe abgeben? Wie lange habe ich zur Bearbeitung Zeit?
- ☐ Welche Informationsquellen kann ich nutzen?
- ☐ In welche Teilschritte kann ich die Aufgabe untergliedern (zum Beispiel Themenauswahl, Lektüre, Entwurf, Diskussion, Schreiben, Überarbeiten etc.)?
- ☐ Plane Zeit für das Sammeln zusätzlicher Informationen ein.
- ☐ Entwickle einen Zeitplan. Führe alle Arbeitsschritte auf.
- ☐ Mache eine Checkliste von allen Argumenten, die Dein Lehrer abgedeckt haben möchte.

Den Text gliedern

- ☐ Mache ein Brainstorming zu den Ideen, die in Deinen Text einfließen könnten.
- ☐ Setze Ideen zueinander in Beziehung.
- ☐ Konzentriere Dich auf das Thema. Füge Ideen hinzu, entferne andere Ideen.
- ☐ Gliedere Deine Ideen. Führe sie in einer logischen Reihenfolge auf.
- ☐ Füge Beispiele hinzu und unterstützende Argumente.
- ☐ Was muss der Leser wissen? Welche Botschaft möchte ich mitteilen?
- ☐ Welche Argumente und Stichpunkte möchte der Lehrer abgedeckt haben?
- ☐ Entwickle einen Entwurf Deines Textes.
- ☐ Entwickle eine Liste von Fragen, welche Du im Text beantwortest.

- ☐ Denke über verschiedene Möglichkeiten nach, um Deine Informationen zu präsentieren.
- ☐ Bitte Deinen Lehrer um eine Rückmeldung zu Deinem Entwurf.

Den Text schreiben

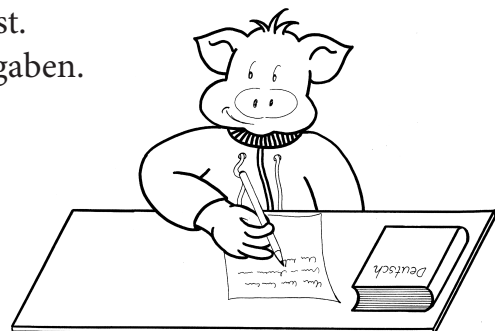
- ☐ Erkläre den Zweck Deines Textes in der Einleitung.
- ☐ Schließe jeden Abschnitt damit ab, dass Du jeweils eine Frage beantwortest oder ein Argument darlegst.
- ☐ Schließe Beispiele oder unterstützende Belege für jede Fragestellung oder jedes Argument mit ein.
- ☐ Mache zwischen den Abschnitten Übergänge.
- ☐ Wiederhole den Sinn und Zweck Deines Textes im letzten Abschnitt; fasse Deine Argumente zusammen; schließe Deine Schlussfolgerungen, Meinungen, Empfehlungen mit ein.

Überarbeitung des Textes

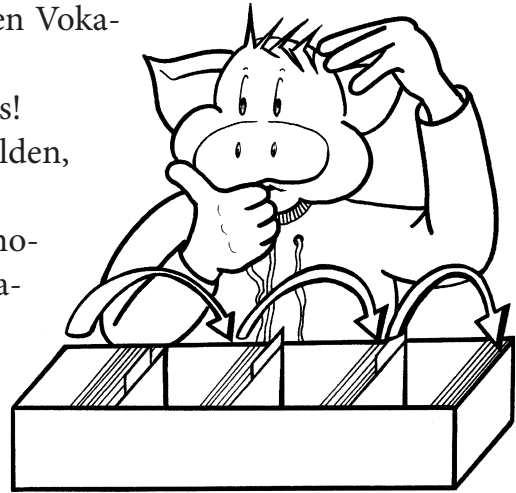
- ☐ Überprüfe, ob Du alle Stichpunkte abgedeckt hast, welche der Lehrer erwartet.
- ☐ Überprüfe, ob Deine Informationen in einer logischen Reihenfolge dargelegt werden und organisiere Deinen Text neu, wenn es nötig ist.
- ☐ Überprüfe, ob es Abschnitte gibt, welche Einleitung, unterschiedliche Themen, Empfehlungen und die Zusammenfassung kennzeichnen.
- ☐ Überprüfe, ob Du für jedes Argument Beispiele und Belege lieferst.
- ☐ Überprüfe, ob Du die richtigen Begriffe benutzt hast.

Den Text fertig stellen

- ☐ Überprüfe, ob Du auf der ersten Seite deinen Namen, Datum und den Kurs angegeben hast.
- ☐ Überprüfe die Rechtschreibung, inklusive Fachbegriffe, Namen und Orte.
- ☐ Überprüfe die Richtigkeit von Quellen, die Du genutzt hast, inklusive deren Daten und Ortsangaben.
- ☐ Überprüfe die Grammatik.
- ☐ Überprüfe, ob Du jeden neuen Abschnitt deutlich gekennzeichnet hast.
- ☐ Überprüfe, ob Dein Werk sauber und lesbar ist.
- ☐ Überprüfe die Richtigkeit Deiner Literaturangaben.



- ▶ Schreibe die zu lernenden Wörter in Dein Vokabelheft!
- ▶ Versuche, verschiedene Lernwege zu benutzen (schreiben, lesen, sprechen und hören)!
- ▶ Sortiere nach einfach und schwer zu lernenden Vokabeln und wiederhole die schwierigen häufiger!
- ▶ Mehrmaliges Durchlesen reicht allein nicht aus!
- ▶ Du kannst für schwierige Vokabeln Sätze bilden, damit Du sie Dir leichter merken kannst!
- ▶ Sprich die Vokabeln mit unterschiedlicher emotionaler Betonung aus (ängstlich, wütend, fragend, schreiend, flüsternd, ...)!
- ▶ Für die schwierigen Vokabeln kannst Du Dir auch eine Lernkartei anfertigen oder die Schlüsselwortmethode verwenden!



So kannst du vorgehen

- (1) Zuerst zwei bis dreimal laut durchlesen!
- (2) Daraufhin eine Seite abdecken und die Wörter in der verdeckten Seite laut sagen und aufschreiben!
- (3) Wiederhole die Vokabeln, die Du noch nicht kannst, solange bis Du sie beherrschst!
- (4) Kontrolliere Dein Vokabelwissen in immer größer werdenden Abständen!
- (5) Zuerst noch einmal am selben sowie am darauf folgenden Tag wiederholen und später (z. B. nach einer Woche/einem Monat/halben Jahr) nur noch die schwierigen Vokabeln überprüfen!

Lerne nicht zu viele Vokabeln auf einmal!

- ▶ Verschaffe Dir erst mal einen Überblick über die zu lernenden Vokabeln!
- ▶ Acht bis zehn Vokabeln sind eine Lerneinheit.
- ▶ Lege Pausen von mehreren Minuten dazwischen ein!
- ▶ Lerne pro Tag nicht mehr als 30 bis 40 Vokabeln!

Mein Gedächtnis kann sich etwas gut merken, wenn ich ...

... eine Ordnung in meinen Lernstoff bringe.

- Das ist genau wie in einer Bibliothek: Da man sich nicht merken kann, wo jedes einzelne Buch steht, sind die Bücher thematisch sortiert.

... mir den Lernstoff zusammenfasse.

- Ich kann mir z. B. die wesentlichen inhaltlichen Punkte auf jeweils eine Karteikarte schreiben und die wichtigsten Informationen dazu ergänzen.

... zwischendurch die Lernmethode wechsele.

- Ich kann z. B. einen Text lesen, mir etwas dazu aufschreiben, mir den Inhalt noch mal aufsagen, eine Skizze dazu zeichnen oder mir selber zu dem Gelesenen Fragen stellen.
- Das Wissen wird dadurch auf verschiedene Art und Weise im Gehirn gespeichert, z. B. als Bild, als gesprochene Wörter und als Schriftbewegung.

... mir überlege, wofür ich das Wissen selbst gebrauchen könnte.

- Weil ich jetzt z. B. weiß, wie der Stromkreislauf funktioniert, kann ich verstehen, warum meine Lampe nicht leuchtet.
- Wenn für mich das Thema selbst nicht interessant ist, kann ich mir vorstellen, wie ich einen Freund zu diesem Thema beraten könnte.

... mir die Informationen bildlich vorstelle.

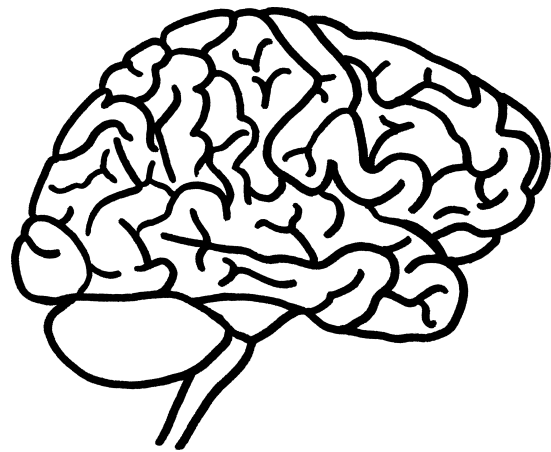
- Ich kann mir z. B. Skizzen machen oder Mind-Maps erstellen.

... neuen Lernstoff mit bereits vorhandenem Wissen miteinander in Verbindung bringe.

- Je mehr ich über ein Thema weiß, desto mehr Anknüpfungspunkte habe ich und desto besser kann ich mir etwas merken.
- Ich kann mich z. B. fragen, was ich schon über ein Thema weiß, ob ich etwas Ähnliches kenne und ob es Parallelen oder Unterschiede zu anderen Wissensgebieten gibt.

... mir eine eigene Meinung zu einem Thema bilde.

- Ich kann mir z. B. überlegen, wie ich zu dem Thema stehe und was ich daran kritisieren würde.



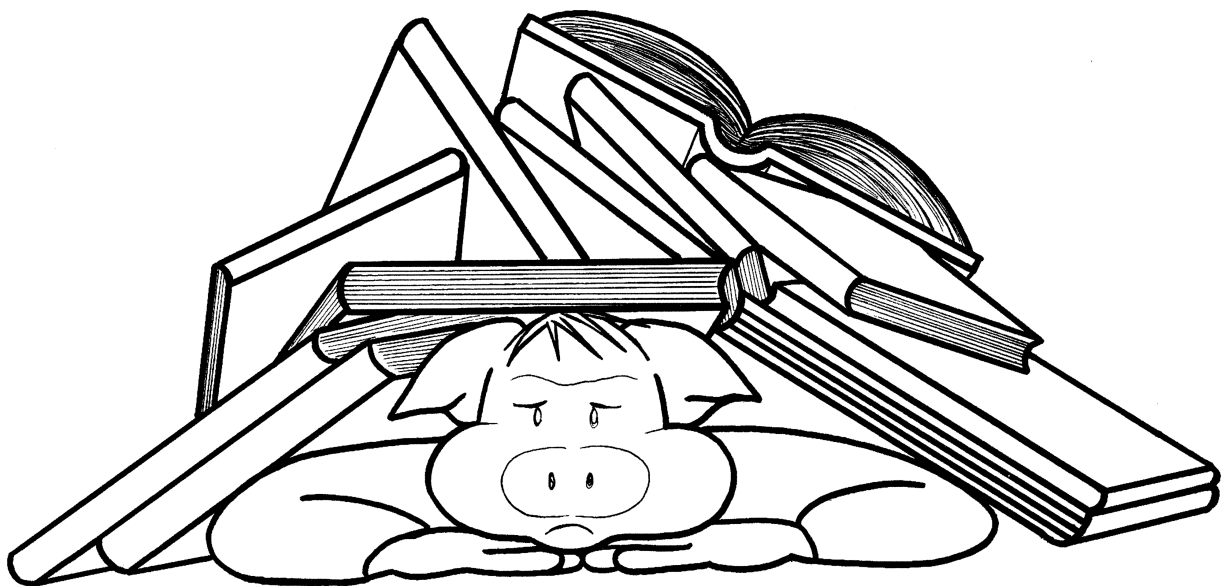
... den gelernten Stoff wiederhole.

- ▶ Ich kann mir am besten etwas merken, wenn ich mir das Gelernte selbst vorsage, es mir stichwortartig aufschreibe, mich abfragen lasse oder auch jemandem den Stoff erkläre.
- ▶ Zusätzlich kann ich mir auch die wichtigsten Informationen auf mein Handy oder eine Kassette aufnehmen und mir zur Wiederholung anhören.

... zwischendurch Pausen mache.

- ▶ Am besten ist es, wenn ich in den Pausen etwas mache, was schön ist und sich sehr von meiner Lernaufgabe unterscheidet.

... regelmäßig lerne.





Die **Schlüsselwortmethode** eignet sich besonders gut zum Lernen von schwierigen Vokabeln, die Du Dir nicht so gut merken kannst.

