



VOLLE KONZENTRATION!

Wissen, Tipps und Übungen

Liebe Eltern,

viele Kinder und Jugendliche haben Schwierigkeiten, sich auf schulische Themen zu konzentrieren – ob im Unterricht, bei den Hausaufgaben oder bei der Vorbereitung auf die nächste Klassenarbeit.

In dieser Broschüre erfahren Sie,

- wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen, die Aufmerksamkeit zu trainieren,
- wie Sie optimale Lernbedingungen schaffen,
- welche kleinen Übungen Ihrem Kind helfen, die Konzentration zu steigern.

Sie erhalten praktische Tipps und sofort umsetzbare Ideen. Probieren Sie es direkt gemeinsam mit Ihrem Kind aus.

Wir wünschen dabei viel Spaß und Erfolg!

Ihr Studienkreis-Team

Impressum

Titel: Volle Konzentration! Wissen, Tipps und Übungen

Herausgeber:
Studienkreis GmbH
Universitätsstraße 104
44799 Bochum
www.studienkreis.de

Redaktion: PREMIUMTEXTE Silke Schwetschenau
Text: Woerterwelt GmbH, Silke Schwetschenau
Gestaltung: Q:marketing
www.qmarketing.de
Fotos: AdobeStock



Besser konzentrieren – So geht's _____ 4

Aufmerksamkeit trainieren	5
Wie lange können sich Kinder und Jugendliche konzentrieren?	6
Mögliche Ursachen für Konzentrationsprobleme	7
Störfaktoren erkennen und ausschalten	8



Den richtigen Rahmen schaffen _____ 10

Fokussiert und ungestört lernen	11
Den Arbeitsplatz einrichten	12
Rituale für leichteres Lernen	14
Die richtige Ernährung	15
Bewegen und entspannen	16
7 Tipps fürs Familienleben mit Handy & Co.	18



Spielegerisch konzentrieren üben _____ 20

Im Spiel zum Erfolg	21
Denkspele mit Spaßfaktor	22
Lesen, vorlesen und vorlesen lassen	24
Schau genau! – Augentraining	25
Ohren gespitzt	26
Die Feinmotorik schulen	28
Mehr Fokus durch Kreativität	30

Weitere Tipps und Ratgeber _____ 31



Besser konzentrieren – So geht's

BESSER KONZENTRIEREN – SO GEHT'S





Aufmerksamkeit trainieren

Aufmerksamkeit ist ein wertvolles Gut – und in Zeiten ständiger Ablenkung und Reizüberflutung knapper als je zuvor.

darauf konzentrieren können. Und wer sich nicht auf eine Sache konzentrieren kann, verliert schnell die Freude daran.

Doch Kinder und Jugendliche können lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Zwar bedeutet das zunächst Arbeit. Wer im Sport seine Leistungen steigern möchte, muss ja auch trainieren. Aber dafür ist die Lernfreude hinterher umso größer.

Konzentration und Motivation sind eng miteinander verknüpft. Wenn eine Schülerin oder ein Schüler nicht motiviert ist, sich mit einem Lernstoff zu beschäftigen, wird sie oder er sich nicht



Tipp

Um Ihr Kind optimal beim Lernen zu unterstützen, sollten Sie Konzentrationschwierigkeiten aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Dazu erhalten Sie in dieser Broschüre Anregungen.



Wie lange können sich Kinder und Jugendliche konzentrieren?

Wie gut sich ein Kind tatsächlich konzentrieren kann, hängt unter anderem von seinem Alter ab.

Weitere Aspekte sind die Art der Aufgabe, die Tagesform des Kindes, die Rahmenbedingungen und die Frage, wie ernst es die Aufgabe nimmt.



So lange können sich Kinder konzentrieren

15

Minuten
am Stück

5 – 7 Jahre

20

Minuten
am Stück

7 – 10 Jahre

25

Minuten
am Stück

10 – 12 Jahre

30

Minuten
am Stück

12 – 16 Jahre



Wie gut kann sich Ihr Kind konzentrieren?
Machen Sie den Online-Check!



