

# Marburger Konzentrationstraining

Das Marburger Konzentrationstraining richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben.

Das MKT wurde Mitte der 1990er Jahre von dem Schulpsychologen Dieter Krowatschek entwickelt und im Rahmen mehrerer Diplomarbeiten am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg unter der Leitung des Professors für Entwicklungspsychologie Theodor Ehlers evaluiert und wissenschaftlich begleitet.

Das MKT wird im Gruppentraining unterrichtet. Hauptzielgruppe sind Kinder im Vorschul- und Schulalter, von fünf bis etwa zwölf Jahren, mit Konzentrations-/ und Aufmerksamkeitschwächen.

Das MKT vermittelt den Kindern die Methode der verbalen Selbstinstruktion sowie grundlegende Arbeitstechniken für den Schul- und Hausaufgabenalltag. Weitere Bestandteile sind Wahrnehmungs- und Gedächtnisübungen, Phantasiereisen, Autogenes Training und Regelspiele. Im Training lernen Kinder die strukturierte Herangehensweise an Aufgaben auf spielerische Weise. Dies geschieht mit Hilfe der "Verbalen Selbstinstruktion", einer Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Durch eine Art "Lautes Denken" werden die einzelnen Arbeitsschritte benannt und somit eine geordnete Arbeitsweise entwickelt. Mit voranschreitendem Training wird aus dem lauten ein inneres Mitsprechen, welches den Kindern zunehmend hilft, sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren und strukturiert zu arbeiten. Im MKT werden nachfolgende Bereiche trainiert:

## **Entspannung**

Entspannung ist eine Voraussetzung für Konzentration. Für viele Kinder ist es schwierig zur Ruhe zu kommen. Im Bereich Entspannung lernen sie sich systematisch zu entspannen.

## **Reflexiver Arbeitstil**

Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe richtig geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe? Impulsiv arbeitende Kinder lernen hier sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

## **Selbstbewusstsein**

Viele Kinder erleben im Alltag ständig Misserfolge. Im MKT lernen sie, Problem selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist (man kann ihn ja verbessern) – und dass sie vieles schon ganz gut können. Auf diese Weise wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt und die sind eher bereit, weiterzulernen.

## **Training aller Sinne**

Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken – wer mit allen Sinnen lernen kann, der lernt mehr. Wahrnehmung und Gedächtnis werden in spielerischen Übungen trainiert, die den Kindern meist sehr viel Spaß machen.

## **Motivation**

Das Training macht den meisten Kindern Spaß, weil sie neben den Belohnungen auch Erfolgserlebnisse haben - deshalb geben sie sich Mühe und lernen.

## **Ergotherapie | Logopädie**

Therapiezentren Dr.Hein  
Tilly-Center  
Wallensteinstr. 63  
90431 Nürnberg  
Tel.: 0911 / 285 31 01