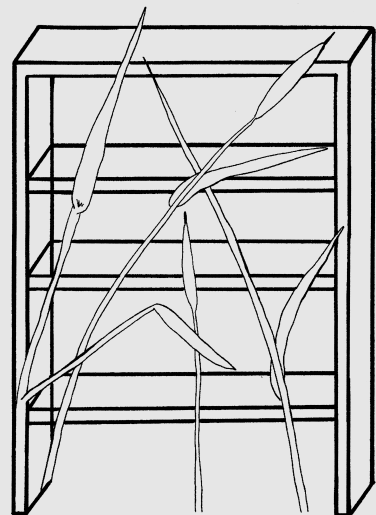
So funktioniert sie:

- (1) Finde ein Wort in Deiner Muttersprache, welches ähnlich klingt wie die zu lernende Vokabel!
- (2) Es sollte ein Wort sein, dass Du Dir bildlich gut vorstellen kannst.
Beispiel: Das türkische Wort für Rose heißt »gül«. Dieses klingt ähnlich wie das deutsche Wort »Gülle«.
- (3) Überlege Dir nun zu diesem Wort (»Schlüsselwort«) eine genaue bildliche Vorstellung!
- (4) Als nächstes stelle Dir vor, wie die Übersetzung der zu lernenden Vokabel aussehen könnte!
Beispiel: Ein Rosenstock mit vielen roten Blüten.
- (5) Verknüpfe nun die bildliche Vorstellung von dem ähnlich klingenden Wort mit dem inneren Bild der Übersetzung!
Beispiel: Ein Bauer düngt seine Rosen mit Gülle.

Beispiel

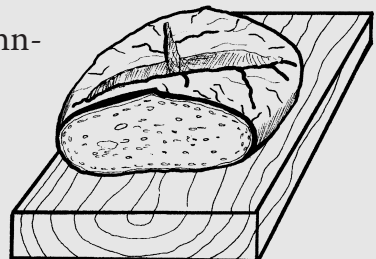
Beispiel 1

Die englische Vokabel »shelf« klingt ähnlich wie das deutsche Wort »Schilf«. Also stelle ich mir eine Schilfpflanze vor. Die Übersetzung für »shelf« lautet Regal. Wenn ich mir auch davon eine Vorstellung gemacht habe, versuche ich diese beiden inneren Bilder miteinander zu verbinden. Zum Beispiel, wie ganz viel Schilf um ein Regal herum wächst.

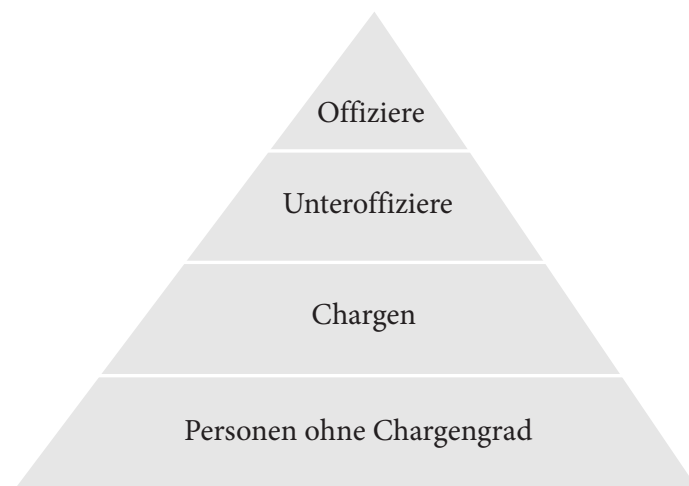
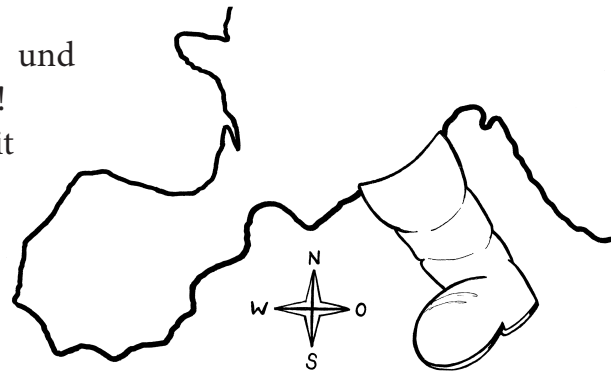
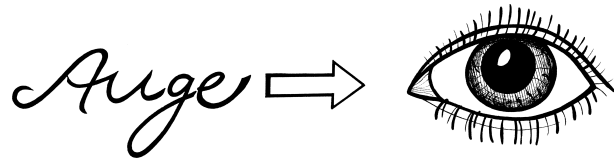
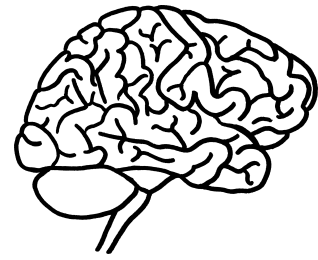


Beispiel 2

Das englische Wort für Brot heißt »bread«. Das klingt ähnlich wie das deutsche Wort »Brett«. Also stelle ich mir ein Brot auf einem Brett vor.



- ▶ Dein Gedächtnis kann Bilder leichter speichern als Wörter!
- ▶ Schau Dir am besten Zeichnungen und Abbildungen zu Deinem Lernstoff an!
- ▶ Finde für Wörter passende Bilder oder Symbole!
- ▶ Fertige selbst Zeichnungen und Bilder zu einem Thema an (Skizzen reichen)!
- ▶ Suche Abbildungen aus dem Internet oder Zeitschriften und klebe sie in Dein Heft!
- ▶ Versuche abstrakte Begriffe durch konkrete Bilder zu ersetzen (z. B. Geschwindigkeit durch ein Rennauto)!
- ▶ Verwende gefühlsgeladene Bilder (z. B. Wasser, das vor Wut bei 100° C kocht)!
- ▶ Versuche, einzelne Bilder miteinander zu verknüpfen!
- ▶ Stelle Dir bizarre Bilder vor (z. B. dass sämtliche Waldtiere zu Gast in Deinem Zimmer sind)!
- ▶ Skizziere Dir komplexe Beziehungen und Zusammenhänge (z. B. in Mind-Maps)!
- ▶ Du kannst Dir auch Zahlenschienen mit zeitlich geordneten Daten und den dazugehörigen wichtigen Ereignissen zeichnen!
- ▶ Wenn Du Deinen Lernstoff ordnen möchtest, versuche Dir Tabellen zu erstellen und ordne die wichtigsten Schlüsselbegriffe den entsprechenden Kategorien zu!
- ▶ Zeichne Dir Hierarchien, um Rangordnungen darzustellen (z. B. in Form einer Pyramide)!

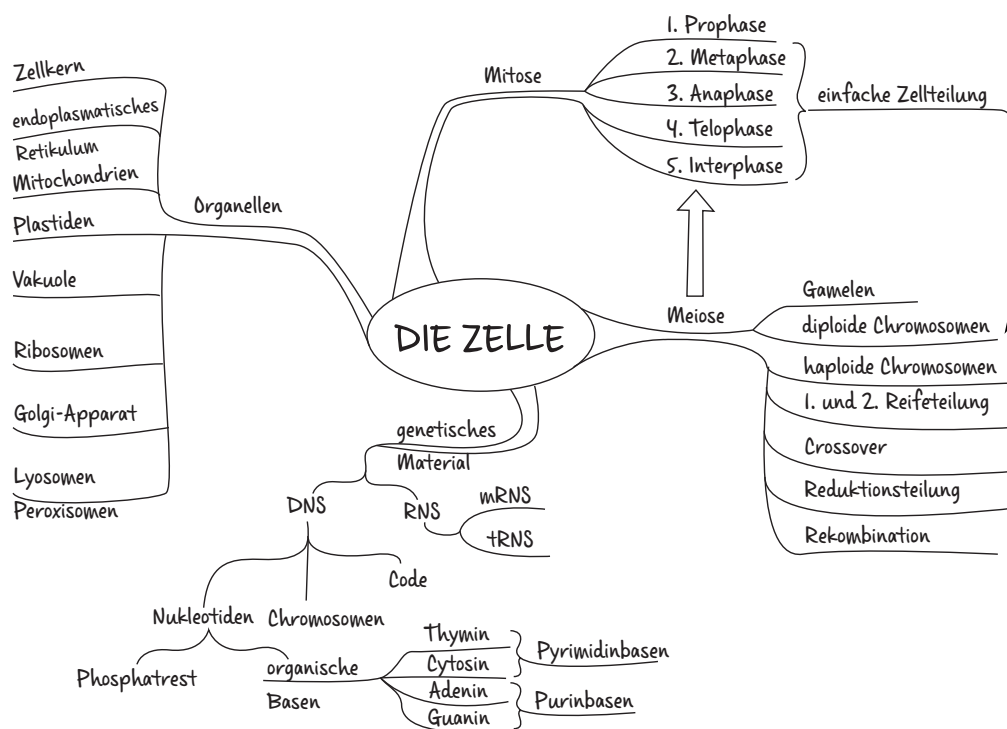


Beispiel: Ränge beim Militär

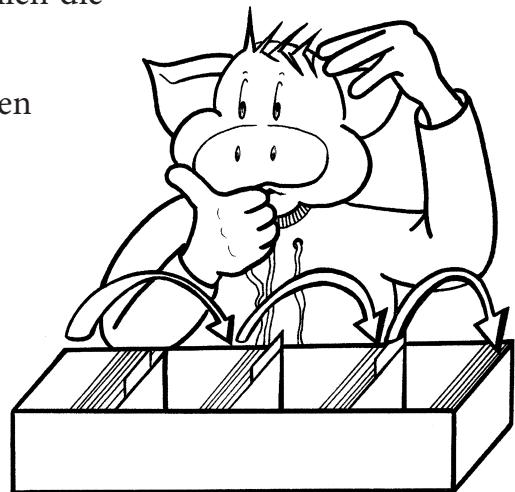


Die Lerntechnik der **Mind-Map** eignet sich hervorragend, um komplexen Lernstoff zu reduzieren und zu strukturieren. So bekommst Du einen perfekten Überblick.

- (1) Nimm Dir ein Blatt Papier und lege es quer vor Dich auf den Tisch!
- (2) Schreibe nun möglichst in die Mitte des Blattes, worum es geht! Gut ist es, wenn Du eine möglichst kurze Überschrift für Dein Thema findest.
- (3) Kreise nun die Überschrift für Dein Thema ein! Sie bildet das Kernstück Deiner Mind-Map.
- (4) Von diesem zentralen Punkt aus gehen Äste ab, die die wichtigsten Teilaspekte Deines Themas darstellen. Zeichne für jeden wichtigen Aspekt Deines Themas einen eigenen Ast und beschrifte diesen!
- (5) Von den Ästen gehen dann wiederum Zweige ab, welche Du mit wichtigen Schlüsselwörtern zu einem Teilbereich versehen kannst.
- (6) Du kannst auf diesem Weg immer detailliertere Aspekte aufschreiben und verlierst trotzdem nicht den Überblick.
- (7) Achte jedoch immer darauf, dass Du knappe Formulierungen wählst!
- (8) Um Beziehungen zwischen den einzelnen Teilbereichen und zu dem zentralen Thema deutlich zu machen, kannst Du Pfeile und Symbole verwenden.
- (9) Du kannst Deine Mind-Map aber auch mit Farben, Bildern, Kreisen, Linien, Nummerierungen usw. gestalten.
- (10) Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



