

## Inhalte der verbalen Selbstinstruktion

Selbstinstruktionen sollen die Aufmerksamkeit des Kindes bei der Bearbeitung einer Aufgabe aufrechterhalten. Sie stellen sicher, dass die Aufgabe verstanden wurde. Außerdem helfen sie, einen angemessenen Umgang mit Fehlern zu erlernen. Sie bieten dem Kind die Möglichkeit, seine Leistung selbst zu bewerten und sich selbst zu loben.



Sinnvolle Selbstinstruktionen sind:

- Was soll ich tun?
- Als erstes lese ich die Aufgabenstellung.
- Ich sage mit meinen Worten, was ich tun soll.
- Ich gehe schrittweise vor.
- Wenn ich einen Fehler mache, ist es nicht schlimm. Ich kann ihn verbessern.
- Ich schaue, ob ich alles richtig gemacht habe.
- Ich sage zu mir: Das hab' ich gut gemacht!

Nach diesem Schema wird jede Aufgabe im Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder bearbeitet. Die Trainerin oder der Trainer fordert die Kinder immer wieder dazu auf, diese Selbstinstruktionen anzuwenden und lobt sie ausdrücklich dafür. So entwickeln die Kinder nach und nach das erwünschte reflexive Arbeitsverhalten.

Besonders betont die Trainerin oder der Trainer den richtigen Umgang mit Fehlern. Viele Schulkinder reagieren panisch, wenn sie bei der Lösung einer Aufgabe auf Probleme stoßen oder bemerken, dass sie etwas falsch gemacht haben. Häufig erleben diese Kinder in Leistungssituationen ein Blackout und sind nicht mehr in der Lage, die Aufgabe richtig zu Ende zu bearbeiten. Dem wirkt die Trainerin oder der Trainer ganz bewusst entgegen. Wenn die Trainerin oder der Trainer die Aufgabe als Modell vormacht, baut sie oder er auf jeden Fall einen Fehler ein und demonstriert den sinnvollen Umgang mit einem Fehler. Sie oder er sagt: „Ich habe einen Fehler gemacht. Das ist nicht schlimm. Ich habe ihn entdeckt und kann ihn nun verbessern.“ Am Schluss bekräftigt sie oder er sich explizit dafür, trotz der Schwierigkeiten, die Aufgabe doch noch richtig zu Ende geführt zu haben. Entdeckt das Kind einen Fehler, so wird es dafür gelobt. Das Kind bekommt immer ausreichend Zeit, um in Ruhe die Aufgabe zu korrigieren. Manchmal beginnt das Kind eine Aufgabe sogar neu. Auch in einem solchen Fall wird das Kind ausdrücklich gelobt: Für eine korrigierte Aufgabe erhält das Kind dieselben Punkte, wie für eine Aufgabe, die von Anfang an richtig bearbeitet wurde.

Kai bearbeitet sehr schnell die Aufgabe „Konzentriert geht's wie geschmiert“. Als er das letzte der neun Kärtchen auflegen will, stellt er fest, dass es nicht mit der Bildvorlage übereinstimmt. Er beginnt wahllos die Kärtchen zu vertauschen und gerät dabei immer mehr durcheinander. Die Trainerin bemerkt, dass Kai ein Problem hat und spricht ihn an. „Hast du einen Fehler entdeckt? Das ist sehr gut. Jetzt kannst du ihn verbessern und alles wird richtig.“ Sie überlegen gemeinsam, wie Kai den Fehler beheben kann. Er hat bei der gesamten Aufgabe eines von drei Merkmalen nicht beachtet. Kai stöhnt. „Ich fang noch mal neu an.“ Die Trainerin unterstützt seinen Vorschlag und versichert ihm, dass er dafür genug Zeit hat. Nach wenigen Minuten hat Kai die Aufgabe richtig gelöst und wirkt sichtlich zufrieden mit sich. Für seinen ruhigen

Umgang mit den Fehlern und seine gewählte Lösung wird er gelobt: „Es war sinnvoll noch einmal von vorne zu beginnen. Du hast beim zweiten Mal genauer hingeschaut und alle wichtigen Merkmale beachtet. Es war auch gut, dass du dir dafür die Zeit gelassen hast und ganz in Ruhe gearbeitet hast.“

