

Detlef Träbert



## Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg



### Neuerscheinung !

Detlef Träbert

## Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg

Dreieich (MEDU Verlag) 2020  
188 S., € 14,95

„Nun pass aber mal auf!“ – „Gestern hast du es doch noch gekonnt!“ – „Mein Gott, jetzt konzentrier dich doch endlich mal!“

Haben solche Ermahnungen je einem Kind zu mehr Konzentration verholfen? Was vielen Eltern nicht klar ist: Konzentration ist keine reine Willenssache. Es gibt viele Ursachen für Konzentrationsprobleme. Die gute Nachricht ist: Konzentration kann durch Training erheblich verbessert werden.

Das Buch erklärt anschaulich und verständlich, was Konzentration ist, wie sie gefördert und beim Lernen ganz praktisch unterstützt werden kann.

## Rezensionen / Artikel

### Konzentration fördern

**Ratgeber** Was viele von uns verkennen: Konzentration ist keine reine Willenssache, denn es gibt viele Ursachen für Konzentrationsprobleme. Lernexperte Detlef Träbert weiß aus persönlicher Erfahrung, dass der Beratungsbedarf seit den 1980er Jahren stetig gestiegen – und heute riesengroß – ist. Bestätigt wird das durch eine Allensbach-Umfrage von 2011, in der Lehrkräfte angaben, dass 75 Prozent der Schüler Konzentrationsprobleme haben. Der Autor erklärt anschaulich und verständlich, was genau Konzentration ist und gibt Eltern Hilfestellungen zu den Fragen:

- wie sie ihrem Kind aufmerksameres und erfolgreicherer Lernen ermöglichen können,
- wie sie erreichen, dass Hausaufgaben konzentriert und zügig erledigt werden,
- was hilft, Flüchtigkeitsfehler zu vermeiden,
- welche Möglichkeiten es gibt, sich in Klassenarbeiten und Prüfungen besser zu konzentrieren.

Die Tipps, Übungen und Spiele lassen sich im Alltag gut umsetzen und sind hilfreich für Eltern und Lehrer. Ein gezieltes Training, das das Konzentrationsvermögen verbessert.

## Die Hälfte aller Grundschüler ist betroffen

In seinem neuesten Buch widmet sich der Porzer Diplom-Pädagoge Detlef Träbert Konzentrationsschwächen und Lösungswegen, um ihnen zu begegnen

Eil - Auch in weiterführenden Schulen seien Konzentrationsprobleme noch ein Thema. Immerhin bei rund 30 Prozent der Schüler, so Diplom-Pädagoge Detlef Träbert. Noch 10 Prozent der Studenten hätten damit zu kämpfen. In der Grundschule ist etwa die Hälfte aller Kinder davon betroffen. Grund genug für Träbert sich in seinem inzwischen achtzehnten Buch genau diesem Thema zu widmen. Ein Grund für die Konzentrationsschwächen, die direkt das Lernen und den Lernerfolg beeinträch-

tigen, sei der hohe Medienkonsum der Schüler, so Detlef Träbert. „Das beste Mittel gegen die Probleme ist körperliche Betätigung“, erklärt er. „Die körperlichen Voraussetzungen sind auch für die geistigen Fähigkeiten wichtig.“ Gerade im jungen Alter werde der Grundstein und die Voraussetzungen für die späteren Fähigkeiten gelegt.

16 Jahre hat Detlef Träbert selbst als Lehrer, damals noch in Rheinland-Pfalz, gearbeitet. Später hat er sich dann mit dem vom ihm

gegründeten Schulberatungsservice Schubs vor allem auch der unterstützenden Arbeit außerhalb der Schule gewidmet. Schubs sei die Abkürzung von Schulberatungsservice, aber auch symbolisch zu verstehen, so Träbert. Eltern gibt er auch in seinen Büchern Tipps und Ideen an die Hand.