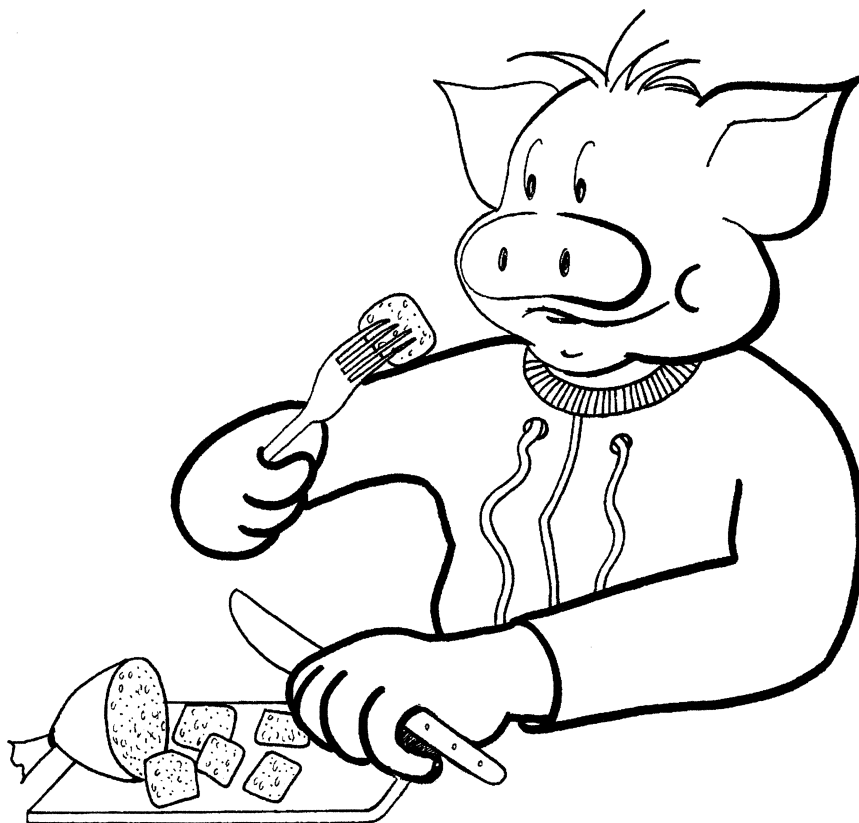
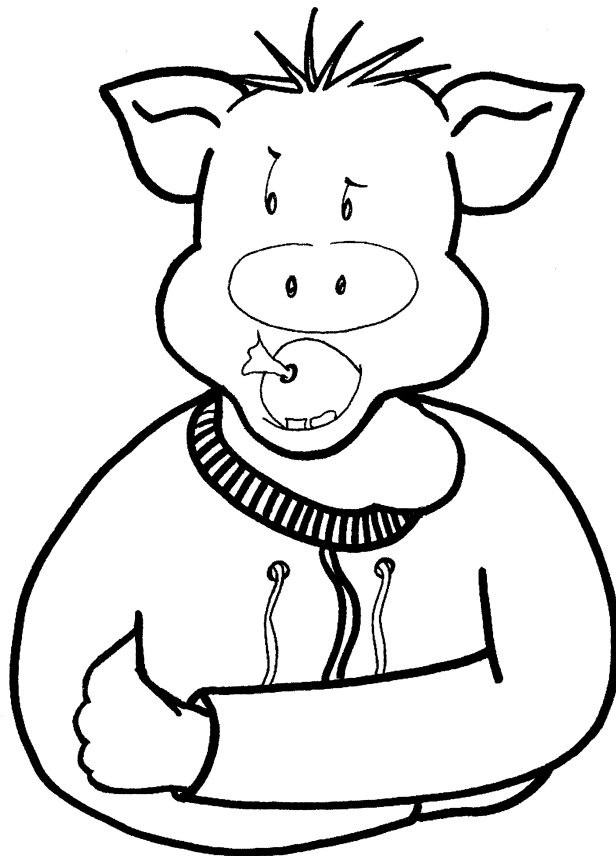
- (1) Du brauchst dafür Karteikarten und einen passenden Kasten mit vier bis fünf unterschiedlich großen Fächern. Die Fächer sollten von vorne nach hinten gehend immer größer werden.
- (2) Auf die Vorderseite der Kärtchen kommt z. B. eine Frage, ein Fremdwort oder eine Vokabel und auf die Rückseite die richtige Antwort.
- (3) Stecke die Karteikarte in das vorderste (kleinste) Fach Deines Karteikastens!
- (4) Mit dem Lernen beginnst Du, indem Du Dir eine Karte nach der anderen herausziehst, Dir die Antwort auf der Rückseite dazu genau durchliest und versuchst, sie Dir zu merken.
- (5) Versuche im zweiten Durchgang, die Karten zu beantworten.
- (6) Überprüfe die Richtigkeit Deiner Antwort, indem Du die Karte umdrehst und Dir die Antwort durchliest!
- (7) Ist Deine Antwort richtig – platziere die Karte in das zweite, dahinterliegende Fach!
- (8) Wenn Du die Antwort nicht genau wusstest oder sie falsch war, verbleibt die Karte im ersten Fach.
- (9) Die Kärtchen aus dem ersten Fach werden solange wiederholt, bis sie im zweiten Fach angekommen sind.
- (10) Kontrolliere bei jeder dritten Neufüllung des ersten Faches, ob Du die Karten aus dem zweiten Fach noch kannst. Wenn ja, wandern sie in das dritte Fach und wenn nicht, fallen sie zurück in das erste Fach.
- (11) Nach jeder sechsten Neufüllung des ersten Faches solltest Du die Karten im dritten Fach wiederholen. Wenn Du die Antworten kannst, wandern die Karten wieder ein Fach weiter, und wenn nicht, fallen die Karten wieder zurück in das erste Fach.
- (12) Am Ende des Schuljahres sollten alle Karten im letzten Fach angekommen sein.



Passiert es Dir auch, dass Du häufig etwas vergisst? Dann findest Du auf dieser Seite ein paar hilfreiche Tipps! Wenn Du wegen Deiner Vergesslichkeit jedoch häufig Ärger bekommst, solltest Du mit den betreffenden Personen sprechen und ihnen klar machen, dass Du das nicht absichtlich tust. Bitte sie, dir dabei zu helfen, Dinge nicht so schnell zu vergessen. Kreuze die Tipps an, die Du hilfreich findest!

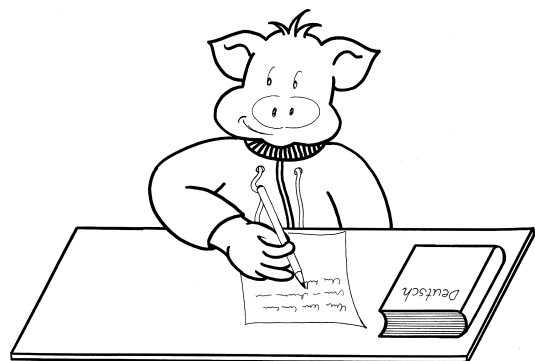
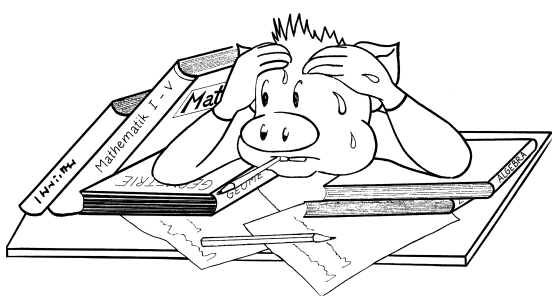
- ☐ Ich schreibe mir **Erinnerungszettel** mit ein paar Stichwörtern und platziere sie so, dass ich sie nicht übersehe und zwar
- ☐ Ich zeichne mir kleine **Bilder**, die mich daran erinnern an etwas zu denken.
- ☐ Ich schreibe mir die wichtigen Dinge und Termine immer sofort in meinen **Schülerkalender** oder in mein **Merkheft**.
- ☐ Wichtige Dinge hebe ich mit einem **farbigen Stift** hervor.
- ☐ Wenn ich eine Aufgabe nicht genau verstanden habe, **frage** ich noch einmal nach.
- ☐ Ich hänge mir einen **Wochenplan** in die Küche, auf dem alle Aufgaben und Termine eingetragen sind, und schaue nach jeder Mahlzeit, ob etwas anliegt.
- ☐ Für Termine stelle ich meinen **Wecker** oder mein Handy.
- ☐ Wenn es geht, erledige ich Dinge sofort, dann brauche ich nicht mehr an sie zu denken.
- ☐ Ich schreibe mir eine **Liste** mit Aufgaben, die ich erledigen muss, und hake die erledigten Aufgaben ab.
- ☐ Ich kann aber auch **Checklisten** für Dinge aufstellen, die ich immer wieder brauche oder an die ich immer wieder denken muss, wie z. B. Schulsachen.
- ☐ Ich erzähle anderen, z. B. meinen Eltern, was ich noch machen muss, damit sie mich daran erinnern.





Günstige Bedingungen für das Lernen

- ▶ Lüfte den Raum vor dem Lernen und zwischendurch in den Pausen, damit Du genügend Sauerstoff hast!
- ▶ Sorge für eine gleichmäßige und helle Beleuchtung!
- ▶ Am besten kannst Du bei einer Zimmertemperatur zwischen 18 und 20 °C lernen.
- ▶ Kümmere Dich darum, dass Du Ruhe hast und Dich keiner stört!
- ▶ Versuche alles, was Dich ablenken könnte, außer Reichweite zu schaffen!
- ▶ Suche Dir einen festen Arbeitsort!
- ▶ Räume Deinen Arbeitsplatz auf, so dass Du nur das Arbeitsmaterial auf dem Schreibtisch hast, welches Du für die anstehende Aufgabe brauchst!
- ▶ Beschaffe Dir alle notwendigen Lernmaterialien, bevor Du mit dem Lernen anfängst!
- ▶ Häufig benutzte Arbeitsmaterialien solltest Du immer in Reichweite haben!
- ▶ Ordne Deine Hefte und Mappen, indem Du lose Blätter der zeitlichen Reihenfolge nach abheftest oder an den passenden Stellen in Dein Heft klebst!
- ▶ Beobachte an Dir selbst, zu welcher Tageszeit Du besonders effektiv arbeiten kannst!
- ▶ Versuche Dir feste Arbeitszeiten einzurichten, denn Regelmäßigkeit ist beim Lernen wichtig!

**Darf ich beim Lernen Musik hören?**

- ▶ Wenn Du Dich gut konzentrieren musst, solltest Du die Musik lieber ausschalten.
- ▶ Beim Wiederholen von Lernstoff ist leise Musik okay.
- ▶ Wenn Du beim Lernen leise Musik hörst, solltest Du darauf achten, dass sie nicht durch Sprechbeiträge unterbrochen wird.

Vorgehensweise

- (1) Datum für jeden Wochentag eintragen
- (2) Termin der Arbeit eintragen
- (3) belegte Zeiten eintragen
- (4) Lernstoff auf freie Zeiteinheiten aufteilen

Beachte!

- Fang früh an zu lernen!
- Verteile den Lernstoff auf mehrere Tage!
- Plane Pausen und Zeitpuffer ein!

Uhrzeit	Montag, der	Dienstag, der	Mittwoch, der	Donnerstag, der	Freitag, der	Samstag, der	Sonntag, der
08–09							
09–10							
10–11							
11–12							
12–13							
13–14							
14–15							
15–16							
16–17							
17–18							
18–19							
19–20							
20–21							

Was soll ich machen?**(1) Aufgabe verstehen**

- (a) Was kommt in der Arbeit dran? → In Spiegelstrichen aufschreiben!
- (b) Wenn ich es nicht weiß oder nicht sicher bin → Bei Lehrern oder Klassenkameraden nachfragen!

Wie kann ich vorgehen?**(2) Vorwissen aktivieren**

- (a) Was weiß ich zu den Themen, die drankommen? → Im Heft und/oder Schulbuch nachschauen!

(3) Die notwendigen Handlungsschritte planen

- (a) Lernstoff einteilen!
- (b) Passende Lernmethode(n) auswählen!
- (c) Zeitplan machen!

Mache ich alles richtig?**(4) Handlung durchführen und bei der Sache bleiben**

- (a) Alle Themen nach und nach durcharbeiten!

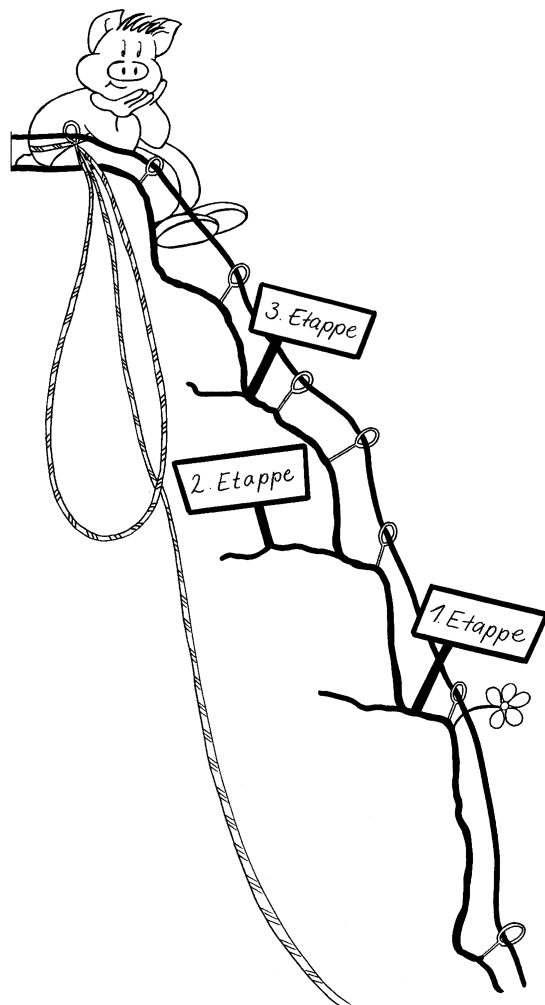
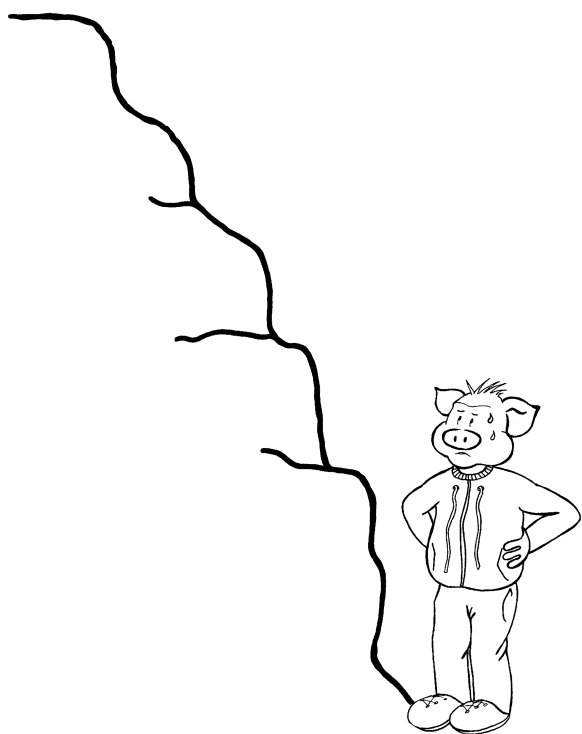
(5) Handlungsergebnisse überprüfen

- (a) Habe ich alles verstanden? Wenn nicht: Im Buch oder Heft nachschauen und/oder bei Lehrern oder Klassenkameraden nachfragen!
- (b) Habe ich wirklich alles gelernt → Spiegelstriche von (1) angucken!
- (c) Abfragen lassen!
- (d) Probeaufgabe lösen (zusätzliche Matheaufgabe hinten im Buch rechnen, Übungs-diktat oder Aufsatz schreiben, ...)