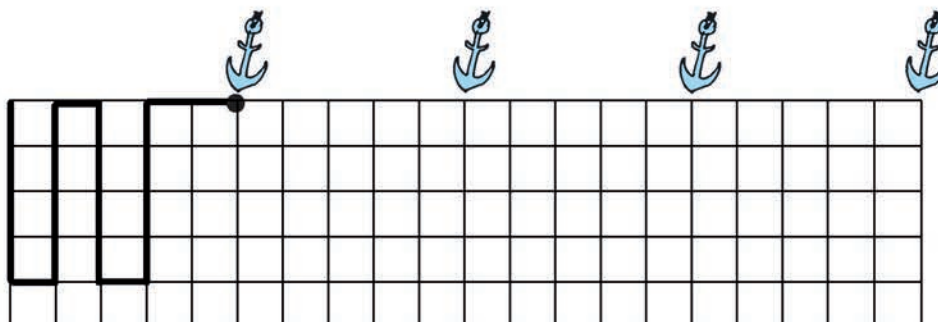
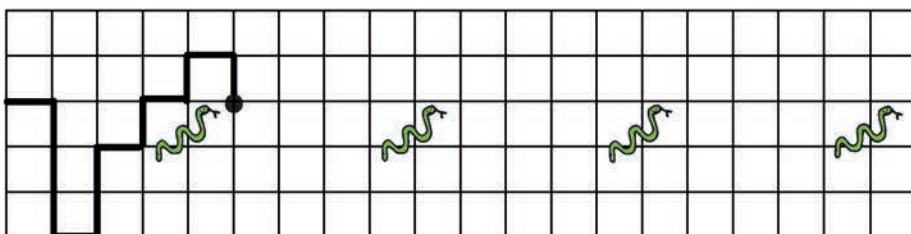
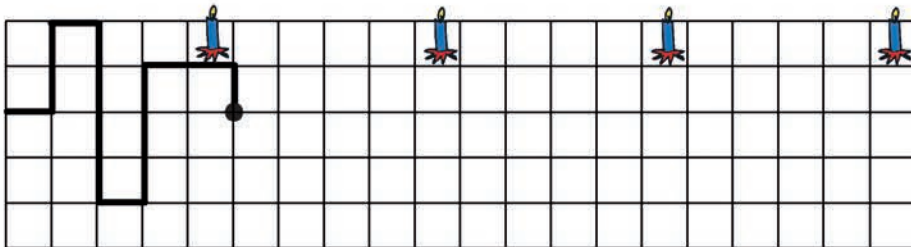
### Beispiel für eine Übung zum Inneren Sprechen – Strichmuster fortsetzen



Dein Name:



Setze das Muster fort.



Die Methode des Inneren Sprechens wird besonders gut mit den Übungen Strichmuster fortsetzen trainiert. Hier sagen die Kinder zu jedem Schritt, den sie durchführen, laut, was sie gerade tun.

Die Trainerin oder der Trainer zeigt den Kindern zunächst, wie das Arbeitsblatt zu bearbeiten ist. Dies macht sie oder er gemäß der oben beschriebenen Schritte 1 und 2.

Haben die Kinder verstanden, wie sie bei der Bearbeitung vorgehen sollen, wird immer gemäß Schritt 3 geübt.

Der Schritt 3 wird im Folgenden für das Arbeitsblatt S. 24 genau beschrieben.

Wir stellen die Gruppensituation vor. Zunächst beginnt ein Kind mit der lauten Bearbeitung der Aufgabe. Da die anderen Kinder der Gruppe seinen Instruktionen folgen, kann das Kind auch „Chef“ genannt werden. Die Trainerin oder der Trainer verweist mit ihren Fragen auf die nächsten Arbeitsschritte und greift ggf. hilfreich ein. Sie oder er lobt jeden richtigen Schritt des „Chefs“. Um nachvollziehen zu können, ob der Chef die richtigen aufgabenbezogenen Instruktionen gibt, muss die Trainerin oder der Trainer unbedingt bei der Übung mitmachen, also auf einem eigenen Arbeitsblatt genauso mitzeichnen, wie die anderen Kinder der Gruppe.

Die Kinder und die Trainerin haben jeweils ein Arbeitsblatt und einen Stift. Die Stifte liegen zunächst oberhalb der Arbeitsblätter.

Trainerin: Was sollst du tun?

Chef: Als Erstes schreibe ich meinen Namen auf das Blatt.

Trainerin: Gut.

Alle schreiben ihren Namen auf das Blatt und legen ihre Stifte wieder über das Blatt.

Trainerin: Was sollst du nun tun?

Chef: Ich lese die Aufgabenstellung. Setze das Muster fort.

Die Trainerin lobt kleinschrittig und überprüft, ob die Aufgabenstellung verstanden wurde.

Trainerin: Prima. Sag bitte mit eigenen Worten, was du tun sollst.

Chef: Ich soll das Muster weiterzeichnen.

Trainerin: Richtig. Wo fängst du an?

Chef: Bei dem schwarzen Punkt von dem ersten Muster. Ich zeichne ein Kästchen nach rechts.

Alle zeichnen ein Kästchen nach rechts.

Trainerin: Super.

Chef: Ich zeichne zwei Kästchen nach oben und ein Kästchen nach rechts.

Alle zeichnen mit.

Trainerin: Ganz genau. Wo bist du jetzt?

Chef: Oben an der Linie.

Die Trainerin bremst ggf. das Bearbeitungstempo des Chefs und fordert ihn dazu auf, zu schauen, ob die anderen Kinder ihm bis hierher folgen konnten.

Trainerin: Sehr schön. Schau mal, ob alle dort angekommen sind.

Der Chef schaut auf die Blätter der anderen Kinder: Ja.

Trainerin: Gut. Dann mach bitte weiter.

Chef: Ich zeichne vier Kästchen nach unten.

Trainerin: Wunderbar.

Chef: Ein Kästchen nach rechts.

Trainerin: Richtig.

Chef: Drei Kästchen nach oben, zwei Kästchen nach rechts und eins nach unten.

Trainerin: Super. Was machst du jetzt?

