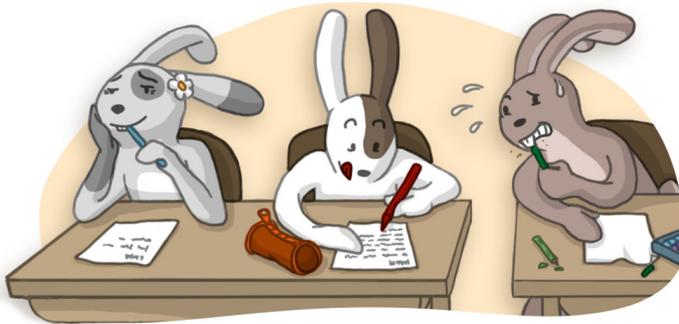


# KINDER MIT ADS/ADHS

## erfolgreich unterrichten



**Nicole Müller-Rütimann**  
Lerncoach und SHP in Egg,  
Primarlehrerin,  
B.Sc. Angewandte Psychologie  
[www.lerncoaching-ruetimann.ch](http://www.lerncoaching-ruetimann.ch)



1

## Nach diesem Workshop:



- Kennst du die Symptome der ADHS und deren Auswirkungen auf das Lernen.
- Weisst du, wie man die Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung dieser Kinder verbessern kann.
- Ist dir bewusst, welche Lernmethoden für Kinder mit ADHS besonders geeignet sind.
- Kennst du praktische Möglichkeiten, um mit herausforderndem Verhalten im Unterricht umzugehen.

3

## WAS IST ADHS?



5

## Symptome: Unaufmerksamkeit



- Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht **Flüchtigkeitsfehler**
- Hat oft Schwierigkeiten, die **Aufmerksamkeit** bei Aufgaben oder beim Spielen **aufrechtzuerhalten**.
- Scheint häufig **nicht zuzuhören**, wenn andere sie/ihn ansprechen.
- Hält häufig **Anweisungen** anderer nicht durch und kann **Arbeiten nicht zu Ende bringen**.



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

7

## Symptome: Unaufmerksamkeit



- Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben zu **organisieren**.
- Hat eine **Abneigung gegen Aufgaben**, die länger dauernde geistige Anstrengung erfordern.
- **Verliert** häufig Gegenstände, die sie/er für Aktivitäten benötigt.
- Lässt sich öfter durch äußere Reize **ablenken**.
- Ist bei Alltagsaktivitäten häufig **vergesslich**.



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

8

## Symptome: Hyperaktivität

- **Zappelt** häufig mit Händen oder Füßen und rutscht auf dem Stuhl herum.
- **Steht** in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen sitzen bleiben erwartet wird, **häufig auf**.
- **Läuft häufig herum** oder klettert exzessiv
- Hat häufig **Schwierigkeiten, ruhig zu spielen** oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
- Ist häufig „**auf Achse**“ oder handelt oftmals, als wäre sie/er getrieben.
- **Redet** häufig übermäßig **viel**.



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

9

## Symptome: Impulsivität



- **Platzt** häufig mit den **Antworten heraus**, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
- Kann **nur schwer warten**, bis sie/er an der Reihe ist.
- **Unterbricht** und **stört** andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder Spiele anderer hinein).



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

10

## 3 Erscheinungsbilder der ADHS

- ADHS, vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild → ADS
- ADHS, vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild
- ADHS, gemischtes Erscheinungsbild



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



11

## ADHS kommt selten alleine



In 80% der Fälle eine oder mehrere komorbide Störung/en

- Schlafstörungen 80%
- Störung mit oppositionellem Trotzverhalten / Störung des Sozialverhaltens (30-50%)
- Lernstörungen / Teilleistungsstörungen in 10 - 40% der Fälle
- Affektive Störungen, insbesondere Depression (10-40%)
- Angststörung 30-40%



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

14

## Typische Schwierigkeiten

- Motivationsprobleme
- Startschwierigkeiten
- Kurze Konzentrationsspanne und hohe Ablenkbarkeit
- Organisation und Planung
- Vergesslichkeit
- Merkschwierigkeiten
- Gefühlsausbrüche



