

# Konzentration

- fit in 30 Minuten



30



Björn Gemmer

Kids auf der Überholspur



GABAL

Björn Gemmer

# Konzentration

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg  
Lektorat: Astrid Hansel, Frankfurt/Main  
Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel  
Illustration Rücktitel: Martina Foßhag, Kassel  
Layout, Satz: Frank Werner, Kassel  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2001 : GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen  
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für  
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
ISBN 978-3-86200-253-5

### auf die Überholspur!

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie du deine Konzentrationsfähigkeit steigern kannst.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei zentralen Fragen, die im Verlauf des jeweiligen Kapitels beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.
- Am Ende des Buches findest du 9 (plus 1) starke Konzentrationstipps, mit denen du deine Konzentrationsfähigkeit verbessern kannst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	6
<b>1. Wie steht es um deine Konzentration?</b>	8
Was ist Konzentration?	10
Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	12
Kleiner Konzentrations-Check	14
Auswertung des Checks	17
<b>2. Volle Kraft voraus</b>	18
Mit Spaß bei der Sache	20
Move your body!	25
Power-Nahrung für dein Gehirn	28
<b>3. Mit klarem Kopf geht's besser</b>	32
Der richtige Arbeitsplatz	34
Abchillen – aber richtig!	37
Bedürfnisse managen	41
Besiege deine Konzentrationskiller	44

<b>4. Alles unter Kontrolle</b>	46
Die Zeit im Griff	48
Mit Pausen zu neuer Energie	50
Das 10-Punkte-Programm	52
<b>9 (plus 1) starke Konzentrations-Tipps</b>	58
Empfehlenswerte Bücher & Internet-Adressen	61
Stichwortregister	62



## Hallo und

## herzlich willkommen!

Du bist oft unkonzentriert, nicht voll bei der Sache? Dich nervt, dass du für das Erledigen mancher Aufgaben zu viel Zeit benötigst? Deine Klassenarbeiten zeichnen sich vor allem durch sogenannte Flüchtigkeitsfehler aus, kleine Rechen- und Schreibfehler, obwohl du weißt, wie das Wort geschrieben wird und wie man addiert und subtrahiert? Wenn das so ist, bist du in guter Gesellschaft.

Fehlende Konzentrationsfähigkeit ist das häufigste Verhaltensproblem bei Schülerinnen und Schülern. Man geht derzeit davon aus, dass mehr als ein Drittel aller Kids zum Teil erhebliche Probleme haben sich zu konzentrieren. Das betrifft Jungen übrigens noch mehr als Mädchen.

### Was kannst du tun?

Die Befragung zeigt, dass man sich dieses Problems bewusst ist. Kinder und Jugendliche wissen um ihre mangelnde Konzentrationsfähigkeit und ihre Lehrer müssen sich damit herumschlagen. Doch was kann man tun?

An die Lehrer wird appelliert, den Unterricht interessanter zu gestalten. Doch was ist, wenn sie andere Sachverhalte interessant finden als du? Dir wird man vielleicht vorschlagen, Bachblütentee zu trinken und an dich selbst zu glauben.