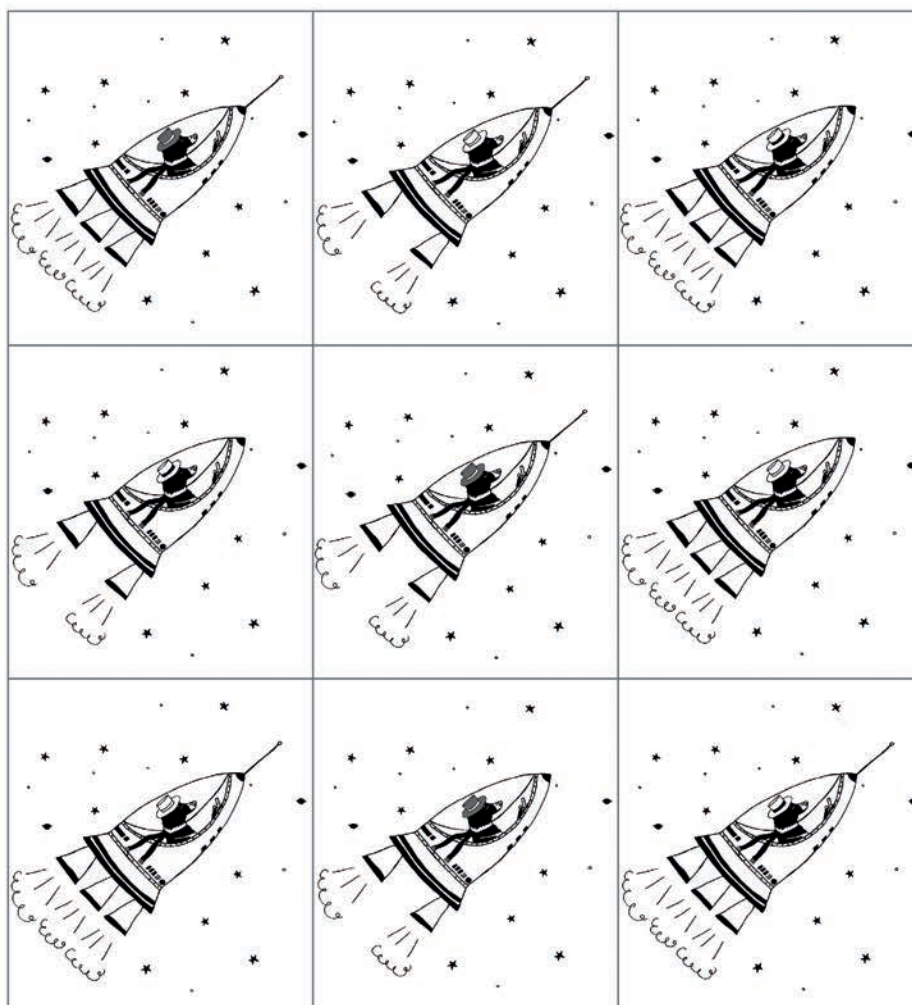
Chef: Ich zeichne einen dicken schwarzen Punkt. Das Muster ist fertig.

Trainerin: Sehr schön. Schau mal, ob alle mitgekommen sind.  
Der Chef schaut auf die Blätter der anderen Kinder: Ja.  
Die Trainerin lobt und fordert das Kind zum Selbstlob auf.  
Trainerin: Wunderbar. Du hast ganz genau zu jedem Strich gesprochen und auch gut auf die anderen gewartet. Prima. Was kannst du nun zu dir sagen?  
Chef: Das habe ich gut gemacht!  
Trainerin: Jawohl. Wer möchte jetzt Chef sein?  
Trainerin wählt eins der anderen Kinder aus, das nun für alle die Instruktionen gibt.  
Trainerin: Jetzt bist du der Chef. Sag bitte wo du anfängst.  
Chef 2: Ich fange da an, wo wir aufgehört haben, an dem dicken Punkt.  
Trainerin: Gut.  
Chef 2: Ich zeichne ein Kästchen nach rechts. etc.  
...

## Beispiel für eine Übungen zum Inneren Sprechen – Kärtchen auflegen: „Konzentriert geht’s wie geschmiert“



Schau dir die Bilder in der ersten Reihe genau an.  
Finde heraus, in welchen drei Merkmalen sie sich unterscheiden.  
Beschreibe die drei Unterschiede nacheinander  
für die Bilder in der ersten Reihe.  
Sag nun kurz, in welchen Merkmalen sich die Bilder unterscheiden.  
Leg anschließend die Karten nacheinander  
auf das jeweils richtige Bild auf.  
Überprüfe Schritt für Schritt, ob Karten und Bilder übereinstimmen.



Die Methode des Inneren Sprechen wird außerdem besonders intensiv mit den Übungen „Konzentriert geht’s wie geschmiert“ trainiert.

Die Trainerin oder der Trainer zeigt den Kindern zunächst, wie die Aufgabe zu bearbeiten ist. Dies macht sie oder er gemäß der oben beschriebenen Schritte 1 und 2. Haben die Kinder verstanden, wie sie bei der Bearbeitung vorgehen sollen, wird immer gemäß Schritt 3 geübt.

Der Schritt 3 wird im Folgenden für die Aufgabe S. 27 genau beschrieben.

Besonders für die Übungen „Konzentriert geht’s wie geschmiert“ ist die ausführliche Bearbeitung der Aufgabenstellung erforderlich. Die meiste Zeit nimmt die präzise Beschreibung der einzelnen Unterschiede in Anspruch.

Wir stellen die Gruppensituation vor.

Zunächst erhalten die Kinder nur die Vorlage und (siehe S. 27) noch nicht die Kärtchen. Ein Kind liest die Aufgabenstellung laut vor.