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



15

## Kinder mit ADHS haben auch Stärken

- Teilweise hohe Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei selbst gewählten Tätigkeiten
- Ausgeprägtes visuelles Vorstellungsvermögen
- Kreativität
- Hilfsbereitschaft
- Gerechtigkeitssinn
- Begeisterungsfähigkeit und Neugier



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

16

## AUFMERKSAMKEITSLLENKUNG IM UNTERRICHT



mit-Kindern-lernen.ch

18

## Aufmerksamkeitslenkung erleichtern

- Fester **Sitzplatz** vorne, alleine oder neben einem ruhigen Sitznachbarn, in der Nähe der Lehrperson
- **Handeln statt reden**
  - auf den Schüler zugehen
  - Gesten nutzen (Daumen hoch, Warnsignal)
  - Auf das Blatt tippen
- Kinder bemerken es nicht, wenn sie abschweifen (**Ruhenetzwerk überaktiviert**) → Strafen sind daher sinnlos!
- Hilfreich ist **häufiges Feedback**
  - „Du bist gerade sehr konzentriert“, wenn das Kind aufpasst



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



19

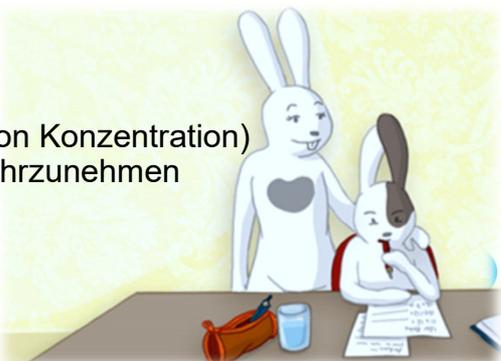
## Fokus auf Phasen, in denen sich das Kind konzentriert! «Du hörst gerade gut zu!»

Damit:

- Fördern Sie die **Motivation**, dieses Verhalten zeigen zu wollen («Ich will das können!»)
- Fördern Sie die **Selbstwirksamkeit** der SuS («Ich kann das auch!»)
- Stärken Sie die **Beziehung** zur Lehrperson («Für die will ich mich konzentrieren!»)
- Hilft sie dem Kind dabei, ein **Konzept** (z.B. von Konzentration) zu entwickeln und diesen Zustand besser wahrzunehmen («So fühlt sich das an, wenn ich aufpasse!»)



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



20

## Übergänge gestalten



- Akustisches Signal oder kurze Ruhepause
- Unterrichtseinheiten „markieren“/ Piktogramme verwenden
- Feste Einleitungssätze:  
„Achtung, jetzt schreiben ich die Hausaufgaben an die Tafel!“

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

21

## Konzentriertes Arbeiten fördern



- Lernort anpassen
- Ggf. leise Instrumentalmusik / moderate Hintergrundgeräusche
- Aber: Gespräche / Radio vermeiden (bei Bedarf Gehörschutz oder Kopfhörer einsetzen)
- Ablenkende Bilder im Material abdecken
- Farbiges Papier wirkt aktivierend
- Motorenvokabular

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

22

## KONZENTRATIONSSPANNE BEACHTEN

- Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern und Jugendlichen:

5-7 Jährige	7-10 Jährige	10-12 Jährige	12-15 Jährige	16-18 Jährige
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten	40 Minuten

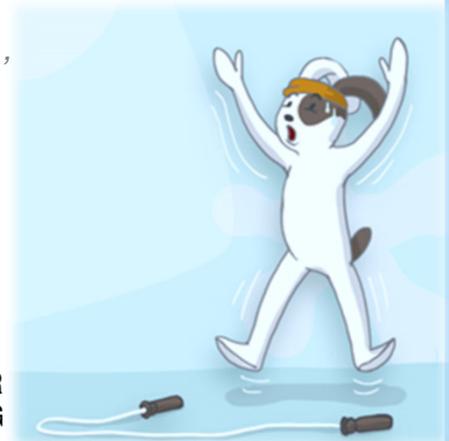
- Kürzere Konzentrationsspanne von Kindern beachten
- Kurze Lerneinheiten, unterbrochen von kurzen Pausen