Wie habe ich es hinbekommen?**(6) Feststellung der richtigen Ergebnisse und Selbstverstärkung**

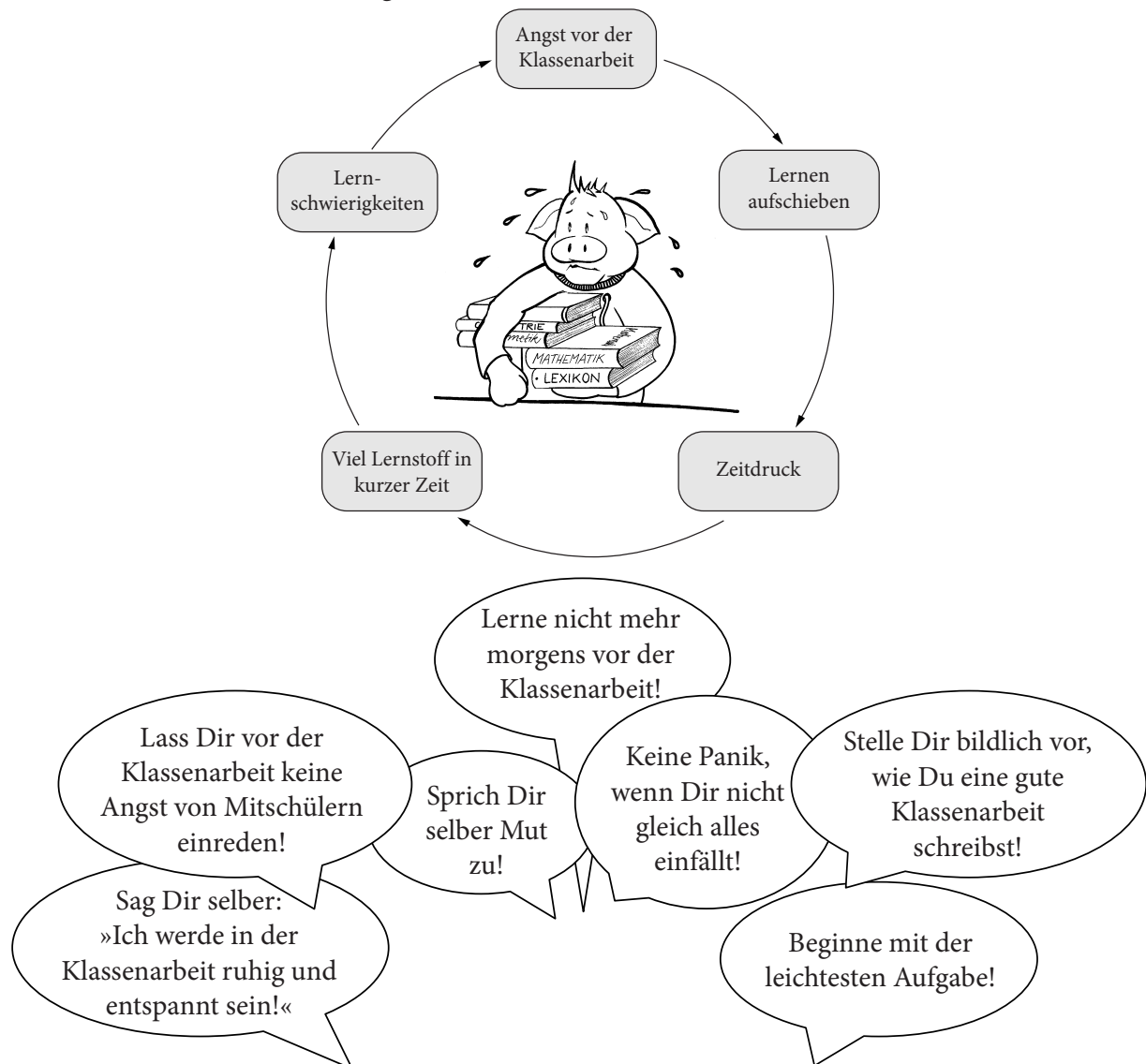
- (a) Fremdlob und Selbstlob
- (b) Selbstbewusst in die Arbeit gehen: »Ich bin super vorbereitet!«

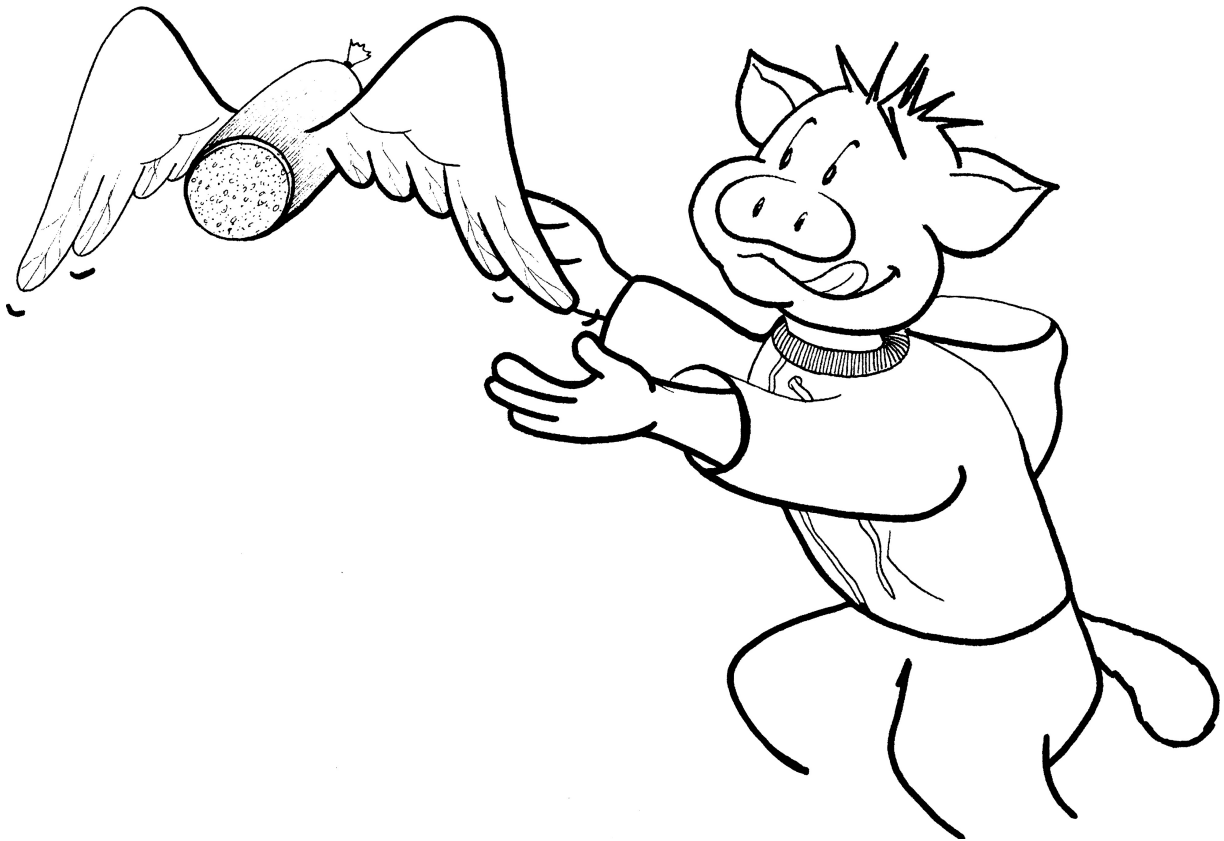
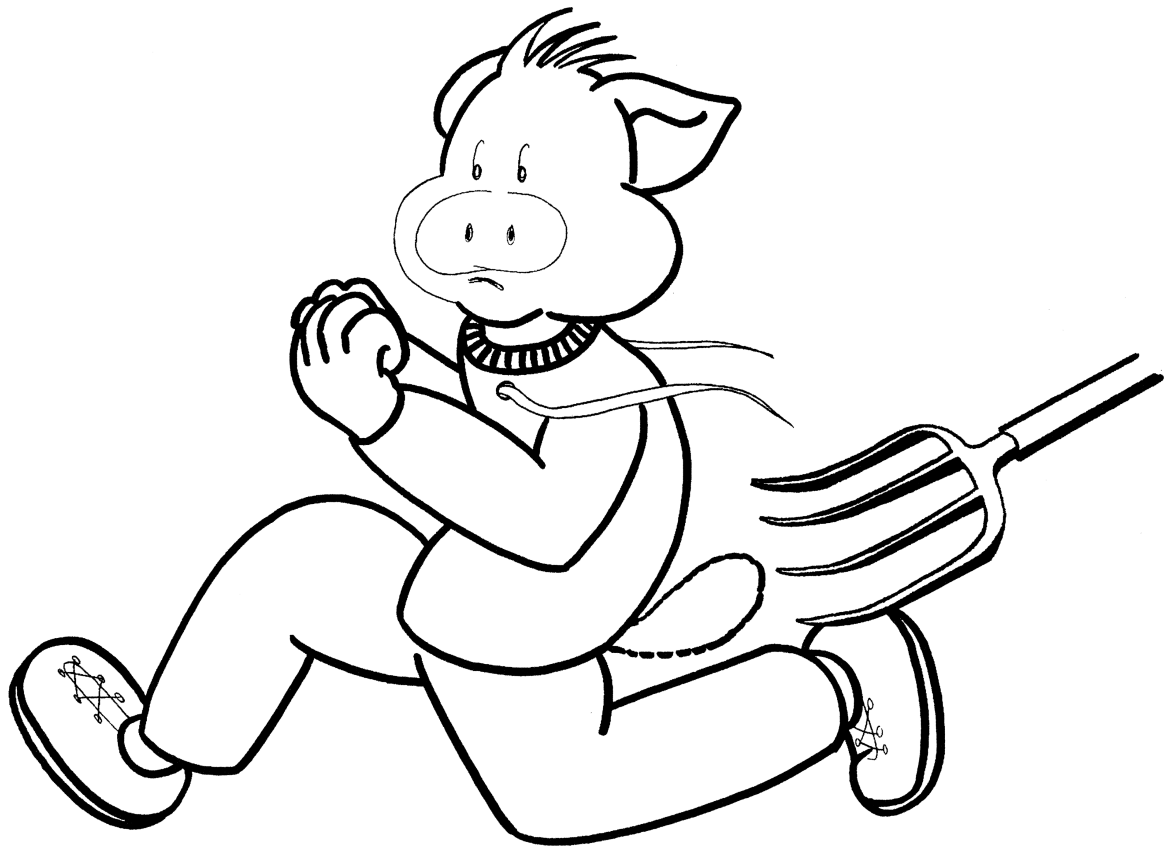
Die einzelnen Schritte werden nach und nach abgearbeitet.



Das möchte ich besser organisieren:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
.....							
.....							
.....							

- Deine Lernfähigkeit kann durch Angst und Stress beeinträchtigt werden.
- Stress kann sich als schlechte Laune, Herzklopfen oder Magenbeschwerden bemerkbar machen.
- Zeitdruck kann Deine Angst und Deinen Stress noch mehr verstärken.
- Manchmal schiebt man das Lernen auf, um der Angst und dem Stress kurzfristig zu entkommen.
- Meistens gibt es nicht die idealen Anfangsbedingungen, auf die es sich zu warten lohnt.
- Wenn Du zu viel auf einmal lernst, kann es sein, dass Du Dir viel weniger merken kannst, als wenn Du den Lernstoff auf einen längeren Zeitraum verteilst.
- Hab keine Angst vor einer großen Stoffmenge, denn wenn der Anfang erst mal geschafft ist, geht das Lernen immer leichter und schneller!
- Ein bisschen Angst kann Dir auch helfen, Dich zu motivieren, Dich mit dem Lernstoff zu befassen, und ist ganz normal.

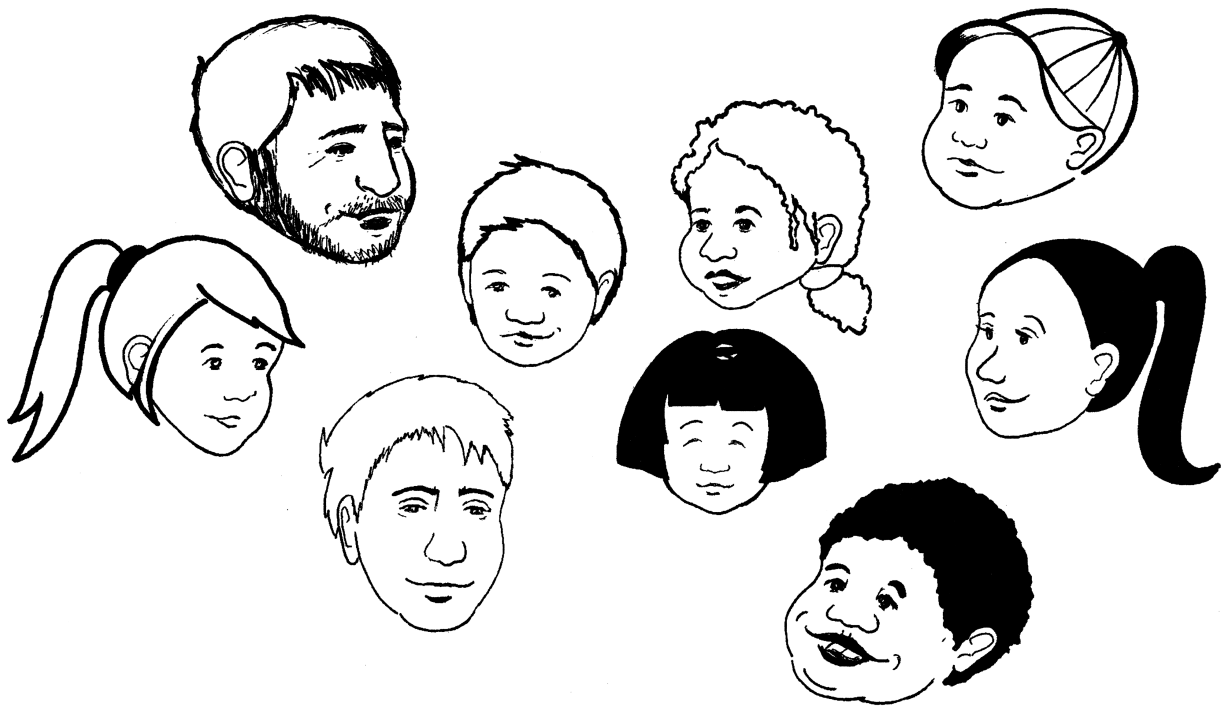




Kreuze an, was in Deinen Augen einen guten Freund ausmacht!
Vielleicht fallen Dir ja noch mehr Eigenschaften ein.