Kind 1: Schau dir die Bilder in der ersten Reihe genau an. Finde heraus, in welchen drei Merkmalen sie sich unterscheiden.

Beschreibe die drei Unterschiede nacheinander für die Bilder in der ersten Reihe.

Sag nun kurz, in welchen Merkmalen sich die Bilder unterscheiden.

Leg anschließend die Karten nacheinander auf das jeweils richtige Bild auf.

Überprüfe Schritt für Schritt, ob Karten und Bilder übereinstimmen.

Die Trainerin lobt und fordert das Kind auf, das Gelesene mit eigenen Worten wiederzugeben. Durch diesen Abruf, weiß sie, ob das Kind den Inhalt des Gelesenen verstanden hat.

Trainerin: Sehr schön. Sag bitte mit deinen eigenen Worten, was du als erstes tun sollst.

Kind 1: Ich soll mir die Bilder in der ersten Reihe anschauen.

Trainerin: Ganz genau. Zeig bitte, wo die erste Reihe ist.

Kind 1 zeigt mit dem Finger über die oberen drei Bilder.

Trainerin: Prima. Was sollst du jetzt tun?

Kind 1: Ich soll die Unterschiede finden.

Trainerin: Gut. Wie viele Unterschiede gibt es?

Kind 1: Drei.

Trainerin: Genau. Wer kann mir den **ersten** Unterschied für die ersten drei Bilder nennen?

Kind 2: Die Spitze fehlt.

Die Trainerin gibt das Satzmuster vor, nach dem zu der Aufgabe richtig gesprochen werden soll. Das Merkmal wird der Reihe nach für jedes Bild genau beschrieben.

Trainerin: Sag es bitte der Reihe nach für jedes Bild. Sag: Auf dem ersten Bild hat die Rakete eine Spitze, auf dem zweiten Bild ...

Kind 2: Okay. Auf dem ersten Bild hat die Rakete eine Spitze, auf dem zweiten Bild hat die Rakete auch eine Spitze und auf dem dritten Bild fehlt die Spitze.

Trainerin: Sehr gut. Wer hat den zweiten Unterschied schon gefunden und kann ihn so Bild für Bild benennen?

Kind 3: Der Hut. Auf dem ersten Bild hat der Hund einen grauen Hut, auf dem zweiten Bild hat der Hund einen ganz weißen Hut und auf dem dritten Bild hat der Hund einen weißen Hut mit einem schwarzen Band.

Trainerin: Prima. Das hast du ganz genau beschrieben. Wer hat den dritten Unterschied gefunden?

Kind 4: Der Auspuff fehlt.

Die Trainerin erinnert an das Schema, nach dem bei der Übung richtig zu den einzelnen Bildern gesprochen werden soll. Die Kinder werden zu genauen Beschreibungen angeregt.

Trainerin: Sag es bitte auch der Reihe nach für jedes Bild. Sag: Auf dem ersten Bild ... Was könnte man statt Auspuff noch sagen?

Kind 1: Düse.

Trainerin: Das ist besser. Jetzt sag es bitte für jedes Bild.

Kind 4: Auf dem ersten Bild hat die Rakete drei Düsen, auf dem zweiten Bild hat die Rakete zwei Düsen und auf dem dritten Bild hat die Rakete wieder drei Düsen.

Trainerin: Jetzt war es wunderbar.

Die Trainerin überprüft das Kurzzeitgedächtnis der Kinder und fragt nach einer Zusammenfassung der Merkmale.

Trainerin: Jetzt drehen alle kurz ihr Blatt um. Wer sagt noch einmal alle drei Merkmale aus dem Kopf?

Kind 3: Spitze, Hut und Düse.

Trainerin: Sehr gut. Was muss man bei dem Merkmal Hut gut beachten?

Kind 1: Es gibt drei verschiedene Hüte.

Trainerin: Ganz genau. Jetzt drehen bitte alle wieder ihre Blätter um. Was müssen wir nun tun?

Kind 2: Die Kärtchen auflegen.

Beim Kennenlernen der „Konzentriert geht’s wie geschmiert“ Übungen kann man das Kärtchen auflegen gut gemeinsam durchführen.

Trainerin: Richtig. Das machen wir zunächst einmal gemeinsam. Jeder zieht sich ein Kärtchen von diesem Stapel. Nun beschreibt jeder der Reihe nach die Merkmale auf seinem Kärtchen und überprüft Bild für Bild, welches Bild mit seinem Kärtchen übereinstimmt.

Jedes Kind zieht eine Karte und legt sie verdeckt vor sich hin.

Die Trainerin überprüft, ob die Arbeitsanweisung verstanden wurde.

Trainerin: Was sollt ihr nun tun?

Kind 3: Unser Kärtchen beschreiben.

Trainerin: Richtig. Bitte fang an.

Kind 3: Auf meinem Kärtchen hat die Rakete keine Spitze, sie hat drei Düsen und der Hut ist weiß mit einem schwarzen Band.

Trainerin: Sehr gut. Was sollst du nun tun?

Kind 3: Mein Kärtchen mit den Bildern vergleichen. Auf dem ersten Bild hat die Rakete eine Spitze, drei Düsen und der Hut ist grau.

Trainerin: Prima. Ist es dein Bild?

Kind 3: Nein.

Trainerin: Gut. Dann geh weiter.

Kind 3: Auf dem nächsten Bild hat die Rakete eine Spitze, sie hat nur zwei Düsen und der Hut ist weiß. Das ist auch nicht mein Bild.

