



Dr. Helmut Weyhreter

Konzentrations- schwäche

Wie Eltern helfen können

Inhalt

Vorwort

Einführung

i. Kapitel

Wie äußern sich Konzentrationsstörungen?	11
Mal abgelenkt, mal unaufmerksam	12
Mangelhafte Schulleistungen	12
Immer unkonzentriert?	14
Unruhig oder verträumt?	15
Konsequenzen mangelnder Konzentration	17

2. Kapitel

Kindheit im Konsum	19
Ein Leben im Überfluss	20
Veränderte Wertmaßstäbe und Lebensvorstellungen	22
Familien verändern sich	24
Kinder unter Leistungsdruck	24
Erziehung - wozu?	25

3. Kapitel

Die Leistungsbereitschaft: Wer will, der kann?	29
Was bedeutet Leistungsmotivation?	30
Wie entwickelt sich Leistungsmotivation?	33
Selbstständigkeit führt weiter	35
Gemeinsam statt allein	36
Kinder brauchen Anleitung	37
Eltern müssen Grenzen setzen	39

Inhalt

4. Kapitel

Probleme in der Familie	41
Die psychische Stabilität	42
Wenn die Geborgenheit fehlt	42
Wenn die Zeit fehlt	44
Regeln im Alltag	46

5. Kapitel

Welche Rolle spielt die Ernährung?	47
„Leerer Bauch studiert nicht gern ...“	48
Mindert Zucker die Konzentrationsfähigkeit?	48
Phosphate und Farbstoffe	49

6. Kapitel

Lernschwäche und Teilleistungsstörungen	51
Die intellektuellen Fähigkeiten	52
Die Lernbehinderung	52
Teilleistungsstörungen	55
Lese-Rechtschreib-Schwäche (Legasthenie)	56
Rechenschwäche	58
Feinmotorische Störungen	59
Wo finden Eltern Hilfe?	60

7. Kapitel

Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)	63
ADS: eine neue „Krankheit“?	64
Merkmale einer Aufmerksamkeitsstörung	66
Die Diagnosestellung	67
Wo liegen die Ursachen?	68

8. Kapitel

Die Grundlagen für konzentriertes Handeln	69
Auf dem Weg zu einer Veränderung	70
Warten können: eine wichtige Fähigkeit	70
Lehren Sie Ihr Kind, Bedürfnisse aufzuschieben	71

Der Umgang mit Taschengeld	74
Werte und Regeln sorgen für Struktur	75
Emotionale Stabilität	77
9. Kapitel	
Gezielte Maßnahmen zur Förderung der Konzentration	79
Spiele zur Konzentrationsförderung	80
Trainingsprogramme	84
Kontrolliertes Problemlösen	87
10. Kapitel	
Hausaufgaben ohne Stress	93
Die richtige Vorbereitung	94
Die Arbeitsumgebung	95
Ein ruhiger Arbeitsplatz	95
Selbstständig arbeiten lernen	97
11. Kapitel	
Therapeutische Maßnahmen und Beratungsstellen	101
Entspannungsmethoden	102
Medikamentöse Behandlung	103
Zusätzliche Hilfsangebote und Beratungsstellen	105
12. Kapitel	
Konzentration sü bu ngen	109
Übungsaufgaben	110
Wochenprotokoll	122
Anhang	125
Weiterführende Literatur	126
Trainingsprogramme	127