

Inhalt

Jochen Klein	Die SchADSkiste in der Integrativen Lerntherapie	11
Anmerkungen		36
Gaby Hasenjürgen	Die SchADSkiste	37
Einleitung		39
Das Konzept der SchADSkiste		41
Teil I: Entdeckung der Ressourcen: Fähigkeiten entdecken und an Veränderung glauben: der Fahrplan zum Ziel		49
1. Etappe: Annäherung an das Ziel		53
1.1	Die Therapeuten-Rolle	53
1.1.1	Die Haltung des Nicht-Wissens	53
1.1.2	Der Ressourcenblick	54
1.1.3	Lösungsorientierte Kommunikation	55
1.2	Imaginationen	57
1.2.1	Theorie-Baustein: die Kraft der inneren Bilder – zum neuro- biologischen Hintergrund	57
1.2.2	Die Macht der Bilder – zentrale Thesen	61
1.2.3	Der Einstieg in Imaginationen – nützliches Handwerkszeug	64
1.2.4	<i>Imagination: „Der rote Luftballon“ mit der Rahmengeschichte „Die Feder“</i>	65
1.2.4.1	<i>Rahmengeschichte: Trance-Induktion „Die Feder“</i>	65
1.2.4.2	<i>Themenbezogene Imagination: „Der rote Luftballon“</i>	66
1.2.4.3	<i>Rahmengeschichte: Herausführung aus der Trance „Die Feder“</i>	66
1.2.5	Sprachliche Gestaltungsmittel und die Rolle des Erzählenden	67
1.2.6	Gut zu wissen	69
1.2.7	<i>Die zentrale Imagination: Der Erfolgsmoment</i>	71
1.2.8	Das Ankern der Ressourcen durch Rituale: Kraftwörter, Konzentrationsprüche und Kompetenzhaltung	74
1.2.9	<i>Imagination „Die Entdeckung des inneren Helfers“ – Es gibt Unterstützung!</i>	78

1.2.10	Ressourcen sammeln: Sicherheit und Geborgenheit	81
1.2.10.1	<i>Imagination: „Reise an einen Ort der Ruhe und der Sicherheit“</i>	81
1.2.10.2	<i>Imagination: „Däumling in der Nusschale“</i>	82
1.2.11	Aufbau von Selbstvertrauen, Mut und Kraft	83
1.2.11.1	<i>Imagination: „Der Kraftanzug“</i>	83
1.2.11.2	<i>Imagination: „Ein Platz für die Unruhe“</i>	85
1.2.11.3	<i>Imagination: „Umgang mit unangenehmen Gefühlen“</i>	86
1.2.11.4	<i>Imagination: „Die 7 Eigenschaften der Lösung“</i>	87
1.3	Handpuppenarbeit	89
1.3.1	Theorie-Baustein: Teile-Arbeit, innerer Helfer für Veränderung, Externalisierung von Anteilen, Probehandeln	89
1.3.2	Zur konkreten Arbeitsweise	91
1.3.2.1	Die Arbeit mit dem inneren Helfer – „Die Eule „Intu“: <i>Etwas in mir kann das schon!“</i>	93
1.3.2.2	Dialogische Teile-Arbeit – „Der ‚Kannichtosaurus‘ und der Schmetterling“: <i>„Gesetzt den Fall, es hat was Gutes ...!“</i>	95
1.3.2.3	Dialogische Teile-Arbeit der besonderen Art: „Das Schaf Dolly: <i>Alles hat zwei Seiten ... mindestens!“</i>	98
1.3.2.4	Anpassung an die Lebenswelt der Jugendlichen	100
1.3.2.4.1	„James Bond – der coole Entscheider“	101
1.3.2.4.2	„Seven of Nine – ein starkes Gegenüber“	103
1.4	Metaphorische Geschichten	104
1.4.1	Theorie-Baustein: therapeutische Metaphern, Annahme und Veränderung des Symptoms durch Reframing	104
1.4.2	Metaphorische Geschichte: „Der Löwe und die Eule“ – <i>auditive Aufmerksamkeit</i>	106
1.4.3	„Der Löwe und die Eule“: methodische Überlegungen	108
1.4.4	Tipps zum Erfinden eigener Geschichten	109
1.4.5	Metaphorische Geschichte: „Der schnelle Löwe Julia“ – <i>Impulskontrolle, Handlungsplanung, Ausdauer</i>	111
1.4.6	Metaphorische Geschichte: „Tonjas Tigergeschichte“ – <i>oppositionelles Verhalten, Motivation, Selbstvertrauen</i>	114
1.4.7	Gefundene Geschichten	116
1.5	Zeichnungen	118
1.5.1	Theorie-Baustein: die künstlerische Metapher	118
1.5.2	Zeichnen innerer Ressourcen – Malen zu Beginn der Therapie	119