Trainerin: Sehr gut. Dann mach bitte weiter.

Kind 3: Auf dem dritten Bild hat die Rakete keine Spitze, drei Düsen und der Hut ist weiß mit einem schwarzen Band. Das ist mein Bild!

Trainerin: Prima. Jetzt kannst du deine Karte auf dieses Bild legen.

Nacheinander vergleichen alle Kinder die Bilder mit ihrem Kärtchen, bis sie die übereinstimmenden gefunden haben.

Wenn alle Kärtchen auf dem jeweils richtigen Bild aufliegen, kann noch einmal kontrolliert werden, ob sich jedes Kärtchen auf dem richtigen Platz befindet. Hierfür wird nacheinander jedes Kärtchen hochgenommen und mit dem Bild darunter verglichen. Die drei Merkmale werden kurz überprüft.

Wenn alle Kärtchen überprüft wurden (ggf. ein Fehler verbessert wurde) und die Kinder sicher sind, dass die Aufgabe richtig gelöst wurde, können die Kärtchen umgedreht werden. Bei richtiger Bearbeitung erscheinen die Lösungsworte: Das hast du gut gemacht. Konzentriert geht’s wie geschmiert.

Trainerin: Das habt ihr sehr gut gemacht. Ihr habt ganz genau geschaut und jeden Schritt richtig gesprochen. Was könnt ihr zu euch sagen?

Kinder: Das haben wir gut gemacht!

## Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie

Das MKT möchte mit Hilfe der beschriebenen Methode der verbalen Selbstinstruktion mit den Kindern konzentriertes Arbeiten und aufmerksames Verhalten trainieren.

Das Verhalten der Kinder soll also verändert werden. Unkonzentrierte Kinder sollen sich durch das Training aufmerksamer verhalten.

Die Methoden, mit deren Hilfe die Trainerin oder der Trainer Kindern aufmerksame Verhalten beibringt, stammen aus der so genannten Verhaltensmodifikation.

Die Verhaltensmodifikation gibt Anleitungen, mit welchen Mitteln Verhalten verändert werden kann. Sie bezieht sich auf grundlegende Erkenntnisse des Lernens.

Verhaltenskontingenzen wie das Loben, das Ignorieren mit positivem Modell, Verstärkerpläne und Time-out sind das Handwerkszeug der Trainerin oder des Trainers und kommen in allen Trainingseinheiten zum Einsatz.

Die folgenden Methoden werden vorgestellt (siehe S. 33ff.):



- Positive Verstärkung
- Loben
- Verstärkerpläne
- Ignorieren mit positivem Modell
- Time-out



## Praktische Umsetzung und methodische Hinweise



### Prinzipien des Marburger Konzentrationstrainings für Schulkinder:

- klare Handlungsstrukturen vorgeben,
- klare Regeln einführen,
- sehr viel positive Aufmerksamkeit und Lob verteilen,
- motivierende Materialien verwenden,
- zum Sprechen anregen,
- Selbstständigkeit fördern,
- Erfolgserlebnisse schaffen (einfache Aufgaben).

## Gruppentraining

Das MKT ist als Gruppentraining konzipiert. Gerade bei Kindern mit Aufmerksamkeitsproblemen treten in der Gruppensituation Verhaltensweisen auf, die sich kaum zeigen, wenn das Kind mit einem Erwachsenen allein ist. Das Training in der Gruppe erleichtert den Transfer in den Alltag.

Die Teilnehmer einer Gruppe sollten etwa auf dem gleichen Entwicklungsstand sein, um Unter- oder Überforderungen einzelner Kinder zu vermeiden.

Die Gruppengröße hängt von der Erfahrung und der Anzahl der Trainerinnen oder Trainer ab. Auf eine Trainerin oder einen Trainer kommen drei oder vier Schulkinder.

Mit manchen Kindern kann es sinnvoll sein, einzelne Elemente und Übungen zunächst alleine durchzuführen. Kennt das Kind schon die Grundregeln, so erleichtert ihm dies, in der Gruppe zu trainieren.

Zeigt ein Kind massive Verhaltensprobleme wie starke Aggressivität, sollte die Trainerin oder der Trainer einschätzen, ob sie oder er in der Lage ist, das Kind in der Gruppe zu strukturieren und zu lenken. Natürlich stellt das erfolgreiche Trainieren eine große Chance für das sehr schwierige Kind dar. Ein zusätzliches Scheitern sollte aber vermieden werden.

Der Trainingsraum sollte groß genug sein. Man benötigt am besten einen Stuhlkreis, eine Tischgruppe und einen Bereich für die Materialien und die Punktepläne.

## Trainingszeitraum

Erfahrungsgemäß ist es sinnvoll, das Training als kurzes Programm mit sechs bis acht Sitzungen zu planen. In diesem Zeitraum können die Grundinhalte vermittelt werden. Die Trainerin oder der Trainer lernt in diesem Zeitraum die Gruppe gut kennen. Zeichnet es sich ab, dass einzelne Inhalte vertieft werden sollten, so kann ein weiterer Trainingsblock angehängt werden. Das Training bietet hierfür ausreichend Materialien.

Wichtig ist, dass es den Kindern Spaß macht. Deswegen ist es besser zu einem Zeitpunkt mit dem Training aufzuhören, an dem die Kinder es schade finden, dass die Stunden vorbei sind, als zu lange zu trainieren.