Ein guter Freund ...

- ☐ hat mit mir gemeinsame Interessen.
- ☐ hört mir zu.
- ☐ ist nett zu mir.
- ☐ interessiert sich dafür, wie es mir geht.
- ☐ teilt Dinge mit mir.
- ☐ nimmt auf mich Rücksicht.
- ☐ verbringt gerne Zeit mit mir.
- ☐ ist einfühlsam.
- ☐ macht mir Komplimente.
- ☐ ist ehrlich zu mir.
- ☐ kann mit mir lachen.
- ☐ ist großzügig.
- ☐ ist verlässlich.
- ☐ legt Wert auf meine Meinung.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☒ erwartet diese Dinge auch von mir!



(1) Was ist meine Aufgabe?

- ▶ Ich versuche, mein Problem möglichst genau zu beschreiben!

- ▶ Was sind die Gründe und Ursachen für das Problem?

- ▶ Was möchte ich erreichen?

(2) Wie kann ich vorgehen?

- ▶ Fallen mir ähnliche Probleme ein, die ich oder jemand, den ich kenne, schon einmal gelöst haben?

- ▶ Ich schreibe mir **alle** Lösungsmöglichkeiten auf, die mir einfallen, ohne sie zu vorher schon zu bewerten!

- ▶ Ich beurteile die Lösungsvorschläge hinsichtlich ihrer Vor- und Nachteile und suche mir den besten Lösungsweg heraus!

- ▶ Als nächstes überlege ich mir, wie ich den Lösungsweg durchführen kann!

(3) Mache ich alles richtig?

- Hab ich das erreicht, was ich erreichen wollte?

.....

.....

- Wie gut konnte ich den Lösungsweg umsetzen?

.....

.....

- Was kann ich das nächste Mal evtl. noch besser machen?

.....

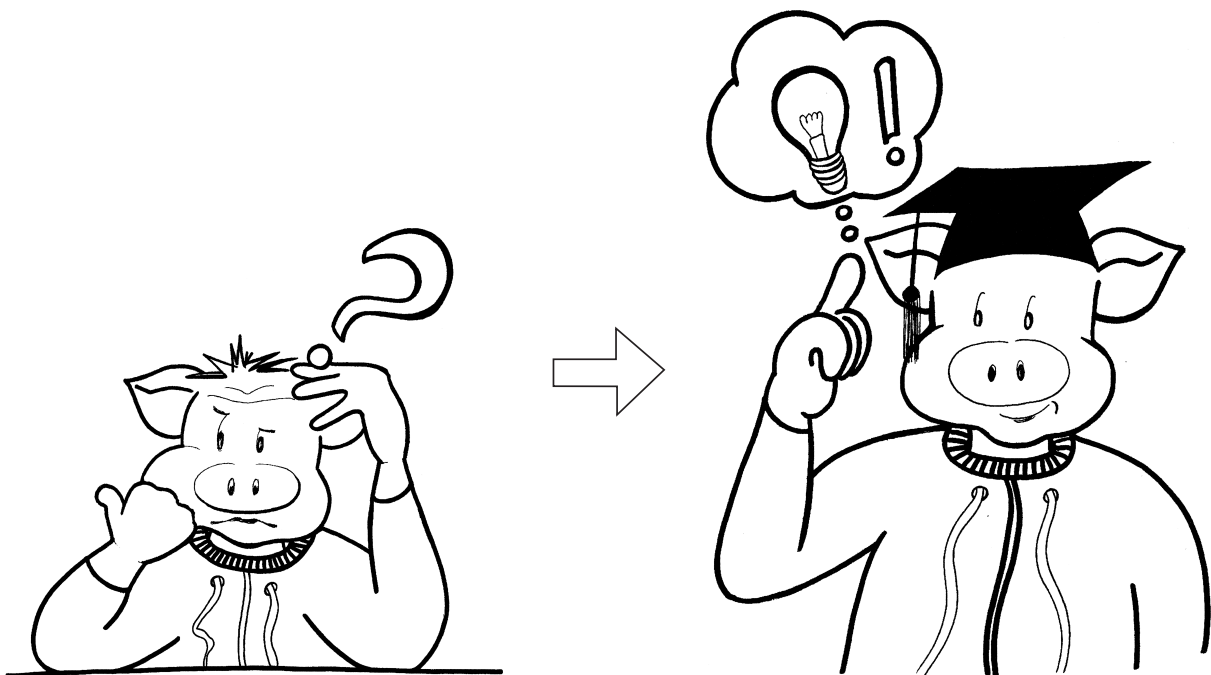
.....

(4) Wie habe ich es hinbekommen?

- Ich schaue genau, was mir gut gelungen ist, und freue mich, weil ich jetzt weiß, dass ich es das nächste Mal auch schaffen werde!

.....

.....



Es ist nie leicht, wenn andere einen ärgern, und das kann manchmal ganz schön verletzend sein. Lass Dich aber davon nicht entmutigen. Hier sind ein paar Ideen, wie Du damit umgehen kannst. Kreuze die an, die Dir weiterhelfen!

Wenn ich geärgert werde, dann ...

- ☐ ignoriere ich das einfach, denn keinem macht es Spaß jemanden zu ärgern, der nicht reagiert.
- ☐ gehe ich einfach weg und mache etwas anderes.
- ☐ schließe ich mich anderen Jugendlichen an, die nett zu mir sind.
- ☐ spreche ich mit jemandem darüber, dem ich vertraue.
- ☐ tue ich es mit einem Lachen ab.
- ☐ kommentiere ich das mit einem Spruch, wie z. B. »Hast du nichts neues auf Lager?« oder »Das macht nichts!«
- ☐ spreche ich diejenigen an, die über mich flüstern: »Gibt es etwas, was ihr mir sagen möchtet?«
- ☐ hole ich mir Hilfe, sobald jemand handgreiflich wird.
- ☐ reagiere ich genau entgegengesetzt: »Ja stimmt, du hast genau recht! Das ich da noch nicht selber drauf gekommen bin!«
- ☐ stelle ich eine ganz andere Frage, um denjenigen aus dem Konzept zu bringen, wie z. B. »Weißt du, wann der Bus fährt?«

Ich kann es vermeiden, geärgert zu werden, indem ...

- ☐ ich versuche, bei Konflikten ruhig zu bleiben.
- ☐ ich dem anderen direkt in die Augen schaue und sage, wie ich mich dabei fühle.
- ☐ ich mich selber respektvoll behandle. So steigt die Chance, dass mir auch andere Respekt entgegen bringen.
- ☐ ich eine gute Haltung bewahre und mich selbstbewusst bewege. So sehen die anderen, dass ich mich selbst respektiere.
- ☐ ich in einem freundlichen, bestimmten Ton mit anderen rede.
- ☐ ich dem anderen gut zuhöre.
- ☐ ich lieber manchmal nachgebe oder versuche, einen Kompromiss zu finden, als mein eigenes Anliegen unter allen Umständen durchsetzen.
- ☐ ich mich aus fremden Konflikten heraushalte.
- ☐ ich auch mal über mich selber lachen kann.
- ☐ ich, so oft es geht, etwas mit anderen unternehme, die mich mögen.

Wenn ich jemanden ärgere, sollte ich darauf achten, ...

- ☐ dass ich nur dann ärgere, wenn derjenige weiß, dass das nur Spaß ist.
- ☐ wie der andere reagiert. Die Körpersprache und Mimik (Gesichtsausdruck) verrät manchmal mehr als Worte.
- ☐ wann es an der Zeit ist, damit aufzuhören. Nicht jeder kann damit umgehen, geärgert zu werden.

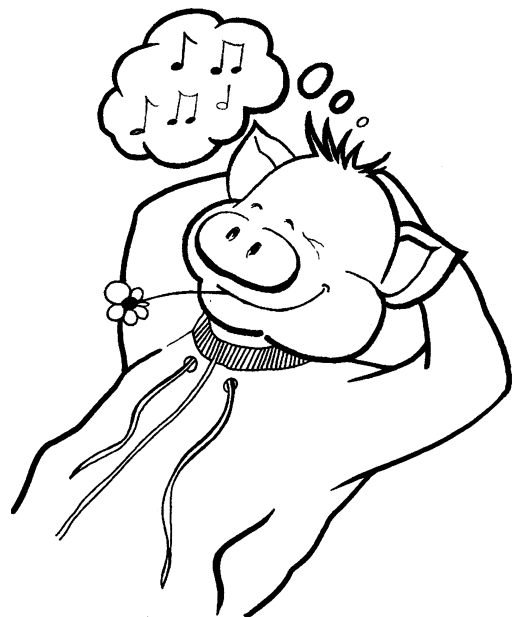
Viele Jugendliche in Deinem Alter müssen mit Stress und Frustrationen im Alltag klarkommen. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Hier findest Du ein paar Tipps, wie Du gut mit Spannungen und Unzufriedenheit umgehen kannst.

Wie kann ich besser mit Frustration umgehen?

- ☐ Ich gehe von den Personen weg, über die ich mich ärgere.
- ☐ Ich suche mir eine ruhige Ecke, um eine Entspannungsübung durchzuführen.
- ☐ Wenn ich bei einer Aufgabe nicht weiter komme, bitte ich um Hilfe, bevor der Frust zu groß wird.
- ☐ Wenn ich mich darüber ärgere, dass meine Eltern mir etwas nicht erlauben, frage ich sie, ob es eine Möglichkeit gibt, dass ich mir die Erfüllung meines Wunsches verdienen kann.
- ☐
- ☐

Wie kann ich mich selbst beruhigen?

- ☐ Ich atme ein paar Mal tief ein und ganz langsam wieder aus.
- ☐ Ich sage zu mir selber: »Bleib ruhig!«
- ☐ Ich höre ruhige Musik.
- ☐ Ich power mich so richtig aus, wie z. B. beim Fahrrad oder beim Skateboard fahren.
- ☐ Ich stelle mir eine Situation vor, in der ich total entspannt war.
- ☐ Ich sage mir selber »Stopp!« und zähle von zehn rückwärts bis null.
- ☐ Ich nehme mir eine Auszeit und überlege mir, was ich als nächstes tun kann.
- ☐ Ich lege mich kurz hin.



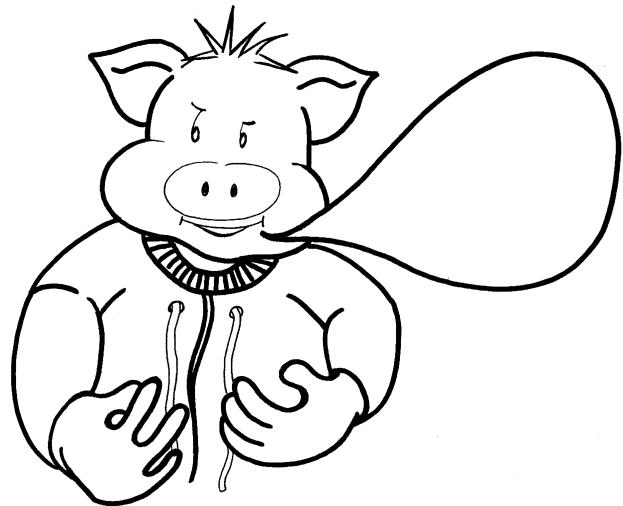
- ☐
- ☐

Suche Dir einen bis zwei dieser Vorschläge aus und probiere sie aus. Sprich mit Deinem Trainer darüber, wie gut sie geklappt haben. Sei nicht enttäuscht, wenn es mit der Entspannung nicht gleich klappt. Sich zu entspannen erfordert immer etwas Übung. Wenn eine Technik bei Dir nicht so gut klappt, probiere eine andere aus. Oder vielleicht hast Du selber ein paar gute Ideen! Kreuze die Tipps an, die gut bei Dir funktionieren.

Wie es mit dem Reden besser klappt ...

Manche Jugendliche unterbrechen andere häufig beim Reden oder haben Probleme, Konflikte angemessen anzusprechen. Sie tun das nicht aus Missachtung, sondern weil es ihnen gar nicht bewusst ist oder es ihnen schwerfällt, sich zu bremsen. Für den Gesprächspartner kann das aber auf die Dauer ärgerlich oder frustrierend sein. Auf diesem Arbeitsblatt findest Du ein paar Tipps, wie Du Dich gut mit anderen unterhalten und Meinungsverschiedenheiten klären kannst. Kreuze die an, die Du als hilfreich empfindest.