Mögliche Ursachen für Konzentrationsprobleme

Aber was tun, wenn es mit der Konzentration immer wieder Probleme gibt? Zunächst ist es wichtig, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

- Stimmt die Chemie mit der Lehrkraft nicht? Dann hilft oft ein klärendes Gespräch.
- Interessiert sich das Kind für ein bestimmtes Fach oder Thema nicht? In vielen Fällen lässt sich Interesse durch außerschulische Aktivitäten in diesem Bereich wecken.
- Hat es Lernlücken, die es ihm schwer machen, im Unterricht mitzukommen? Hier kann professionelle Nachhilfe unterstützen.
- Passt die Schule nicht zum Kind? Oft ist ein Schulwechsel eine sinnvolle Lösung für frustrierte Schülerinnen und Schüler.
- Ist das Kind blockiert oder hat es sich gar aufgegeben? Wenn Eltern diesen Eindruck haben, ist der schulpsychologische Dienst eine gute Anlaufstelle.



Störfaktoren erkennen und ausschalten

Auch wenn ein Kind oder Teenager grundsätzlich motiviert ist, zu lernen, kann die Konzentration schwerfallen. Meist sind die Ursache dafür Störfaktoren, die es zu erkennen und zu beseitigen gilt.

Müdigkeit

1

Ist der Körper nicht fit, fällt die Konzentration schwer. Vor allem Jugendliche bekommen oft zu wenig Schlaf. Es kann aber auch eine Krankheit im Anmarsch sein.

Streit und Stress

2

Konflikte und Sorgen im Freundeskreis oder in der Familie blockieren den Kopf. Das Gleiche gilt für übermäßigen Leistungsdruck.

Wenig Bewegung

3

Beim Sport oder Toben wird das Gehirn besser durchblutet – das fördert die Konzentration. Ebenso wichtig: die richtige Entspannung zwischen den Lernphasen.

Tipps zur Bewegung und Entspannung finden Sie auf Seite 16.



Falsche Ernährung

4

Um leistungsfähig zu sein, braucht das Gehirn Energie und Wasser. Doch Fast Food und Softdrinks führen oft geradewegs ins Zuckerloch.

Tipps zu Nahrungsmitteln, die Konzentration fördern, finden Sie auf Seite 15.

Ablenkung

5

Geräusche, Musik und Mitschülerinnen oder Mitschüler, der Blick aus dem Fenster: Viele Dinge können vom Lernen ablenken. Wer seinen Arbeitsplatz clever einrichtet, arbeitet fokussierter.

Tipps für den optimalen Arbeitsplatz gibt es auf Seite 12.

Medien

6

Häufiges Fernsehen und Computerspielen programmiert das Gehirn auf schnell wechselnde Reize, was die schulische Konzentration stört. Dauerhafte Ablenkung und ständige Verfügbarkeit durch das Handy können sich negativ auf das Gedächtnis auswirken.

Tipps zum Umgang mit Handy & Co. finden Sie auf den Seiten 18 und 19.



Den richtigen Rahmen schaffen

DEN RICHTIGEN RAHMEN SCHAFFEN





Fokussiert und ungestört lernen

Kinder und Jugendliche sind oft in einen starren Tagesablauf eingebunden – sei es in der Schule oder in der Betreuung. Doch das entspricht nicht dem natürlichen Rhythmus des Gehirns, das ständig zwischen Konzentration und Entspannung wechselt. Während freies Spielen diesen Wechsel ermöglicht, ist das in 45-Minuten-Unterrichtsstunden kaum machbar. Selbst wenn Lehrkräfte darauf achten, bleibt der Ablauf für alle gleich.

Damit konzentriertes Arbeiten trotzdem gelingt, sollten die Rahmenbedingungen stimmen – und genau hier können Eltern und Kinder ansetzen.