Nach einem Trainingsblock sind natürlich nicht alle Probleme gelöst, aber die Kinder haben jetzt gelernt, wie sie im Unterricht erfolgreich agieren können. Die Mehrzahl kann jetzt auch wieder auf eigene Ressourcen zurückgreifen und kommt ganz gut zurecht. Bei allen

Evaluationen hat sich gezeigt, dass sich durch einen Trainingsdurchgang vor allem das instabile Leistungsverhalten und die Wahrnehmungsgenauigkeit signifikant verbessern. Gute Erfolge haben wir auch mit kompakteren Trainings erzielt. Bei Ferientrainings treffen sich die Kinder vor Ort täglich, z. B. von Montag bis Samstag, je 75 Minuten. Wir haben auch Ferientrainings auswärts als Ferienreise durchgeführt. Allerdings benötigt man hier einen höheren Personalschlüssel, da die Kinder den ganzen Tag zu betreuen sind.



Pro Trainerin oder Trainer 3–4 Kinder, am besten zwei Trainerinnen oder Trainer mit 8 Kindern,  
Training einmal pro Woche 75 Minuten,  
6–8 Trainingsstunden,  
Trainingsraum mit Stationen: Stuhlkreis, Arbeitsplätze und Ablageflächen



## Positive Verstärkung

Eine wichtige Grundannahme des Lernens ist das Lernen am Erfolg: Verhalten, das erfolgreich ist, wird beibehalten und wiederholt.

Erfolgreich ist ein Verhalten, wenn es eine angenehme Konsequenz hat. Diese positive Konsequenz wird auch Positive Verstärkung genannt.

Positive Verstärkung ist das wichtigste und wirksamste Werkzeug im Umgang mit auffälligen Kindern und somit auch im MKT.

Positive Verstärkung kann verschiedene Formen haben.



Man unterscheidet zwischen

- sozialen Verstärkern (Zuwendung, Beachtung, Lächeln, Loben, Ermunterung usw.) und
- materiellen Verstärkern (Verstärkerpläne, Punkte oder Token, Preise, Vergünstigungen, Geld, Süßigkeiten usw.)

Im MKT werden soziale und materielle Verstärker eingesetzt.

Der Einsatz von Positiver Verstärkung hat neben der belohnenden Funktion aber auch eine wichtige Signalfunktion:

Durch die unmittelbare, positive Reaktion auf das richtige Verhalten des Kindes erhält das Kind das deutliche Signal: „Das hast du richtig gemacht. Dieses Verhalten ist das richtige.“ Positive Verstärkung ermöglicht dem Kind somit Erfahrungslernen.

Weil unkonzentrierte Kinder Schwierigkeiten mit der Selbststeuerung und der Einschätzung des eigenen Verhaltens haben, benötigen sie unmittelbare Rückmeldung über ihr Verhalten. In der Regel verhalten die Kinder sich nicht fehl, weil sie böse sind oder provozieren wollen, sondern, weil sie nicht wissen, was nun gerade von ihnen erwartet wird.

Die meisten Kinder, die am MKT teilnehmen, sind von ihrer Grundhaltung sehr liebe, willige Kinder. Ihr Fehlverhalten ist ein Symptom ihrer Wahrnehmungsschwierigkeiten und ihrer Informationsverarbeitungsstörung.

Kinder, denen es schwer fällt Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, brauchen klare Regeln und Strukturen, an denen sie sich orientieren können. Sie erkennen tatsächlich oftmals nicht, was im Moment von ihnen erwartet wird.

Unruhigen Kindern wird häufig zurückgemeldet, wenn sie etwas falsch machen. Ihr häufig unangebrachtes Verhalten führt dazu, dass sie sehr viel Kritik erfahren. Leider wissen sie aber meistens nicht, was sie stattdessen tun sollen. Die Rückmeldung des falschen Verhaltens führt zu keiner Verhaltensbesserung, sondern bei fast allen Kindern zu einem geringen Selbstbewusstsein und einer ausgeprägten Selbstunsicherheit.

Im MKT, aber auch im Alltag der Kinder, ist das Beachten und Loben erwünschter Verhaltensweisen die Methode der Wahl, um das Verhalten der Kinder positiv zu beeinflussen. Durch die Positive Verstärkung erhält das Kind eine unmittelbare Rückmeldung über sein Verhalten und somit eine Orientierungshilfe. Das Kind wird durch das Loben darin bekräftigt oder verstärkt dieses richtige Verhalten erneut und häufiger zu zeigen. Erwünschtes Verhalten wird dadurch trainiert.

Hier verfährt man nach dem Grundsatz der Amerikaner: Catch them being good! – Erwischt sie, wenn sie etwas Gutes tun!

## Das Loben

Die einfachste und alltägliche Form der Positiven Verstärkung ist das Loben.

Um ein Kind, das in der Schule auffällig ist und häufig Unsinn macht, loben zu können, muss man es genau beobachten. Jedes Kind zeigt früher oder später auch erwünschte Verhaltensweisen. Sobald es irgendetwas richtig macht, lobt man es sofort.

Die folgenden Hinweise sind beim Loben zu beachten:



- Ein Lob sollte unmittelbar sein.
- Kleine Schritte werden gelobt. Ein bisschen ist immer mehr als gar nichts!
- Es tut allen gut, viel gelobt zu werden.
- Nie sollten Kritik und Lob gemischt werden!
- Ein bestimmtes richtiges Verhalten wird gelobt und nicht allgemein das gute Benehmen.



