



## Das Marburger Konzentrationstraining

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben.

Das MKT wird an unterschiedlichen Orten von der Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf mit Unterstützung des Schulpsychologischen Dienstes Marburg angeboten.

Die Kinder trainieren an sechs Nachmittagen einmal pro Woche jeweils 90 Minuten; zusätzlich finden abends fünf Elternabende statt.

Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten mit Aufgaben umgeht. Es werden verschiedene Bereiche trainiert:

### Entspannung

Entspannung ist eine Voraussetzung für Konzentration. Für viele Kinder ist es sehr schwierig, zur Ruhe zu kommen. Mit Hilfe von Fantasiereisen lernen sie sich hier systematisch zu entspannen.

### Reflexiver Arbeitsstil

Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe? Impulsiv arbeitende Kinder lernen, sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.



### Selbstbewusstsein

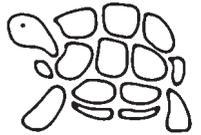
Viele unserer Trainingskinder erleben im Alltag ständig Misserfolge. Im MKT lernen sie, Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist (man kann ihn ja verbessern) – und dass sie vieles schon ganz gut können. Auf diese Weise wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt, und sie sind eher bereit, weiterzulernen.

### Training aller Sinne

Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken – wer mit allen Sinnen lernen kann, der lernt mehr. Wahrnehmung und Gedächtnis werden in spielerischen Übungen trainiert, die den Kindern meist sehr viel Spaß machen.

### Motivation

Das Training macht den meisten Kindern Spaß – zum einen, weil sie Erfolgserlebnisse haben, zum anderen, weil sie belohnt werden. Deshalb geben sie sich Mühe und lernen vieles, was sie sonst nicht einmal versucht hätten.



### Elternabende

Beim MKT wird nicht nur mit den Kindern trainiert – auch die Eltern sind mit eingebunden. Bei fünf Elternabenden werden Informationen und Tipps für die Hausaufgaben vermittelt, und es können Erfahrungen ausgetauscht werden.

### Schulpsychologischer Dienst

Robert-Koch-Str. 17  
35037 Marburg  
Telefon: 06421 616530

### VHS-Geschäftsstelle Cölbe

Schulstraße 4  
35091 Cölbe  
Telefon: 06421 9857-0  
Telefax: 06421 9857-22

### VHS-Geschäftsstelle Biedenkopf

Kiesackerstraße 12  
35216 Biedenkopf  
Telefon: 06461 79-141  
Telefax: 06461 79-169

Über die Marburger Trainings gibt es mehrere Bücher, die für Eltern und/oder Lehrkräfte geeignet sind. Alle Übungen orientieren sich an Materialien und Methoden, die von dem Marburger Schulpsychologen D. Krowatschek entwickelt wurden.

[www.krowatschek.de](http://www.krowatschek.de)