

Textauszüge Fernkurs Sozialtrainer

Modul 1

Folgende Themen werden behandelt

- Einleitung
- Was ist ein Coach?
- Lernplanung
- Die körperliche und geistige Entwicklung des Menschen
- Entwicklungspsychologische Aspekte
- Pränatale Entwicklung
- Schwangerschaftsrisiken
- Das Säuglingsalter
- Säuglingsentwicklung im Überblick
- Das Kleinkindalter
- Schulkinder
- Pubertät
- Vorsorgeuntersuchungen
- Entwicklungsstörungen
- Tiefgreifende Entwicklungsstörungen
- Autismus-Spektrum
- Umschriebene Entwicklungsstörungen
- Lernstörungen
- Teilleistungsstörungen
- Minderbegabung
- Geistige Behinderung
- Verhaltensstörungen
- Fördermaßnahmen
- Äußere Lernbedingungen
- Lernen und Bewegung
- Lernen und Ernährung
- Lernen und die Pausen
- Lernen und Schlaf
- Lernen und Medikamente
- Die medizinische Klassifizierung von Krankheiten
- Teilleistungen und Teilleistungsstörungen
- Wahrnehmung
- Die einzelnen Teilleistungsbereiche
- Das Hören
- Das Sehen

- Olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung
- Taktile Wahrnehmung
- Raum-Lage-Wahrnehmung
- Feinmotorik
- Sensomotorik
- Form-, Raum- und Zeitgefühl
- Reaktionsfähigkeit
- Prosodie
- Sensorische Integration
- Teilleistungen und schulische Fertigkeiten
- Schulfähigkeit
- Einschulungstests
- Fertigkeiten für die Einschulung
- Die soziale Reife
- ADS und ADHS – Was ist das eigentlich?
- Geschichte der AD(H)S
- Derzeitige Definition von AD(H)S
- Kernsymptome der AD(H)S
- Besonderheiten der Altersstufen
- Unterschiede zu anderen Störungs- und Krankheitsbildern
- Differentialdiagnose
- Mögliche Begleiterkrankungen und –störungen der AD(H)S
- Ursachen für eine AD(H)S
- Diagnosemethoden
- AD(H)S und Begleitstörungen
- Lernen und AD(H)S
- Therapie der AD(H)S
- Teilleistungen spielend trainieren
- Die Ranschburghemmung
- Das Laminieren
- Selbstüberprüfungsaufgaben
- Schlusswort

Textauszug

1 Einleitung

Vielen Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen fällt es schwer, die heutigen Anforderungen, wie sie in der Schule gestellt werden, zu erfüllen. Zu schnell und zu komplex ist unser heutiges Schulsystem. Da fällt schon mal durchs Netz, wer ein Handicap, eine Teilleistungsstörung oder ein anderes Lernproblem hat. Dazu kommt, dass die Anforderungen der Schule an die Elternhäuser immer größer werden, den Kindern zu helfen

oder gar in der Schule nicht geschafften Lernstoff nachzuarbeiten. Viele Eltern fühlen sich damit überfordert oder haben aufgrund ihrer Berufstätigkeit gar nicht die Zeit, jeden Tag Stunden mit den Kindern und deren Hausaufgaben zu verbringen. Und die wenigsten Eltern sind in den verschiedenen Lerntechniken bewandert oder können gar bei einer Lernstörung helfend eingreifen. Außerdem ist das gemeinsame Lernen von Eltern und Kindern häufig nicht ganz stressfrei und belastet so die Eltern-Kind-Beziehung. Dies ist ein zu hoher Preis für Schulerfolg.

Sie haben sich entschlossen, den Fernlehrgang „Sozialtrainer“, zu belegen. Und damit sind Sie später die Person, die den Kindern und Familien helfen kann, aus diesen Schwierigkeiten wieder herauszukommen und den Schulbesuch zu einer Erfolgsstory werden zu lassen. Auch Erwachsene werden sich vertrauensvoll an Sie wenden können, wenn sie etwas noch einmal eine neue Aus- oder aber Fortbildung absolvieren möchten und dabei professionelle Hilfe benötigen. ...

1.1 Überblick über den Inhalt dieses Heftes

Wie ist dieses Heft aufgebaut? Am Anfang steht die Begriffsklärung des Wortes „Coach“, im Gegensatz zur „Therapie“. Warum? Weil der Begriff „Coach“, immer häufiger als Ersatz für den Begriff „Berater“, benutzt wird. Auch wenn dieser Kurs „Lernberater/in“, heißt, können Sie sich hinterher „Lerncoach“, nennen, da dies kein geschützter Begriff ist. Daher diese Erläuterung.

Es folgen einige Hinweise für Sie selbst, wie Sie sich das Lernen für dieses Studium erleichtern können. Ein wichtiger Punkt hier ist die Lernplanung. ...

2. Die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Viele Lernstörungen entstehen durch Entwicklungsstörungen oder äußere negative Einflüsse im Kindesalter. Um dies richtig einzuordnen, verschaffen wir uns im Kapitel 2.1 bis 2.6 zuerst einen Überblick über die „normale“, körperliche und geistige Entwicklung des Menschen bis zum 18. Lebensjahr. ...

2.7 Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Ob die Entwicklung eines Kindes auch tatsächlich normal verläuft, kann nur der Kinder- und Jugendarzt beurteilen. Wird das neugeborene Kind aus der Klinik entlassen, bekommt die Mutter ein gelbes Kinder-Untersuchungsheft ausgehändigt. In diesem Heft werden alle Untersuchungsergebnisse eingetragen. Das Vorsorgeheft muss sorgfältig aufbewahrt und bei jeder Vorsorgeuntersuchung dem Kinder- und Jugendarzt vorgelegt werden.

In dem gelben Vorsorgeheft trägt der Arzt die durchgeführten Vorsorgeuntersuchungen ein.

...

5.1.2 Wahrnehmung über die Sinne

Sinne stellen dem Menschen Informationen zur Wahrnehmung seiner Umwelt bereit. Durch Bewegung werden alle Sinne gefordert, geschult und verfeinert. Ein Kind lernt, die Einzelreize der verschiedenen sensorischen Zentren zu koordinieren, richtig einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren. Besonders hervorzuheben sind an dieser Stelle zwei Wahrnehmungsapparate des Menschen: Das sogenannte Vestibuläre System übt auf bestimmte Sinnesorgane eine koordinierende Funktion aus. So wirken sich z.B. Klettern, Schaukeln und Tanzen fördernd auf Sprechen, Sehen, Hören, Grob- und Feinmotorik aus. Das sogenannte Propriozeptive System ist u.a. unerlässlich für die Übereinstimmung von Sehen und Körperbewegung. Die Koordination aller gewollten Bewegungen muss erst erlernt werden. Wahrnehmungsstörungen, die sich in einer Lese-Rechtschreib-Schwäche, einer Rechen-schwäche oder einem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) äußern können, Koordinationsstörungen, Konzentrationsschwächen und Übergewicht sind nur einige von vielen möglichen Folgen von Bewegungsmangel. Der deutsche Sportlehrerverband nennt alarmierende Zahlen: 40% der Schulkinder leiden unter Konzentrationsproblemen, 56% unter Haltungsschäden, 40% unter organischen Schwächen und 40% unter Übergewicht. ...

5.2 Lernen und die Ernährung

Gibt es Nahrungsmittel, die intelligenter machen? Kann das Essen beim Lernen helfen? Macht Schokolade nur glücklich oder auch schlau? All diese Fragen haben Sie sich vielleicht auch schon einmal gestellt. ...

9.10 Prosodie (Gesamtheit sprachlicher Eigenschaften)

Menschen mit Problemen in diesem Bereich haben oft auch Kommunikationsprobleme. Stellen Sie sich folgenden Satz vor: Ich habe dich gern. Diesen Satz können Sie so „Ich habe **dich** gern,, oder so „Ich habe dich **gern**,, lesen. Sie können ihm einen ironischen Unterton geben, ihn wehleidig aussprechen mit dem unausgesprochenen Nachsatz (...und deshalb verlass' mich nicht!), ihn als empörten Ausruf klingen lassen oder als Entschuldigung. All diese stimmlichen und damit inhaltlichen Markierungen nennt man Prosodie. Dazu zählen auch Akzente, Sprechtempo und Sprechpausen sowie die Klangfarbe. Sprechen Sie harsch oder schmeichelnd? Sind Sie sauer oder süffisant? Über die prosodischen Merkmale transportieren Sie unausgesprochenen und doch gesagten Inhalt. Und gehen davon aus, dass Ihr gegenüber Sie versteht. ...

