

„Marburger KonzentrationsTraining“

Das Konzept für das Marburger Konzentrationstraining wurde Anfang der 90er Jahre von Dieter Krowatschek entwickelt und erfolgreich in die Praxis umgesetzt.

Man profitiert von diesem Konzentrationstraining wenn ...

- man sich leicht ablenken lässt
- man noch nicht immer selbständig arbeitet
- man sich öfter unsicher ist
- man sich nicht so viel zutraut
- Fehler einen ärgern
- man an seiner Situation aber etwas ändern möchte!

Einstieg

Der von den Eltern ausgefüllte Vordruck „Interesse am Konzentrationstraining“ wird über die Klassenleitung oder im Sekretariat abgegeben.

Frau Mertens-Döhling nimmt dann Kontakt auf.

Ein Einstieg kann erfolgen, sobald ein Platz in einem neuen Trainingsblock frei ist.

Kontakt / Informationen

- Frau Mertens-Döhling
gudrunmertens@pggv.de
- Klassenleitungen



Pascal-Gymnasium
GREVENBROICH

Marburger Konzentrations- Training



Schülerinnen und Schüler

Stufe 5-7

Interesse am Konzentrationstraining

Name der Schülerin/ des Schülers:

.....

Klasse:

Die Teilnahme ist freiwillig; d.h. Du entscheidest gemeinsam mit Deinen Eltern, ob Du am Konzentrationstraining teilnehmen möchtest.

Datum:

Unterschrift der Schülerin / des Schülers:

.....

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:

.....

Art der gewünschten Kontaktaufnahme für weitere Informationen und Absprachen:

Mail:

Telefon:

„Welche Ziele hat das Marburger Konzentrations-Training?“

- Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Training der Selbständigkeit im Umgang mit Aufgaben
- Entspannungstechniken
- Vernünftiger Umgang mit Fehlern
- Zutrauen in das eigene Können

Das Marburger Konzentrationstraining kann ein erster Impuls sein, in einer kurzen Trainingsphase die Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern. Perspektivisch kann es sinnvoll sein, weiter an diesem Thema zu arbeiten.

„Ablauf“

Ein Trainingsblock besteht aus 8 Einheiten.

- 1x wöchentlich
- Dauer ca. 65 min
- Gruppe von 4 -6 Schülerinnen und Schülern

Inhalte einer Trainingsstunde“

- Training der Konzentrationsfähigkeit mittels Übungen und Arbeitsblättern
- Spiele zur Wahrnehmungsförderung, Merkfähigkeit
- Entspannungsübungen