- ☐ Ich warte ab, bis mein Gesprächspartner ausgeredet hat, bevor ich anfangen zu sprechen.
- ☐ Ich höre genau hin, was jemand sagt, und frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
- ☐ Wenn ich jemanden unterbreche, entschuldige ich mich dafür oder frage um Erlaubnis: »Entschuldige, darf ich dich kurz unterbrechen?«
- ☐ Ich rede nicht zu lange und lasse den anderen auch zu Wort kommen.
- ☐ Wenn ich mit jemandem einen Konflikt habe, höre ich mir die Sichtweise des anderen an und erkläre danach in Ruhe meinen Standpunkt.
- ☐ Ich spreche in der Ich-Form, wenn ich meinen Standpunkt zu einer Sache deutlich mache: »Ich habe das Gefühl, dass du beim letzten Spielzug geschummelt hast.«
- ☐ Ich bleibe bei der Sache und bringe keine alten Konflikte mit in die aktuelle Diskussion ein, und vermeide Sätze wie z. B. »Die letzten Male hast du auch schon gemogelt!«
- ☐ Ich versuche aktuelle Konflikte nicht zu verallgemeinern und sage z. B. »Du hast gerade geschummelt!« anstatt zu sagen: »Du schummelst immer!«.





Name, Vorname:

Datum:

Kreuze bitte das zutreffende Kästchen an. Minus bedeutet, dass eine Aussage **nicht** zutrifft, und Plus, dass sie zutrifft.

(1) Wie hat Dir das Training insgesamt gefallen?

- - -	- -	-	+	++	+++
-------	-----	---	---	----	-----

(2) Wie zufrieden warst Du mit Deinen Trainern?

- - -	- -	-	+	++	+++
-------	-----	---	---	----	-----

(3) Wie anstrengend fandest Du das Training?

- - -	- -	-	+	++	+++
-------	-----	---	---	----	-----

(4) Wie stark hat Dir das Training dabei geholfen, Deine Schulleistung zu verbessern?

- - -	- -	-	+	++	+++
-------	-----	---	---	----	-----

(5) Wie stark hat Dir das Training dabei geholfen, außerhalb der Schule besser klar zu kommen? (z. B. in der Familie, mit Freunden, in der Freizeit)

- - -	- -	-	+	++	+++
-------	-----	---	---	----	-----

(6) Wie fühlst Du Dich jetzt im Vergleich zu vor dem Training?

viel schlechter	etwas schlechter	gleich	etwas besser	viel besser
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(7) Was hat Dir besonders gut gefallen?

(8) Was hat Dir nicht so gut gefallen?

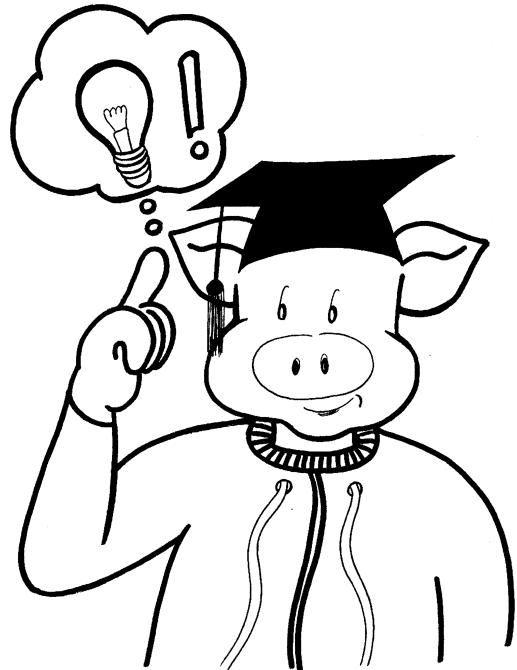
Vielen Dank für Deine Mitarbeit!

.....
Ort, Datum

Zertifikat

Hiermit wird bestätigt, dass aktiv und erfolgreich an einem Lerntraining für Schüler teilgenommen hat.

..... hat gelernt, wie man Aufgaben besser lösen kann und wie man dabei systematisch vorgeht und Strategien einsetzt. Weiterhin hat er/sie sich damit beschäftigt, wie man das eigene Lernen besser organisieren kann.

.....
Unterschrift Trainer

- ▶ Bitte beantworten Sie alle Fragen nach bestem Wissen.
- ▶ Bitte lassen Sie keine Frage aus.
- ▶ Alle Angaben werden absolut vertraulich behandelt.
- ▶ Falls für die Antworten der Platz nicht ausreicht, so legen Sie bitte ein gesondertes Blatt bei.

(I) Angaben zum Kind

Name: Vorname:
 Geburtsdatum: m w
 PLZ/Wohnort: Straße: Nr.:
 Telefon/Handy:
 E-Mail Adresse:

(1) Aus welchem Grunde wird die Untersuchung gewünscht?

.....

.....

(2) Seit wann bestehen die beobachteten Schwierigkeiten?

.....

.....

(3) Welche zusätzlichen Auffälligkeiten bestehen? (Geben Sie bitte bei den zutreffenden Bereichen an, **von wann bis wann** die Schwierigkeiten andauert haben bzw. ob sie noch andauern. **Beispiel:** Schulschwierigkeiten traten ungefähr mit 6 Jahren und 3 Monaten erstmalig auf und hörten mit 8 Jahren und 1 Monat auf. *Schulschwierigkeiten* [6;3–8;1])

	nein	ja		nein	ja
		von bis			von bis
Schulschwierigkeiten:	<input type="checkbox"/>	Schreiben:	<input type="checkbox"/>
Lesen:	<input type="checkbox"/>	Rechnen:	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

- (4) Haben Sie früher schon einmal wegen der genannten Schwierigkeiten ärztlichen, psychologischen oder pädagogischen Rat gesucht?

	Bei wem?	Wann?	Warum?	Ergebnis
<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> ja

Berichte, Gutachten u. Ä. bitten wir beizufügen.

- (5) Wurde die Diagnose ADHS/HKS bereits gestellt?

	Von wem?	Wann?
<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja

Medikation?	Präparat?	Dosis?	Seit wann?
<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja

Berichte, Gutachten u. Ä. bitten wir beizufügen.

Nähere Erklärungen:

.....

.....

.....

.....

- (6) Welche Krankheiten hat Ihr Kind bisher durchgemacht (einschließlich Unfällen, insbesondere chronische Krankheiten wie Asthma, Diabetes, Neurodermitis, Lebensmittelallergien)?

Krankheit	Alter	Krankenhausaufenthalt Wo?/Dauer?	Schwierigkeiten nach dem Krankenhausaufenthalt? Welche?/Dauer?
.....	;-;	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
.....	
.....	;-;	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
.....	

(II) Schwangerschaft

- (1) Traten während der Schwangerschaft Beschwerden durch Krankheiten, vor allem Virusinfektionen wie z. B. *Röteln*, *Mumps*, *Masern*, *Windpocken*, *Toxoplasmose* auf?

☐ nein ☐ ja ☐ Röteln ☐ Masern
☐ Mumps ☐ Windpocken
☐ Toxoplasmose ☐ Sonstige:

- (2) Welchen Belastungen war die Mutter während der Schwangerschaft ausgesetzt?
(z. B. Arbeitsbelastung, Partnerstreit, o. Ä.)

		Problemstärke			
		leicht	mittel	stark	sehr stark
<input type="checkbox"/> keinen	<input type="checkbox"/> Folgenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- (3) Drohende Frühgeburt? ☐ ja ☐ nein
Frühzeitige Wehen? ☐ ja ☐ nein

(III) Geburt

- (1) Geburt zum errechneten Zeitpunkt?

☐ ja
☐ nein Wochen ☐ zu früh ☐ zu spät (zutreffendes bitte ankreuzen)

- ## (2) Normale Geburt?

☐ ja

☐ nein

☐ Zangengeburt

☐ Saugglocke

☐ Kaiserschnitt

☐ Nabelschnurumschlingung:

☐ Sauerstoffmangel beim Kind (Asphyxie)

☐ mechanische Verletzungen am Kopf

☐ Sonstiges

- (3) Geburtsgewicht: g
- (4) Größe bei der Geburt: cm
- (5) Sind Ihnen **gleich nach der Geburt** Besonderheiten an dem Kind aufgefallen (z. B. Krampfanfälle, Atemstörungen, Saug- und Schluckstörungen, Ernährungsschwierigkeiten)?

		Problemstärke			
		leicht	mittel	stark	sehr stark
<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> Folgende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(IV) Weitere Entwicklung

- (1) Wann konnte das Kind frei, d. h. ohne Unterstützung, sitzen? Monate
- (2) Wann konnte es laufen? an der Hand: Monate
allein: Monate
- (3) In welchem Alter sprach Ihr Kind ...
- (a) die ersten Worte? Monate
- (b) die ersten Zweiwort-Sätze? Monate
- (c) in ersten ganzen Sätzen? Monate
- (4) In welchem Alter war es trocken? Monate
- In welchem Alter war es ganz sauber? Monate
- (5) Hat das Kind getrotzt?

Problemstärke					
	leicht	mittel	stark	sehr stark	
<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	im Alter von Jahren bis Jahren Besondere Schwierigkeiten:

(6) Auffälligkeiten des Kindes im Umgang mit:

			leicht	mittel	stark	sehr stark
(a) älteren Kindern	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(b) Gleichaltrigen:	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(c) jüngeren Kindern:	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(d) Geschwistern:	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(e) Eltern:	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(f) fremden Personen:	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(7) Wie verhält sich das Kind beim Spielen?

(a) allein:

.....

.....

(b) mit anderen:

.....

.....

(V) Besuch des Kindergartens

(1) Besuchte Ihr Kind einen Kindergarten oder eine vergleichbare Einrichtung?

☐ nein

☐ ja, im Alter von ; Jahren bis ; Jahren

(2) Gab es Auffälligkeiten?

		Problemstärke			
		leicht	mittel	stark	sehr stark
<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> Folgende:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(VI) Schulbesuch

(1) Geht das Kind zur Schule?

☐ nein☐ ja: Schule:

Klassenstufe: Schulform:

(2) Erfolgten Zurückstellungen vom Schulbesuch?

		Problemstärke			
		leicht	mittel	stark	sehr stark
<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja, Grund:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(3) In welchem Alter und in welcher Schule erfolgte die Einschulung?

..... ; Jahre in:

(4) Gab es Schwierigkeiten?

		Problemstärke			
		leicht	mittel	stark	sehr stark
<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja, Grund:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(5) Noten des letzten Schulzeugnisses vom (Datum)

(Bitte eintragen oder aktuelle Zeugniskopie beilegen.)

Fach	Note	Fach	Note
.....
.....
.....
.....
.....

(VII) Angaben zur Familie

Name	Vorname	Geburts- datum	erlernter Beruf/ ohne Berufs- ausbildung	aktuelle Tätigkeit	Besondere Krank- heiten
Vater					
Mutter					
Geschwister 1					
Geschwister 2					
Geschwister 3					
Sonstige Personen im Haushalt					

(1) Wohnverhältnisse

Wie viele Personen leben im Haushalt?

..... Personen

Wie viele Wohnräume hat die Wohnung?

..... Wohnräume

Wie groß ist die Wohnung?

..... m²

- (2) Traten *bei den Eltern* des Kindes Entwicklungsprobleme, Schulleistungs-, Verhaltens- oder emotionale Probleme im Kindesalter auf (z. B. ADHS)?

				Alter von		bis
Mutter	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> Folgende	Jahre	– Jahre
			Jahre	– Jahre
Vater	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> Folgende	Jahre	– Jahre
			Jahre	– Jahre

- (3) Partnerschaft der Eltern

- (a) Wann entstand die Partnerschaft der Eltern?

..... ☐ Monate ☐ Jahre vor Geburt des Kindes

- (b) Wie lange dauert(e) die Partnerschaft an?

Bis heute? ☐ ja

☐ nein ☐ Wochen ☐ Monate ☐ Jahre

Dauer der Partnerschaft insgesamt? ☐ Wochen ☐ Monate ☐ Jahre

- (c) Ist der aktuelle Vater der leibliche Vater des Kindes?

☐ ja

☐ nein, Vaterrolle seit ☐ Wochen ☐ Monate ☐ Jahren

- (d) Ist die aktuelle Mutter die leibliche Mutter des Kindes?

☐ ja

☐ nein, Mutterrolle seit ☐ Wochen ☐ Monate ☐ Jahren

Dieser Fragebogen wurde ausgefüllt von (bitte Verwandtschaftsverhältnis angeben):

am:

Datum

Anmerkungen

Name: Geburtsdatum: Datum:
 Ausgefüllt von (Verwandtschaftsverhältnis):


Bitte beachten Sie

Ein Kriterium gilt nur dann als erfüllt, wenn die Verhaltensweisen während der letzten sechs Monate beständig in einem mit dem Entwicklungsstand des Jugendlichen nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß vorhanden gewesen sind.

	Ja	Nein
Der / die Jugendliche		
(1) beachtet häufig Einzelheiten nicht oder mache Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten oder bei anderen Tätigkeiten.		
(2) hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten.		
(3) scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn/sie ansprechen.		
(4) führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten nicht zu Ende bringen (nicht aufgrund von oppositionellem Verhalten oder Verständnisschwierigkeiten).		
(5) hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren.		
(6) vermeidet häufig, haben eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger andauernde geistige Anstrengungen erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausaufgaben).		
(7) verliert häufig Gegenstände, die er/sie für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt (z. B. Spielsachen, Hausaufgabenhefte, Stifte, Bücher oder Werkzeug).		
(8) lässt sich oft durch äußere Reize ablenken.		
(9) ist bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich.		

	Ja	Nein
(10) zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum.		
(11) steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzenbleiben erwartet wird, häufig auf.		
(12) läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist.		
(13) hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.		
(14) ist häufig »auf Achse« oder handelt oftmals, als wäre er/sie »getrieben«.		
(15) redet häufig übermäßig viel.		
(16) platzt häufig mit den Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.		
(17) kann nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist.		
(18) unterbricht und stört andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder in Spiele anderer hinein).		
Einige der beschriebenen Verhaltensweisen traten bereits vor dem 7. Lebensjahr auf.		

