



ADHS

KONZENTRATION SPIELERISCH
FÖRDERN

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BIN SILJA

Mutter eines autistischen Sohnes mit ADHS – und auch selbst ADHSlerin. Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und mein Herzensprojekt „Andersperfekt“ gegründet, um anderen Eltern zu helfen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

Dieses E-Book ist eines von vielen Projekten, mit denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, um Familien im Umgang mit ADHS zu unterstützen. Ich hoffe, es bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die dir hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,
Silja

anders perfekt

PERFEKT ANDERS

Liebe Mama, lieber Papa,

du kennst es sicher: Dein Kind beginnt eine Aufgabe hochmotiviert, doch kaum fünf Minuten später ist es wieder mit etwas ganz anderem beschäftigt. Hausaufgaben, Zähneputzen oder selbst das Anziehen am Morgen können sich wie ein Marathon anfühlen. Keine Sorge – du bist nicht allein! Kinder mit ADHS nehmen die Welt ein bisschen anders wahr, und genau das macht den Alltag oft so turbulent.

Aber das bedeutet nicht, dass sie sich nicht konzentrieren können – sie brauchen nur andere Wege, um dabei zu bleiben. Genau darum geht es in diesem Buch: Wie du mit spielerischen, kreativen Methoden die Konzentrationsfähigkeit deines Kindes im Alltag verbessern kannst – ohne Druck, ohne Zwang, sondern mit Freude! Denn spielerisches Lernen funktioniert oft viel besser als strenge Regeln oder starres Üben.

Also, schnapp dir einen Kaffee ☕, mach es dir gemütlich, und lass uns gemeinsam entdecken, wie dein Kind mehr Fokus entwickeln kann – mit Spaß und Leichtigkeit! 😊

WIE FUNKTIONIERT KONZENTRATION EIGENTLICH?

Bevor wir direkt in die Übungen starten, lass uns kurz klären, was Konzentration überhaupt ist.

Stell dir Konzentration wie eine Taschenlampe vor: 🏮 Manche Kinder können ihre Taschenlampe problemlos auf eine Aufgabe richten und das Licht dort lassen. Kinder mit ADHS hingegen haben eine Taschenlampe, die oft wild hin und her springt – mal leuchtet sie auf die Hausaufgaben, dann auf den Vogel draußen am Fenster, dann auf den Gedanken an die lustige Szene aus einem Film.

Warum ist das so? Das liegt an der anderen Art, wie ihr Gehirn Reize verarbeitet. Das Dopamin-Level (das "Motivationshormon") funktioniert bei ihnen ein bisschen anders, weshalb sie sich besonders gut auf Dinge konzentrieren können, die sie begeistern – und schwer auf Dinge, die sie als langweilig empfinden.

👉 Was bedeutet das für dich als Mama oder Papa?

- Dein Kind kann sich konzentrieren – es braucht nur die richtige Herangehensweise.
- Bewegung, Spaß und kleine Erfolgserlebnisse helfen dabei, den Fokus zu halten.
- Druck und ständiges Ermahnen („Konzentrier dich jetzt endlich!“) bringen meistens das Gegenteil – Frust und Widerstand.

Kurz gesagt: Wenn wir Konzentration mit Freude und Bewegung verbinden, passiert plötzlich etwas Magisches! ✨🌟

WARUM SPIELERISCHE KONZENTRATIONSFÖRDERUNG?

Kinder mit ADHS sind oft wahre Meister der Kreativität und Spontaneität – aber genau das kann auch zu Herausforderungen führen, wenn es darum geht, sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Traditionelle Methoden wie stures Auswendiglernen oder langes Stillsitzen sind für diese Kinder oft nicht effektiv. Doch genau hier setzt unser Konzept an: Konzentrationsförderung durch spielerische, motivierende Methoden!

Grundlagen der Konzentration: Wie funktioniert Aufmerksamkeit?

Kinder mit ADHS haben oft eine besondere Art der Aufmerksamkeit – sie können sich in ihre Interessen regelrecht vertiefen, während andere Aufgaben schwerfallen. Das liegt daran, dass das dopaminerge System (die „Motivationschemie“ des Gehirns) anders arbeitet als bei neurotypischen Kindern. Das bedeutet: Es geht nicht darum, dass sie sich nicht konzentrieren können, sondern dass sie sich anders konzentrieren!

Welche Faktoren beeinflussen die Konzentration?

