

# ARBEITSTECHNIKEN 6 AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Einleitung .....	Seite 3
Zusammenfassung .....	Seite 4
Impulskarten .....	Seite 5-12
Impulsfragen zum Thema „Aufmerksamkeit und Konzentrationsefähigkeit“ .....	Seite 13-15
Was sind Impulskarten? .....	Seite 16
Beispiele zum Einsatz der Impulskarten in der Schule ...	Seite 17
Beispiele zum Einsatz der Impulskarten zu Hause .....	Seite 18
Kompetenzen mit Impulskarten schulen .....	Seite 19-21

## DRUCKEINSTELLUNGEN FÜR ADOBE PDF:

Bitte beim Drucken beachten, dass die Einstellung "Tatsächliche Größe" bzw. "Seitenanpassung: keine" ausgewählt und ein Häkchen bei "Automatisch drehen und zentrieren" gesetzt ist. Tipp: Schauen Sie sich zuerst das PDF an, und drucken Sie nur die Seiten aus, die Sie benötigen.

Verlag & Herausgeber: LABBÉ GmbH, Walter-Gropius-Str.16, 50126 Bergheim, Deutschland, Telefon (02271) 4949-0, Fax (02271) 4949-49, E-Mail: labbe@labbe.de. Geschäftsführer: Michael Labbé, Ruth Labbé. Amtsgericht Köln, HRB 40029, Umsatzsteuer-ID: DE 121858465. Alle Rechte an diesem PDF liegen bei Labbé. Es ist ausdrücklich untersagt, das PDF, Ausdrücke des PDFs sowie daraus entstandene Objekte weiterzuverkaufen oder gewerblich zu nutzen. [www.labbe.de](http://www.labbe.de)

# ARBEITSTECHNIKEN 6

## AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Arbeitstechniken und exekutive Funktionsfähigkeiten gelten als elementare Techniken für Planung, Organisation und das Initiieren von Aufgaben. Sie sind grundlegend für das Verstehen und Umsetzen von Arbeitsanweisungen und um Anforderungen im schulischen Bereich und zu Hause gerecht zu werden.

Viele Schüler haben Schwierigkeiten in diesem Bereich. Sie vergessen Hausaufgaben, arbeiten nicht strukturiert und organisiert, bereiten Langzeitprojekte nicht entsprechend vor. Sie können sich nicht auf das Wesentliche konzentrieren und zeigen Probleme auf, flexibel und situationsangemessen zu arbeiten. All das liegt an mangelnder Kompetenz im Bereich der exekutiven Funktionsfähigkeiten. Diese Schüler sind es, die enorm davon profitieren, wenn Sie ihnen explizit Arbeitstechniken beibringen: nicht nur in der Schule, sondern auf das gesamte Leben bezogen. Auf den Punkt gebracht bedeutet dies: Exekutive Funktionsfähigkeiten sind notwendige Kompetenzen fürs Leben.

Anhand dieser zehn TASK-Kartensets erlernen Schüler Arbeitstechniken, mit denen sie ihr eigenes, lebenslanges Lernen organisieren können. Es gibt Sets zu den folgenden Arbeitstechniken:

1. Aufgabenplanung
2. Organisationsfähigkeit
3. Zeitmanagement
4. Flexibilität
5. Aufgabeninitialisierung
6. Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
7. Merkfähigkeit
8. Durchhaltevermögen
9. Metakognition
10. Selbstkontrolle

Geeignet ist dieses Material für Grundschüler ab der 3. Klasse und Schüler der Sekundarstufe I. Auch Schüler der Sekundarstufe II mit Schwierigkeiten in diesen Bereichen, können durchaus davon profitieren.

Empfohlen wird der Einsatz der Impulskarten für Fach-, Klassen- oder Förderlehrer, Schulpsychologen, Mentoren oder Tutoren. Ebenso sind sie im Rahmen von Lern- oder Ergotherapie, Nachhilfe oder für Eltern zu empfehlen. Auch viele Erwachsene können ihre exekutiven Funktionsfähigkeiten durch die Arbeit mit den Impulskarten verbessern.



Für Schüler ist es wichtig, eine Aufgabe erfolgreich zu planen und umzusetzen. Diese Kompetenz darf nicht bei allen Schülern als gegeben vorausgesetzt werden. Sie muss, wie viele andere Kompetenzen, erst erlernt, geübt und gefestigt werden.