1.5.3	„Alles gut“-Bilder	120
1.5.4	Lösungs-Cartoons	123
1.5.4.1	Beispiele für Cartoons: Angst vor der Klassenarbeit, Aufpassen im Unterricht, Stress bei der Klassenarbeit, der Chaos-Manager	124
1.6	Kombination der Methoden: Ben, die Eule und das Gockelhühnchen ..	128
2. Etappe: Identifizierung mit dem Ziel: Vor- und Nachteile des bisherigen und zukünftigen Verhaltens, Würdigung des „inneren Schweinehunds“		135
2.1	Zeichnungen und Plus-Minus-Tabellen	136
2.2	Handpuppenspiel: „Das Faultier und der Fuchs“	139
2.3	Rollenspiel mit Jugendlichen: im Dialog mit dem „inneren Schweinehund“	141
3. Etappe: Visualisierung des Ziels: die Macht der Bilder – von der Bedeutung der inneren Vorstellung für die Zielerreichung		143
3.1	„Future Pace“: „Die Reise mit dem Heißluftballon“	143
3.2	Visualisierungen durch Bilder und Zeichnungen: Symbolisierung des Ziels	145
3.2.1	Kraftworte	145
3.2.1.1	<i>Imagination</i> : „Kraftwort“	145
3.2.2	Ein Name für die gewünschte Fähigkeit: „Ehur“	147
3.3	Das Ressourcen-Brettspiel: ein methodisches Highlight zur Visualisierung des Ziels	148
3.3.1	Die Herstellung des Ressourcen-Brettspiels	149
3.3.2	Das Spiel mit dem Ressourcen-Brettspiel	150
3.3.3	Beispiele für Ressourcen-Brettspiele	151
4. Etappe: Definition des Ziels: Kriterien für Konzentration entwickeln		154
4.1	Erste Konkretisierung des Ziels	154
4.1.1	Vom Problem zur Fähigkeit	155
4.1.2	Rollenspiel Lehrer – Schüler	157
4.1.3	Das Zauberladenspiel: „ <i>Ich hätte gern ein großes Stück Geduld!</i> “	158
4.2	Definition von Zielen, Teilzielen und ihre sprachliche Formulierung	160

4.2.1	Nähere Bestimmung und Auswahl der Ziele: Situationsbezogenheit und Hierarchisierung	160
4.2.2	Strategien für zielführende, lösungsorientierte Gespräche	161
4.2.3	SMARTE Ziele am Beispiel „Hausaufgaben“	162
5. Etappe: Zielvereinbarungen: Aufstellung von Regeln für Zielerreichungen		166
5.1	Wenn-Dann-Pläne zur Selbstregulation	167
5.1.1	Fallbeispiel Ben	169
5.2	Verträge und Verstärkerpläne	170
5.2.1	Die konkrete Erstellung eines Verstärkerplans	171
5.2.2	Differenzierte Verstärkerpläne	176
5.2.3	Einsatzbereiche der Verstärkerpläne	177
5.3	Zur Kommunikation über Zielvereinbarungen und Regeln	180
 Teil II: Entwicklung der Fähigkeit Konzentration: Handlungsplanung, Selbststeuerung und Selbstorganisation des Lernens		183
1.	Die Bedeutung der Wiederholung: „Gewohnheiten als mentale Abkürzung“	187
2.	Aufbau einer Stunde und Verlauf der Therapie	189
3.	Selbstinstruktion: Döpfner, Krowatschek, Lauth und Co.	192
3.1	Ziele und Methoden	192
3.2	Der Aufbau des Trainings	194
3.3	Einüben der Selbstinstruktion	198
3.4	Übertragung der Methode auf eigenes Material	200
3.4.1	Genaueres Lesen der Aufgabenstellung	202
3.4.2	Knobelaufgaben	204
3.4.3	Umgang mit Texten	205
3.4.5	Strategiespiele	207
3.4.6	Aufgaben für Jugendliche	208
4.	Fokussierte und geteilte Aufmerksamkeit: Jacobs‘ „Attentioner“	210
4.1	Ziele und Methoden	210