23

## BEWEGUNG

- Bewegung fördert **Durchblutung des Gehirns**  
(Müller und Baumberger, 2004)
- **Bewegung geht mit verbesserter Arbeitsleistung einher**  
(Medina et al. 2010; Rapport et al., 2009; Sarver et al., 2015)
- **Leistungsfähigkeit** (Mathematikaufgaben, Textverständnis) nach Bewegung höher  
(Pontifex et al., 2013)
  - Minimierung von Flüchtigkeitsfehlern/ impulsivem Arbeiten
  - Erhöhte Ausdauer



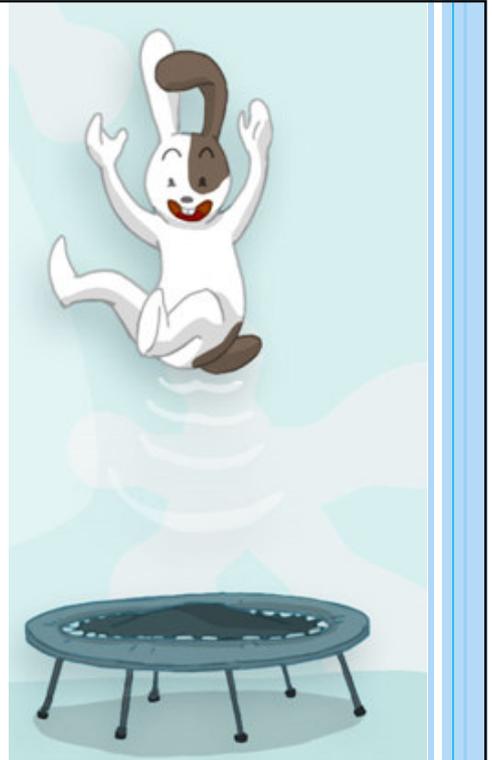
AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

24

## KONZENTRATION - PAUSEN

Zum Beispiel:

- Wie geht es euch? (Daumen)
  - Arme und Kopf hängen lassen
  - Strecken und laut gähnen
  - Apfelpflücker
  - Hampelmann oder hüpfen (je nach Platz)
- Wie geht es euch jetzt? (Daumen)
- ADHS-betroffenes Kind kann an Bewegungspause erinnern



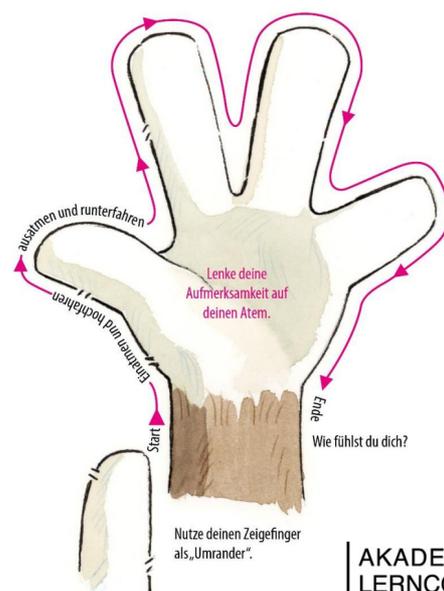
AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

25

## KURZE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN EINSTREUEN

Effekte (Zenner et al., 2014):

- Verbesserte Konzentration, Ausdauer und kognitive Leistungsfähigkeit
- Reduktion von emotionalem Stress
- Reduktion von Unterrichtsstörungen
- Stärkung der Resilienz

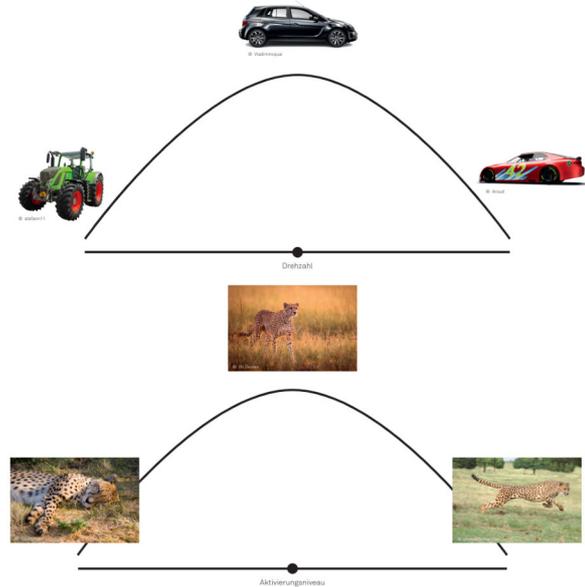
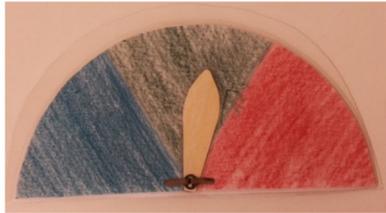


AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

27

# AKTIVIERUNG - MOTORENVOKABULAR

aus: Wirth & Döpfner: «ADHS in der Lerntherapie», E. von Wirth, M. Döpfner



28

# AKTIVIERUNG - TUNINGSTATIONEN

## BLAU

- (schweren) Ball hochwerfen – auffangen
- Jonglieren
- Sport stacking
- Ergometer
- Trampolin
- Hampelmann
- Seil springen
- Luftballontennis
- Liegestütz
- Boxen gegen Boxsack

## ROT

- (schweren) Ball hochwerfen/fangen
- Jonglieren
- Sport stacking
- Ergometer
- Trampolin gezielt hüpfen
- Seil springen
- Balancieren mit Säckchen auf dem Kopf
- Motorikbrett/Kippelbrett
- Blancierspiele
- Baum
- Atemübungen
- mit einer Glocke durch den Raum gehen, ohne dass sie einen Ton macht
- Becherball
- Fadenspiele

30

## SCHÜLER/INNEN AKTIVIEREN...

- Alle SuS sollten das Gefühl haben, dass sie jederzeit aufgerufen werden können – sonst klinken sie sich aus
- Zuerst die Frage, dann der Name!
- Fokus auf positives Verhalten (Geheimzeichen, Feedback)



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

31

## ...ABER NICHT BLOSSSTELLEN

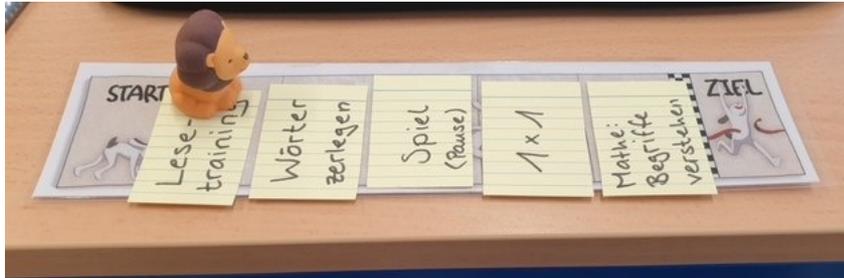
- Darauf achten, dass sich die SuS positiv einbringen können (Was weißt du? Hilft jemand weiter? SuS nicht «zappeln» lassen!)
- Akzeptieren, dass kein Schüler den ganzen Tag lang aufpassen kann – die SuS sollten sagen dürfen «ich habe gerade nicht zugehört» - in diesem Fall geht die Lp einfach zum nächsten Schüler.



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

32

## GEMEINSAM PLANEN



[www.lernen-mit-adhs.ch/startseite/downloads/](http://www.lernen-mit-adhs.ch/startseite/downloads/)



33

## KONZENTRATION: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!



- 5 Minuten Wörter lernen
- Lieblingslied hören
- 15 Minuten Rechenblatt
- 5 Minuten Trampolin
- 10 Minuten Deutschblatt
- Nach dem Abendessen: Schwierige Stellen im Diktat anschauen