Tipp

Viele vermeintliche Konzentrationsprobleme sind in Wahrheit Motivationsschwierigkeiten. Hat Ihr Kind Ziele im Blick, kann Konzentration sich selbst verstärken: Wer mit fokussiertem Lernen Erfolg hat, den belohnt der Körper mit Glückshormonen. Das steigert wiederum die Motivation, beim nächsten Mal noch aufmerksamer zu sein.





Den Arbeitsplatz einrichten

Der Arbeitsplatz sollte klar vom Freizeitbereich getrennt sein. So merkt das Gehirn: Hier wird gearbeitet. Unser Kopf verbindet nämlich Orte mit bestimmten Gefühlen. Je öfter ein Raum fürs Lernen genutzt wird, desto leichter fällt es, in den Arbeitsmodus zu wechseln.

Eine gute Atmosphäre

Damit der häusliche Lernort mit positiven Empfindungen besetzt wird, muss die Schülerin oder der Schüler sich dort wohlfühlen. Gleichzeitig sollte alles, was die Konzentration stören könnte, aus dem Blick- und Hörfeld geräumt werden.

Musik – ja oder nein?

Viele Kinder hören gern Musik beim Lernen. Ob das sinnvoll ist, hängt vom Kind, seinen Aufgaben und der Musik ab. Klar ist: Sobald sie stört, muss die Musik ausgeschaltet werden.

Werden Kinder in ihrer Konzentration unterbrochen, brauchen sie etwa 15 Minuten, um wieder fokussiert zu sein.



Kriterien für eine aufmerksamkeitsfördernde Umgebung

- ☒ Der Arbeitsplatz sollte hell sein – am besten ist Tageslicht. Kunstlicht macht schnell müde, in Lampen sollten daher Tageslichtleuchten eingebaut sein.
- ☒ Schreibtisch und Stuhl sollten an die Größe des Kindes angepasst werden, mitwachsende Schreibtische sind heute Standard. Der Stuhl sollte ergonomisch und beweglich sein, denn Bewegung fördert die Konzentration.
- ☒ Ordnung hilft beim Fokussieren auf eine Aufgabe. Schreibmaterialien sowie Bücher und Hilfsmittel sollten griffbereit liegen.
- ☒ Lernpläne helfen, konsequent bei der Sache zu bleiben. Je mehr Struktur, umso besser.
- ☒ Wasser oder Tee und ein kleiner Snack sollten immer parat sein.
- ☒ Geschwister und Eltern bleiben während des Lernens draußen. Das Handy sollte stummgeschaltet sein und am besten außerhalb der Reichweite des Kindes liegen.



Rituale für leichteres Lernen

Kaum eine Familie, in der es nicht regelmäßig Streit um das Thema Hausaufgaben gibt. Ein Hauptproblem dabei: Viele Kinder und Jugendliche konzentrieren sich nicht darauf. Erst fangen sie nicht an, dann lassen sie sich ablenken und dadurch brauchen sie viel zu lange.

Wie lässt sich das vermeiden? Eltern sollten die drei Dinge abstellen, um die sich der Streit dreht: Ablenkung, Aufschieben – und schlechte Laune. Und ein guter Weg dafür sind Rituale.



Feste Zeiten und Regeln machen Lernen leichter

Ein fester Zeitpunkt für die Hausaufgaben vermeidet unnötigen Stress. Viele Schülerinnen und Schüler sind zwischen 14 und 16 Uhr besonders konzentriert – die ideale Zeit also, um loszulegen. Ein Glas Wasser auf dem Schreibtisch, Licht an, und das Gehirn schaltet in den Arbeitsmodus.

Sobald sich diese Routine eingespielt hat, kostet sie keine zusätzliche Energie mehr – im Gegenteil: Sie hilft, sich schneller zu fokussieren, und macht das Lernen leichter.



Die richtige Ernährung

Die Ernährung hat unmittelbaren Einfluss darauf, wie gut Kinder und Jugendliche lernen und sich konzentrieren können, denn unser Gehirn benötigt Energie und Wasser. Außerdem gibt es einige Nahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe der Denkleistung zugutekommen – und andere, die sie eher bremsen.