„Viele Eltern wissen gar nicht, dass aktive Minipausen helfen können“, berichtet Detlef Träbert. In den Minipausen schalten die Kinder für eine Minute ab vom Lernen. Je nach Typ können dann verschiedene Übungen durchgeführt werden. Die Kinder betätigen sich teils auch aktiv und sammeln Kraft für das Weiterarbeiten. Qualität und Effizienz des Lernens sind trotz Pausen so höher.

„Konzentration ist eine Energieleistung“, so Träbert. Auch später als Erwachsener sei es deutlich

schwerer sich auf ein Fachbuch als auf einen spannenden Roman zu konzentrieren, so Träbert, der in Deutschland und dem Umland viel für Seminare und Vorträge unterwegs ist. (Lars Göllnitz)



16 Jahre war Detlef Träbert selbst Lehrer, jetzt ist er Schulberater, Vortragsreferent, Fortbildner und Buchautor. Foto: privat

|   |   |
|---|---|
| <p><b>tiSchlerei</b><br/><b>Schumacher</b><br/>Ihr moderner Innenausbau</p> <p>Kölner Straße 46 · 51149 Köln (Porz-Ensen)<br/>Tel. 0 22 03 / 186 99 59<br/><a href="http://www.tischlerei-schumacher.com">www.tischlerei-schumacher.com</a></p> | <p>Wir machen nicht alles,<br/>aber mehr als Sie denken.<br/>Sprechen Sie uns an...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möbelbau • Innenausbau</li> <li>• Dachausbau • Zimmer- und Wohnungseingangstüren</li> <li>• Möbel- und Küchenmontagen</li> <li>• Reparaturen und Laminat</li> <li>• Fenster- und Türdichtungen aller Art • u.v.m.</li> </ul> |
|---|---|

### Dr. JOCHEN KLEIN über DETLEF TRÄBERT: Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg MEDU Verlag, Dreieich 2020

Ermahnungen wie „Nun pass aber mal auf!“ oder „Gestern hast du es doch noch gekonnt!“ helfen gar nichts. Konzentration ist nun mal keine reine Willenssache.

Die gute Nachricht ist: Konzentration kann durch Training verbessert werden.

Das Buch erklärt anschaulich und verständlich, was Konzentration ist, wie sie gefördert und beim Lernen ganz praktisch unterstützt werden kann.

Wie immer bei DETLEF TRÄBERT – auch Autor von ‚Schubs®‘ und Ko-Autor des gemeinsam mit JOCHEN KLEIN verfassten Buchs ‚Wenn es mit dem Lernen nicht klappt‘ – gibt es eine Fülle von Tipps, Übungen und Spielen. Dies alles verknüpft mit Fragebögen, anregenden Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

# Kölner Stadt-Anzeiger (online) | Ratgeber | Familie

Von Tanja Wessendorf 15.06.20, 14:00 Uhr / 12.08.20 KStA-Magazin, S. 2/3

- **"Jetzt konzentrier dich doch endlich!" Solche Sprüche kennen wir alle, gebracht haben sie nie etwas.**
- **Heute öffnen die Grundschulen wieder. Nach drei Monaten Lockdown fällt es sicher vielen Kindern schwer, sich im Klassenraum zu konzentrieren.**
- **Der Kölner Pädagoge Detlef Träbert gibt Tipps, wie Schüler sich besser konzentrieren können.**

„Nun pass aber mal auf!“ „Gestern hast du es doch noch gekonnt!“ „Mein Gott, jetzt konzentrier dich doch mal!“ Solche Sätze haben Sie bestimmt früher selbst gehört oder jetzt als Eltern vielleicht zu ihren Kindern gesagt. Und, haben die Ermahnungen irgendwas gebracht? Konzentration ist keine reine Willenssache. Für Konzentrationsprobleme gibt es viele Ursachen.

