

## Fokus

Mehr zu  
diesem Fokus:  
[www.penso.ch/  
fokus](http://www.penso.ch/fokus)

# Nützliche Hinweise im Umgang mit Lernenden, die unter Konzentrationsstörungen leiden

1

### Ressourcenorientierung steigert Konzentration

Um ein Gefühl für die eigene Konzentrationsfähigkeit zu bekommen und um diese steigern zu können, braucht es Achtsamkeits- resp. Wahrnehmungsschulung und die Schulung von Selbstreflexion.

2

### Zu hohe Erwartungen vermeiden

Zu hohe Erwartungen von Eltern, Berufsbildnern und -bildnerinnen und Führungskräften an junge Lernende provozieren Druck und Versagensängste. Die natürliche Neugierde, Leistungsmotivation und Konzentration werden dabei vermindert.

3

### Unterstützung geben

- Wiederholte und detaillierte, altersgerechte Aufklärung über die Wirkmechanismen von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Faktoren zur Steigerung/Minderung der Konzentration vermitteln, die willentlich beeinflusst werden können
- Individuell angepasste Checklisten zur Selbstkontrolle mit Lernenden erstellen
- Gemeinsam mit jedem einzelnen Lernenden reifegerechte Selbsthilfestrategien entwickeln sowie regelmässige Prüfung und Anpassung
- Selbstreflexion (positive und negative Aspekte) und -kontrolle anhand von vorgegebenen Kriterien trainieren
- Selbsteinschätzung prüfen

4

### Zeitfenster zum Lernen und Erholen planen

- Stundenpläne mit täglich regelmässiger Zeiteinteilung (auch für Essenszeit) – bis max. 17 Uhr, damit genügend Lern-, Erholungs- und Schlafzeit bleibt
- Genaues Einhalten von längeren Pausen und dem offiziellen Arbeits-, resp. Schulschluss
- Kürzere Zwischenpausen (45 Min.-Takt) – Bewegung, Blick schweifen lassen, Wasser trinken, «frische Luft» (kein Smartphone)
- Individuelle Absprache für kurzes «Kopf lüften» zwischendurch (kein Smartphone)
- Angebot eines Ruheraums mit Liegen (kein Sprechen, kein Smartphone) und von Bewegungsmöglichkeiten

5

### Klare Strukturen, Lernstrategien, Achtsamkeits- und Mental-training steigern die Konzentration

- Rhythmisierung von Unterricht und Arbeitsabläufen zur Aufrechterhaltung fokussierter Aufmerksamkeit
- Vermittlung von Lernstoff und Arbeitsanweisungen über verschiedene Sinneskanäle – visualisiert vermittelter Wissensstoff und «Learning by Doing» kann meist leichter aufgenommen und abgespeichert werden, als ausschliesslich verbale Wissensvermittlung
- Klare Aufgabenstellung, realistische Erwartungen, gemeinsame Abmachungen
- Reizarme, ruhige und achtsame Umgebung schaffen – günstiger Arbeitsplatz, schalldichte Kopfhörer
- Klare Regelung bezüglich Ablageort und zeitliche Nutzung von Smartphones – beeinflusst Konzentrationsfähigkeit stark (!)
- Keine negativen Suggestionen, Blossstellungen, Demütigungen, Beschämungen
- Genügend Zeit für Fragen und deren Beantwortung zur Verfügung stellen
- Positives Mindset und positive Fehlerkultur

6

### Im Gespräch bleiben

*Fragen geduldig und positiv motivierend stellen. Beispiele:*  
Hätten Sie einen Moment Zeit? – Ich möchte gerne Beobachtungen mit Ihnen teilen, die ich beim Unterrichten/am Arbeitsplatz gemacht habe. – Wie geht es Ihnen? – Wie gut geht Ihnen das Lernen/die Arbeit von der Hand? – Was fällt Ihnen leicht und gelingt Ihnen gut? – Was macht Ihnen besonders Freude? – Woran erkennen Sie, wenn alles bestens läuft? – Wo glauben Sie, dass es noch mehr Aufmerksamkeit und Übung braucht, um Ihr (Teil-)Ziel zu erreichen? – Welche Schritte können Sie dazu unternehmen? – Welche Selbsthilfestrategien wären dazu geeignet, um noch mehr Kompetenz zu erreichen? – Wie/woher können Sie diese erhalten? – Wo brauchen Sie konkrete Unterstützung? – Welche Erwartungen haben Sie an mich? – Wie kann ich Sie noch besser unterstützen? – Mir gefällt, wie Sie ... und ... und ... machen/können. – Ich sehe Ihr Potenzial in ... und Ihr Engagement in ... – Machen Sie weiter so, das ist gut.