Modul 2

Folgende Themen werden behandelt

- Einleitung
- 1. Die Entwicklung unseres Gehirns
 - 1.1 Die pränatale Entwicklung des Gehirns
 - 1.2 Anatomie – so ist unser Gehirn aufgebaut
 - 1.3 Rechts- und Linkshirnnigkeit
 - 1.4 Das Kleinhirn
 - 1.5 Das Stammhirn
 - 1.6 Das limbische System
 - 1.7 Der Hippocampus
 - 1.8 Die Basalganglien
 - 1.9 Die Plastizität des Gehirns
 - 1.10 Neuronen, Synapsen und Gliazellen
 - 1.11 Das Nervensystem
 - 1.12 Neuronale Netze
- 2. Das Gedächtnis
 - 2.1 Das Drei-Speicher-Modell
 - 2.2 Das Arbeitsgedächtnis nach Baddeley und Hitch
 - 2.3 Norman und Shallice
 - 2.4 Filtertheorien
- 3. Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnistraining
 - 3.1 Aufmerksamkeit
 - 3.2 Konzentration
 - 3.3 Neurobics
 - 3.4 Gehirnjogging
 - 3.5 Gedächtnistraining
- 4. Das Lernen – Einführung in die Lerngesetze
 - 4.1 Das klassische Konditionieren
 - 4.2 Operantes Konditionieren
 - 4.3 Verstärkungsstrategien
 - 4.4 Lernen durch Grenzsetzung
 - 4.4.1 Tokensysteme
 - 4.4.2 Verhaltensmodifikation in der Schule
 - 4.4.3 Stärkung von Selbstvertrauen u. Anstrengungsbereitschaft durch emotionalen Rückhalt
 - 4.4.4 Verstärker in der Schule
 - 4.4.5 Lob und Belohnung
 - 4.4.6 Response-Cost-Systeme
 - 4.4.7 Time Out

- 5. Selbstkontrollverfahren
- 6. Lernen am Modell
- 7. Soziales Lernen
- 7.1 Entwicklung der AD(H)S über verschiedene Altersstufen
- 7.2 Kinder mit AD(H)S in Unterricht und Kindergarten
- 7.3 Das AD(H)S-Kind und seine Bezugspersonen
- 8. Die verschiedenen Lernstile
- 9. Blutdruckabsenkung während des Lernens
- 9.1 Umgang mit dem Kind in der Blutdruckabsenkung
- 9.2 Das „Ziehen“
- 10. Die Motivation
- 10.1 Motivation und Belohnung
- 10.2 Die Lernmotivation
- 11. Lerntechnik MindMapping
- 12. Das Automatisieren
- 12.1 Das Automatisieren von Rechts und Links
- 12.2 Das Automatisieren von Lerninhalten
- 13. Die Lernbox
- 14. Aufmerksamkeit durch Entspannung
- Schlusswort
- Selbstüberprüfungsaufgaben
- Vom Mitgefühl für sich selbst
- Bild vom Gehirn

Textauszug

Einleitung

In diesem Heft lernen wir etwas über unser Gehirn. Wie ist es aufgebaut, warum können wir damit so etwas tun wie „Lernen“? Und was ist das Lernen überhaupt?

Wir beschäftigen uns mit dem ganz wichtigen Thema der Blutdruckabsenkung während des Lernens und sprechen über unseren „inneren Schweinehund“ – die Motivation.

Das so wichtige Thema „Automatisierung“ fehlt ebenso wenig wie eine ausführliche Erklärung und eine Handanweisung zum Selbstinstruktionstraining.

Für die Tokensysteme finden Sie nicht nur den theoretischen Unterbau, sondern auch ganz praktische Beispiele.

Und auch die Lerntechniken „Mindmapping“ und „Lernbox“ stellen wir Ihnen ausführlich vor. ...

1. Die Entwicklung unseres Gehirns

Unser Gehirn ist im Laufe der Jahrtausende immer größer geworden. Dabei wurden neuere Bereiche auf ältere, schon vorhandene Bereiche aufgesetzt. Der älteste Teil unseres Gehirns

ist das Stammhirn häufig auch als Reptiliengehirn bezeichnet.

Evolution ist ein langwieriger Prozess. Die jüngsten Entwicklungen unseres Gehirns, das sind die stark vergrößerte Großhirnrinde und das vergrößerte Gewicht unseres Gehirns, sind ca. 100.000 Jahre jung – oder alt? Daraus entsteht ein dauernder Konflikt – die einzelnen Bereiche konkurrieren miteinander.

Ein Beispiel dafür ist der Kampf – Flucht-Reflex:

Ein plötzlicher Schreck oder eine größere, oft überraschende Angst führt zur Auslösung eines sogenannten Überlebensreflexes – dem „Kampf – Flucht - Reflex“. Er bezeichnet die zwei möglichen Alternativen als Reaktion auf eine Gefahr: Kämpfen oder fliehen. Dabei laufen komplexe Steuerungsvorgänge im Körper ab, die von uns nicht willentlich beeinflusst werden können. Verschiedene Hormonspiegel (u.a. Noradrenalin, Vasopressin, Cortisol) steigen an, dann wird Glukose aus den Muskelzellen freigesetzt (zum Weglaufen oder Kämpfen), das Verdauungssystem wird herabgefahren (damit Sie jetzt gerade keinen Hunger bekommen und nicht auf die Toilette müssen), und Ihr Arbeitsgedächtnis wird gesperrt, womit Sie auch keinen Zugriff auf bestimmte Teile des Langzeitgedächtnisses haben ...

Eine weitere Hürde, die aus der langen Evolutionsgeschichte unseres Gehirns resultiert, sind die **konkurrierenden Botschaften**. So haben wir im Laufe unserer Entwicklung gelernt zu essen, wenn ausreichend Nahrung vorhanden ist – nie wissend, wann es wieder etwas gibt. Dieser Vorgang ist tief in unserem Gehirn gespeichert. Heut gibt es aber eigentlich für jeden von uns ausreichend, und fast an jeder Straßenecke und zu fast jeder Uhrzeit erreichbar, etwas Leckeres zu essen und zu trinken. Dieser Drang, jede Gelegenheit zum Essen zu ...

3.3 Neurobics

Was sind Neurobics? Der Begriff „Neurobics“ ist ein Kunstwort, das sich aus den Begriffen „Neuron“ = Nervenzelle und „Aerobic“ = Bewegungsübungen zusammensetzt. Neurobics sind also Gymnastikübungen für unser Gehirn. ...

3.4 Gehirnjogging

Ende der achtziger Jahre entwickelten Siegfried Lehrl und Bernd Fischer auf wissenschaftlicher Basis ein System, das gezielt die Grundgrößen der geistigen Leistungsfähigkeit trainiert und von jedermann angewandt werden kann. Sie benutzten dafür als erste den Begriff „Gehirnjogging“.

Geistige Leistungen finden im Gehirn statt. Wenn das Gehirn nicht ausreichend gefordert wird, lässt die Leistungsfähigkeit der Nervenzellen nach. Das ist genauso wie bei der Muskulatur. Wollen Sie regelmäßig sportliche Leistungen erbringen, müssen Sie auch regelmäßig trainieren. Ohne regelmäßiges Gehirntraining ...

Merktechnik Eselsbrücken

Erinnern Sie sich noch, mit welchem Lerntipp man Ihnen beibrachte, welche Monate 30 bzw. 31 Tage haben? - Viele von uns haben in ihrer Kindheit oder auch noch in der Jugendzeit die Knöchel der geballten Faust zur Hilfe genommen: Knöchel-Erhebung = 31 Tage, Knöchel-Vertiefung = 30 Tage (bzw. 28/29). ...

So wendet man die Loci-Methode an:

Für jeden zu merkenden Begriff wird ein Platz geschaffen, in dem der Begriff „abgelegt“ werden kann oder mit dem er verbunden werden kann. Um die Liste von diesen Plätzen zu erstellen reicht es, sich den Weg vorzustellen, den man jeden Tag zu Schule, Arbeit usw. geht oder fährt. Es kann auch das eigene Haus sein oder Arbeitsplatz. Fährt man öfters eine gleiche Strecke mit dem Bus, so können das auch die einzelnen Haltestellen sein. Es können aber auch unrealistische Fantasie-Orte sein. ...

4. Das Lernen - Einführung in die Lerngesetze

Nachdem wir jetzt wissen, wie unser Gehirn aufgebaut ist, wie unser Gehirnnetz funktioniert und wie wir es spielerisch trainieren können, kommen wir zum praktischen Nutzen: Dem Lernen.