- Loben hat verschiedene positive Effekte:
- Loben funktioniert als direktes Feedback,
- fördert das Selbstvertrauen des Kindes,
- schafft eine angenehme Atmosphäre,
- wirkt sich positiv auf die Beziehung zum Kind aus,
- steigert die Motivation und
- führt dadurch zu dem erwünschten Verhalten.

Durch systematisches, kleinschrittiges Loben und Bekräftigen, erhalten die Kinder unmittelbar deutliche Rückmeldung über ihr Verhalten. Das Loben dient ihnen als Orientierungshilfe, dass sie auf dem richtigen Weg sind und unterstützt sie auf angemessenes Verhalten zu achten. Es steigert die Motivation der Kinder, sich anzustrengen und zu trainieren. Außerdem stärkt es ihr Selbstbewusstsein.

## Verstärkerpläne

Wenn es einem Kind schwerfällt, auf Loben zu reagieren hat sich der Einsatz eines Verstärkerplans bewährt.

Verstärkerpläne funktionieren gut mit materiellen Verstärkern, weil diese einen stärkeren Anreiz darstellen als soziale Verstärker.

Besonders impulsive Kinder sprechen sehr gut auf materielle Verstärker an. Materielle Verstärker sind immer dort sinnvoll einzusetzen, wo man schnell Motivation und Anstrengungsbereitschaft herstellen möchte.

Ein Verstärkerplan kommt dann zum Einsatz, wenn das Kind eine störende Verhaltensweise ablegen soll und sich stattdessen ein erwünschtes Verhalten angewöhnen soll.

Mit dem Kind wird ein Verhalten ausgewählt, das es trainieren soll. Es wird vereinbart, dass es für dieses Verhalten belohnt wird.

Auf einem Verstärkerplan (siehe S. 74ff.) wird das positive Verhalten notiert. Die Belohnung erfolgt mit Punkten. Also immer, wenn das Kind das vereinbarte Verhalten zeigt, erhält es dafür einen Punkt.

Diese Punkte nennt man Token. Token sind sogenannte sekundäre, materielle Verstärker. Einen sekundären Verstärker kann man gegen einen primären Verstärker tauschen.

Ein bunter Punkt ist für sich genommen noch keine Belohnung. Wenn man aber für eine bestimmte Menge Punkte z. B. ein Spielzeug (primären Verstärker) bekommt, dann erhält

bereits der Punkt verstärkenden Charakter und wird zu einem sekundären Verstärker. Verstärkerpläne können auch Punktepläne genannt werden.

Es ist aber auch möglich als Belohnung für das Arbeiten nach einem Verstärkerplan soziale Verstärker einzusetzen. Ab einer vereinbarten Menge an Punkten erhält das Kind z. B. eine Extraspielzeit oder darf eine bestimmte begehrte Aufgabe übernehmen.

Häufig gibt es im Marburger Konzentrationstraining auch Gruppen, die keine Preise benötigen. Dies sind in der Regel Kinder, die eine geringe Problematik zeigen und bereit sind das Training zu machen, weil ihnen die Spiele und das ganze Setting so viel Spaß macht. Auch bei diesen Kindern verwenden wir Verstärkerpläne. Auch sie tragen jeweils die erreichten Punkte ein, weil dies eine schöne Belohnung darstellt. Bei ihnen tauschen wir die Punkte nicht gegen Preise ein. Vielmehr geben wir während des Trainings immer einmal wieder eine kleine Belohnung. Diese erhalten dann alle Kinder: Zum Beispiel SpongeBob-Bälle oder SpongeBob-Artikel, Lollis, Sticker etc.

Man muss aber immer wieder darauf hinweisen, dass die Mehrzahl der Gruppen bei einer Kurzintervention Punkte und kleine Preise dringend benötigt, um ihr Verhalten schnell und erfolgreich steuern zu können.

## **Ignorieren mit positivem Modell**

Im Training wie im Unterricht zeigen die Kinder oftmals nicht das Verhalten, das gerade von ihnen erwartet wird. Sie spielen, statt mit einer Aufgabe zu beginnen, sie laufen herum, statt sich im Kreis einzufinden, sie reden mit anderen Kindern, obwohl sie still sein sollen.

In diesen oder ähnlichen Situationen werden die Kinder oftmals wiederholt aufgefordert und ermahnt. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf das unerwünschte Verhalten gelenkt. Anders als beabsichtigt haben dadurch Ermahnungen und Aufforderungen verstärkenden Charakter, d. h. das unerwünschte Verhalten ist erfolgreich und wird beibehalten.

Schnell können Situationen eskalieren, aus den zunächst freundlichen Ermahnungen wird Schimpfen und Bestrafung. Oftmals ist es dann für das Kind zu spät, das erwünschte Verhalten zu zeigen.

Das unerwünschte Verhalten zu ignorieren, stellt nur dann eine sinnvolle Alternative dar, wenn dem Kind gleichzeitig anhand eines Modells verdeutlicht wird, welches Verhalten stattdessen von ihm erwartet wird.

Reines Ignorieren von unerwünschtem Verhalten lässt in der Regel die Situation etwas später eskalieren als bei Ermahnungen. Ist dem Kind nicht einsichtig, was es tun soll, wird es das Verhalten wählen, wozu es gerade im Moment Lust hat.