- Die Umgebung (laut vs. ruhig)
- Das Interesse am Thema
- Die körperliche Bewegung
- Die emotionale Verfassung
- Die Struktur der Aufgabe

Alltagsstrategien für bessere Konzentration

Hier sind einige einfache Maßnahmen, die sich im Alltag bewährt haben:

- **Feste Rituale schaffen:** Kinder mit ADHS profitieren von klaren Abläufen (z. B. „Hausaufgaben immer nach dem Mittagessen“).
- **Kurze Arbeitsphasen nutzen:** Lieber 3×10 Minuten konzentriert arbeiten als 30 Minuten unmotiviert kämpfen.
- **Visualisierungshilfen verwenden:** To-do-Listen, Checklisten oder Time-Timer helfen, Aufgaben greifbarer zu machen.
- **Konzentrationsinseln schaffen:** Ein klar strukturierter Arbeitsplatz kann Wunder wirken.
- **Regelmäßige Bewegungspausen einplanen:** 5 Minuten Hüpfen oder Tanzen können die Konzentration enorm steigern.

KONZENTRATION IM ALLTAG STÄRKEN – OHNE STRESS!

Spielerische Konzentrationsübungen für zu Hause

Hier kommen die besten Konzentrationsspiele, die dein Kind lieben wird – und die ganz nebenbei den Fokus trainieren!

1. Der Geräusche-Detektiv 🕵️

Dein Kind schließt die Augen, du machst verschiedene Geräusche (z. B. Schlüssel klappern, Papier zerknüllen, mit dem Löffel an ein Glas klopfen). Dann muss es erraten, welches Geräusch es war!

- ◆ Fördert: Auditive Aufmerksamkeit und Hörverarbeitung

2. Die magische Foto-Challenge 📸

Zeige deinem Kind für 10 Sekunden ein Bild mit vielen Details. Dann verdeckst du es – und dein Kind muss so viele Dinge wie möglich aufzählen.

- ◆ Fördert: Visuelle Wahrnehmung und Merkfähigkeit

3. Die Turbo-Zeitmaschine ⏳

Dein Kind hat 60 Sekunden Zeit, um eine Aufgabe zu erledigen (z. B. fünf Spielzeuge aufräumen oder sich anziehen). Ziel ist es, innerhalb der Zeit fertig zu sein.

- ◆ Fördert: Zeitmanagement und Fokussierung

4. Die liegende Acht ∞

Dein Kind malt mit dem Finger oder einem Stift eine große, waagerechte Acht in die Luft oder auf Papier. Dabei kann es gleichzeitig eine Zahl oder ein Wort sagen.

- ◆ Fördert: **Bilaterale Koordination und Konzentration**

5. Bewegtes Lernen 🎵

Statt Vokabeln am Tisch zu pauken, kann dein Kind sie beim Hüpfen oder Ballwerfen aufsagen.

- ◆ Fördert: Gedächtnis & Aufmerksamkeit

SPIELERISCHES GEDÄCHTNISTRAINING FÜR KINDER MIT ADHS

Kennst du das?

Dein Kind soll sich nur eine Kleinigkeit merken – sei es die Hausaufgabe, wo der Schulranzen steht oder dass es die Zahnbürste ins Bad zurücklegt – und schon ist es wie vom Erdboden verschluckt?

Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, sich Dinge zu merken. Das liegt daran, dass das Arbeitsgedächtnis, also die Fähigkeit, Informationen kurzfristig zu speichern und zu verarbeiten, nicht so zuverlässig funktioniert wie bei anderen Kindern. Das kann zu Frustmomenten führen – bei dir und bei deinem Kind. Doch keine Sorge! Wie bei einem Muskel kann man auch das Gedächtnis trainieren.

Das Beste daran: Es muss nicht trocken und langweilig sein! Spielerische Übungen helfen dabei, das Erinnerungsvermögen auf eine Art zu verbessern, die dein Kind sogar noch mit Spaß verbindet. Hier kommen ein paar Ideen, die ihr direkt ausprobieren könnt.

RÜCKWÄRTS ZÄHLEN – MATHE MAL ANDERS

Zahlen sind überall – aber für viele Kinder mit ADHS sind sie eher ein verwirrender Dschungel als eine geordnete Reihe. Rückwärtszählen ist eine großartige Übung, um das Arbeitsgedächtnis zu fordern und dabei gleichzeitig die Konzentration zu trainieren.

So geht's:

Lass dein Kind von 100 rückwärts in 2er-Schritten zählen:

„100 – 98 – 96 – 94 ...“

👉 **Steigerung:** Ihr könnt das Ganze schwieriger machen, indem ihr statt 2er-Schritten andere Zahlen wählt, z. B. 3er- oder 5er-Schritte.

💡 Extra-Tipp für den Alltag:

Verbinde das Zählen mit einer Bewegung – lasst es dabei auf einem Bein hüpfen oder Treppen steigen. Dadurch speichert das Gehirn die Information noch besser ab!

SINGEND LERNEN – MUSIK FÜR'S GEHIRN

Musik macht alles leichter – das gilt auch für das Merken von Informationen. Vielleicht kennst du das von Liedern aus deiner Kindheit, die du heute noch auswendig kannst. Das Gehirn liebt Musik, weil Rhythmen und Melodien Struktur geben und das Lernen erleichtern.