Menschen lernen durch die Folgen ihres Verhaltens. Dies gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Alles, was einmal **gelernt** wurde, kann auch wieder **verlernt** werden. Und das ist eine einmalige Chance für uns alle - die Eltern, die Lehrer, die Therapeuten und die Kinder, um die es in dieser Fortbildung überwiegend geht. Wir alle haben die Möglichkeit falsch erlerntes Verhalten auch wieder zu verlernen, unser Verhalten umzulernen.

Lernen findet überall und immer statt – schulisches Lernen ist nur eine Variante davon. ...

4.1 Das Klassische Konditionieren

Grundlage des Lernens ist das klassische Konditionieren. Es wurde erstmals mit dem Versuch von Pawlow 1905 beschrieben.

Mit Konditionierung bezeichnet man in der Verhaltenstherapie die Entstehung einer bedingten Reaktion. Sie wird als Mittel zur Verhaltensänderung eingesetzt.

In den Experimenten von Pawlow wurde ein Hund durch zeitliche Kopplung eines Glockentones mit dem Anbieten von Nahrung darauf konditioniert, **allein** auf den Glockenton hin, ohne vorhandenes Futter, Speichel abzusondern. ...

4.2 Operantes Konditionieren

Der nächste Schritt ist das **Operante Konditionieren** (Verstärkungslernen oder instrumentelles Lernen) nach B. F. Skinner

Die Grundannahme hier ist, dass sich der Mensch nicht durch die Beantwortung von Reizen an die Umwelt anpasst, sondern selbst aktiv (= operant) auf die Umwelt einwirkt. Das tut er, indem er Reize bzw. Verhaltensweisen aussendet, auf die er eine positive oder negative Reaktion (= Verstärkung) der Umwelt bekommt.

Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit des erneuten Auftretens der auslösenden Verhaltensweise. ...

4.3 Verstärkungsstrategien

Die ersten Programme basierten auf Studien, in denen nachgewiesen wurde, dass spontane Verhaltensweisen wiederholt auftreten, wenn ihnen sofort angenehme Konsequenzen folgen. Sagt ein Kind z. B. „bitte“, wenn es nach etwas fragt und erhält es dann sofortige Aufmerksamkeit, so wird dieses Kind das spontane „bitte“ in der Zukunft wahrscheinlich wiederholen. Solche für eine Person angenehme Konsequenzen nennt man „Verstärkungen“. Jede einzelne erwünschte Verhaltensweise wird durch kontinuierliches Belohnen verstärkt, es wird schneller gelernt.

Verstärktes Verhalten wird nicht so schnell gelöscht wie durch Bestrafung konditioniertes Verhalten.

Negativ verstärktes Verhalten wird langsamer gelöscht als positiv verstärktes.

Theoretische Übungen zum Konditionieren

Suchen Sie Beispiele für eine direkte Belohnung

Suchen Sie Beispiele für eine direkte Bestrafung

Suchen Sie Beispiele für eine indirekte Belohnung ...

4.4 Lernen durch Grenzsetzung

Häufig sind **spezielle Methoden** notwendig, da pädagogische Interventionen allein keine hinreichende Wirkung erzielen. Besonders in Gruppensituationen lassen sich durch Tokensysteme (Punktepläne) und Verstärker-Entzugssysteme (Response-Cost-Systeme) spezifische Probleme leichter fokussieren. Gleichzeitig werden die Bezugspersonen zu einem konsistenten Erziehungsverhalten mit regelmäßigem Verstärken erwünschter Verhaltenselemente angeleitet.

Wichtig: Vor der Einführung eines solchen Systems muss unbedingt die **Grundrate** des störenden Verhaltens ermittelt werden!!!! ...

6. Lernen am Modell (Beobachtungslernen)

Beim „Lernen am Modell“ wird Verhalten durch Beobachtung und Imitation, nicht jedoch durch eigenes Ausprobieren, gelernt.

Dies geschieht u. A. durch so genannte »**stellvertretende Verstärkung**«, bei der das Beobachten von Verstärkungsmechanismen als Verstärker wirksam werden kann. ...

9. Blutdruckabsenkungen bei Kindern während des Lernens

Viele Kinder mit Lernstörungen neigen häufig dazu in Lern- und Prüfungssituationen mit Nervosität zu reagieren. Schon Gekanntes fällt dann nicht mehr ein, Dinge werden verwechselt, die Kinder geraten unter Druck.

Seit fast 100 Jahren (Yerkes u. Dodson 1908, Freeman 1940, Wood und Hokanson 1965) weiß man jedoch, dass bei vielen Kindern mit Lernblockaden ein ganz anderes Phänomen auftritt: die Blutdruckabsenkung.

1990 wurden diese Untersuchungen durch Jansen und Streit im Rahmen einer groß angelegten Studie am Münchner Kinderzentrum weiter validiert und ausgebaut. Die Ergebnisse sind u. A. in dem Buch „Positiv Lernen“ von Jansen und Streit nachzulesen.

Bei den meisten Kindern mit Lernstörungen sinkt in Problemfächern, während der Klassenarbeit oder der Hausaufgaben der Blutdruck ab.

Im Augenblick der Blutdruckabsenkung greift das Kind auf Verhaltensmuster zurück, die viele von uns kennen. Es wird müde, unlustig und versucht das Lernen auf den nächsten Tag zu verschieben. ...

11. Die Lernmethode Mindmapping

Das Mindmapping ist eine Methode, komplexe Zusammenhänge zu visualisieren. Gerade Menschen mit einer AD(H)S profitieren enorm von dieser Lernmethode.

Tony Buzan, geb. 1942, ist der Vater des MindMapping, und die weltweit führende Autorität auf dem Gebiet der besseren Gehirnnutzung. Er hat bereits 19 Bücher über dieses Thema geschrieben, die in 20 Sprachen übersetzt wurden und in über 50 Ländern erschienen. 1964 graduierte er an der Universität von British Columbia in den Fächern Psychologie, Anglistik, Mathematik und Allgemeine Naturwissenschaften mit Auszeichnung.

1974 entwickelte er das MindMapping und stellte diese neue Form des Lernens in seinem

über eine Millionen mal verkauften Buch "Kopftraining" vor. Er ist Berater für über 500 große Firmen auf aller Welt, berät aber auch das britische Olympiaruderteam, Schulen und einige Regierungen, ist außerdem Präsident der Stiftung "Brain Foundation". Einen großen Teil seiner Arbeit widmet er der Hilfe lernbehinderter Menschen. Weltweit gibt es inzwischen mehr als 100 Millionen Mind Mapper.

Grundsätzliches zu Mindmaps

Einige wichtige Dinge zu wissen erleichtern das Erstellen und den Umgang mit Mindmaps. ...

12. Die Automatisierung

Solange eine Aufgabe oder Tätigkeit nicht im Langzeitgedächtnis sicher abgespeichert ist, wird sie überwiegend willentlich und bewusst, also im Kurzzeitspeicher, gelöst.

Eine Automatisierungsstörung liegt vor, wenn beim Menschen ein neuronaler Routinevorgang, der eigentlich automatisiert und damit unbewusst ablaufen soll, stattdessen bewusst abgearbeitet wird. Dadurch bindet der Vorgang mehr Ressourcen im Gehirn und läuft im Allgemeinen mit geringerer Geschwindigkeit ab. Die amerikanischen Wissenschaftler Shiffrin und Schneider haben 1977 eine Gegenüberstellung von kontrollierter und automatisierter Informationsverarbeitung veröffentlicht. Im Rahmen einer mehr als sechzigseitigen Publikation in einer großen amerikanischen Fachzeitschrift („Psychological Review“) stellten sie grundlegende Erkenntnisse zur Informationsverarbeitung im menschlichen Gehirn dar. ...