Am besten zeigt man dem Kind in dieser Situation an einem Modell, was es gerade tun soll.

Im MKT sind meistens die Kinder für einander Modell. Sobald ein Kind ein erwünschtes Verhalten zeigt, wird dieses dafür gelobt. Es bekommt die Rückmeldung: Du machst gerade etwas richtig. Es ist gut, wenn du das so machst.

Für die anderen Kinder ist das Kind mit seinem richtigen Verhalten ein positives Modell. Die Kinder können so genau sehen, was von ihnen erwartet wird und sie beobachten, dass es sich lohnt auch dieses Verhalten zu zeigen.

Da ein Kind das richtige Verhalten zeigt, traut sich das andere Kind ebenfalls zu, dieses Verhalten zu zeigen. Was der kann, kann ich auch!

Zu Beginn der Stunde sind die Kinder oft aufgeregt und würden am liebsten herumrennen. So auch heute. Zu Beginn der Stunde sollen sie aber an dem Tisch Platz nehmen. Nur Anna setzt sich zu den Trainerinnen an den Tisch, während die anderen fünf Kinder durch den Raum rasen.

Die Trainerin reagiert sofort auf das erwünschte Verhalten und sagt deutlich: „Ein Kind sitzt schon bei mir am Tisch. Das ist super.“

Daraufhin setzen sich zwei weitere Kinder an den Tisch. Auch hierauf reagiert die Trainerin mit positiver Verstärkung: „Jetzt sitzen schon drei Kinder bei mir am Tisch. Prima.“

Daraufhin entscheiden sich die nächsten beiden Kinder, sich auf ihren Platz zu setzen. Wieder reagiert die Trainerin auf das erwünschte Verhalten: „Jetzt sitzen schon 5 Kinder bei mir am Tisch. Sehr schön.“

John läuft nun noch alleine durch den Raum. Er scheint zu warten, ob er vielleicht eingefangen wird. Als dies aber nicht geschieht, entschließt er sich ziemlich schnell auch an den Tisch zu kommen. „Ich sitz' auch bei dir am Tisch.“ Die Trainerin lobt auch hier das erwünschte Verhalten und sagt: „Jetzt sitzen alle sechs Kinder bei mir am Tisch. Das ist toll.“

Sollte sich zu Beginn der Stunde einmal kein Kind spontan zu der Trainerin oder dem Trainer an den Tisch setzen, so ist sie oder er selbst das Modell für das erwünschte Verhalten und sagt laut und deutlich: „Ich sitze schon am Tisch.“ Der Ablauf ist in der Regel so wie oben beschrieben. Die Kinder finden sich relativ schnell auf ihren Plätzen ein und sind stolz, dass sie gleich zu Beginn der Stunde etwas richtig machen können.

## Time-out

In seltenen Fällen wird im MKT ein Time-out eingesetzt. Unter einem Time-out versteht man eine Auszeit, die ein Kind angeordnet bekommt, wenn es sich selbst und andere stört und somit den Ablauf des Trainings unmöglich macht.

Das Time-out ist ein Strafreiz mit Vorankündigung. Das Kind erhält zwei Ermahnungen, bei der dritten muss es den Raum verlassen. Es darf bei der Übung oder dem Spiel dann nicht mehr mitmachen. Die Ermahnungen werden kurz gegeben.



- Das Kind wird kurz angesprochen und/oder es erhält ein Handzeichen:
- ein Finger bedeutet erste Verwarnung,
- zwei Finger bedeuten zweite Verwarnung,
- drei Finger signalisieren dem Kind, dass es nun eine Auszeit nehmen muss.

Lange Erklärungen oder Diskussionen sind auf jeden Fall zu vermeiden. Das Kind soll durch sein Störverhalten keine Extraportion Zuwendung bekommen. Für viele Kinder sind die Reibereien und die pädagogischen Ausführungen der Erwachsenen positive, soziale Verstärker. Weil dem Kind durch das Time-out das Publikum entzogen wird, erfährt sein Störverhalten keine Verstärkung. In der Regel erhält es für diesen Übungsblock im Training keine Punkte.

Wenn das Kind nach wenigen Minuten wieder am Training teilnimmt, bemüht sich die Trainerin oder der Trainer, sich ihm wieder positiv zuzuwenden. Ein Kind, das ein Time-out erhält, sollte im Anschluss mindestens viermal gelobt werden. So wird dem Kind signalisiert, dass man ihm nichts nachträgt und ihm wird der positive Kontrast zwischen seinem erwünschtem Verhalten und der Auszeit deutlich.

Benni fällt es heute sehr schwer ruhig zu sein. Wiederholt stört er die anderen Kinder. Er erhält die erste Ermahnung des Time-out. Bei dem Kreisspiel verlässt er den Platz neben seinem Kumpel und setzt er sich neben die Trainerin: „Neben dir kann ich besser aufpassen!“

Sehr selten ist ein Kind auch nach dem Time-out nicht in der Lage, sich zu steuern und sich an die Regeln zu halten. Bei der vierten Ermahnung endet die Trainingsstunde für dieses Kind. Beim nächsten Mal ist es wieder genauso willkommen wie die anderen Kinder. Dieses System sollte nicht grundsätzlich mit allen Kindern vereinbart werden. Es eignet sich für die Kinder, die große Schwierigkeiten haben sich zu steuern und die aggressiv gegen andere Kinder sind.