So geht's:

Nimm eine einfache Melodie (z. B. „Alle meine Entchen“ oder „Bruder Jakob“) und dichte einen Text dazu, den dein Kind sich merken soll. Das kann eine Einkaufsliste sein, die Vokabeln für die Schule oder die Reihenfolge des Morgenrituals.

Beispiel für Vokabeln:

„table ist der Tisch, chair ist ein Stuhl, window ist das Fenster – das merkst du dir cool!“

👉 **Steigerung:** Lass dein Kind selbst kleine Lieder erfinden oder die Texte in Rap-Form vortragen. Das gibt einen zusätzlichen Konzentrations-Boost!

💡 Extra-Tipp für den Alltag:

Hinterlegt wichtige Infos als Sprachnachricht mit Musik auf dem Handy – dann kann dein Kind sie sich immer wieder anhören.

ICH PACKE MEINEN KOFFER – DAS ULTIMATIVE MERKSPIEL

Einer der Klassiker unter den Gedächtnisspielen und immer noch eine tolle Möglichkeit, das Arbeitsgedächtnis auf die Probe zu stellen!

So geht's:

Ihr spielt reihum und wiederholt immer, was zuvor gesagt wurde – plus einen neuen Gegenstand.

Mama: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit... eine Zahnbürste.“

Kind: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit... eine Zahnbürste und eine Kuschedecke.“

Nächster: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit... eine Zahnbürste, eine Kuschedecke und eine Sonnenbrille.“

👉 Steigerung:

Macht es themenbezogen, z. B. für den Schulranzen („Ich packe meine Schultasche und nehme mit...“), das Abendritual oder eine Fantasiereise zum Mond.

💡 Extra-Tipp für den Alltag:

Falls dein Kind oft vergisst, was es mitnehmen soll, kann dieses Spiel eine super Vorbereitung für den Morgen sein. Einfach die Schulmaterialien oder Sporttasche spielerisch durchgehen – so bleibt alles im Kopf!

Gedächtnistraining spielerisch in den Alltag integrieren

Das Beste an diesen Übungen? Sie lassen sich überall und jederzeit einbauen! Beim Autofahren, beim Warten auf den Bus oder beim gemeinsamen Kochen – all diese Situationen sind perfekt, um spielerisch das Arbeitsgedächtnis deines Kindes zu fördern. Mit ein bisschen Kreativität wird aus „Mein Kind vergisst ständig alles!“ ein „Wow, schau mal, was du dir schon alles merken kannst!“ 💡 ✨

Probier's aus und mach euch das Leben ein bisschen leichter – mit Spaß, Spiel und Gedächtnistraining!

KREATIVE LERNTECHNIKEN – MIT SPASS UND MOTIVATION ZUM ZIEL

Lernplakate erstellen – Farben und Bilder für ein starkes Gedächtnis

Kennst du das? Ein trockener Text im Schulbuch bleibt einfach nicht hängen, aber wenn dein Kind ein buntes Plakat mit Zeichnungen gestaltet, kann es sich den Inhalt plötzlich merken!

So geht's:

- Nimm ein großes Blatt Papier oder ein Whiteboard und lass dein Kind wichtige Lerninhalte darauf festhalten.
- Nutzt Farben, um verschiedene Themenbereiche zu markieren (z. B. Mathe = Blau, Deutsch = Rot).
- Zeichnet kleine Symbole oder Skizzen, die Begriffe visuell verdeutlichen (z. B. eine Sonne für „Energie“ oder eine Schatztruhe für „Wortschatz“).
- Nutzt Mindmaps, um Themen zu strukturieren und Zusammenhänge zu visualisieren.

💡 Extra-Tipp für den Alltag:

Hängt das Lernplakat an einer gut sichtbaren Stelle auf – am Kühlschrank, an der Tür oder neben dem Bett. So kann dein Kind immer wieder einen Blick darauf werfen, ohne sich extra hinsetzen zu müssen.

LERNEN MIT BEWEGUNG – BEWEGUNG MACHT SCHLAU!

Bewegung hilft nicht nur, Energie loszuwerden, sondern auch dabei, Informationen besser zu verarbeiten und abzuspeichern. Wenn dein Kind Schwierigkeiten hat, still zu sitzen und sich zu konzentrieren, dann nutze die natürliche Power der Bewegung!

