

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass du deine Aufmerksamkeit verbessern möchtest!

Kinder und Erwachsene mit einer Lese-Rechtschreib-Schwäche kostet der Umgang mit den Buchstaben oft so viel Kraft, dass ihre Aufmerksamkeit Schwankungen unterliegt. Das führt dann leider zu Fehlern. Daher ist es hilfreich, sich anzugewöhnen, vor dem Lesen oder Schreiben eine kleine Aufmerksamkeitsübung durchzuführen.

Das geht schnell, stärkt aber die Konzentration enorm.

Entsprechendes gilt für Schüler mit einer Rechenschwäche im Umgang mit Zahlen.

Ich habe hier diejenigen Übungen zusammengestellt, die meinen LRS- und Dyskalkulie-Schülern am besten gefallen und helfen. Sicher magst du nicht jede Übung gleich gern. Probiere trotzdem alle einmal aus. So findest du heraus, welche dir am besten gefällt und dir zu den größten Erfolgen verhilft. Diese kannst du dann auch im Alltag wirksam anwenden.

Wähle also vor den Hausaufgaben, und jedes Mal, wenn deine Gedanken abschweifen, eine Übung aus. Führe sie durch - und du wirst merken, dass sich die kurze Zeit, die du dafür investieren musstest, gelohnt hat.

Einige Übungen sind sogar so unauffällig in der Durchführung, dass keiner merken wird, wenn Du gerade Deine Gedanken sammelst - zum Beispiel vor Klassenarbeiten.

Am Ende dieses Heftes findest du eine Tabelle, in die du kurze Notizen eintragen kannst, wie die Aufmerksamkeitsübungen gewirkt haben.

Viel Erfolg wünscht dir herzlich

Heike Auhm-Zandt



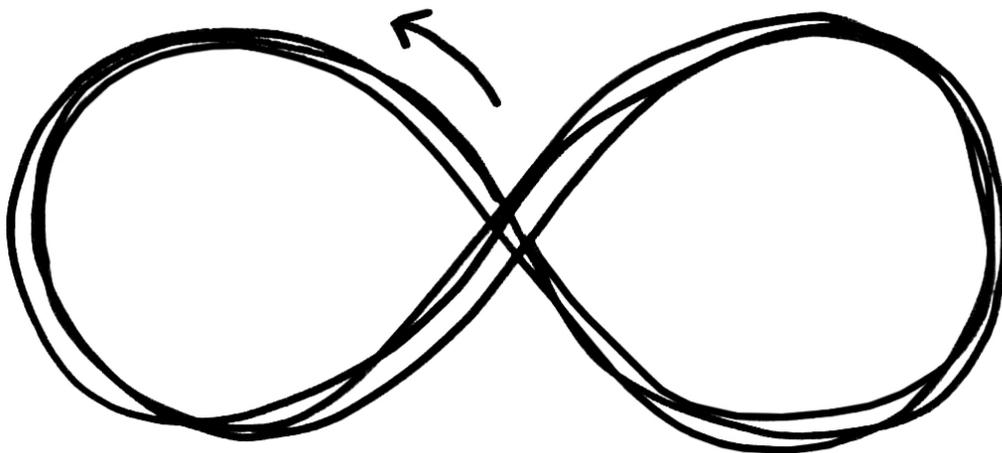
Palmieren

Reibe deine Hände locker aneinander, sodass sie sich mit Energie aufladen! Sind sie warm geworden, so halte sie vor deine geschlossenen Augen! Atme ruhig ein und aus! Spürst du die Energie und Ruhe?



Liegende Acht

Male etwa 10-mal diese liegende Acht nach! Diese Übung regt deine beiden Gehirnhälften an, besser zusammenzuarbeiten.



