



## 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.

Es eignet sich besonders für Grundschul Kinder und für Kinder im Vorschulalter.

Die Kinder trainieren an sechs Nachmittagen einmal pro Woche jeweils 90 Minuten; zusätzlich gibt es vier Elternabende. Das Training für die Kinder findet in kleinen Gruppen statt, die so zusammengesetzt sind, dass Kinder einer Altersstufe zusammen sind.

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 Fantasierreisen lernen sie hier, sich systematisch zu entspannen.

### Reflexiver Arbeitsstil

Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht?  
Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen



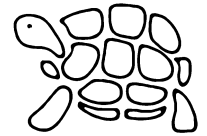
gen zur Lösung? Wie stelle ich sicher, dass ich alles richtig gemacht habe? Impulsiv arbeitende Kinder lernen, sich zu bremsen und zu kontrollieren, langsame und vedrträumte Kinder lernen, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

### Selbstbewusstsein

Viele unserer Trainingskinder erleben im Alltag immer nur 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 und neue Lösungswege auszuprobieren.

### 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 Vergnügen bereiten.



### 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 vier Elternabenden werden Informationen und Tipps für die Hausaufgaben vermittelt, und es können Erfahrungen ausgetauscht werden.

**Dipl.-Psych. Uta Theiling hat das Marburger Konzentrationstraining jahrelang im Raum Marburg-Biedenkopf in Kooperation mit D. Krowatschek durchgeführt und mit gestaltet. Im Raum Saarbrücken bietet sie das MKT als Nachmittagskurs an. Es kann in Schulen, Gemeinden oder in Praxen stattfinden. Anfragen bitte an**

**[uta.theiling@schwerpunktpraxis-ads.de](mailto:uta.theiling@schwerpunktpraxis-ads.de)**

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. Näheres finden Sie unter

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