Als Getränk sind Wasser und ungesüßte Tees die erste Wahl. Als Snack eignen sich vor allem Lebensmittel, die Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten liefern und solche, die Proteine, Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und B-Vitamine enthalten.

Brain Food für mehr Konzentration

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse versorgen das Gehirn langanhaltend mit Glukose. Gute Fette und Proteine liefern z.B. Nüsse, fettreicher Fisch sowie Eier und Milchprodukte.

Antioxidantien und Vitamine sind in Beeren, grünem Blattgemüse und Brokkoli enthalten. Auch dunkle Schokolade eignet sich zur Konzentrationssteigerung.





Bewegen und entspannen

Aktive Kinder konzentrieren sich besser, denn Bewegung erhöht den Blutfluss im Gehirn – vor allem in den Regionen mit hohem Sauerstoffbedarf, die für die Gedächtnisleistung zuständig sind. Dies fördert die Energieversorgung der Nervenzellen und verbessert Konzentration und Gedächtnis. Zudem reduziert die körperliche Aktivität den Stress, indem das „Glückshormon“ Endorphin ausgeschüttet wird. Der Vorteil: Dieser Effekt hält an, auch nach dem Sport.



Hinzu kommt, dass Bewegung die Koordination verbessert. Beim Sport muss man die Bewegungen planen und komplexe Bewegungsabläufe aufeinander abstimmen. Dies sorgt dafür, dass Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn aufgebaut werden: gut für Konzentration und Gedächtnis.

Ebenso wichtig wie Bewegung ist aber auch die richtige Entspannung. Entspannen kann man sich zum Beispiel mit einer Ruhepause, einer Gedankenreise – oder eben mit Bewegung.



Drei Übungen für die Lernpause

1 **Über Kreuz**

Gerade hinstellen, Füße schulterbreit. Mit beiden Händen auf die Schenkel klatschen, dann greift die rechte Hand zum linken Ohr, die linke an die Nase. Wieder klatschen und umgekehrt, immer schneller. Für Fortgeschrittene: auf ein Bein stellen, das andere Bein strecken und möglichst große Kreise ziehen. Dabei gleichzeitig den anderen Arm zur Seite hin ausstrecken, mit dem Zeigefinger die Nasenspitze berühren und wieder zurück.

2 **In Balance**

Ein kleiner Gegenstand wird auf den Kopf gelegt. Das Kind versucht, ihn möglichst lange zu balancieren. Dabei setzt es sich hin und steht wieder auf. Anschließend einige Runden durch den Raum gehen oder einen kleinen Parcours durchlaufen.

3 **Katzenbuckel und Äpfel pflücken**

Auf alle vier gehen, dann abwechselnd eine Minute Katzenbuckel und Pferderücken machen. Danach „Äpfel pflücken“: im Stehen Arme abwechselnd weit nach oben strecken, um an die besten Früchte zu kommen. Die werden dann unten in einen „Korb“ gelegt.



7 Tipps fürs Familienleben mit Handy & Co.

1 **So spät wie möglich**

Experten empfehlen, erst ab etwa 12 oder 13 Jahren über ein Handy nachzudenken, wenn das Kind verantwortungsbewusst mit Medien umgehen kann. Für jüngere Schülerinnen und Schüler kann zunächst ein einfaches Gerät zur Kommunikation sinnvoll sein.

2 **Regeln vereinbaren**

Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Handyregeln auf, und zwar, bevor es das erste eigene Smartphone gibt: Dann haben Sie noch eine bessere Verhandlungsposition.

3 **Lernen geht vor**

Die wichtigste Regel für Schülerinnen und Schüler im Umgang mit Smartphones: Lernen geht immer vor! Kinder sollten wissen, dass übermäßiger Handygebrauch die Konzentrationsfähigkeit einschränkt und daher beim Lernen tabu ist.





4 **Handygarage**

Während Mahlzeiten und Gesprächen, beim Lernen und ab einer Stunde vor dem Einschlafen kommen die Handys aller Familienmitglieder abgeschaltet in ein Fach oder direkt in die Ladestation – außer Reichweite.