Schuhplattler

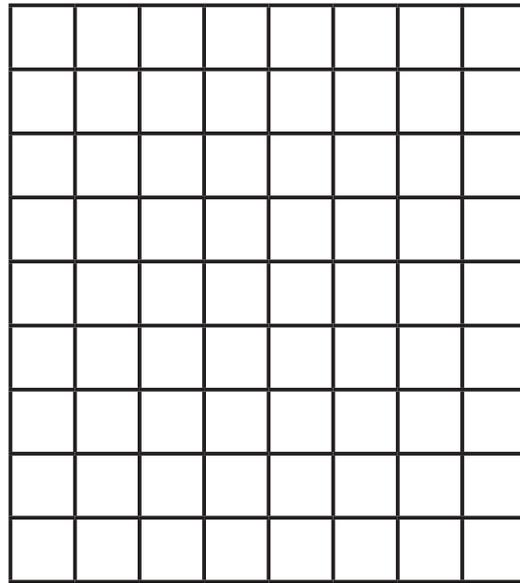
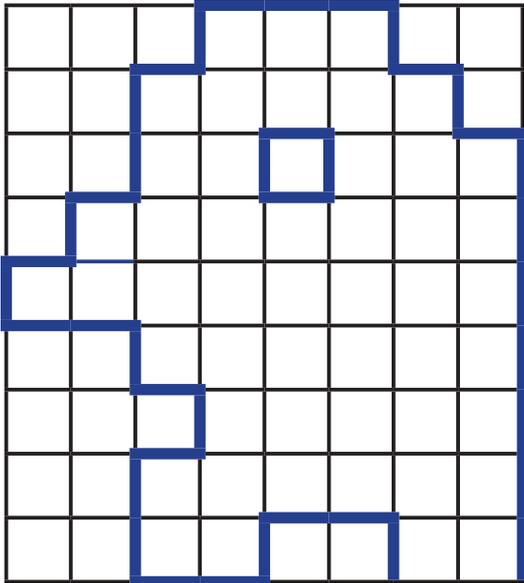
Stell dich hin und klatsche 10-mal abwechselnd mit der rechten Hand auf dein linkes und mit der linken Hand auf dein rechtes Knie! Ziehe die Knie ruhig schön hoch! Als Steigerung kannst du auch versuchen über Kreuz deine Füße abzuklatschen. Vielleicht schaffst du das sogar mit nach hinten abgewinkelten Beinen. Nach dieser „Überkreuzübung“ arbeitet dein Gehirn gleich

besser.



Abzeichnen

Zeichne die Figur genau ab!



Blind schreiben

Versuche, mit geschlossenen Augen, diesen Satz auf ein Papier zu schreiben:

Meine Gedanken sind jetzt gesammelt.



Gleichgewicht

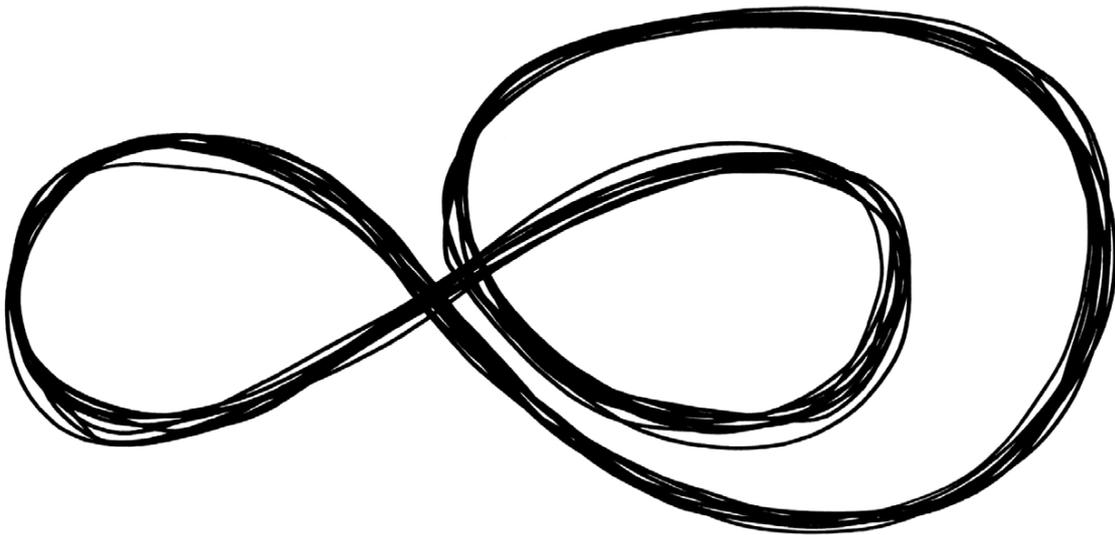
Stell dich auf ein Bein und atme gleichmäßig durch! Ist es dir zu wackelig, so halte dich an der Wand fest. Fixiere mit deinen Augen einen Punkt auf Augenhöhe!

Schaffst du es, deinen Atem ganz ruhig fließen zu lassen?
Für die nächste Übung bist du sicher viel konzentrierter.



Schleife

Fahr diese Schleife einige Male nach und denk dabei (oder spreche laut): „Ich spüre alle Fehler auf!“



Aufmerksamkeits-Tagebuch

Probiere eine Woche lang ganz bewusst jedes Mal vor dem Schreiben, Lesen oder Rechnen (eventuell auch zwischendurch) eine der Übungen aus!

Notiere nach deiner Arbeit in Stichworten die Wirkung der Übung!

Arbeite dann weiter und schreibe danach kurz auf, wie dir die Übung geholfen hat (z.B. „weniger Fehler“ oder „nichts verändert“ oder „besser bei der Sache“...)!

So findest du gut heraus, was deine Erfolgsübung ist.

Du solltest einzelne Übungen ruhig mehrmals ausprobieren und die Wirkung notieren. Daher findest du die Tabelle zweimal. Schließlich bist du nicht jeden Tag gleich aufgelegt, sodass ein und dieselbe Übung an verschiedenen Tagen verschieden wirken kann.