Immer wieder kommt es vor, dass Schüler gar nicht in der Lage sind, ihre (Haus-)Aufgaben zu erledigen: Sie wissen nicht genau, was zu tun ist. Sie haben vielleicht nicht alle Materialien zur Hand oder das Abgabedatum nicht im Kopf. Auch die Planung von Referaten oder umfangreicheren Projekten, die im Unterricht oder zu Hause erstellt werden sollen, kann Schüler vor größere Herausforderung stellen. Doch all diese Aspekte fließen direkt oder indirekt in die Benotung ein. Schüler, die nicht gelernt haben, ihre Aufgaben erfolgreich zu planen, zeigen darum häufig schlechtere Leistungen.

Viele Kinder und Jugendliche profitieren darum davon, sich intensiv mit dem Thema „Aufgabenplanung“ auseinanderzusetzen. Die Aufgabenkarten bieten die Möglichkeit zu erlernen, was es im Einzelnen für Aspekte beinhaltet, eine Aufgabe erfolgreich zu planen:

- erkennen, was das Ziel der (Haus-)Aufgabe ist
- sich der Schritte auf dem Weg zum Ziel bewusst werden
- Überlegungen anstellen, was der erste Schritt ist
- überlegen, welche Materialien zur Umsetzung der Aufgabe nötig sind
- alle nötigen Materialien beisammen haben
- eine umfangreiche Aufgabe in Teilaufgaben unterteilen
- sich Teilziele setzen
- Fristen bedenken und einhalten
- zielgerichtet mit der Arbeit beginnen
- das Wichtigste zuerst erledigen
- den Fortschritt im Auge behalten
- überlegen, was als Nächstes zu tun ist



**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Nenne drei Dinge, die dich oft im Unterricht ablenken.

1

**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Was kannst du tun, wenn dich im Unterricht etwas ablenkt?

2

**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Was bedeutet es, im Unterricht konzentriert zu arbeiten?

3

**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Woran erkennst du, dass du im Unterricht konzentriert arbeitest? Nenne zwei Dinge, an denen du selbst erkennst, dass du konzentriert arbeitest.

4

**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Welche Vorteile hat es, sich auf den Unterricht zu konzentrieren?

5

**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Wie kann es dir Ärger ersparen, wenn du im Unterricht aufmerksam bist?

6

**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Woran erkennt dein Lehrer, dass du nicht aufmerksam bist?

7

**AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**

Nenne drei Möglichkeiten, die dir persönlich helfen, im Unterricht gedanklich am Ball zu bleiben.