34

## KONZENTRATION: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!

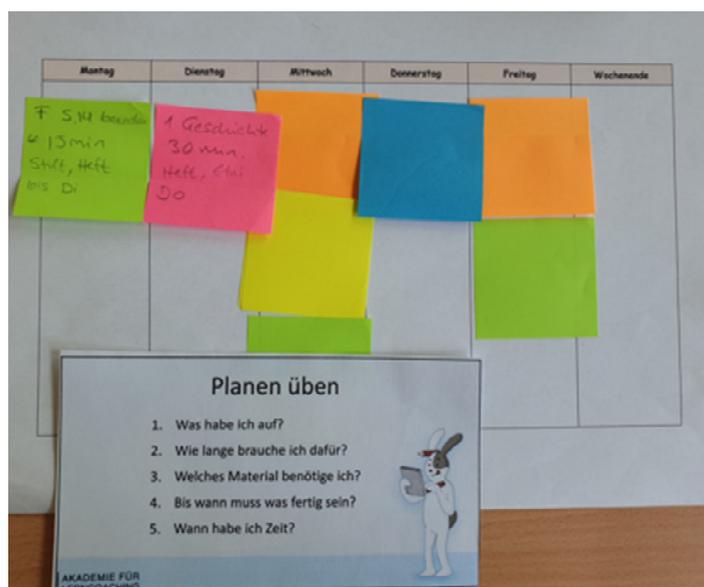


1. Was habe ich auf?
2. Wie lange brauche ich dafür?
3. Welches Material benötige ich?
4. Bis wann muss was fertig sein?
5. Wann habe ich Zeit?



35

## GEMEINSAM PLANEN



36

„Ein Wolf kennt seine Aufgabe und lässt sein Ziel nicht aus den Augen.“

1. Ich frage mich: „Was ist meine Aufgabe?“
  - Ich lese den Auftrag aufmerksam durch (oder höre gut zu, wenn jemand erklärt, was ich tun soll).
  - Ich beschreibe mir selbst in meinen Worten, was zu tun ist (laut oder in Gedanken).



2. Ich sage mir: „Wolfsblick an! Los!“ und tauche in die Aufgabe ein.



3. Mit jedem Atemzug bündle ich meine ganze Aufmerksamkeit auf die Aufgabe.

Wenn ich fertig bin, gehe ich weiter zu Schritt vier:



4. Ich kontrolliere nach jeder Aufgabe: „Habe ich **alles gemacht**, was drin stand? Stimmt das Ergebnis?“
  - Falls ich einen Fehler gemacht oder etwas vergessen habe: gut, dass ich es noch gemerkt habe!
  - Ich verbessere es sofort.



5. So bearbeite ich eine Aufgabe nach der anderen und lasse mein Ziel nicht aus den Augen.



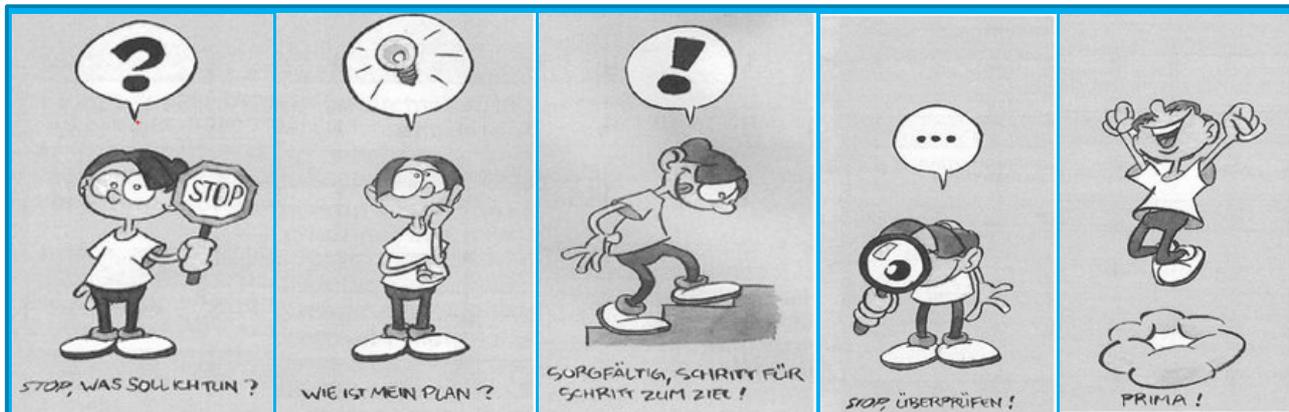
6. Am Ende bin ich stolz, dass ich mich so wolfsmäßig konzentriert habe - ahuuuu!