Es liegen folgende andere diagnostizierte psychische Beeinträchtigungen vor:

.....

.....

Name: Geburtsdatum: Datum:
 ausgefüllt von:



Bitte beachten Sie

Ein Kriterium gilt nur dann als erfüllt, wenn die Verhaltensweisen während der letzten sechs Monate beständig in einem mit dem Entwicklungsstand des Jugendlichen nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß vorhanden gewesen sind.

	Ja	Nein
Der / die Jugendliche		
(1) beachtet häufig Einzelheiten nicht oder mache Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten oder bei anderen Tätigkeiten.		
(2) hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten.		
(3) scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn/sie ansprechen.		
(4) führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten nicht zu Ende bringen (nicht aufgrund von oppositionellem Verhalten oder Verständnisschwierigkeiten).		
(5) hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren.		
(6) vermeidet häufig, hat eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger andauernde geistige Anstrengungen erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausaufgaben).		
(7) verliert häufig Gegenstände, die er/sie für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt (z. B. Spielsachen, Hausaufgabenhefte, Stifte, Bücher oder Werkzeug).		
(8) lässt sich oft durch äußere Reize ablenken.		
(9) ist bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich.		

	Ja	Nein
(10) zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum.		
(11) steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzenbleiben erwartet wird, häufig auf.		
(12) läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist.		
(13) hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.		
(14) ist häufig »auf Achse« oder handelt oftmals, als wäre er/sie »getrieben«.		
(15) redet häufig übermäßig viel.		
(16) platzt häufig mit den Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.		
(17) kann nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist.		
(18) unterbricht und stört andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder in Spiele anderer hinein).		
Einige der beschriebenen Verhaltensweisen traten bereits vor dem 7. Lebensjahr auf.		

Es liegen folgende andere diagnostizierte psychische Beeinträchtigungen vor:

.....

.....

Name: Geburtsdatum: Datum:



Bitte beachte

Ein Punkt gilt nur dann als erfüllt, wenn die Verhaltensweisen während der letzten sechs Monate beständig und in unangemessenem Ausmaß vorhanden gewesen sind.

	Ja	Nein
(1) Ich beachte häufig Einzelheiten nicht oder mache Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten oder bei anderen Tätigkeiten.		
(2) Ich habe oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten.		
(3) Ich höre häufig nicht zu, wenn andere mich ansprechen.		
(4) Ich führe häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten nicht zu Ende bringen.		
(5) Ich habe häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren.		
(6) Ich vermeide häufig, habe eine Abneigung gegen oder beschäftige mich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger andauernde geistige Anstrengungen erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausaufgaben).		
(7) Ich verliere häufig Gegenstände, die ich für Aufgaben oder Aktivitäten benötige (z. B. Spielsachen, Hausaufgabenhefte, Stifte, Bücher oder Werkzeug).		
(8) Ich lasse mich oft durch äußere Reize ablenken.		
(9) Ich bin bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich.		
(10) Ich zappele häufig mit Händen oder Füßen oder rutsche auf dem Stuhl herum.		

	Ja	Nein
(11) Ich stehe in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzenbleiben erwartet wird, häufig auf.		
(12) Ich laufe häufig herum oder klettere exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist.		
(13) Ich habe häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder mich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.		
(14) Ich bin häufig »auf Achse« oder handele oftmals, als wäre ich »getrieben«.		
(15) Ich rede häufig übermäßig viel.		
(16) Ich platze häufig mit den Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.		
(17) Ich kann nur schwer warten, bis ich an der Reihe bin.		
(18) Ich unterbreche und störe andere häufig (platze z. B. in Gespräche oder in Spiele anderer hinein).		
Einige der beschriebenen Verhaltensweisen traten bereits vor dem siebten Lebensjahr auf.		

Es liegen folgende andere diagnostizierte psychische Beeinträchtigungen vor:

.....

.....

	Ja/Nein	Kommentar
Handlungsziel verstanden		
Handlungsziel akzeptiert		
Differenziertes Wahrnehmen (mustern, vergleichen) gelingt		
Ziel während der Tätigkeit handlungsleitend		
Konkurrierende Tätigkeiten werden gehemmt / Störreize werden ausgeblendet		
Handlungsnotwendigen Kenntnisse, Fertigkeiten und Strategien sind sicher verfügbar bzw. werden eingesetzt		
Eigene Tätigkeit wird überwacht und gegebenenfalls verändert		
Bei komplexen Anforderungen erfolgt eine Vorausplanung		
Ausreichendes Ausdauerverhalten liegt vor		

Liebe Schülerin/lieber Schüler,

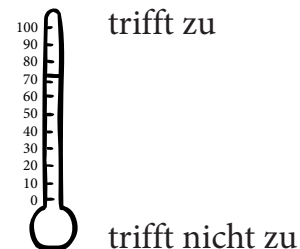
damit das Lerntraining ein Erfolg werden kann, ist es wichtig, immer wieder zu überprüfen, was beim Lernen und in der Schule schon gut klappt und was noch nicht so gut. Dazu bitten wir Dich, den nachfolgenden Fragebogen einmal pro Woche auszufüllen.

Der Fragebogen besteht aus mehreren Aussagen. Du sollst in Prozent einschätzen, inwieweit jede Aussage **in der letzten Woche durchschnittlich** auf Dich zugetroffen hat.

Du kannst dir die Prozentangabe wie den Stand eines Thermometers vorstellen.

100 % bedeutet: trifft voll und ganz zu

0 % bedeutet: trifft überhaupt nicht zu



Wenn eine Situation in der letzten Woche nicht vorkam, mache bitte einen Strich durch das Kästchen.

Bitte sei bei der Beantwortung ganz ehrlich und antworte so, wie Du Dich wirklich einschätzt! Es geht nicht darum, Dich zu kontrollieren oder zu bewerten, sondern wir wollen sehen, was schon gut klappt und was noch nicht so gut, damit das Training am richtigen Punkt ansetzen kann und wir gemeinsam Fortschritte erzielen können.

Vielen Dank für Deine Mitarbeit!

Name:

Datum:

Wie sehr trafen die Aussagen im Durchschnitt in der letzten Woche zu?

		hier eintragen ↓ in %
(1)	Ich habe mich an (Klassen-)Regeln und Anweisungen der Lehrer gehalten.	
(2)	Zu meinen Mitschülern war ich freundlich und hilfsbereit.	
(3)	Ich habe die benötigten Arbeitsmaterialien mit zur Schule gebracht.	
(4)	Ich wusste, welche Aufgaben ich machen sollte (in der Schule und zuhause).	
(5)	Ich habe meine Hausaufgaben sorgfältig und vollständig erledigt.	
(6)	Wenn in der Schule eine Aufgabe gestellt wurde, habe ich mich sofort darauf konzentriert und nicht erst noch etwas anderes gemacht.	
(7)	Bevor ich mit einer Aufgabe angefangen habe, habe ich zuerst überlegt, wie ich sie lösen kann, und mir einen Plan gemacht.	
(8)	Ich habe sorgfältig und konzentriert gearbeitet.	
(9)	Angefangene Aufgaben habe ich auch beendet.	
(10)	Wenn ich mit einer Aufgabe fertig war, habe ich noch einmal überprüft, ob alles richtig ist.	
(11)	Während des Unterrichts war ich aufmerksam und habe mich beteiligt, zum Beispiel durch Melden.	
(12)	Wichtige Termine und Aufgaben, die ich machen sollte, habe ich mir sofort notiert.	
(13)	Ich habe mich rechtzeitig auf die letzte Klassenarbeit vorbereitet.	
(14)	Wenn ich etwas Wichtiges nicht verstanden habe, habe ich nachgefragt oder in einem Buch oder im Internet nachgeschaut.	

		hier eintragen ↓ in %
(15)	Ich habe mir meinen Arbeitsplatz zuhause so eingerichtet, dass ich gut arbeiten konnte (nur die Materialien auf dem Tisch, die ich gerade brauchte, keine Störungen durch Fernsehen, Radio oder andere Personen, ...).	
(16)	Ich habe an alle meine Termine gedacht und war pünktlich.	
(17)	Ich habe die mir aufgetragenen Aufgaben im Haushalt erledigt (Einkaufen, Spülmaschine ausräumen, Müll raus bringen, ...).	

Vielen Dank für Deine Mitarbeit!

Name des Kindes:

Datum:

Anwesende Personen:

Wieso ist die Familie hier? Wo liegen Probleme? Erwartungen?

.....

.....

.....

Worin bestehen die aktuellen psychischen Auffälligkeiten des Jugendlichen (Erfassung konkreter Verhaltensäußerungen)?

.....

.....

Welche Leistungsbereiche sind betroffen (kognitiver, sprachlicher, sozial-emotionaler, motorischer Bereich)?

.....

.....

Gibt es sonst noch Auffälligkeiten?

.....

.....

Wie belastend erleben Sie die Auffälligkeiten?

.....

.....

Seit wann bestehen die Probleme?

.....

.....

Haben sich die Auffälligkeiten in der Vergangenheit bis heute verändert?

.....

.....

Wie sind Sie bisher damit zurecht gekommen? Was waren Ihre bisherigen Bewältigungsversuche?

Wie bewältigt der Jugendliche seine aktuellen reifungsbezogenen und normativen Entwicklungsaufgaben (Rolleneinnahmen)?

Wie sind die schulischen bzw. ausbildungsbezogenen Leistungen des Jugendlichen?

Welches schulische Leistungsverhalten zeigt der Jugendliche (Motivation, Arbeitsstil)?

Wie kommt der Jugendliche in der Schule mit Gleichaltrigen klar, wie mit seinen Lehrern?

Wie ist es um die wirtschaftliche Situation der Familie (Ausbildung der Eltern, Beschäftigungsstatus, Einkommen) bestellt?

Bestehen sozio-kulturelle Besonderheiten (z. B. Migrationshintergrund, spezielle religiöse Werte)?

Welche Erziehungszuständigkeiten gibt es?

Welche Erziehungsstile liegen vor (z. B. autokratisch, laissez-faire, demokratisch)?

Wie hat sich die Entwicklung des Kindes/Jugendlichen bis jetzt vollzogen (Reifungs- und gesundheitsbezogene Besonderheiten, besondere Lernerfahrungen, z. B. häufige Umzüge, familiäre Krisen, Ressourcen o. Ä.)?

Bestanden oder bestehen kritische Lebensereignisse in der Familie?

In welchen **Situationen** treten die Verhaltensprobleme auf (Probleme situationsspezifisch oder -übergreifend)?

Mit welchen **Personen** treten die Verhaltensprobleme auf (Probleme personenspezifisch oder -übergreifend)?

Welche Verstärkungsbedingungen liegen in den problematischen Situationen vor (Kontingenzen; welche Auslöser → welche Reaktionen)?

Welche Funktion könnte das Problemverhalten haben (z. B. Provokation um Zuwendung zu bekommen)?

Was sind die Stärken Jugendlichen (positive Eigenschaften, Kompetenzen, Interessen, Aktivitäten)?

Sonstiges:

Ziele des Trainings

- ▶ Verbesserung des schulischen Lern- und Arbeitsverhaltens
- ▶ Förderung von Selbstmanagement und Selbstständigkeit

Zielgruppe

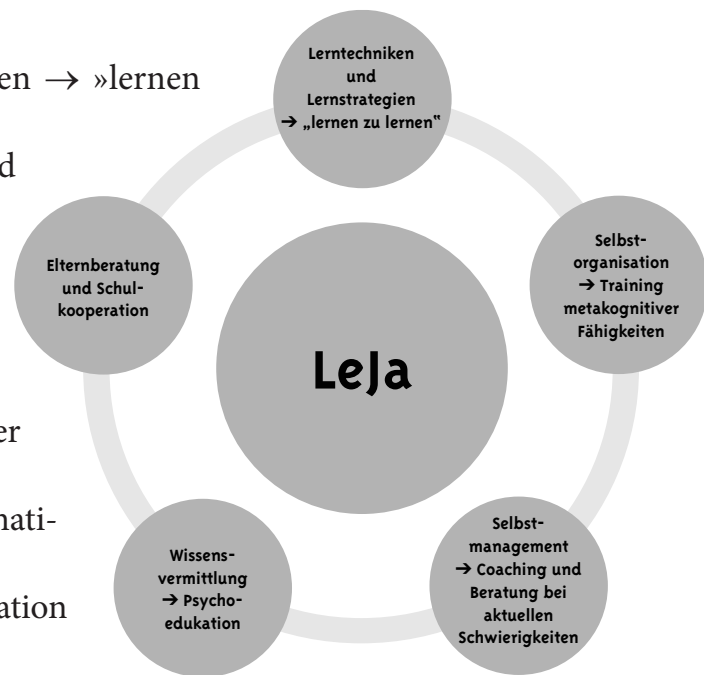
- ▶ Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bzw. Hyperkinetischen Störung
- ▶ Bestehende Problemlagen vorrangig im Lern- und Leistungsbereich

Durchführung

- ▶ Einzelsitzungen
- ▶ Einmal wöchentlich
- ▶ 18–20 Termine

Inhalte

- ▶ Lerntechniken und Lernstrategien → »lernen zu lernen«
- ▶ Selbstorganisation (u. a. Zeit- und Terminplanung, Strukturierung der Lernsituation)
- ▶ Selbstmanagement/Coaching/Beratung bei aktuellen Schwierigkeiten (z. B. Probleme mit Gleichaltrigen, Vorbereitung einer Berufsperspektive)
- ▶ Wissensvermittlung, Fachinformationen zur Problematik
- ▶ Elternberatung und Schulkooperation



Was ist ADHS?