8

## Impulsfragen zum Thema „Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit“

1. Nenne drei Dinge, die dich oft im Unterricht ablenken.
2. Was kannst du tun, wenn dich im Unterricht etwas ablenkt?
3. Was bedeutet es, im Unterricht konzentriert zu arbeiten?
4. Woran erkennst du, dass du im Unterricht konzentriert arbeitest?  
Nenne zwei Dinge, an denen du selbst erkennst, dass du konzentriert arbeitest.
5. Welche Vorteile hat es, sich auf den Unterricht zu konzentrieren?
6. Wie kann es dir Ärger ersparen, wenn du im Unterricht aufmerksam bist?
7. Woran erkennt dein Lehrer, dass du nicht aufmerksam bist?
8. Nenne drei Möglichkeiten, die dir persönlich helfen,  
im Unterricht gedanklich am Ball zu bleiben.
9. Welchen Vorteil für deine Aufmerksamkeit hat es, wenn du dir im Unterricht Wichtiges notierst?
10. Denke an die letzte Unterrichtsstunde zurück. Gab es etwas, das dich in deiner Konzentration gestört hat?
11. Wie können dir Kopfhörer oder Ohrstöpsel mit Einverständnis deines Lehrers im Unterricht dabei helfen, dich besser zu konzentrieren?
12. Wie kannst du dafür sorgen, dass dich im Unterricht nichts von deiner Aufgabe ablenkt?
13. Warum ist es eine gute Idee, während der Hausaufgaben nicht auf dein Handy zu schauen?
14. Warum kann es dich vom Unterricht ablenken, wenn du heimlich dein Handy benutzt?
15. Eine Freundin möchte während des Unterrichts mit dir reden.  
Doch du möchtest nicht gestört werden. Was kannst du tun?
16. Bei einer Gruppenarbeit wird nur über Privates geredet. So kommt ihr gar nicht voran.  
Du kannst dich nicht einmal darauf konzentrieren, die Aufgabe zu lesen. Was schlägst du vor?
17. Dein Lehrer kündigt ein neues Thema an. Er fragt: „Was möchtest du zu diesem Thema Neues lernen?“ Warum fragt er das?
18. Dein Lehrer sagt, du sollst dir ein Ziel für den Matheunterricht setzen.  
Wie kann dir ein Ziel helfen, deine Konzentration zu verbessern?
19. Welches Ziel setzt du dir für das Thema, das ihr gerade in Mathe behandelt?
20. Dein Lehrer sagt, dass du bei dem Test viele Konzentrationsfehler gemacht hast.  
Wie kannst du das künftig vermeiden?
21. Warum ist es wichtig, deinem Lehrer Bescheid zu sagen,  
wenn du eine Aufgabe nicht lösen kannst?
22. Du hast eine umfangreiche Aufgabe zu lösen. Was kann dir helfen, dass du dabei nicht den Überblick verlierst und dich überfordert fühlst?
23. Hast du schon einmal gemerkt, dass deine Aufmerksamkeit vom Unterrichtsthema abdriftet,  
weil du nicht verstanden hast, worum es geht? Beschreibe die Situation.
24. Suche dir eine Unterrichtsstunde aus, in der du dich nächste Woche besonders konzentrieren  
willst. Was hilft dir, dein Ziel zu erreichen?
25. Nenne zwei Vorteile, die Pausen in der Schule für deine Konzentration haben.
26. Warum ist es wichtig, morgens vor der Schule zu frühstücken?
27. Warum wird eine Mischung aus Nüssen und Rosinen auch Studentenfutter genannt?





## AUFBEWAHRUNGSUMSCHLAG

Die ausgeschnittenen Karten können in diesem Umschlag aufbewahrt werden. Und so wird's gemacht:  
Umschlag ausschneiden, die Laschen an den gestrichelten Linien nach hinten falten und die untere Lasche an die beiden seitlichen Laschen festkleben.





# ARBEITSTECHNIKEN 6

## AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

### Was sind Impulskarten?

Impulsfragen bilden in der Didaktik die Grundlage für eine Fragetechnik, die Denkanstöße und Sensibilisierungsimpulse zu einem Thema gibt. Impulsfragen sollen den Kreislauf des Denkens in Gang halten: „Staunen – Fragen – Nachdenken – Zweifeln – Weiterdenken – Infragestellen“. Impulsfragen sind also keine Wissensfragen, sondern fordern eher zu „philosophischen Tätigkeiten“ heraus. Sie regen an

- zu hinterfragen,
- Begründungen einzufordern,
- Beispiele zu erfragen,
- in Zweifel zu ziehen,
- zu provozieren und
- Zusammenhänge herzustellen.

Solche Fragen fordern zu einer eigenen Stellungnahme heraus und helfen dabei, gedanklich und inhaltlich stringent an dem Thema weiterzuarbeiten.

Neben den inhaltlichen Impulsen gibt es die Möglichkeit, durch gezielte Fragen die Entwicklung des Gesprächsverlaufs zu unterstützen. Hilfreiche, weiterführende Fragen können zum Beispiel sein:

- Was meinst du damit?
- Verstehe ich dich richtig?
- Kannst du ein Beispiel geben?
- Warum ist das so?
- Ist das immer so?
- Wie kommst du zu dieser Meinung?
- Wie begründest du das, was du sagst?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es?

### Wie werden die Impulskarten eingesetzt?

Das Material besteht aus 60 TASK-Karten mit Arbeitsaufträgen passend zu je einer Arbeitstechnik. Sie lassen sich in verschiedenen Sozialformen einsetzen: Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. Das Material eignet sich für die ganze Schulklasse oder auch für die Arbeit in Kleingruppen. Da die Schüler mit den Impulskarten zum Thema „Arbeitstechniken“ selbständig arbeiten können, sind sie hervorragend als Material für die Freiarbeit oder zur Integration in den Wochenplan geeignet.