4.2	Aufbau des Trainings	211
4.3	Übertragung der Methode auf eigenes Material	213
4.3.1	Fokussierung auf eine Aufgabe und Reduzierung der Ablenkbarkeit: Ablenkung hat keine Chance	213
4.3.1.1	„Konzentraurus Rex“	213
4.3.1.2	Unterrichtsnahes Material	214
4.3.2	Schnelles Reagieren – aber auf das Entscheidende	216
4.3.2.1	„Herr Lehmann sagt“	216
4.3.2.2	„Pippis Pferd steht unter der Veranda“	216
5.	Effektives Lernen trotz Ablenkung: Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf mein Ziel	219
5.1	Ressourcen im Kind	220
5.1.1	<i>Imagination: „Ich kann mich vor Lärm schützen“</i>	221
5.1.2	Beispiel: Hannes' Waschmaschine	222
5.2	Das Zuhören trainieren	225
5.3	Strukturierung des gesamten Lernprozesses	228
5.3.1	Ressourcenblick und Kommunikation	228
5.3.2	Strategien für mehr Aufmerksamkeit – in der Schule und auch zu Hause	230
5.3.2.1	Übergeordnete Strategien: Übersicht und Planbarkeit	230
5.3.2.2	Materialgestaltung und Aufgabenstellung	231
5.3.2.3	Veränderung in der Lernumgebung	232
5.3.2.4	Auszeiten: Bewegen und Entspannen	233
6.	Hausaufgaben: Handlungsplanung und Selbstorganisation in komplexen Zusammenhängen	234
6.1	Hausaufgabenmanagement: eine kreative Erarbeitung des Themas ..	234
6.2	Hausaufgabenmanagement: Umsetzung der Strukturierungshilfen ..	238
7.	Lernstrategien für dauerhaftes Behalten: selbstständige Aneignung von Lerninhalten	243
7.1	Theorie-Baustein	243
7.1.1	Ein Ausflug in unser Gehirn: Behalten und Vergessen	243
7.1.2	Die Situation der Kinder und Jugendlichen mit Aufmerksamkeits- problemen	246
7.2	Motivation durch ein „Zauberkunststück“ – Jeder ist Gedächtnis- künstler oder: „Die Katze fährt Motorrad!“	248

7.3	Lernstrategien: der Weg zu dauerhaftem Behalten	250
7.3.1	Weniger ist mehr!	250
7.3.2	Wachhalten der Informationen im Kurzzeitgedächtnis	251
7.3.3	Visueller Einprägeweg und visuelle Anker	253
7.3.4	Automatisierung durch Wiederholung – Motivation durch Spiele	254
7.3.5	Mnemotechniken	257
7.3.6	Das Zauberwort „Struktur“	260
8.	Ausblick: Erfolge und Rückschläge	263
8.1	Umgang mit Hürden und Rückschlägen	264
8.2	Aufmerksamkeit für Erfolge – Erfolge kommunizieren und visualisieren	268
8.3	Erfolgreich sein: der Ressourcenblick der Therapeutin auf sich selbst ..	273
9.	Anmerkungsverzeichnis und Bildnachweis	277
9.1	Anmerkungen Teil I	277
9.2	Anmerkungen Teil II	284
9.3	Bildnachweis	290
	Literatur	291