Nach drei Monaten ohne Schule dürfte es vielen Grundschulern ab heute schwer fallen, sich auf den Schulstoff zu konzentrieren und wieder stundenlang in der Klasse zu sitzen. Vor allem, weil man die Freunde so lange nicht gesehen hat. Es kann sehr unterschiedlich aussehen, wenn Kinder unkonzentriert sind. Sie lassen sich leicht ablenken, sind unmotiviert, zappelig oder verträumt, die Konzentrationsspanne ist sehr kurz und manchmal scheint das Gesagte einfach an ihnen vorbei zu rauschen. **Der Lernexperte und Pädagoge Detlef Träbert aus Köln erklärt in seinem Buch „Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg“, wie man Konzentration trainieren und fördern kann.**

## Was ist eigentlich Konzentration?

„Konzentration meint die Fähigkeit, unser Wahrnehmen, Denken und Handeln mit Hilfe willentlich gesteuerter Aufmerksamkeit auf einen eng begrenzten Bereich der Umwelt zu bündeln, um sich ganz einer Sache oder Person zu widmen. Dabei werden Störfaktoren in Form von inneren oder äußeren Reizen weitestgehend ausgeschaltet“, definiert Träbert Konzentration. Schulanfänger können sich etwa 10 bis 15 Minuten am Stück konzentrieren, Viertklässler 20 bis 25 und Jugendliche ab 12 Jahren etwa 30 Minuten. Das ist nicht viel.

## Was steckt hinter Konzentrationsproblemen?

Laut Träbert gibt es einen Unterschied zwischen einer Konzentrationsschwäche und einer Konzentrationsstörung. Eine Konzentrationsschwäche ist Veranlagung, betroffene Kinder haben die Schwäche also geerbt oder durch schädliche Einflüsse während der Schwangerschaft erworben.

Unter einer Konzentrationsstörung versteht man eine vorübergehende Beeinträchtigung der Fähigkeit eines Menschen, seine Aufmerksamkeit gebündelt auf etwas lenken zu können. Prinzipiell ist die Fähigkeit vorhanden, es gibt aber Einflüsse, die sich störend auf die Konzentration auswirken. Es gibt verschiedene Faktoren, die für Konzentrationsstörungen verantwortlich sein können: äußere Lebensumstände, Erziehungsverhalten gegenüber dem Kleinkind (z.B. Hektik), physiologische Belastungen wie zu viel Zucker, zu wenig Bewegung und Schlaf, Umweltbelastungen, Reizüberflutung, Pubertät oder Alltagshektik. Auch zu viel Mediennutzung wirkt sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus.

## **Die Erwachsenen müssen eine Umgebung schaffen, die Konzentration fördert**

Das Problem liegt also gar nicht beim Kind. Wir Erwachsenen müssen dafür sorgen, dass unsere Kinder sich in ihrer Lernumgebung konzentrieren können, zum Beispiel, indem sie einen festen Arbeitsplatz haben, an dem alle Sachen parat liegen. Auch feste Arbeitszeiten und ein ritualisierter Ablauf können helfen. Wir könnten zum Beispiel die Kinder auch fragen: „Was stört dich gerade? Was lenkt dich ab?“

## **So klappt es mit dem konzentrierten Lernen**

Damit es mit dem Lernen besser funktioniert, sollten einige wichtige Grundlagen geschaffen werden. Jeder Punkt für sich ist natürlich keine Garantie, alle zusammen können aber für mehr Wohlbefinden, Ruhe und eine bessere Konzentrationsfähigkeit sorgen.

### **Ernährung**

Je natürlicher die Ernährung, desto besser die Konzentrationsleistung. Im Schulalltag also am besten früh genug aufstehen, um in Ruhe ein gesundes Frühstück einzunehmen. Für die Schule ein gesundes Brot und Obst und Rohkost mitnehmen und reichlich Wasser trinken. Die restliche Ernährung sollte so vollwertig wie möglich sein und wenig Zucker enthalten.

### **Schlaf**

Müdigkeit ist nicht nur ein Problem für die körperliche Fitness, sondern erst recht für die geistige. Im besten Fall bekommt das Kind so viel Schlaf, dass es morgens ausgeruht ist. Auch regelmäßige Schlafenszeiten sind wichtig. Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten keine Bildschirmmedien mehr konsumiert werden. Auch ein tägliches Einschlafritual kann helfen, zur Ruhe zu kommen.