*Vielleicht ist an diesem Punkt bereits alles angesprochen und geklärt, falls nicht:*

Wie erwähnt, meine ich zu beobachten, dass Sie sich (in letzter Zeit) nicht so gut konzentrieren können. – Es ist mir aufgefallen, dass Sie ... (z.B. Informationen überhören, mehr ... vergessen, länger Zeit für ... Arbeiten brauchen, Ihnen mehr ... Fehler passieren). – Empfinden Sie das auch so? – Können Sie sich das erklären? – Mögen Sie mir den Grund mitteilen? – Was brauchen Sie, damit Sie sich wieder optimal konzentrieren können? – Lassen Sie uns diese Massnahmen aus Ihrer und meiner Sicht gemeinsam priorisieren. – Womit möchten Sie mit der Umsetzung vom ersten Punkt beginnen? – Was brauchen Sie dazu? – Wie kann ich Sie dabei unterstützen? – Lassen Sie uns diese Abmachungen schriftlich festhalten (und unterschreiben). – Wie wollen wir verbleiben? – Ich möchte in zwei Wochen wieder mit Ihnen zusammensitzen, um zu schauen, ob unsere gemeinsamen Abmachungen und die Hilfestellungen zu einer Verbesserung Ihrer Konzentration beigetragen haben. – Dann können wir miteinander Strategien für die weiteren Schritte festlegen. – Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen. – Ich bin überzeugt, dass Ihre Konzentration immer besser wird. – Haben Sie Geduld mit sich. – Ich bin gerne für Sie da.

*Bei einer grösseren Tragweite des bestehenden Problems:*

Gerne möchte ich auch Ihre Eltern informieren, damit Sie auch von ihrer Seite her gut und gezielt unterstützt werden können. – Bitte unterschreiben Sie Ihre Einwilligung (bei Volljährigkeit). – Ich bin überzeugt, dass wir zusammen auf einem guten Weg sind und es Ihnen bald besser gehen wird. – Haben Sie Geduld und geben Sie sich Zeit. – Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Danach höchstens zwei zielführende, niederschwellige Veränderungen für ein sicheres Erfolgserlebnis beginnen. Erreichtes festigen, automatisieren und verankern.

## 7

**Memokarten einsetzen**

Individuell angepasste «Memokästchen» helfen Lernenden, ihr Potenzial möglichst erfolgreich auszuschöpfen. Sie können zu Ressourcen werden und mit der Zeit thematisch angepasst von den Lernenden selbst erstellt werden. Gleichzeitig entlasten sie Fachpersonen dabei, immer wieder die gleichen Abläufe erklären zu müssen, die vergessen gegangen sind.

## Memokästchen

Sehr viele Faktoren können zu einer mehr oder weniger starken, kurz- oder langfristigen Konzentrationsverminderung führen

Nehmen Sie sich selbst «unter die Lupe» und fügen Sie Kommentare und weitere Punkte hinzu:

- Schlafmangel (gerade in der Pubertät brauchen Jugendliche mehr Schlaf)
- Unterzuckerung (oft bleibt wenig bis keine Zeit zum Frühstück)
- Zu wenig reines Wasser trinken
- Sauerstoffarme Räume oder zu starke Gerüche
- Zu grelle oder zu dunkle Lichtverhältnisse
- Starke Geräusche wie Lärm (Maschine, Strasse), laute Stimmen, laute Musik, Pfeifen (Apparaturen), Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Extreme (schalldichte) Stille
- Zu stark oder zu schwach beheizte Räume
- Mangelndes Gefühl von Sicherheit
- Überforderung oder auch Unterforderung
- Monotone Arbeiten
- Unstrukturierte Lernstoffvermittlung
- Unklare Arbeitsanweisung/Aufgabenstellung
- Mangelnde Unterlagen
- Fehlendes Ordnungssystem
- Mangelnde familiäre/schulische Unterstützung
- Mangelnde Wertschätzung von aussen
- Blossstellung, Demütigung und Beschämung
- Mobbing
- Etc.

## Memokästchen

**Förderung der Selbständigkeit**

Klare Denkstrukturen fördern Orientierung, Effizienz und Sorgfalt

- Wie lautet mein Arbeitsauftrag?
- Welche Informationen habe ich?
- Was muss ich tun?
- Wie kann ich das ausführen?
- Was benötige ich dazu?
- Womit werde ich beginnen?
- Was ist der erste Schritt?
- Wie sehen die nächsten Schritte aus?
- Welches Material brauche ich dazu?
- Welche Unterstützung brauche ich noch?
- Wo kann ich diese holen?
- Habe ich noch Fragen?

## Memokästchen

**Selbstreflexion fördert Selbsteinschätzung**

Aus Fehlern lernen – Selbstkorrektur vornehmen

- Wie ist mir die Arbeit gelungen?
- Womit bin ich zufrieden?
- Was habe ich gut gemacht?
- Wo hatte ich Schwierigkeiten?
- Was hätte ich anders tun können?
- Womit bin ich unzufrieden?
- Welche Fehler habe ich gemacht?
- Was habe ich daraus gelernt?
- Was werde ich das nächste Mal anders machen?
- Was hat mir gefehlt?
- Was sind die nächsten Schritte?
- Habe ich noch Fragen?

## Memokästchen

**Ermütigung**

Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens

- Ich darf so sein, wie ich bin.  
Ich bin ok so, wie ich bin.  
Mein Bestes zu geben ist gut genug.  
«Anders» zu sein ist auch normal.  
Ich muss nicht angepasst sein.  
Aber ich muss mich anpassen können.
- Ich darf meine eigenen Gedanken und eine eigene Meinung haben, die ich überlegt äussere.
- Ich werde respektiert, wenn ich anderen Menschen achtsam und freundlich begegne.
- Die Verantwortung für mein Benehmen und meine Kommunikation habe ich.
- Fragen darf ich immer stellen, wenn ich etwas nicht gehört oder verstanden habe, ich anstehe oder etwas vergessen habe.