Modul 3

Folgende Themen werden behandelt

- Von der Last des Lebens
- 1. Die Kulturtechniken Lesen und Schreiben. LRS und Legasthenie
- 1.1 Das Lesen und Schreiben lernen
- 1.2 Was geschieht beim Lesen?
- 1.3 Einfache Lesehemmnisse
- 1.4 Wie wird man zum Leser?
- 1.5 Auditive Verarbeitungs- u. Wahrnehmungsstörung (ZAVWS)
- 1.6 Phonologische Bewusstheit
- 1.7 Testübungen
- 1.8 Optische Wahrnehmung
- 1.9 Bedeutung der Blickmotorik
- 1.10 LRS/ Legasthenie und Augenbewegungen
- 1.11 Die Wirkung von Farben auf das Lesen
- 1.12 Das EASY-Reading-Programm

- 1.13 Studie: Der Computer hilft beim Lesenlernen
- 1.14 Die Sinneseingangskanäle
- 1.15 Die Leselernstufen
- 1.16 Die Einführung der Buchstaben
- 1.17 Die akustische Analyse
- 1.18 Die Synthese der Buchstaben
- 1.19 Lesen lernen mit Birgit Sommer
- 1.20 Speicherschwäche - Wortbildspeicher
- 1.21 LRS und Legasthenie
 - 1.21.1 Unterscheidung LRS - Legasthenie
 - 1.21.2 Kennzeichen einer Legasthenie
 - 1.21.3 Ursachen der Legasthenie
 - 1.21.4 Diagnose einer Legasthenie
 - 1.21.5 Die AFS-Methode
- 1.22 Legasthenie und AD(H)S
- 1.23 Analphabetismus
- Lesetraining einmal anders
- 2. Das Rechnen
 - 2.1 Dyskalkulie und Rechenstörung
 - 2.2 Rechenschwäche im Vorschulalter erkennen
 - 2.3 Ursachen der Dyskalkulie
 - 2.4 Folgen der Dyskalkulie
 - 2.5 Mögliche Symptome der Dyskalkulie
 - 2.5.1 Merkmale, die das mathematische Lernen beeinflussen können
 - 2.5.2 Merkmale, die eine Persönlichkeitsveränderung aufgrund einer anhaltenden Misserfolgserwartung anzeigen können
- 3. Das Ranschburgphänomen
- 4. Michel – Das bin ich!
 - 4.1 Einleitung – oder eine längere Vorgeschichte
 - 4.2 Hochbegabung – Was ist das?
 - 4.3 Modelle der Hochbegabung
 - 4.3.1 Das 3-Ringe-Modell nach Renzulli
 - 4.3.2 Triadisches Interdependenzmodell von Mönks
 - 4.3.3 Münchner Hochbegabungsmodell von Heller
 - 4.4 AD(H)S und Hochbegabung
 - 4.5 Begabungsfördernder Unterricht für alle Schüler
 - 4.6 Intelligenztest
 - 4.7 Hochbegabung / AD(H)S / Asperger
- 5. Testverfahren
 - 5.1 Grundzüge der Testtheorie
 - 5.2 Gütekriterien für Testverfahren

- 5.3 Messgrößen in Testverfahren
- 5.4 Einteilung der Testverfahren
- 5.5 Bezug der Testverfahren
- 6. Multiaxiale Diagnostik
- 7. Förderdiagnostik
- 8. Diagnoseinstrumente und Anamnese
- 9. Auswahl einiger Testverfahren
- 10. Auswahl einiger Trainingsprogramme
- 11. Fortbildungsmöglichkeiten
- 12. Autismus-Spektrum-Störung
- 12.1 Schulbegleitung von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störung
- 13. Förderung im häuslichen Alltag
- 13.1 Lernspiele
- 14. Spiele im Trainingskonzept
- 14.1 Selbst erstellte Arbeitsblätter und Spiele
- 14.2 Hilfen zur Arbeitsblattgestaltung
- 15. Vordrucke
- 16. Schlusswort
- Selbstüberprüfungsaufgaben

Textauszug

1. Die Kulturtechniken Lesen und Schreiben. LRS und Legasthenie.

Die aktuelle Studie der Association for Better Reading aus dem Jahr 2012 besagt, dass es noch vor 10 Jahren ausgereicht hat, in Berufen wie Manager, Angestellter oder Selbständiger ca. 2 Stunden täglich mit dem Lesen von Unterlagen am Arbeitsplatz zu verbringen. In 2011 stieg diese Zahl bereits auf 4,7 Stunden. Das sind 23,5 Stunden in der Woche oder 140 Arbeitstage im Jahr. Immer eine durchschnittliche Lesegeschwindigkeit von ca. 220 Wörtern pro Minute vorausgesetzt – das ist guter europäischer Durchschnitt.

Stellen Sie sich einmal vor, was das heißt, wenn jemand langsamer liest – er braucht deutlich mehr Zeit, um seine Arbeit zu schaffen.

Eine OECD-Studie aus dem Jahr 2002 belegt eindeutig den Zusammenhang von Lesefähigkeit und Gesundheit, Jobchancen und sogar Lebenserwartung. ...

1.1 Das Lesen und Schreiben lernen – wie stellen wir uns das vor?

Übereinstimmend betonen so unterschiedliche Autoren wie ALFRED LORENZ oder MARIA MONTESSORI die Prägung der sprachlichen Kompetenz im frühen Kindesalter - also lange vor Schuleintritt. ...

1.2 Was genau geschieht beim Lesen?

Optische Reize in Form von Buchstaben werden auf die Netzhaut des Auges projiziert, wo sie umgewandelt werden, um dann als „Hirnsprache,“ in verschiedene Teile des Gehirns geschickt zu werden, so dass es schließlich zum bewussten Erkennen eines gelesenen Wortes kommt, wodurch dann neues Wissen entsteht oder bildhafte Vorstellungen in der Phantasie angeregt werden.

Neurophysiologisch sieht das dann wie folgt aus:

"Der Grundmechanismus des Lesens ist denkbar einfach: Da die Sehschärfe in der Fovea (Netzhautgrube, Stelle des schärfsten Sehens), einem nur 1,5 Millimeter breiten Gebiet im Zentrum der Netzhaut des Auges, am größten ist, richten wir die Augen mit dieser Stelle auf ein zu lesendes Wort. Die Augen stehen dann, während der so genannten Fixationsphase, für wenige hundert Millisekunden still. Während dieser Zeit werden mehrere Buchstaben gleichzeitig identifiziert, das heißt, es wird nicht Buchstabe für Buchstabe gelesen, sondern mehrere Buchstaben werden auf einmal erfasst. ...

1.3 Einfache Lesehemmnisse

Bei langsamen Lesern stellt man fest, dass sie beim Lesen häufig zurückspringen und die Worte noch einmal lesen. Oder sie springen zum Satz oder Zeilenanfang zurück und lesen diesen Teil zum zweiten Mal. Dieses Verhalten nennt man „visuelle Regression,“ und es liegt auf der Hand, dass so das Lesetempo stark verringert wird.

Wir sprechen innerlich mit, was wir sehen, weil wir glauben, das sei für das Verständnis der Wörter notwendig. Und das ist ein Irrtum mit fatalen Folgen. Unser Gehirn kann Informationen Lichtjahre schneller aufnehmen als innerlich Wörter zu sprechen und wir begrenzen dadurch unser Lesetempo auf ungefähr 250 Wörter pro Minute.

Diesen Vorgang nennt man „Subvokalisation,“ ...

1.5 Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung (ZAVWS)

Fünf bis acht Prozent aller Kinder leiden unter einer akustischen Sprachverständnisstörung, die unbehandelt in eine Leseschwäche übergeht.

Dies hat nichts zu tun mit einer äußeren Störung im Hörsystem, einem Paukenerguss oder einem Pfropf im Ohr oder ähnlichem. Diese Schwierigkeiten fallen schon bei einfachen Hörtests beim Hals-Nasen-Ohrenarzt, beim Kinderarzt oder aber in der Schuleingangsuntersuchung auf.

In jedem Jahrgang leiden etwa zwei bis vier Prozent der Kinder an einer im medizinischen Sinne „echten,“ auditiven Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung (ZAVWS).

Daneben zeigen immer mehr Kinder – etwa zehn bis 20 Prozent – so genannte auditive

Schwächen. Die Ursachen für diese Störungsbilder sind vielfältig, reichen von eindeutig organischen bis hin zu soziogenen Problemen und stehen in der Regel für jedes betroffene Kind in sehr komplexer Wechselwirkung. Die Unterscheidung dieser beiden Gruppen von Kindern ist nicht immer ganz einfach. ...

1.6 Die "Phonologische Bewusstheit"

Nach Schneider beschäftigt sich die Phonologische Bewusstheit mit der Fähigkeit eines Kindes, die Lautstruktur der gesprochenen Sprache zu erkennen, also beispielsweise Silben, Reime oder sogar einzelne Laute (Phoneme) in Wörtern herauszuhören.

