

# Inhalt

Vorwort zur 11. Auflage .....	V
Geleitwort .....	VIII
Einleitung .....	XI
Ihr Wegweiser für dieses Buch .....	XVII
<b>Teil I: Grundlagenwissen .....</b>	<b>1</b>
<b>Kapitel 1: Leistungs- und Lernprobleme bei AD(H)S-Kindern – Typische Beispiele .....</b>	<b>3</b>
<b>Kapitel 2: Besondere Leistungsprobleme bei AD(H)S-Kindern .....</b>	<b>7</b>
1. Welche Besonderheiten sehen Sie als Eltern in der Lern- und Hausaufgaben-situation Ihrer Kinder? .....	7
2. Was sieht die Lehrerin bzw. der Lehrer bei Ihrem Kind im Unterricht? .....	8
3. Was sehen Psychologen in Testverfahren in der Praxis? .....	10
4. Wie passt die Schulwirklichkeit zu der besonderen Ausgangssituation von AD(H)S-Kindern? .....	11
5. Zur aktuellen Forschungslage .....	12
<b>Kapitel 3: Wie funktionieren Abspeicherprozesse? .....</b>	<b>15</b>
1. Die Informationsaufnahme .....	15
2. Das Behalten .....	16
3. Vergessen ist leicht – Behalten ist schwer .....	21
4. Mit allen Sinnen lernen .....	24
<b>Kapitel 4: Lernen aus der Sicht der aktuellen Gehirnforschung .....</b>	<b>27</b>
1. Wie haben wir uns die so genannte neuronale Ebene in unserem Gehirn vorzustellen? .....	27
2. Wie ist unser Gedächtnis organisiert? .....	29
3. Wie sieht der Grundvorgang im Gehirn aus, der zum dauerhaften Behalten führt? .....	29
4. Wie funktioniert die Informationsweiterleitung auf neuronaler Ebene? .....	30
	XIX

5. Wie wird aus dieser »flüchtigen« Signalweitergabe ein dauerhaftes Erinnern? .....	30
6. Was geschieht, wenn uns bestimmte Fertigkeiten, wie z. B. das Fahrradfahren, immer schneller und besser gelingen oder uns bestimmte Aufgabenlösungen sofort einfallen? .....	32
7. Wie sind die Ergebnisse der modernen Gehirnforschung zu bewerten, was bedeuten sie für unseren Lernprozess? .....	33
<b>Kapitel 5: Lernprobleme von AD(H)S-Kindern – erläutert anhand des Einprägmodells .....</b>	<b>35</b>
1. Auf die »Einstellung« kommt es an! .....	35
2. Die Aufmerksamkeitsbeeinträchtigung von AD(H)S-Kindern.....	36
3. Zu viele Informationen im Arbeitsgedächtnis .....	38
4. Zu kurze Verweildauer im Arbeitsgedächtnis .....	38
5. Einmal gekonnt – reicht das aus? .....	39
6. Informationen müssen richtig eingeordnet und abgespeichert werden	40
<b>Kapitel 6: Der Einfluss der Umwelt auf Lernschwächen – wie der »Teufelskreis« Lernstörungen entsteht .....</b>	<b>41</b>
1. Fallbeispiel Lene .....	41
2. Fallbeispiel Paul .....	43
3. Das Teufelskreismodell .....	46
<b>Kapitel 7: Grundüberlegungen bei der Entwicklung unserer Lernmethoden .....</b>	<b>50</b>
<b>Teil II: Allgemeine Tipps zum Lernen mit AD(H)S-Kindern .....</b>	<b>59</b>
<b>Kapitel 8: Lerntipps für AD(H)S-Kinder im Überblick .....</b>	<b>61</b>
1. Grundprinzipien .....	61
2. Mehr Strukturierung des Lernstoffes von außen .....	62
3. Wenige, passende Methoden und Reduktion auf das Wesentliche ...	62
4. Der visuelle Einprägweg ist häufig günstiger .....	63
5. Lernwege ohne Schreiben .....	63
6. Unterstützung bei den Hausaufgaben .....	63
7. Pausen (vor und zwischen den Hausaufgaben) .....	64
8. Den Sinn der Hausaufgaben wiederentdecken .....	65
9. Zeit- und Lernmanagement in Abhängigkeit vom Lebensalter der Kinder .....	65
10. Problemfeld Handy und Computerspiele .....	66
11. Team-Gedanke anstatt »überzogene« Selbstständigkeits- anforderungen .....	70

