

INHALT

1. Pass auf! Konzentrier dich! – Eine Einführung	11
2. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Lernen	15
2.1. Wozu braucht man eigentlich gute Aufmerksamkeitsfunktionen?	15
2.2. Müssen Kinder Konzentration und Wahrnehmung trainieren?	20
2.3. Wahrnehmungs-Verarbeitung: Ein aktiver Prozess im neuronalen Netzwerk	23
2.4. Effizient lernen – zwei Wege der Reizverarbeitung nutzen	26
2.5. Training ist Neuro-Jogging	32
2.6. Was verstehen wir unter ADS – dem AufmerksamkeitsDefizitSyndrom?	34
3. OptiMind – Das Trainingsprogramm für bessere	
Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsfunktionen im Überblick	41
3.1. Das OptiMind-Trainingsprogramm – ein kurzer Überblick	41
3.2. Tipps zum Durchführen des OptiMind-Trainings	43
3.3. Übungsaufgaben – verschiedene Level	44
3.3.1. OptiMind-Trainingsprogramm I	44
3.3.2. OptiMind-Trainingsprogramm II	45
4. Lernen mit Lust – ohne Frust	49
4.1. Ohne Emotionen geht es auch beim Lernen nicht	49
4.2. Smilies – Motivation und Belohnung für Anstrengung	50
5. OptiMind – Trainingsprogramm I: Aufmerksamkeit und Wahrnehmung	55
5.1. Der richtige Start – Chaos und Frust beim Lernen verhindern	55
5.2. Konzentration und systematische Wahrnehmungsverarbeitung	58
Was, wie - na klar! – Systematisch Arbeiten von Anfang an!	59
5.2.1. Die vier Selbstinstruktionen mit Max	59
5.2.2. Visuelle Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen	64
– Level 1	64
– Level 2	64
– Level 3	65

5.2.3.	Auditive Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen	65
	– Level 1	65
	– Level 2	69
5.2.4.	Vom Strich zur Schrift – Übungen mit dem Stift	70
	– Level 1	72
	– Level 2	72
<u>6. OptiMind – Trainingsprogramm II: Systematische Lösungsstrategien und Handlungsplanung</u>		75
6.1.	Das Trainingsprogramm für kognitive systematische Reizverarbeitung	75
	Erst denken – dann loslegen!	
	Schritt-für-Schritt-Aufgaben systematisch lösen	78
6.1.1	Die sechs Selbstinstruktionen mit Max	78
6.1.2	Übungen für komplexe Aufgaben	80
	1. Eine Textaufgabe	80
	2. Geschichte folgerichtig erzählen und Aufsatz schreiben	83
	3. Sudoku-Rätsel	85
<u>7. Anregungen und Spiele für den Alltag – Aufmerksamkeitsfunktionen automatisieren sich ganz nebenbei</u>		89
7.1.	Fernsehen, PC & Co – wie Sie damit umgehen sollten	89
7.2.	Erst denken – dann loslegen!	
	Aufmerksamkeit und Handlungsplanung im Alltag üben	95
7.3.	Tipps: Spiele für Konzentration und Wahrnehmung	107
<u>8. Anhang: Materialien und Übungsblätter als pdf-Dokumente auf der CD-ROM</u>		111
	• Instruktionstechniken mit Max	111
	• Erfolgsbestätigung, Notizen und Formulare	112
	• Übungsaufgaben Trainingsprogramm I	114
	• Übungsaufgaben Trainingsprogramm II	128
<u>9. Publikationen des OptiMind-Instituts</u>		133
<u>10. Impressum</u>		138