

- 2 **DANKE**
- 6 **Einleitung**
- 7 **Vorwort**
- 10 **Wie Sie das Buch am besten nutzen**
- 12 **Warum gerade Hilfen von einer Ergotherapeutin?**
- 12 **Warum Ergotherapie als Hilfe?**
- 13 **Warum gerade Hilfen von mir?**
- 17 **Basiswissen**
- 17 **Aufmerksamkeitsstörungen**
- 18 **Was ist eigentlich Aufmerksamkeit?**
- 20 **Welche Aufmerksamkeitsprobleme gibt es?**
- 22 **Wie äußern sich Aufmerksamkeitsprobleme im Alltag?**
- 24 **Welche Ursachen für Aufmerksamkeitsstörungen gibt es?**
- 25 **Wer kann Aufmerksamkeitsstörungen feststellen?**
- 26 **Welche Behandlungsansätze gibt es?**
- 29 **Alltagshilfen, Tipps und Tricks**
- 30 **Wenn das Kind unsicher ist und sich wenig zutraut**
- 30 **Erklärung**
- 31 **Der Trick mit dem „Ich-schaffe-das“ und den „Mut-mach-Tricks“**
- 32 **Wenn es viele Spannungen gibt**
- 32 **Erklärung**
- 33 **Der Trick mit den Interessen und Stärken**
- 34 **Der Trick mit den Ritualen**
- 37 **Der Trick mit der „Zeit für uns“**
- 38 **Der Trick mit dem Humor und der Fantasie**
- 39 **Der Trick mit dem Lob**



Helfen Sie Ihrem Kind, aufmerksamer zu werden. Dabei unterstützen Sie es auch, mehr Selbstvertrauen, bessere Konzentration und größere Selbstständigkeit zu entwickeln. Übrigens sind die Tipps und Tricks für jedes Kind hilfreich, um im Kindergarten, in der Schule und in der Familie besser zurechtzukommen.

IHR PLUS

Mein Tagesplan (auch als Abreißkarte)	S. 35
Mein Wochenplan (auch als Abreißkarte)	S. 36
Familienvertrag (auch als Abreißkarte)	S. 62
Meine Regeln (auch als Abreißkarte)	S. 63
Klassenvertrag (auch als Abreißkarte)	S. 64
Alle-Dinge-an-ihren- Platz-Vertrag	S. 71
Flimmervertrag (auch als Abreißkarte)	S. 94
Weitere Abreißkarten im Anhang	

- 41 **Wenn das Kind sehr zappelig oder sehr verträumt ist**
- 41 Erklärung
- 42 Der Trick mit dem Motorenvokabular
- 43 Ruhig-mach-Tricks/Wach-mach-Tricks
- 46 Der Trick mit der Muskelspannung und dem bewegten Alltag
- 48 Der Trick mit der Aufrichtung, dem Stand und dem Stuhlkantensitz
- 50 Der Trick mit dem AZAZ
- 51 Der Trick mit den Aufpassübungen
- 53 Der Trick mit den Zentrierungsübungen
- 55 **Wenn das Kind unaufmerksam ist und viele Fehler macht**
- 55 Erklärung
- 56 Der Trick mit den Basisfertigkeiten
- 57 Der Trick gegen die Ablenkung
- 57 Der Trick mit der geteilten Aufmerksamkeit
- 58 **Wenn das Kind Schwierigkeiten mit Regeln und Aufgaben hat**
- 58 Erklärung
- 59 Der Trick mit den Aufforderungen
- 60 Der Trick mit den Regeln
- 65 Der Trick mit den Punkteplänen
- 73 Der Trick mit den logischen Konsequenzen
- 74 Der Trick mit dem STOPP
- 75 Der Trick mit dem Durchatmen
- 76 **Wenn das Kind unorganisiert und unselbstständig ist**
- 76 Erklärung
- 77 Der Trick mit der Selbstständigkeit und dem „Schritt für Schritt“
- 78 Der Trick mit dem „laut gedacht und dann gemacht“
- 79 Der Trick mit den Handlungsorganisationstricks (HOTs)
- 81 **Wenn das Kind mit anderen Kindern häufig Stress hat**
- 81 Erklärung
- 82 Der Trick mit dem Vorbildsein
- 83 Der Trick mit dem „Freunde finden“ und dem „Wir sind ein Team“
- 86 **Wenn das Kind in seiner Freizeit wenig aktiv ist**
- 86 Erklärung
- 88 Der Trick mit dem „Konzentriert gespielt geht’s wie geschmiert“
- 89 Tipp: Gib Langeweile keine Chance – die Spielideenkiste!
- 91 Tipps zu Fernsehen, Computer & Co.
- 95 Tipps für eine aktive Freizeit, Vereine, Sport & Co.
- 98 **Wenn das Kind beim Basteln und Schreiben ungeschickt ist**
- 98 Erklärung
- 101 Der Trick mit den geschickten Fingern
- 103 Der Trick mit dem Stift, dem Malen und dem schöner Schreiben
- 109 **Wie kann ich die Umgebung des Kindes unterstützend gestalten?**
- 109 Erklärung
- 111 Tipps zur Optimierung der Umgebungsgestaltung
- 115 **Nachwort**
- 115 Liebe Eltern, Erzieher und Lehrer
- 116 Liebe Ergotherapeutinnen und andere Therapeutinnen
- 117 **Anhang**
- 118 **Literatur**
- 119 **Adressen**
- 120 **Register**
- 124 **Impressum**
- 125 **Abreißkarten**