5 **Ungestört essen**

Studien zufolge können Kinder sich besser konzentrieren, wenn es gemeinsame Mahlzeiten in der Familie gibt. Alle elektronischen Geräte werden daher beim Essen auf lautlos gestellt und kommen in die Handygarage.

6 **Miteinander sprechen**

Gespräche und Diskussionen schulen Ausdrucksfähigkeit und Sprachverständnis – Grundlagen für erfolgreiches Lernen. Schon deswegen sollten Handy-Nachrichten Gespräche nicht unterbrechen – sowohl bei den Eltern als auch bei den Kindern.

7 **Expertenbefragung**

Wenn Sie wissen möchten, was Ihr Kind mit dem Handy macht, sollten Sie es als Expertin oder Experten befragen: Denn Kinder berichten gern über ihre Lieblingsmedien – und sind dabei oft erstaunlich offen und ehrlich.



Spielerisch konzentrieren üben

SPIELERISCH KONZENTRIEREN ÜBEN





Im Spiel zum Erfolg

Spielen kann für Kinder und Jugendliche ein echtes Konzentrationstraining sein – besonders wenn ein Spiel herausfordernd ist und volle Aufmerksamkeit erfordert, aber gleichzeitig Erfolgserlebnisse bietet. In diesem Fall wird die Konzentration direkt belohnt, was motiviert, sich weiter zu verbessern.

Spiele können also helfen, die allgemeine Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Doch erwarten Sie keine Wunder: Nur weil Ihr Kind mit Begeisterung Scrabble spielt, heißt das nicht automatisch, dass es morgen genauso motiviert den Deutschaufsatz schreiben wird.

Tipp

Zeiten für Spiele sollten einen festen Platz im Tagesablauf von Kindern und Jugendlichen haben.





Denkspiele mit Spaßfaktor

Viele Spiele verwenden Wörter oder Zahlen und trainieren auf diese Weise grundlegende Lernbereiche. Sie schulen so die mathematischen und sprachlichen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Rechnen, Wortschatz und Grammatik werden automatisiert, fallen dadurch im schulischen Alltag leichter und geben Aufmerksamkeit für andere, schwierigere Aufgaben frei. Das Beste daran: Denk- und Knobelspiele machen nicht nur Spaß, sondern verbessern ganz nebenbei auch die Konzentration.

Wortketten

Mindestens zwei Spielerinnen oder Spieler nennen nacheinander Wörter, die aus zwei Nomen zusammengesetzt sind. Dabei muss immer das hintere Nomen den Anfang des neuen Wortes bilden.

Schranktür



Türschloss

Schlosshof



Sudoku

In jeder Zeile, Spalte und in jedem Quadrat müssen alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen. Sudokus gibt es von einfach bis sehr schwer in Büchern, Heften oder im Internet.



Scrabble

Der Wortspiel-Klassiker schult den Wortschatz und die Konzentration. Sogar Rechenkünste sind dabei gefragt. Für unterwegs gibt es eine Kartenspielvariante, die auch schon jüngeren Kindern Spaß macht.

Endlos-Story

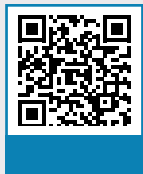
Gemeinsam erzählen die Mitspielerinnen und Mitspieler eine immer länger werdende Geschichte. Jeder wiederholt das bisher Gesagte und fügt ein Wort hinzu. Je schräger die Geschichte wird, umso lustiger das Spiel!

Silbenrätsel

Bei Silbenrätseln muss man sich gut konzentrieren, um alle Wörter zu finden. Die Rätsel kann man sich selbst ausdenken oder sie aus Büchern, Rätselvorlagen oder dem Internet nehmen.