Besonders empfiehlt sich das Material für die individuelle Förderung einzelner Schüler: Die TASK-Karten bieten die Möglichkeit, einzelne Schüler in genau den Punkten zu fördern, in denen sie persönlich Schwierigkeiten haben. So lassen sich diese Themen beispielsweise in den Förderplan aufnehmen und handlungsaktiv in der Intensivförderung umsetzen.



## **Beispiele zum Einsatz der Impulskarten zu Hause:**

### **Diskussionsrunde**

Viele der Arbeitstechniken finden sich auch bei Ihnen als Eltern so oder so ähnlich im Alltag wieder. Nehmen Sie sich mit Ihrem Kind Karten zu einem bestimmten Aspekt vor und beleuchten Sie: Wo brauchst du diese Technik in der Schule? Wo wende ich Sie als Erwachsener an? So wird Ihrem Kind die Bedeutsamkeit der Arbeitstechniken deutlich.

### **Ziele setzen**

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich ein persönliches Ziel in Bezug auf die Arbeitstechniken zu setzen. Beispiel: „Ich möchte bei der Planung meiner Aufgaben besser werden.“ Besprechen Sie die passenden TASK-Karten zu diesem Thema – beispielsweise jeden Nachmittag drei bis vier passende Karten. Lassen Sie Ihr Kind überlegen: „Wie hilft mir das, mein Ziel zu erreichen? Ah: Wenn ich meine Hausaufgaben gewissenhaft notiere, kann ich sie besser erledigen.“

### **Gegen die Uhr**

Stellen Sie einen Timer auf fünf Minuten. Ihr Kind zieht nun eine Karte vom Stapel und äußert sich dazu. Es soll so viele Fragen wie möglich sinnvoll beantworten. Ihr Kind kann sich selbst schlagen, in dem es immer schneller wird und so mehr Karten in der Zeit schafft. Achten Sie allerdings darauf, dass es sich selbst nicht unter Druck setzt. Die inhaltliche Auseinandersetzung mit den Themen sollte nicht zu kurz kommen. Sie können zum Beispiel nach den fünf Minuten bei einem Thema noch einmal nachhaken, falls Sie den Eindruck haben, dass es dazu noch etwas zu besprechen gibt.

### **Freitag ist Kartentag**

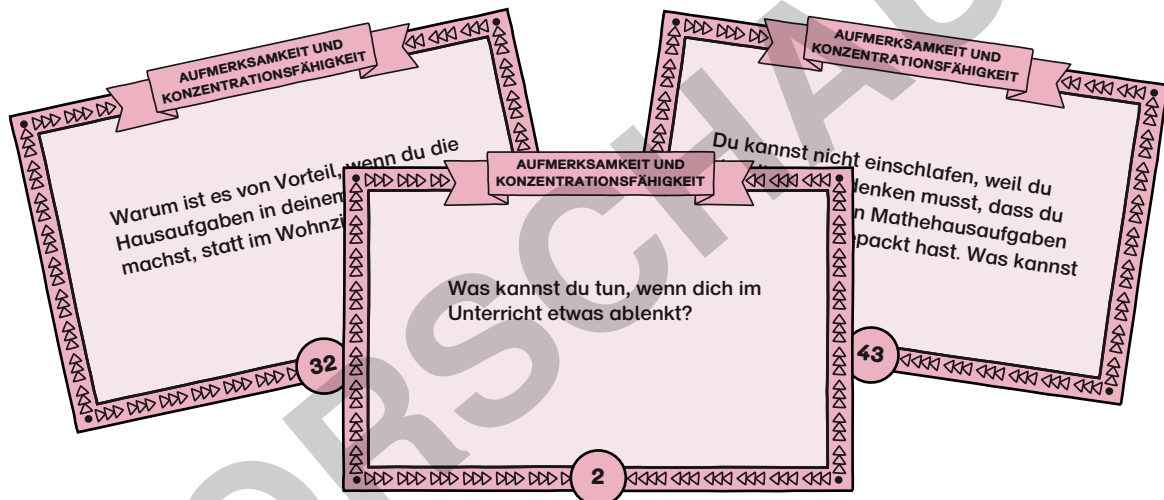
Nutzen Sie die TASK-Karten für eine lustige Routine. Freitags beim Frühstück ziehen alle Familienmitglieder ein Kärtchen zu einer Arbeitstechnik. Übers Wochenende ist es nun die Aufgabe jedes Einzelnen sich Gedanken zu der Frage oder Aufgabe zu machen. Sonntagabend veranstalten Sie eine Familienrunde, in der sich zum Thema ausgetauscht wird.