### **Bewegung**

Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg möglichst zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren und bewegen Sie sich auch im Alltag viel mit den Kindern. Schaffen Sie auch zuhause Spiel- und Bewegungsräume, fahren Sie hinaus ins Grüne oder gehen Sie gemeinsam schwimmen.

### **Spielanregungen**

Wenn Kinder selbst keine Ideen haben, was sie spielen sollen, brauchen sie vielleicht etwas Hilfe. Hier einige Ideen für Geschicklichkeitsspiele drinnen und draußen: balancieren, klettern, Fang- und Versteckspiele, Hüpfspiele, alles, wobei ein Ziel getroffen werden muss, „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Geräusche raten oder Tastspiele.

### **Eltern als Vorbilder**

Leider sehen Kinder wenige Vorbilder, was gute Konzentrationsfähigkeit angeht. Wir Erwachsenen machen viel zu oft zu viele Dinge gleichzeitig und dadurch nichts richtig. Mit kleinen Übungen können Sie für Ihr Kind ein gutes Vorbild sein: Zeigen Sie ihrem Kind im Alltag regelmäßig, wie Sie sich in eine Sache vertiefen. Machen Sie Ihrem Kind den Wechsel- von Anspannung und Entspannung vor, der für optimale Leistungsfähigkeit, vor allem aber für das eigene Wohlbefinden wichtig ist. Auch Schulkinder brauchen beim Lernen regelmäßige Pausen.

## **Das hilft in schulischen Stress-Situationen**

Wenn zuhause bei den Hausaufgaben die Konzentration schon schwer fällt, ist es in stressigen Situationen in der Schule noch schwieriger. Vor Klassenarbeiten oder an der Tafel kommen viele Kinder unter Druck. Leider nützen in diesen Momenten die biologisch eingeübten Reaktionen Kampf oder Flucht nichts. Im schlimmsten Fall sitzt man mit einer Blockade im Kopf da.

Immer, wenn es besonders auf gute Konzentration ankommt, gilt es, Atmung und Kreislauf zu unterstützen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist aufrechtes Sitzen, zum Beispiel vorne auf der Stuhlkante. Wenn vor der Klassenarbeit Gelegenheit dazu ist, hilft auch ein Lauf über den Schulhof. Während der Klassenarbeit kann man alle paar Minuten den Stift hinlegen und sich ein bisschen bewegen, zum Beispiel die Schultern nach vorne und hinten rollen oder den eigenen Nacken massieren. Außerdem kann es helfen, dem Kind ein paar Mutmach-Sprüche ins Mäppchen zu legen, beispielsweise den hier: „Ich atme dreimal tief und still, ich schaffe das, weil ich es will.“

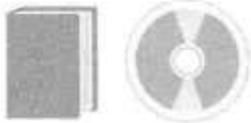
## **Marnie Schlüter: Neuerscheinungen**

Das Buch versteht sich als Ratgeber und richtet sich in erster Linie an Eltern, die Konzentrationsprobleme bei ihren Kindern feststellen und deren Konzentrationsvermögen fördern wollen. Viele der Beobachtungen und Tipps kreisen um das Thema Hausaufgaben, weil Eltern hier am unmittelbarsten miterleben, dass die Aufmerksamkeit ihrer Kinder spezifische Grenzen hat. Kapitel 1 beginnt dann auch mit Ausdrucksformen unkonzentrierten Verhaltens, die den meisten Eltern von Schulkindern bekannt vorkommen dürften: Ablenkbarkeit, Unlust, Verträumtheit, Zappeligkeit, geringe Aufnahmefähigkeit und kurze Konzentrationsspanne.