Tipp

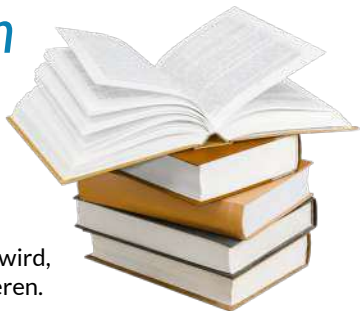
Eine Auswahl an Rätseln und Spielen gibt es online unter:





Lesen, vorlesen und vorlesen lassen

Lesen ist ein unschlagbares Training für die Konzentration. Unser Arbeitsgedächtnis speichert dabei ständig Informationen zwischen, um den Text zu verstehen. Je mehr es gefordert wird, desto besser klappt das Fokussieren.



Das gilt nicht nur beim stillen Lesen, sondern auch beim Vorlesen oder Zuhören, denn Zuhören ist keine passive Tätigkeit. Es aktiviert das Gehirn, erzeugt innere Bilder und regt die Fantasie an. So bleibt der Kopf aktiv und wird nebenbei trainiert.

Tipp

Öfter mal Texte auswendig lernen! Das wiederholte Lesen, das Einprägen und der Vortrag fördern die Konzentration intensiv. Eine Variante, die Kindern meist viel Spaß macht, ist das Spiel „Ich packe meinen Koffer“: Dabei müssen die Spielerinnen und Spieler reihum bereits genannte Gegenstände nennen und dann einen weiteren hinzufügen.





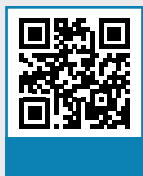
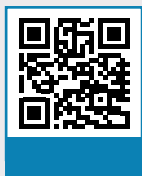
Schau genau! – Augentraining

Unser Augen nehmen zehnmal mehr Informationen auf als der Tastsinn – und sogar 100-mal mehr als das Gehör. Kein Wunder, dass in der Schule die meisten Lerninhalte visuell vermittelt werden. Deshalb ist es für Schülerinnen und Schüler wichtig, ihre Aufmerksamkeit gezielt auf das Sehen zu richten.

Die gute Nachricht: Die visuelle Wahrnehmung lässt sich spielerisch trainieren. Besonders für jüngere Kinder sind Suchbilder, optische Täuschungen, Bilderrätsel oder Spiele, bei denen man Spuren mit den Augen verfolgt, eine unterhaltsame Möglichkeit, diese Fähigkeit zu schulen.

Tipp

Kostenlose Rätselvorlagen für das Training der visuellen Wahrnehmung bieten Websites wie:





Ohren gespitzt

Ob beim Lehrervortrag, in der Diskussionsrunde oder beim Referat: Oft müssen Schülerinnen und Schüler aufmerksam zuhören. Das gelingt nicht allen Kindern leicht. Hinzu kommen im Klassenzimmer Hintergrundgeräusche, die schnell ablenken. Umso sinnvoller ist es, das Zuhören gezielt zu trainieren und zu lernen, störende Nebengeräusche auszublenken.



Geräusche raten

Das Kind schließt die Augen und jemand macht Geräusche: Kugelschreiberklicken, Bleistiftspitzen, Tütenrascheln, Buchblättern ... Wer errät das jeweilige Geräusch?

Musik sezieren

Eine Übung, die man gut allein machen kann und die für Kinder und Jugendliche gleichermaßen anspruchsvoll ist: Beim Musikhören wird versucht, einem bestimmten Instrument möglichst lange zu folgen. Wenn das Lied zu Ende ist, geht es mit einem anderen Instrument von vorn los.



Wörter zählen

Beim Radiohören oder aus einem vorgelesenen Text zählt die Schülerin oder der Schüler, wie oft ein bestimmtes Wort vorkommt, z. B. „ein“ oder „aber“. Erhöhter Schwierigkeitsgrad: sich auf zwei Wörter gleichzeitig konzentrieren. Diese Übung funktioniert auch als Augentraining beim Lesen.