Zusammenhang zwischen phonologischer Bewusstheit und dem Schriftspracherwerb

Bereits zu Beginn der achtziger Jahre beschäftigte sich die Schriftspracherwerbsforschung mit der Frage, ob es Faktoren gibt, die den Erfolg beim Schriftspracherwerb vorhersagen können. Tatsächlich wurden in zahlreichen Langzeitstudien derartige Vorläufermerkmale gefunden. Besonders die phonologische Bewusstheit schien hier von Bedeutung zu sein, wie u.a. Lundberg, Frost und Petersen (1988) herausfanden: Sie hatten eine Gruppe von etwa 235 Kindergartenkinder mit einem Übungsprogramm zur phonologischen Bewusstheit gefördert und diese Kinder sowie eine Kontrollgruppe von 155 Kindern weiterbeobachtet. ...

1.7 Testübungen

zur auditiven Aufmerksamkeit Bereitschaft, akustische Reize aufzunehmen und sich darauf zu konzentrieren Möglichkeiten der Feststellung:

...

1.8 Die optische oder visuelle Wahrnehmung

Eine weitere mögliche Ursache für die Leseschwäche ist eine gestörte visuelle Wahrnehmung oder Visuomotorik. Das Auge gehört zu jenen Sinnesorganen welches heute am meisten gebraucht wird. Durch dieses Sinnessystem erhalten wir die meisten Eindrücke unserer Umwelt. Die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit ist abhängig von einer intakten Sehfunktion, fehlerfrei funktionierender Augenmotorik und einer intakten Verarbeitung der visuellen Reize im Gehirn. ...

Simultanerfassung

Der erwachsene Mensch verfügt über die erstaunliche Fähigkeit, bis zu 8 Zeichen gleichzeitig mit einem Blick zu erfassen, ohne sie abzählen zu müssen. Diese Seh-Fähigkeit nennt man die Simultanerfassung.

Pädagogen, die sich mit rechenschwachen Kindern (Dyskalkulie) beschäftigt haben, berichten, dass diese Kinder auch relativ kleine Mengen von Zeichen, die sie nur kurz

gesehen haben, nicht auf einen Blick erfassen können. Es besteht der Verdacht, dass sie den Zahlbegriff nicht richtig entwickelt haben, über den Begriff "EINS" nicht hinausgekommen sind und deswegen immer nur EINS dazu zählen können. Die Ergebnisse der Simultanerfassung zeigen, dass auch hier eine lange Entwicklung stattfindet, die die Kinder mit Rechenschwäche kaum mitmachen. Bis zu 80% der rechenschwachen Kinder sind betroffen.

Viele Sehprobleme lassen sich in zwei Gruppen unterscheiden:

1. Anstrengungsprobleme und 2. die subjektive Seh-Unruhe. ...

2. Das Rechnen

Das Rechnenlernen ist ein ähnlich komplexes Geschehen wie das Lesenlernen. Unabdingbare Voraussetzung dafür ist die regelgerechte Funktion der einzelnen Teilleistungen. Bevor Kinder sich Zahlen- und Mengenbegriffen aneignen können, müssen sie ein Körper- und Raumschema entwickelt haben, damit sie einen Bezug bilden können. Ich habe 5 Finger an einer Hand, aber nur eine Nase, dafür 2 Augen. Die Nase sitzt in der Mitte vom Gesicht, die Arme rechts und links am Körper. Dies sind die absoluten Basisfertigkeiten. Um den Zahlbegriff aufzubauen, lernen die Kinder zuerst das Zuordnen, Vergleichen und Unterscheiden. Dies beginnt schon im Kindergarten. Kastanien werden in Eimer sortiert, große von mittleren und kleinen Plättchen unterschieden, Äpfel zwischen Kindern aufgeteilt, Bauklötze nach Größe und Spielsteine nach Farbe sortiert. Dazu kommt das Zählen wie von allein, und auch das können Kinder schon im Kindergartenalter mühelos lernen. Daraus resultiert die Rechenoperation: „Wir sind vier Familienmitglieder, aber auf dem Tisch stehen nur drei Teller. Wie viele Teller muss ich noch decken?“, ...

3. Das Ranschburg-Phänomen

Im Modul 1 haben Sie bereits die "Ranschburgschhemmung," kennengelernt. Hier haben wir Ihnen weitere negative Beispiele dafür aufgelistet:

Typische Beispiele

Es gibt fast kein Schulbuch, das nicht voller (Negativ)Beispiele zur Ähnlichkeitshemmung ist. Völlig ungeniert stehen hier sehr ähnliche Lerninhalte nebeneinander - und wir wundern uns, dass wir Jahre später noch Probleme mit genau diesen Lerninhalten haben: ...

4.4 AD(H)S und Hochbegabung

Kinder mit besonderen Begabungen und **ADHS**-Betroffene zeigen eine Reihe von Gemeinsamkeiten in ihren Erlebens- und Verhaltensweisen. ...

4.7 Hochbegabung oder AD(H)S oder Asperger-Syndrom? Oder eine Kombination?

Wenn ein Schüler im Unterricht oft nicht bei der Sache ist, sich mit Dingen in einer Art beschäftigt, die für das Alter ungewöhnlich ist, wenn es Schwierigkeiten in Sozialkontakten zu Gleichaltrigen gibt, kurz: wenn es Leistungs- oder Verhaltensprobleme gibt, die deutlich

von der durchschnittlichen Entwicklung des jeweiligen Alters abweichen, kann dies eine Folge von Hochbegabung sein, aber auch von AD(H)S oder Asperger-Syndrom. Dabei gibt es kein zwingendes ‚Entweder - oder‘, sondern es kann auch eine Kombination vorliegen. Um möglichst erfolgsversprechende Maßnahmen zu ergreifen, ist es sinnvoll, zunächst zu untersuchen, ob Hochbegabung, AD(H)S und/oder ein Asperger-Syndrom vorliegt oder vielleicht auch etwas ganz anderes. ...

5.2 Gütekriterien für Testverfahren

Ebenfalls Lienert und Raatz haben die immer noch gültigen Gütekriterien für Testverfahren festgelegt. Diese sind im Einzelnen:

Objektivität

Die Objektivität eines Tests sagt etwas darüber aus, wie unabhängig die Testergebnisse von demjenigen sind, der den Test durchführt. Getrennt wird noch zwischen Durchführungsobjektivität und Auswertungsobjektivität. Es gibt Bestrebungen, immer mehr Testverfahren am PC durchzuführen und durch den PC auswerten zu lassen, da ein PC nicht beeinflussbar ist. Ein drittes Kriterium ist die Interpretationsobjektivität. Sie sagt uns, inwieweit bei gleichen Testergebnissen auch gleiche Schlussfolgerungen gezogen werden müssen. Eine wichtige Hilfe zur Interpretationsobjektivität sind die Normtabellen (s.u.).

Reliabilität

Die Reliabilität eines Tests sagt aus, wie genau ein Test das misst, was er messen soll. Die Ergebnisse sollen bei gleichen Testbedingungen reproduzierbar sein. Das Maß für die Ungenauigkeit des Tests nennt man Standardmessfehler. Er wird oft in Punkten oberhalb und unterhalb des Testergebnisses angegeben. ...

13.Förderung im häuslichen Alltag

Um unsere Kinder zu fördern, braucht es verschiedene „Bausteine,“. Charmaine Liebertz nennt sie in Ihrem „Schatzbuch,“ Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Entspannung, Rhythmus und Rituale.

Für all diese Dinge muss sich oft zuerst ein Bewusstsein in den Familien bilden. Im Anamnesegespräch können sie diese Punkte bei den Eltern und Kindern abfragen. Wie viel bewegen sich die Kinder, treiben sie Sport, im Verein oder mit Papa...?

Aus den Antworten entwickelt sich für Sie ein Bild. Und in dieses Bild fügen Sie dann Bausteine ein. Sie empfehlen den Eltern z.B. die Zubettgehzeiten zu ändern, am Wochenende eine Tobeeinheit mit Papa einzuschieben, gemeinsam ein neues Spiel zu lernen, mal wieder im Wald auf einem Baumstamm zu balancieren, gemeinsam auszurechnen wie lange die U-Bahn von a nach b fährt, auszurechnen was die Pizza kostet wenn man sie zu Hause backt usw.

Regelmäßig wiederkehrende Gepflogenheiten erleichtern den Kindern und den Eltern das Lernen. So wie die Kinder lernen, immer nach dem Frühstück und vor dem Zubettgehen die

Zähne zu putzen, so lernen sie auch, immer freitags den Schulranzen für die nächste Woche vorzubereiten und den Terminkalender oder das Hausaufgabenheft für die nächste Woche zu schreiben. Immer abends nach dem Abendbrot wird eine Viertelstunde laut gelesen, erst danach darf der Fernseher eingeschaltet werden. Immer nachdem Mittagessen darf 20 Minuten ausgeruht werden, bevor es mit den Hausaufgaben losgeht. So bekommen die Tage einen Rhythmus, und stetig wiederkehrende Rituale helfen, den Tag zu strukturieren.