# ARBEITSTECHNIKEN 6 AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Diese Reihe Arbeitstechniken + exekutive Funktionsfähigkeiten besteht aus 10 Kartensets mit je 60 Impulsfragen. In diesem Kartenset wird die Kompetenz AUFGABENPLANUNG trainiert.



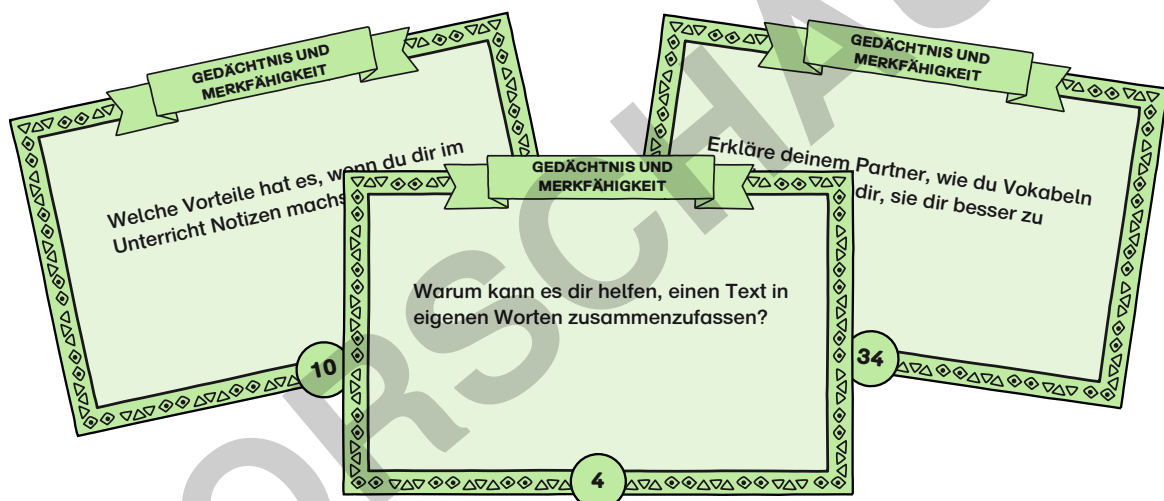
## Arbeitstechniken 6 - Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit

- konzentriert bei der Sache bleiben
- erkennen, was einen daran hindert, konzentriert zu bleiben
- auf Störungen sinnvoll reagieren
- gegen Ablenkungen vorgehen
- die Aufmerksamkeit bewusst auf eine Sache richten
- überwachen, ob man die Aufmerksamkeit noch auf die Aufgabe gerichtet hält
- erkennen, wenn man nicht mehr konzentriert arbeitet
- über Hintergründe nachdenken, die zu Konzentrationsmangel führen können
- Maßnahmen ergreifen, um die Konzentration wieder zu steigern



# ARBEITSTECHNIKEN 7 GEDÄCHTNIS UND MERKFÄHIGKEIT

Diese Reihe Arbeitstechniken + exekutive Funktionsfähigkeiten besteht aus 10 Kartensets mit je 60 Impulsfragen. In diesem Kartenset wird die Kompetenz AUFGABENPLANUNG trainiert.



## Arbeitstechniken 7 - Merkfähigkeit

- relevante Informationen als solche erkennen
- Informationen im Arbeitsgedächtnis speichern und abrufen
- Strategien nutzen, die die Merkfähigkeit erhöhen
- Methoden anwenden, um Wissen aus dem Langzeitgedächtnis abzurufen
- erkennen, welche Strategien welchen Nutzen haben
- selbständig Strategien erarbeiten, die die Merkfähigkeit erhöhen
- Hilfsmittel einsetzen, die das Gedächtnis entlasten
- Mittel zur Unterstützung des Lern- und Erinnerungsprozesses einsetzen