Fantasiereise

Für einen Gedanken-Spaziergang ist eine ruhige, entspannte Atmosphäre wichtig – am besten sitzt oder liegt jeder bequem. Dann tauchen die Schülerinnen und Schüler in eine fantasievolle Geschichte ein, die vorgespielt oder langsam vorgelesen wird: „Du stehst an einem wunderschönen Strand. Die Wellen rauschen sanft.“ Fantasiereisen helfen nicht nur dabei, das Zuhören zu trainieren, sondern wirken auch entspannend. Sie bauen Stress ab und machen den Kopf frei für die nächste konzentrierte Lernphase.

Tipp

**Texte für Fantasie- und Traumreisen
gibt es im Internet, z.B. unter:**
[www.elkeskindergeschichten.de/
inhalt-4/fantasiereisen/](http://www.elkeskindergeschichten.de/inhalt-4/fantasiereisen/)





Die Feinmotorik schulen

Die Schulung der Feinmotorik unterstützt nicht nur die Konzentration, sondern sie fördert zugleich die körperliche, kognitive und soziale Entwicklung von Kindern. Feinmotorische Fähigkeiten sind eng verknüpft mit der Sprachentwicklung, der Aufmerksamkeit und Problemlösefähigkeiten.

Malen und Zeichnen

Die feine Auge-Hand-Koordination beim Malen mit Stift oder Pinsel ist ein sehr gutes Konzentrationstraining. Spezielle Malbücher oder besondere Zeichenutensilien können auch ältere Schülerinnen und Schüler dazu motivieren.

Basteln und Bauen

Stapeln und Bauen mit kleinen Bausteinen verbessert sowohl die Fingerfertigkeit als auch die räumliche Vorstellungskraft.



Skizzenbuch

„Scrapbooks“ heißen die Skizzenbücher, die dazu da sind, Gedanken und Erinnerungen festzuhalten. Darin kann man sich wunderbar vertiefen.

Mandalas

Runde Ausmalbilder, die indischen Mandalas ähneln, werden auch als Meditationstechnik eingesetzt. Das präzise Ausmalen der konzentrischen Figuren erfordert und fördert die Konzentration.

Tipp

**Kostenlose Mandala-
Vorlagen zum Ausdrucken
gibt es im Internet unter:**
www.mandala-bilder.de





Mehr Fokus durch Kreativität

Kreative Beschäftigung kann die Konzentrationsfähigkeit von Kindern fördern. Studien zeigen, dass Kinder Konzentrationsschwächen durch Kreativität ausgleichen und so schneller und effektiver Lösungswege finden können.

Wenn Kinder kreativ sind – malen, basteln, musizieren oder Geschichten erfinden – trainieren sie ihre Vorstellungskraft und lernen, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren. Kreative Tätigkeiten fördern nicht nur das Durchhaltevermögen, sondern helfen auch, Stress abzubauen.

Genauso wichtig ist Achtsamkeit. Durch bewusstes Atmen, kurze Meditationen oder einfache Übungen wie langsames Essen lernen Kinder, den Moment wahrzunehmen und ihre Gedanken zu sammeln. Das stärkt die innere Ruhe und verbessert die Aufmerksamkeit.

Tipp

Kreativität und Achtsamkeit ergänzen sich gegenseitig und bilden die Grundlage für bessere Konzentration und Problemlösefähigkeit. Fördern Sie beides bei Ihrem Kind. So unterstützen Sie gleichzeitig effizienteres Lernen.



TIPPS FÜR BESSERE KONZEN- TRATION



Auf unserer Studienkreis-Aktionsseite finden Sie weitere Ideen und Anregungen, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, sich besser zu konzentrieren.



Hier geht es zur Aktionsseite:



Hier gibt es noch mehr Tipps und Ratgeber rund um verschiedene Lernthemen:



ÜBER STUDIENKREIS

Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland.

Seit über 50 Jahren verhelfen wir Schülerinnen und Schülern zu besseren Noten – in unseren mehr als 900 Nachhilfeschulen und online.

Rund 10.000 Nachhilfelehrerinnen und -lehrer unterstützen Kinder und Jugendliche jeden Tag dabei, ihr volles schulisches Potenzial auszuschöpfen und gut ins Leben zu starten.