So geht's:

- **Vokabeln beim Gehen lernen:** Lass dein Kind beim Aufsagen von Vokabeln durch das Zimmer laufen oder draußen im Garten herumlaufen.
- **Hüpfendes Rechnen:** Bei jeder richtigen Antwort darf es einen Hampelmann machen oder auf einem Bein hüpfen.
- **Treppen-Wissen:** Beim Hoch- oder Runtergehen auf jeder Stufe eine neue Lerninfo sagen (z. B. „1x1 Reihen“, „Buchstaben des Alphabets“, „Planeten“).
- **Bewegungs-Quiz:** Dein Kind beantwortet Fragen, indem es z. B. nach links springt für „Ja“ und nach rechts für „Nein“.

💡 Extra-Tipp für den Alltag:

Wenn dein Kind müde oder unmotiviert ist, macht eine schnelle Bewegungspause! 5 Minuten Tanzen, Seilspringen oder ein Spaziergang um den Block – und schon ist der Kopf wieder frei fürs Lernen.

DIE „ZUKUNFTS-ICH“ METHODE – LERNEN MIT EINER POSITIVEN VISION

Kinder mit ADHS sind oft frustriert, wenn sie sich beim Lernen schwertun. Die „Zukunfts-Ich“ Methode hilft ihnen, sich den Erfolg bildlich vorzustellen – und motiviert sie, dranzubleiben!

So geht's:

- **Frag dein Kind:** „Wie fühlst du dich, wenn du die Matheaufgabe gelöst hast?“ oder „Wie wirst du dich freuen, wenn du die Vokabeln in der Klassenarbeit richtig hast?“
- **Lass es sich vorstellen, wie es stolz nach Hause kommt** und erzählt: „Mama, ich habe es geschafft!“
- **Macht eine kleine Zeichnung** oder bastelt eine Karte mit dem zukünftigen Erfolgsmoment – z. B. „Ich kann das Einmaleins!“ oder „Ich bin ein Vokabel-Profi!“
- **Nutzt Affirmationen wie** „Ich kann das schaffen“ oder „Ich bin gut im Lernen“, um das Selbstvertrauen zu stärken.

💡 Extra-Tipp für den Alltag:

Lass dein Kind jeden Abend aufschreiben oder sagen, was es heute gelernt hat – so verinnerlicht es, dass Lernen eine positive Erfahrung sein kann!

Lernen mit Spaß – das Erfolgsgeheimnis für Kinder mit ADHS

Je spielerischer und kreativer das Lernen gestaltet ist, desto leichter fällt es deinem Kind, sich Inhalte zu merken. Farben, Bewegung und eine positive Vorstellung vom Erfolg machen einen riesigen Unterschied.

Probiert doch mal eine dieser Methoden aus – vielleicht entdeckt dein Kind dabei sogar eine neue Lieblingslerntechnik! 😊🌟🎉

SCHLUSSWORT: GEMEINSAM STARK – KONZENTRATION SPIELERISCH FÖRDERN

Wie schön...

du hast es bis hierher geschafft – und das zeigt schon, wie sehr du dich für dein Kind engagierst. ❤️

Kinder mit ADHS haben oft einen turbulenten Kopf voller kreativer Ideen, aber manchmal fällt es ihnen schwer, sich zu konzentrieren oder Aufgaben strukturiert anzugehen. Doch mit den richtigen Ansätzen, ein bisschen Geduld und einer großen Portion Humor kannst du dein Kind liebevoll unterstützen.

Dieses E-Book hat dir einige verschiedene Wege gezeigt, wie du Konzentration spielerisch fördern kannst – ganz ohne Druck und Frust. Denn Lernen und Alltag sollten nicht zum ständigen Kampf werden, sondern Spaß machen!

Vielleicht klappt nicht jede Methode auf Anhieb – und das ist völlig in Ordnung. Kinder sind einzigartig, und was heute nicht funktioniert, kann morgen plötzlich der Schlüssel sein. Probiere verschiedene Ansätze aus, beobachte dein Kind und entdecke gemeinsam mit ihm, was am besten hilft.

Vergiss dabei eines nicht: Du machst einen großartigen Job! 🌟

Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder jede Situation sofort zu meistern. Es geht darum, dein Kind in seiner Einzigartigkeit zu sehen, es zu ermutigen und ihm Wege zu zeigen, die es selbstbewusst gehen kann. Jedes kleine Erfolgserlebnis, jeder Moment, in dem dein Kind sich konzentrieren und Freude am Lernen haben kann, ist ein riesiger Schritt nach vorne.

Also sein stolz auf alle kleinen Fortschritte – und auch die verrückten, chaotischen Momente dazwischen. 😊

Ich hoffe, dieses Buch konnte dir wertvolle Impulse geben und dich inspirieren, den Alltag mit deinem Kind leichter und spielerischer zu gestalten.

Alles Liebe,
Silja

ANDERS PERFECT

Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Impressum Silja Milz – Andersperfekt Dengelstr. 14 33729 Bielefeld Deutschland
www.andersperfekt.de E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Silja Milz