

*Der Erfolg ist im Leben nicht so sehr  
von Talent und Gelegenheit abhängig,  
sondern von Konzentration und Ausdauer.  
(C. W. Wendle)*

## **Liebe Eltern,**

in meinen Veranstaltungen zum Thema frage ich die Teilnehmerinnen zu Beginn gerne, wann sie das letzte Mal sinngemäß zu Ihrem Kind gesagt haben: „Jetzt konzentrier' dich doch endlich mal!“ Mindestens die Hälfte bestätigt dann, dass das in den letzten Tagen oder sogar „heute erst“ der Fall gewesen ist. Und wie ist das bei Ihnen?

Im Auftrag des Magazins FOCUS befragte das Meinungsforschungsinstitut Infratest zu Beginn des Jahres 2005 1.055 Eltern von Schulkindern nach ihren Problemen. Danach betrafen Konzentrationsschwierigkeiten im Durchschnitt 40 Prozent aller Schülerinnen und Schüler von der ersten Klasse bis zum Abitur. Grundschuleltern lagen mit 51 Prozent vor den Hauptschuleltern (49 Prozent).

Der Bielefelder Jugendforscher Klaus Hurrelmann hat schon vor rund 20 Jahren in großen Studien mit Tausenden von Jugendlichen herausgefunden, dass rund 40 Prozent der 13- bis 16-Jährigen selber darüber klagten, dass sie sich schlecht konzentrieren könnten.

Frage ich Lehrerinnen und Lehrer danach, wie viel Prozent der Kinder in ihren Klassen sich schlecht konzentrieren können, so schwanken die Angaben zwischen 30 und 70 Prozent.

Genauere Zahlenangaben zu dieser Frage sind schwierig, denn es herrscht keine Einigkeit darüber, in welcher Situation welches Maß an Konzentration ‚normal‘ ist. Dass Konzentrationsprobleme bei Schülern jedoch zugenommen haben, bestreitet heute niemand. Vielleicht entlastet es Sie ein wenig zu wissen, dass Sie mit diesem Thema nicht allein stehen.

Andererseits steht für Sie allein Ihr Kind im Mittelpunkt des Interesses:

- Sie suchen nach Ideen, ihm konzentrierteres und erfolgreicherer Lernen zu ermöglichen.
- Sie möchten erreichen, dass es seine Hausaufgaben konzentriert und zügig erledigt.
- Sie hoffen auf Tipps, damit es die ärgerlichen Flüchtigkeitsfehler vermeidet.
- Sie suchen nach Hilfen, damit es sich auch in einer Klassenarbeit gut konzentrieren kann.

All dies und noch einiges mehr bietet Ihnen das vorliegende Buch. Es will Sie zuversichtlich stimmen, indem es Ihnen zeigt, dass gerade Sie als Eltern viele Möglichkeiten in der Hand haben, um die Konzentration ihres Kindes zu fördern. Und es hilft Ihrem Kind, seine Möglichkeiten besser zu nutzen. Aus meinen mehr als 25 Jahren Beratungserfahrung in Schulen und in freier Praxis ist die Erkenntnis erwachsen: Guter Wille kann Berge versetzen, wenn er mit systematischem Wissen gepaart ist.

Detlef Träbert

# Inhaltsverzeichnis

Liebe Eltern	S. 3
Inhaltsverzeichnis	S. 5
1. Beobachtungen zum Konzentrationsverhalten	S. 6
2. Was ist eigentlich ‚Konzentration‘?	S. 10
3. Was steckt hinter Konzentrationsproblemen?	S. 14
4. Die Grundlagen für konzentriertes Lernen	S. 22
5. Der Rahmen für Hausaufgaben und Lernen	S. 32
6. Pausen fördern die Konzentration	S. 43
7. Musik - Farben - Düfte - Bewegung - Was konzentriertes Arbeiten fördert	S. 49
8. Konzentration in schulischen Stresssituationen	S. 56
9. Ein Training gegen Flüchtigkeitsfehler	S. 61
10. Entspannung	S. 66
11. Schlussgedanken, oder: Das Konzentrationszelt	S. 75
Anhang: Hilfreiche (Internet-)Adressen	S. 79