Viele dieser „Fördermöglichkeiten“, kosten kein oder sehr wenig Geld und stärken verschiedenste Teilleistungsbereiche. Und häufig sehen Eltern vor lauter Schwierigkeiten und Stress mit dem Kind diese Möglichkeiten gar nicht mehr, haben auch keine Idee mehr, was sie noch tun könnten. ...

Modul 4

Folgende Themen werden behandelt

Coaching – was ist das?

1.1 Coaching und AD(H)S

1.2 Das 8-Stufen-Modell

2. Ordnung, Struktur und Zeit

2.1 Die innere Ordnung

2.1.1 Umgang mit Ablenkbarkeit

2.1.2 Techniken zur Kontrolle der Aufmerksamkeit

2.1.3 Techniken zur Kontrolle des Arbeitsumfeldes

2.1.4 Selbstverbalisation

2.1.5 Selbstmanagement

2.1.6 Kognitive Umstrukturierung

2.1.7 Vermeidungsverhalten

Beppo Straßenkehrer

2.2 Die äußere Ordnung

2.2.1 Große Projekte

2.2.2 Die größten Baustellen

2.3 Zeit und Zeitplanung

2.3.1 Voraussetzungen für ein gutes Zeitmanagement

2.3.2 Konkrete Umsetzung

2.3.3 Das Pareto-Prinzip

2.3.4 Schriftliche Planung

2.3.5 Zeitplanung und AD(H)S

3. Exkurs: AD(H)S und Partnerschaft

4. Kommunikation

4.1 Das Johari-Fenster

- 4.2 Definition von Kommunikation
- 4.3 Das Eisbergmodell
- 4.4 Die vier Seiten einer Nachricht
- 4.5 Körpersprache
- 4.6 Drei Kommunikationsregeln
- 4.7 Das gute Gespräch
- 4.8 Grundhaltungen des Gesprächsleiters
- 4.9 Konstruktive Zweiergespräche
- 4.10 Fragetechniken
- 4.11 Kommunikative Kompetenz
- 4.12 Gewaltfreie Kommunikation
- 5. Aggressive Kinder und Jugendliche
 - 5.1 Entstehung aggressiven Verhaltens
 - 5.2 Bindungstheorien
 - 5.3 Fünf Dimensionen aggressiven Verhaltens
 - 5.4 ABPro
 - 5.5 Grundregeln für den Umgang mit Verhaltensproblemen
 - 5.6 Grundbedingungen für den Umgang mit Verhaltensproblemen
 - 5.7 Strategien zur Aggressionsbewältigung
 - 5.8 BEVA – Kreis
 - 5.9 ERNA
- 6. Förderung für Kinder mit AD(H)S
- 7. Selbstfürsorge
 - 7.1 Das „weiche Schauen“
 - 7.2 Das rosa Buch
 - Das Geschenk
- 8. Schlusswort
- Selbstüberprüfungsaufgaben

Textauszug

Einleitung

AD(H)S wächst sich nicht aus, verschwindet nicht über Nacht. Die betroffenen Kinder werden zu Jugendlichen und Erwachsenen. Und manchmal wird erst dann entdeckt, was die Ursache ihrer vielen Probleme und Schwierigkeiten in Beruf und Partnerschaft ist.

Häufig arbeiten wir jetzt mit dem Betroffenen allein, ohne Angehörige. Sinnvollerweise beginnen wir mit diesen Menschen einen Coachingprozess.

Die Aufgaben sind sehr konkret. Manche dieser Aufgaben mögen Ihnen viel zu einfach oder zu „gewöhnlich“ vorkommen. Doch seien Sie gewiss: Gerade diese absolut alltagsrelevanten Dinge sind mit einem Betroffenen keineswegs leicht umzusetzen. Und Sie helfen den Betroffenen oft ganz entscheidend, ihrem Leben wieder eine Wendung zum Positiven zu geben.

1.Coaching – Was ist das?

Begriffsbestimmung

Das Wort „Coaching“ leitet sich vom englischen Wort „coach = die Kutsche“ ab. Der Kutscher hatte dafür zu sorgen dass seine Kutschgäste, die „coachees“ in seiner Kutsche sicher und geschützt an ihr Ziel gelangten. ...

Folgende Aspekte sind im AD(H)S-Coaching besonders zu beachten

Fokus auf Veränderung

Planung, Handlung, Reflexion und Generalisierung = (P-H-R-G-Problemlösekreislauf) sind die vier Schritte, die nötig sind, um eine zielgerichtete und ressourcenorientierte Hilfestellung für den Klienten zu erreichen.

Sequentielles anstatt paralleles (Be-)arbeiten

Immer nur einen Prozess zur Zeit bearbeiten. Ein Veränderungsschritt muss abgeschlossen sein, bevor der nächste gestartet werden kann.

Graduiertes Vorgehen

Schrittweise Zielannäherung in kleinen, machbaren Teilschritten, bis zur Erreichung des Soll-Zustandes.

Nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe

...

2.1 Die innere Ordnung

2.1.1 Umgang mit Ablenkbarkeit

Menschen mit ADHS kämpfen häufig mit dem Problem der Ablenkbarkeit. Das führt mitunter zu erheblichen Problemen am Arbeitsplatz und zu Hause.

Wichtig ist, den Klienten zu vermitteln, dass dies kein Zeichen für mangelnde Intelligenz, sondern für eine verkürzte Aufmerksamkeitsspanne ist.

Als hilfreich hat es sich zur Reduzierung dieses Problems erwiesen zu lernen, die eigene Aufmerksamkeitsspanne zu erfassen und Aufmerksamkeitsabbrüche zu bemerken.

Erarbeiten Sie zuerst mit Ihrem Klienten typische Situationen, in denen Arbeitsabläufe nicht zu Ende oder nicht ausreichend durchgeführt werden. Sie können dazu das **Arbeitsblatt A 2**

aus dem Anhang benutzen.

Erarbeiten Sie mit Ihrem Klienten, welche Gedanken, Handlungen oder Ereignisse dabei eine Rolle spielten. Danach erfolgt die Bewertung, ob der daraus resultierende Handlungsimpuls wirklich so wichtig war, dass er sofort umgesetzt werden musste. Oder aber, ob der Handlungsimpuls vielleicht nicht wichtiger, aber attraktiver war als die Ausgangstätigkeit.

2.1.5 Selbstmanagement

Jedes Verhalten ist ein erlerntes - und kann daher mehr oder weniger schnell und umfassend auch verlernt werden und durch ein günstigeres Verhalten ersetzt werden. In Verhaltenstherapien werden z.B. Menschen aufgefordert, jedes Mal, wenn sie ein bestimmtes, selbstschädigendes Verhalten wahrnehmen, energisch "Stopp" zu sagen und so den Gedankenfluss zu unterbrechen. Das kann anfangs vierhundert Mal am Tag erforderlich sein ... wird aber in aller Regel rasch weniger.

Kluges Selbstmanagement bedeutet insofern auch, wachsam gegenüber selbstschädigendem Verhalten zu werden - und zu bleiben - und sich nicht ständig zu überfordern (oder unabsichtlich weit hinter seinen Möglichkeiten zurückzubleiben) und dafür zu sorgen, dass man seine Ressourcen sinnvoll nutzt.

Und es bedeutet etwa, sich vor einer Prüfung oder einem öffentlichen Auftritt zu entspannen, auf seine gute Vorbereitung (die ist allerdings nötig) zu vertrauen und die Herausforderung aktiv (!) und selbstbewusst anzugehen.

Negativbeispiele:

Die gut vorbereitete und intelligente Managerin, die sich jedes Mal in Panik versetzt, wenn sie ein neues Projekt öffentlich präsentieren soll. ...

2.2 Die äußere Ordnung

Eine **Gewohnheit** kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen; man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken. (Mark Twain)

Zuerst listet man auf, was alles schief läuft. Dann, wie es besser sein könnte. Am besten schriftlich, eine Vorlage finden Sie im Anhang als Anlage A 1.

Dann überlegen wir, welchen Vorteil die bisherige Handlungsweise hat, welchen Nachteil, und welchen Vor- und Nachteil die neue Handlungsweise haben könnte (Anlage A 2).