<b>Kapitel 9: Grundprinzipien der Lernmethoden</b> .....	<b>72</b>
1. Weniger ist mehr .....	72
2. Möglichst nicht schriftlich .....	73
3. Regelmäßig und in kleinen Portionen .....	74
<b>Kapitel 10: Mein Kind will nicht lernen – Grundprinzipien           bei der äußeren Strukturierung</b> .....	<b>76</b>
1. Vereinbarungen im Voraus treffen .....	76
2. Realistische Ziele setzen .....	78
3. Erfolge ermöglichen .....	78
4. Anreize schaffen .....	80
5. Anforderungen auch an die Eltern stellen .....	80
<b>Kapitel 11: Reformpädagogisch orientierte Unterrichtskonzepte           und AD(H)S-Kinder</b> .....	<b>83</b>
1. Leitvorstellungen .....	83
2. Unterrichtskonzepte .....	83
3. Reformpädagogisch orientierte »alternative Schulformen« .....	85
4. Reformpädagogisch orientierte Lernmethoden bei Lernschwächen ...	86
<b>Teil III: Konkrete Lernstrategien für einzelne           Schulfächer</b> .....	<b>89</b>
<b>Kapitel 12: Rechnen</b> .....	<b>91</b>
1. Einleitung .....	91
2. Wie lernen Kinder das Rechnen? – Phasen beim Erlernen der Grundfertigkeit Rechnen .....	93
3. Grundsätzliche Herangehensweise bei einer Rechenschwäche .....	94
4. Wo liegen die größten Gefahrenstellen beim Erlernen der Rechenfertigkeiten? – Häufige Fehlstrategien von AD(H)S-Kindern ..	95
5. Vorüberlegungen für eine angemessene Vorgehensweise .....	100
6. Konkrete Lernstrategien: Wie kann das Kind üben? .....	104
7. Das Pyramidenspiel: Wiederholen einmal anders .....	123
8. Textaufgaben .....	126
9. Wie ist bei den weiteren Grundrechenarten vorzugehen? Das Beispiel des Bruchrechnens .....	130
10. »Mindmap« als Visualisierungshilfe .....	131
11. Abschließende Gedanken .....	132
<b>Kapitel 13: Lesen</b> .....	<b>134</b>
1. Einleitung – Zur Lese-/Rechtschreibstörung aus psychologischer und kinder- und jugendpsychiatrischer Sicht .....	134

2. Modelle des Leseprozesses – Was passiert eigentlich, wenn man liest?	136
3. Zur aktuellen Forschungslage .....	140
4. Der Teufelskreis Leseschwäche .....	143
5. Woran können Eltern oder Lehrer/innen eine Leseschwäche erkennen? .....	147
6. Fördermaßnahmen in der Diskussion .....	147
7. Ziel im Leselernprozess .....	153
8. Ein Grundprogramm für den Leselernprozess .....	154
9. Übungsmaterialien zur Automatisierung von Silben und größeren Wortteilen .....	159
10. Grundprinzipien beim Üben .....	163
11. Verbesserung des Leseverständnisses und der Sinnentnahme .....	168
<b>Kapitel 14: Rechtschreibung .....</b>	<b>170</b>
1. Einleitung .....	170
2. Zur aktuellen Forschungslage beim Rechtschreiblernprozess .....	171
3. Auch der Lernweg ist eine mögliche und mitentscheidende Ursache für die Rechtschreibschwäche .....	173
4. Wie kann ich Rechtschreibproblemen meines AD(H)S-Kindes wirkungsvoll begegnen? Welche Behandlung hat grundsätzlich Aussicht auf Erfolg? .....	175
5. Gibt es hilfreiche Lernmethoden, die zu AD(H)S-Kindern passen? ...	177
6. Einfache und effektive Lernmethoden für AD(H)S-Kinder .....	181
7. Zusammenfassender Überblick .....	198
<b>Kapitel 15: Das Üben von Aufsätzen .....</b>	<b>200</b>
Wie kann ein Gerüst für den Aufsatz aussehen? .....	200
<b>Kapitel 16: Die Lernfächer .....</b>	<b>203</b>
1. Welche Hauptprobleme gibt es bei Lernfächern? .....	203
2. Ihr Kind kann nicht alles lernen .....	203
3. Wie sieht das AD(H)S-Lernverhalten in den Lernfächern aus? .....	204
4. Vorbereitungen und Rahmenbedingungen für ein effektives Lernen	204
5. Wirksame Lernschritte für AD(H)S-Kinder .....	205
<b>Kapitel 17: Lernen im Fach Englisch .....</b>	<b>209</b>
1. Grundlegende Vorüberlegungen .....	209
2. Einpräge- und Übungsmöglichkeiten .....	209
Schlusswort .....	219
Zwiesgespräch Lernprobleme .....	221
Vier Grundregeln für ein dauerhaftes erfolgreiches Lernen .....	224
Literatur .....	226