Der klinische Ausdruck für Aufmerksamkeitsstörungen ist ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) oder HKS (Hyperkinetische Störung).

Die drei wesentlichen Merkmale der Störung sind:

- (1) Unaufmerksamkeit Beispiel: »Scheint nicht zuzuhören, beachtet Einzelheiten nicht.«
- (2) Hyperaktivität Beispiel: »Zappelt herum, rutscht auf dem Stuhl hin und her.«
- (3) Impulsivität Beispiel: »Platzt mit Antworten heraus, kann nicht abwarten.«

Je nachdem, welche Symptome im Vordergrund stehen, werden drei Subtypen unterschieden:

Der unaufmerksame Subtyp (manchmal auch »ADS« genannt)	Der hyperaktiv-impulsive Subtyp	Mischtyp
»Hanns-guck-in-die-Luft« Passt nicht auf, »träumt«	»Zappel-Philipp« Ständig in Bewegung	Etwas von beidem

Alle Kinder und Jugendlichen sind ab und zu unkonzentriert. Von einer Aufmerksamkeitsstörung im klinischen Sinne geht man aber erst aus, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- (1) Die Merkmale der Störung sind **sehr stark ausgeprägt**.
- (2) Die Problematik **tritt in mehreren Kontexten auf** (in mehreren Schulfächern und bei mehreren Lehrern sowie zuhause oder in der Freizeit).
- (3) Es liegt eine **deutliche Beeinträchtigung** im Leistungs- und / oder im Sozialverhalten vor.
- (4) Die Problematik besteht **über einen langen Zeitraum** hinweg (über wenigstens sechs Monate) und hat zumindest teilweise schon vor dem 7. Lebensjahr begonnen. Auffällig für ADHS-Betroffene ist deren Schwierigkeit, ihre Aufmerksamkeit gezielt und dauerhaft auf etwas zu lenken und dabei andere Reize willentlich auszublenden und konkurrierende Bedürfnisse zu unterdrücken. ADHS kann daher als eine Beeinträchtigung der Handlungssteuerung und Handlungsorganisation verstanden und behandelt werden.

Wie oft kommt ADHS vor?

Es wird geschätzt, dass bei ca. 5 % aller Schulkinder eine ADHS vorliegt, wobei Jungen in etwa dreimal häufiger betroffen sind als Mädchen.

Welche Ursachen hat ADHS?

Es ist eine Vielzahl verschiedener Faktoren an der Entstehung einer ADHS beteiligt. Die Störung hat zumeist eine **biologisch-genetische Grundlage**, die zu Störungen im Neurotransmittersystem des Zentralnervensystems führt.

Maßgeblich für die Entwicklung einer ADHS sind allerdings **soziale Faktoren**. Durch ein unterstützendes soziales Umfeld kann ein negativer Entwicklungsverlauf günstig beeinflusst werden. Negative soziale Reaktionen auf die Verhaltensauffälligkeiten der Kinder oder vermehrte Misserfolgserlebnisse, die schlecht verarbeitet werden, erschweren jedoch oft die Problematik.

Wie ist der Verlauf der Störung?

Für etwa 2/3 der unbehandelten Betroffenen bleibt die ADHS über die gesamte Lebensspanne von der frühen Kindheit über das Jugendalter bis ins Erwachsenenalter bestehen. Das Erscheinungsbild der Störung verändert sich dabei je nach Altersphase. Erstmalig wird die Störung zumeist zu Anfang der Schullaufbahn festgestellt und äußert sich in individuell unterschiedlicher Ausprägung in Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Mit dem Übergang in die Pubertät verändert sich das Erscheinungsbild und es geht insbesondere die motorische Überaktivität zurück, während die Unaufmerksamkeit weiterhin bestehen bleibt. Zusätzlich kommen Probleme der Selbstorganisation hinzu. Diese Schwierigkeiten führen dazu, dass Jugendliche mit ADHS oftmals deutliche Probleme im schulischen Lern- und Leistungsbereich und auch im sozial-emotionalen Bereich aufweisen. Diese Schwierigkeiten führen dazu, dass einige Erwachsene mit ADHS Probleme im Beruf und in der Gestaltung ihrer Partnerschaften und Freundschaften entwickeln.

In vielen Studien wurde darüber hinaus nachgewiesen, dass das Risiko für ADHS-Betroffene, zusätzlich unter Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen zu leiden, deutlich erhöht ist. Es handelt sich also um eine schwerwiegende Gefährdung der Betroffenen, denen unbedingt angemessene Hilfe und Unterstützung zukommen sollte. Positiv ist festzustellen, dass es auch einige sehr gute Beispiele des Umgangs mit der Störung gibt, sodass man weiß, dass auch ADHS-Betroffene mit guter Unterstützung einen sehr positiven Entwicklungsweg einschlagen können.

Wer stellt fest, ob eine ADHS vorliegt?

Die Einschätzung, ob eine ADHS vorliegt, muss von einer fachlich kompetenten Stelle getroffen werden (z. B. Psychologische Psychotherapeuten, Kinderpsychiater, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten oder sozialpädiatrische Zentren). Die Diagnostik besteht neben einer medizinisch-organischen Untersuchung aus Gesprächen mit den Bezugspersonen und je nach Alter mit dem Kind oder Jugendlichen selbst, Verhaltensbeobachtungen des Kindes und psychologische Leistungstests.

Wie wird ADHS behandelt?

Die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit ADHS sollte nie nur aus einem einzelnen Ansatz bestehen, sondern aus einer Kombination bewährter Methoden.

Wichtige Behandlungsbausteine sind: Eingehende Beratung, Einsatz von Medikamenten und Einsatz von Therapie und Trainingsverfahren. Es ist nicht davon auszugehen, dass nach einer Behandlung alle Schwierigkeiten für immer beseitigt sind. Im Entwicklungsverlauf können immer wieder Probleme auftreten, die altersangemessen behandelt werden sollten.

Medikamente. Die medikamentöse Behandlung bei ADHS besteht vor allem aus der täglichen Einnahme von sogenannten Psychostimulanzien, welche die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Der häufigste Wirkstoff ist Methylphenidat, der meistens unter den Handelsnamen Ritalin®, Concerta® oder Medikinet® verschrieben wird. Der Einsatz der ADHS-Medikation muss für den Einzelfall sehr sorgfältig geprüft werden. Er ist nur bei schweren Störungsgraden indiziert. Wichtig ist die regelmäßige Überprüfung durch den Kinderarzt oder Kinderpsychiater, der für die Auswahl des richtigen Präparates und die korrekte Dosierung sorgt.

Therapie und Trainings. Es ist angeraten, die Kinder gezielt in den Bereichen zu fördern, in denen sie Schwierigkeiten haben. Empirisch bewährt haben sich insbesondere Trainings schulischer Fertigkeiten, Problemlösetrainings und soziale Kompetenztrainings. Bei jüngeren Kindern haben sich darüber hinaus verhaltensbezogene Elterntrainings als erfolgreich erwiesen, bei älteren Kindern bzw. Jugendlichen der Einsatz von Problemlöse- bzw. Lerntrainings.

Wie können Eltern und Lehrer helfen?

- ▶ Umgang im Alltag
 - Fokus auf gelungenes Verhalten legen und differenziert loben
 - Störverhalten wenn möglich ignorieren
- ▶ Günstige Bedingungen schaffen
 - Angemessene Anforderungen stellen und bei der Lösung helfen
 - Feste verlässliche Abläufe, Ritualisierung
 - Reizarmes Umfeld mit wenig Ablenkungsmöglichkeiten (Sitzplatz vorn, in Reichweite des Lehrers, ruhiger Nachbar, besser Einzel- als Gruppentisch, nur die Materialien auf dem Tisch, die benötigt werden)
 - Wechsel zwischen Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungsphasen
- ▶ Regeln festlegen
 - Möglichst gemeinsam und verständlich
 - Klar definieren, was vom Kind erwartet wird (unscharfe Formulierungen vermeiden, am Verhalten ausgerichtet)
 - Sanktionen vorher festlegen
 - Bei Regelverstoß: einmal ermahnen, dann wie vorher vereinbart Konsequenzen folgen lassen

Fazit

ADHS ist eine der am weitesten verbreiteten Störungen im Kindes- und Jugendalter. Statistisch gesehen findet sich in jeder Schulklasse mindestens ein betroffener Schüler. Die Störung entsteht aus einem Zusammenspiel von biologisch-genetischen und sozialen Faktoren. ADHS bleibt oftmals von der Kindheit über das Jugend- bis ins Erwachsenenalter bestehen. Die Diagnosestellung einer ADHS muss von einer fachlich kompetenten Stelle vorgenommen werden. Die Behandlung sollte aus einer Kombination von wissenschaftlich, d. h. in wissenschaftlichen Studien positiv evaluierten Verfahren bestehen, insbesondere Beratung, Medikation und verhaltenstherapeutische Verfahren.

Die ADHS-Betroffenen und die erwachsenen Bezugspersonen, d. h. vor allem die Eltern, aber auch andere enge Bezugspersonen und Lehrer leiden oftmals (mit) unter der Störung. Weder die betroffenen Kinder noch ihre Eltern oder die zuständigen Pädagogen/Lehrer sind für die Entstehung der Störung verantwortlich. Verständnis und Unterstützung für den Jugendlichen sowie gegenseitiger Respekt und Unterstützung der beteiligten familiären und schulischen Bezugspersonen stellen wichtige Voraussetzungen für erfolgreiche therapeutische Bemühungen dar.

Im Rahmen von LeJA werden die Lehrerinnen und Lehrer der betroffenen Jugendlichen zu Informations- und Beratungssitzungen durch den Therapeuten eingeladen und um Mitarbeit gebeten, auch damit aktuelle Schulleistungsaufgaben Grundlagen im Training sein können. Ein enger und regelmäßiger Kontakt zwischen Therapeut und Lehrer ist daher ein elementar bedeutsamer konzeptioneller Baustein des Trainings eine enge Kooperation unverzichtbar.

Ähnliches gilt für die Kooperation mit den Eltern. Regelmäßige Beratungssitzungen sind wichtig, um zum einen fachliche Informationen über die bestehende Problematik weiterzugeben, und zum anderen kritische familiäre Situationen zu reflektieren, so dass sich neben dem Kompetenzgewinn auf Seiten des Jugendlichen auch die familiäre Situation entspannen kann.

Mythen	Fakten
Medikamente machen abhängig und können zu Drogenmissbrauch führen.	Forschungsergebnisse zeigen, dass Ritalin [®] , Medikinet [®] etc. nicht abhängig machen und nicht zu Drogenmissbrauch führen.
Alles, was man machen muss, ist einem Schüler mit ADHS Medikamente zu geben, und ihm geht es besser.	Medikamente sind nur ein Teil des Puzzles. Auch der Lehrer sollte Anpassungsstrategien für den Schüler bereitstellen und ihm kognitive Strategien sowie Selbstmanagementstrategien beibringen.
Ritalin [®] , Medikinet [®] etc. sind die einzige Medikamentengruppe für ADHS.	Es gibt auch andere Medikamente, von denen einige auch die Symptome lindern oder andere Probleme wie Beklemmungsgefühle oder Depressionen mindern.
Medikamente verändern die Persönlichkeit.	Wenn Eltern negative Effekte des Medikaments bemerken oder der Jugendliche über negative Aspekte berichtet, wird das Medikament vom Arzt abgesetzt.
Medikamente werden alle Probleme, die mit ADHS zusammenhängen, lösen.	Ein effektiver Behandlungsplan beinhaltet Aufklärung, Trainings/Psychotherapie und Beratung, zusätzlich zur Medikamentengabe.

Pro	Kontra
Studien über mehrere Jahrzehnte zeigen, dass es eine Vielzahl an Medikamenten gibt, welche effektiv zur Verbesserung der Symptome von ADHS beitragen.	Es braucht Zeit und Geduld, um die effektivsten Medikamente, ihre Dosierung und die Ablaufpläne zu ermitteln.
Es gibt heutzutage bei den Medikamenten mehrere Alternativen.	Es gibt Personen, bei denen die Medikation nicht anschlägt.
Studien zeigen positive Ergebnisse, wie <ul style="list-style-type: none"> ▶ erhöhte Aufmerksamkeit, ▶ vermehrte Einhaltung von Regeln, ▶ weniger Störungen in der Klasse, ▶ weniger Hyperaktivität, Impulsivität. 	Es kann bei einigen Jugendlichen zu Nebenwirkungen kommen (Appetitlosigkeit, Schlafstörungen).
Positive Effekte der Medikamente können dazu führen, dass ein Jugendlicher einen besseren Zugang zum Lernen hat.	Jugendliche könnten Verbesserungen in ihrem Verhalten auf die Medikamente und nicht auf ihre eigenen Bemühungen zurückführen.
Forschungsergebnisse zeigen, dass Medikamente im Zusammenhang mit Verhaltenstherapie sowohl zu kurz- als auch zu langfristigen Verbesserungen beim Lernen und im sozialen Verhalten führen können.	Studien zeigen, dass Medikamente allein nicht zu einer langfristigen Verbesserung des Lernverhaltens führen.
Die Situation in der Familie entspannt sich.	Erwachsene könnten sich auf die Medikamente verlassen, anstatt dem Jugendlichen effektive Selbstmanagementfähigkeiten zu vermitteln.