Jetzt geht es an die konkrete Umsetzung. Dabei gilt: So einfach wie möglich

so viel wie nötig

Prioritäten setzen Zu a.:

Es gibt eine Vielzahl von Ratgebern, die sich mit dem Thema Ordnung beschäftigen. Oft wird als erstes aufgelistet, was man alles bedenken und anschaffen und organisieren muss, bevor es losgeht. Das jedoch überfordert einen Menschen ohne AD(H)S oft schon und nimmt ihm die Lust.

Menschen, die durch das AD(H)S sowieso Schwierigkeiten haben sich mit dem Thema anzufreunden, geben schon nach den ersten Seiten auf. Und sie bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn dort steht: „Es ist alles ganz einfach, Sie müssen nur wollen und anfangen!“ „So, offensichtlich schaffen alle das, nur ich nicht“ – das ist dann der nächste Gedanke. Und damit ist das Projekt schon zum Scheitern verurteilt. Dazu kommt die häufige Antriebslosigkeit, besonders, wenn das AD(H)S mit einer depressiven Verstimmung gepaart ist.

Zu b.:

Es ist nicht zielführend, Aufgaben nur halb zu beenden. Lieber die kleinere Aufgabe wählen, diese dafür aber fertig bearbeiten. ...

2.3 Zeit und Zeitplanung

Menschen mit einem AD(H)S ist ein spezieller Ordnungssinn eigen, den Menschen ohne AD(H)S gern schon einmal als „Chaos“ bezeichnen. Dies gilt auch für die Zeitplanung.

Zu spät aufgestanden, zu spät mit einer Arbeit angefangen, nicht an den Ladenschluss gedacht, für eine Arbeit zu wenig Zeit eingeplant, zu späte zur Verabredung oder gar zu Schule oder Arbeit gekommen – wer kennt das nicht.

Bis zu einem bestimmten Maß – und je nach Dehnungsfähigkeit der betroffenen Mitmenschen – ist das alles tolerabel. Darüber hinaus aber schafft dieses Zeitmissmanagement eine Menge Probleme, die gern schon einmal in verpatzten Prüfungen oder Entlassungen münden können. Das muss nicht sein – auch nicht bei Menschen mit einem AD(H)S.

Relativ ungeeignet in diesem Fall sind aber die klassischen Zeitmanagementsysteme. Sie sind eher geeignet für Menschen, die gern planen und organisieren. Sie organisieren Zeit, verwalten sie. ADS'ler aber brauchen flexible Zeitmanagementsysteme, die trotzdem in der Lage sind, die Zeitplanung eines scheinbaren Chaoten in geregelte Bahnen zu lenken.

Prof. Dr. Lothar Seiwert, der „Zeitpapst“, bezeichnet Zeitmanagement als Lebensmanagement, das hilft, die Bereiche Beruf, Familie, Gesundheit und individuelle

Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen, und dazu den persönlichen Verhaltensweisen angepasste Methoden und Hilfsmittel verwendet.

2.3.1 Voraussetzungen für ein gutes Zeitmanagement

Erforderlich ist es, die entsprechenden Voraussetzungen zu schaffen. Ein gewisses Maß an Ruhe, Übersicht und Organisiertheit sollte vorhanden sein, um seine Zeitstruktur in den Griff zu bekommen. Lesen Sie dazu bitte noch einmal die Texte zu Ordnung und Struktur. ...

2.3.5 Zeitplanung und AD(H)S

Ein konsequentes Zeitmanagement hilft Ihnen, trotz aller AD(H)S-Problematik, Ihr Leben stressfreier und positiver zu gestalten, eigene Wünsche und Ziele sicherer zu erreichen. Warum?

Wenn Sie Ihren Arbeitstag schriftlich planen, visualisieren Sie ihn. Schon auf dem Weg nach Hause und auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit arbeitet Ihr Unterbewusstsein an den Aufgaben und sucht mögliche Lösungen. Der neue Tag steht dann nicht mehr wie ein großer Berg vor Ihnen, sondern wird durchsichtiger, planbarer und damit greifbarer. Das hat zur Folge, dass Sie sich wesentlich weniger ablenken lassen und Nebensächlichkeiten viel eher als solche und als störend erkennen. Auch ein arbeitsreicher Tag wird dann viel eher von Ihnen als Freude erlebt, weil Sie ihn durch gute Planung schaffen, als als Stressfaktor. ...

Ziel 1: Akute Verhaltenssteuerung

Strategien: Verhindere das Entstehen unangemessener Verhaltensweisen

Unterbrich bereits aufgetretenes Problemverhalten

Rege Alternativverhalten an

Zu 1. Verhindere das Entstehen unangemessener Verhaltensweisen
Dies ist besonders im Umgang mit Gruppen notwendig. Hier greift ein gutes Aktivierungsmanagement (siehe „Grundbedingungen – Aktivierung“)

Techniken

Körperliche Nähe: stark verhaltenssteuernde Wirkung, ermöglicht schnelles Eingreifen

Auflagen über Aufenthaltsort: In der Nähe von Aufsichtspersonen, in einem bestimmten Raum oder Radius, Koppelung der Einhaltung mit anderen Sanktionen

Aufmerksamkeit auf sich ziehen: Unterbrechung automatisch ablaufender Handlungsketten. Geeignete reize sollten Neues, Ungewisses, Konflikte oder Überraschungen signalisieren bzw. beinhalten. Dies erreicht man häufig durch nicht in den Kontext passende Unterbrechungen (z.B. Bananentechnik oder paradoxe Interventionen).

Achtung: Befinden sich in der Gruppe hoch erregte Kinder, diese erst von der Gruppe isolieren, dann beruhigend auf sie einwirken, sonst verkehren sich diese Interventionen ins Gegenteil.

Das Ausschalten Unruhe erzeugender Reize: Time Out, Medienwechsel (von Stilleübung zu Rollenspiel etc.), Themenwechsel, Anforderungsverringerung.

Beachte: Häufig ist der Pädagoge hier an der Entstehung selbst beteiligt.

Modul 5 (Zusatzmodul für Absolventen, Download über die interne Lernplattform)

Folgende Themen werden behandelt

- Selbständiger Lerntherapeut / Lerntrainer / Lernberater
- Was ist denn ein Lerntherapeut?
- Ich bin hier- aber wer weiß das?
- ABC-Listen als Übungshilfe
- Mit Musik geht alles besser – oder: AIDA
- Marketing : o.k. Aber wie?
- Neue Kunden im Aufzug- der Elevator Pitch
- Entwickeln Sie ein Profil
- Was macht Sie einmalig?
- Firmenlogo und Firmenfarben
- Markenbildung
- Werben mit kleinem Budget
- Offline-Marketing
- Die richtige Visitenkarte.
- Briefpapier
- Flyer
- Anzeigenwerbung
- „Give aways“
- Vorträge, Kurse, Workshops, Seminare
- Online-Marketing
- Website oder Weblog?
- Wordpress
- Aus der Geschichte von WordPress

- Verlinkungen
- Links für die eigene Homepage
- Die eigene Homepage bekannt machen.
- Social Bookmarks
- Mitgliedschaften und Sponsoring
- Social Media
- Twitter – ein Vögelchen zwitschert
- Facebook
- Fanpage bei Facebook
- Facebook Gruppen: Was sind das und was bringen sie?
- Instagram
- Pinterest
- Wie nutze ich Pinterest richtig für mein Geschäft?
- Checkliste: Instrumente der Außendarstellung
- Marketing für Trainer, Berater, Therapeuten und Heilpraktiker
- Ein paar Gedanken vorab
- Was ist crossmediale Werbung bzw. vernetzte Kommunikation?
- Plakatwerbung
- Radiowerbung
- Printwerbung
- Online-Werbung
- Mobile-Werbung
- Kinowerbung
- Kampagnenmanagement
- Briefingvorlage
- Ihr Unternehmen / Ihre Marke / Ihr Produkt / Ihre Dienstleistung
- Werbebudget
- Zielgruppen / Personas (siehe oben)
- Geografischer Fokus
- Zeitlicher Horizont
- Medien
- Markt
- Wettbewerb
- Sonstiges

Textauszug

.... Zu den freien Berufen gehören selbstständig tätige Architekten, Ärzte, Rechtsanwälte, Steuerberater und Wirtschaftsprüfer. Außerdem selbstständig wissenschaftliche, künstlerische, schriftstellerische, unterrichtende oder erzieherische und dergleichen Tätigkeiten. Eine abschließende Aufzählung der Angehörigen freier Berufe ist im Paragraphen 18 Einkommensteuer-Gesetz enthalten. Die Zugehörigkeit zu dieser Berufsgruppe bewirkt z.B., dass für sie keine Gewerbesteuerpflicht besteht, Sie also keine Gewerbeanmeldung benötigen.