Im folgenden Kapitel erörtert Träbert zunächst, was Konzentration ist und wie lange Kinder welchen Alters sich durchschnittlich willentlich auf eine Sache konzentrieren können, die sie nicht von sich aus interessiert. Anschließend unterscheidet er Konzentrationsschwäche und Konzentrationsstörungen, bevor er den Einfluss des Medienkonsums von Eltern und Kindern auf das kindliche Konzentrationsvermögen abwägt. Hier klingt der Text immer mal wieder etwas altväterlich, wenn Träbert an die mediale Umwelt seiner eigenen Schulzeit in den 1960er Jahren erinnert. Und doch sind die Mahnungen, den Medienkonsum altersgemäß zu begrenzen, selbstverständlich berechtigt. Als Grundlagen für konzentriertes Lernen werden gesunde Ernährung sowie ausreichend Schlaf und Bewegung genannt, außerdem sollte kein zu großer Leistungsdruck auf dem Kind lasten, und die Eltern sollten ein Vorbild für konzentriertes Tun abgeben. Sodann geht es konkreter um die Gestaltung des häuslichen Arbeitsplatzes und der Hausaufgabenzeiten und -pausen.

Zuletzt verschiebt sich der Fokus noch einmal, wenn es um die Konzentration in schulischen Stresssituationen geht und darum, Flüchtigkeitsfehler zu reduzieren, indem das Kind übt, reflexiver und weniger impulsiv zu arbeiten. Tipps zu Entspannungsübungen und für Konzentrationsspiele schließen den Band ab.

Eltern, die zu kindlichen Konzentrationsproblemen Informationen und praktischen Rat suchen, werden in diesem Buch fündig.



Detlef Träbert

## Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg

Christiane Eich\*

Träbert erklärt in diesem Ratgeber anschaulich und verständlich, was Konzentration ist, wie sie gefördert und beim Lernen unterstützt werden kann.

Oft haben Erwachsene die Idee, dass Kinder ihre Konzentration ausschließlich willentlich steuern können und sie sich „einfach nur mehr anstrengen müssten“, um sie zu

neue AKZENTE Nr. 125 2/2023

neue Akzente, Nr. 125  
2 / 2023, S. 43 f.  
hrsg. von ADHS Deutschland e.V.  
Rapsstr. 61 – 13629 Berlin  
ISSN 0948-4507

verbessern. Träbert zeigt in seinem Buch zunächst auf, wie sich das, was wir unter Konzentration verstehen, in den Dimensionen Ablenkbareit – Motivation – Verträumtheit – Zappeligkeit – Aufnahmefähigkeit – Konzentrationsdauer beobachten lässt. Hier hilft das genauere Analysieren dieser Aspekte dabei, Konzentrationsproblemen auf die Schliche zu kommen, denn deren Ursachen können vielfältig sein. Es können äußere Lebensumstände, das Erziehungsverhalten, Ernährung, Bewegungs- oder Schlafmangel genauso eine Rolle spielen wie Reizüberflutung, Alltagshektik, Überforderung, Angst u. v. m. Eine praktische Checkliste für Eltern ist im Buch genauso vorhanden, wie erste Tipps, einzelne Problemereiche mit einfachen Mitteln positiv zu beeinflussen.



Besonders widmet sich Träbert dem Thema Hausaufgaben und Lernen, gibt Anleitungen für die Einführung von Ritualen und zeigt wie durch die richtige Art der Pausengestaltung, die Einbettung von Musik, Farben, Düften und Bewegung konzentriertes Arbeiten gefördert werden kann. Auch dem Umgang mit schulischen Stresssituationen wendet er sich in einem Kapitel zu.

In seinem kleinen, handlichen Ratgeber gelingt es Träbert durch anschaulich präsentierte Hintergrundinformationen den Lesenden zu überzeugen und durch viele Tipps, Spiele und Übungen, praktische Anregungen für den Alltag zu geben.

Lesenswert für Eltern und Lehrkräfte!

Detlef Träbert

**Konzentration - der Schlüssel zum Schulerfolg**

ISBN: 9783963520471

Verlag: MEDU, 1. Auflage [2020]

Preis: 14,95 €

\* Sozialpädagogin und Lehrkraft Förderschwerpunkt  
sozial-emotionale Entwicklung