Ein weiterer Vorteil der Angehörigen der freien Berufe besteht in der Erleichterung bei der Gewinnermittlung. Sie dürfen ausdrücklich ihre Einkünfte - unabhängig von ihrer Höhe - in Form einer einfachen Einnahme-Überschuss-Rechnung ermitteln. D.h., für sie entfällt der Bilanzierungszwang.

Für einen Teil der Freiberufler ergibt sich außerdem ein Vorteil bei der Umsatzsteuer. Angehörige der Heilberufe erbringen umsatzsteuerfrei Leistungen. Aus diesem Grunde brauchen sie bei Ihren Umsätzen keine zusätzliche Umsatzsteuer berechnen. Eine Umsatzsteuererklärung sollte mit einer Nullmeldung abgegeben werden.

Nur wenn die Umsatzsteuer ausgewiesen wird, muss diese an das Finanzamt abgeführt werden.

Dies zieht steuerlich und betriebswirtschaftlich teilweise ganz andere Konsequenzen nach sich, als wenn Sie z.B. einen Friseurbetrieb aufmachen wollten.

Ein Hinweis darauf, welche Steuerberater das können, gibt oft ein Blick auf die Website. Hier ein Beispiel:.....

Ich bin hier- aber wer weiß das?

Kennen Sie diese Sätze?

- "Für Werbung habe ich keine Zeit - ich muss mich um meine Kunden kümmern."
- "Ich will mich nicht verkaufen."
- "Es fällt mir schwer, für meine Dienstleistungen zu werben."
- "Ich will meine Kunden doch nicht belästigen."
- „Werbung passt doch nicht zu meinem Berufsbild.“
- „Ich selbst mag doch gar keine Werbung, und dann soll ich selbst so etwas machen?“

Werbung hat offensichtlich ein schlechtes Image, oder? Das hat damit zu tun, dass wir Menschen sehr gut darin sind, uns Negatives zu merken - wie etwa Beispiele für wirklich

reißerische, nur auf Profit getrimmte Bewerbung von Produkten, die wir entweder nicht brauchen oder die qualitativ nicht besonders hochwertig sind. Damit machen wir schlechte Erfahrungen, haben eine schlechte Meinung vom Produkt (und Hersteller) und eine schlechte Einstellung zu dessen Werbung. Das generalisieren wir und übertragen es auch auf andere Werbung. Ein klassischer Teufelskreis. ☹

Sie arbeiten häufig mit Kindern - entweder im Nachhilfebereich, im Lerntraining oder im Rahmen einer Lernförderung wie Legasthetietraining. Oder aber Sie arbeiten mit nicht ganz gesunden Menschen, oder mit Menschen, die sich gerade in einer schwierigen Lage befinden. Gerade bei „Unternehmern“ wie Ihnen mache ich oft die Erfahrung, dass der Widerstand dagegen, aktiv Werbung zu betreiben, besonders hoch ist. Man möchte sich ja nicht "verkaufen" oder gar "anpreisen" - das passt doch nicht mit dem Berufsbild zusammen!

Aber: Sie leisten mit den ihnen anvertrauten Klienten wunderbare Arbeit. Sie unterstützen sie, helfen ihnen auf ihrem oft schwierigen Weg, geben ihnen neuen Mut. Auf der anderen Seite sind sie aber immer noch Unternehmer und müssen mit dieser Arbeit Geld verdienen - und dafür ist eine zahlende Kundschaft unumgänglich. Genau hier kommt dann der gedankliche Knackpunkt:

Grundlagen des AIDA-Prinzips

Das AIDA-Modell wird auf Elmo Lewis (1872 – 1948, amerikanischer Werbestrategie) zurückgeführt, der es 1898 in einem Verkäufermarkt beschrieben hat.

Erklärbar ist das AIDA-Modell mit der Bedürfnishierarchie nach Maslow. Interessant ist, dass die Maslow'sche Pyramide erst wesentlich später als das AIDA-Prinzip veröffentlicht wurde. D.h., dass eigentlich Maslow das AIDA-Prinzip belegt.

Maslow war Psychologe, lebte von 1908 bis 1971. Er erforschte die Motivation des menschlichen Handelns und behauptet, dass bestimmte Bedürfnisse erst entstehen, wenn andere befriedigt sind.

Auf diese Weise ergibt sich eine Hierarchie der Bedürfnisse:

"Höhere" Bedürfnisse entstehen, wenn "niedrigere" Bedürfnisse befriedigt sind.

Oft sind in einer Handlung mehrere Stufen kombiniert, die Erreichung des Zieles ist aber ohne die Befriedigung aller darunterliegenden Stufen sehr schwierig bis unmöglich.

Die Bedürfnisse entstehen auf 5 Ebenen:.....

Neue Kunden im Aufzug- der Elevator Pitch

Stellen Sie sich - und Ihre Dienstleistung- innerhalb von 30 Sekunden vor. Das ist die durchschnittliche Fahrdauer eines Aufzugs und daher kommt der Name dieser wichtigen Marketingmethode.

Der Elevator-Pitch ist eine einprägsame Kurzfassung eines Businessplans, einer Geschäftsidee und der eigenen Stärken.

Kurz und knapp sollte die Vorstellung sein, doch wir wissen, dass das alleine nicht mehr reicht, um potenzielle Kunden auf sich aufmerksam zu machen. Ein gewisser Aufbau sorgt für maximale Aufmerksamkeit Ihres Gegenübers. Der "Elevator-Pitch" teilt sich daher in folgende 4 Schritte auf:.....

Entwickeln Sie ein Profil

Dazu benötigen Sie ein Stärkenprofil mit Vorlieben, Abneigungen und Ressourcen. Zu Erstellung nutzen Sie die beiden ABC-Übungen vom Anfang.

Dieses Profil dient nicht dazu, veröffentlicht zu werden. Sie schöpfen daraus die Vorlage zu Ihrem Elevator Pitch, zu Texten wie „Über mich“ auf Ihrer Website und Ihren Flyern oder Artikeln in Printmedien. Es lohnt sich, am Profil ein wenig zu feilen, das spart später eine Menge Arbeit.....

Website oder Weblog?

Man unterscheidet zwischen einer Website und einem Weblog, allerdings ist dieser Unterschied so klein, dass die Grenzen fließend sind. Der Unterschied besteht einfach in der Pflege und im Aufbau.

Eine Website besitzt folgende Inhalte:

- Bilder, Schrift und Frontend (das bedeutet: Alles, was zu sehen ist),
- den Code im Backend (Quelltext)
- Um dies zu erstellen und bearbeiten, sind Kenntnisse der jeweiligen Programmiersprache und des Webseitenaufbaus erforderlich. Das lernt man nicht mal eben nebenbei, es ist also ein erheblicher Aufwand oder eine externe Hilfe nötig.
- Daher greifen viele kleine Unternehmen zu einem Baukastensystem (Beispiel: 1&1 www.161.de). Hier ist große Sorgfalt nötig, damit die Website anschließend nicht „wie von der Stange“, sondern individuell aussieht.....

Social Bookmarks

Mit solchen Diensten wurden sogenannte Browser – Lesezeichen geschaffen. Diese Browser – Lesezeichen bietet den allen Webnutzern die Möglichkeit, seine von ihm favorisierten Seiten öffentlich zu speichern. So bekommt man als Homepagebesitzer durch gezieltes Lotsen die Chance, anderen Nutzer auf sich aufmerksam zu machen.

„Mister Wrong“ und „Favoriten.de“ sind nur zwei dieser sogenannten Social Bookmarks.

Man sollte darauf achten das die die Zahl der Einträge in diesen Programmen nicht zu hoch sind, da man so Gefahr läuft von diesen Diensten gesperrt zu werden.

Mit den Social Bookmarks haben Sie die Möglichkeit, eine höhere Anzahl an Besuchern und für sie wertvolle Backlinks (Rückverlinkungen) zu bekommen. Backlinks wirken sich, je nachdem wie viele man hat, positiv auf die Positionierung in der Google – Liste aus.

Eine Homepage kann nur durch Besucher erfolgreich sein. Suchmaschinen wie eben Google bieten sich hierfür an. Um einen gutes Ranking zu bekommen lässt Google so-genannte Spiders die Texte durchlesen, die man auf seiner Homepage zu stehen hat. Deren Inhalt bestimmt dann die Punkte, mit denen man im Google – Index gelistet wird.....