KOSTENLOSER DOWNLOAD: [WWW.LOTTESTRICKKISTE.CH](http://WWW.LOTTESTRICKKISTE.CH)

37

## Selbstinstruktionen



Aus Döpfner et al.: THOP, Beltzverlag

38

## Identifizierung mit dem Ziel

- Vor- und Nachteile des bisherigen Verhaltens und des veränderten Verhaltens suchen

Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile
Ich höre, wenn mich ein Kind etwas fragen will.	Ich muss Arbeiten zu Hause fertig machen.	Schneller fertig sein, früher Pause haben	Zusatzaufgaben
Ich kann eine Pause machen.	Ich bin langsamer.	Nichts lenkt ab	Kollegen sind sauer
Ich sehe, was andere machen.	Zu viel am lernen, wenig Zeit für Freunde	Happy - Erfolg	



39

## WIRKSAME LERNSTRATEGIEN



41

## PRINZIPIEN BEI DER VERMITTLUNG VON LERNSTRATEGIEN

1. Wissensvermittlung allein reicht nicht aus – die Schüler müssen positive Erfahrungen machen!
2. Nur eine Strategie auf einmal vorstellen.
3. Die Erfahrungen mit dem Schüler auswerten.
4. Strategien auf die Art der Prüfung abstimmen.
5. Neue Techniken anhand des aktuellen Stoffs vermitteln.
6. Strategien von Zeit zu Zeit „auffrischen“.



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

42

## GRUNDFERTIGKEITEN AUTOMATISIEREN

- ✓ In der Schule heute grösseres Augenmerk auf Verständnis
- ✓ Kinder mit Schwächen müssten mehr üben
- ✓ Prozesse beinahe ohne bewusstes Nachdenken
- ✓ Kapazität frei für komplexere Aufgaben (Voraussetzung für gute und kreative Leistungen)



43

## ÜBERFORDERUNG REDUZIEREN

- Fokus aufs **Automatisieren** legen
- **Planen**
- Längere Texte auf dem Computer schreiben
- Sich auf einen Weg / eine Erklärung beschränken
- **Wenig gehör- und schreiblastig üben**



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

44

## Übungen/Lernstrategien ausprobieren



### Stationen:

1. **Wörter lernen:** Üben gem. Anleitung "Wörter lernen" (Huttisch)
2. **Auswendig lernen** (Wörter oder Rechnungen): Video mit Anleitung schauen
3. **Texte lernen:** Üben gem. Anleitung mit Text („Diagnostik bei ADHS“ oder „ADHS bei Mädchen“) sicherlich Punkt 1,3 und 4 oder Videoanleitung anschauen („Adi und Jess“)
4. **Planung (Wochenplan):** Erklärung von Nicole beim Flip Chart
5. Parallele Verarbeitung (Blatt lösen und gleichzeitig zuhören)
6. Fokussierung auf eine Aufgabe und Reduzierung der Ablenkbarkeit (nicht ablenken lassen)
7. Stufen zur Konzentration: Imaginationen ausprobieren (Erfolgsmoment, vor Lärm schützen)
8. Spiele zur Förderung auditiver Wahrnehmung (Signalwortgeschichten, Serienaufträge)

45

## WÖRTER LERNEN

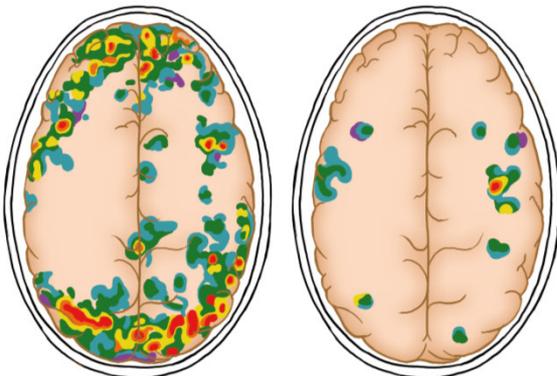


1. Schau dir das Wort/ die Aufgabe gut an (mind. 20 s)
2. Versuche ein inneres Foto zu machen
3. Vielleicht hilft es dir die Augen zu schliessen oder nach oben zu schauen.
4. Siehst du das Bild vor dir? Bist du soweit?
5. Versuche einmal das Wort zu buchstabieren

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

46

## LERNSTRATEGIEN AUSWENDIG LERNEN / AUTOMATISIEREN



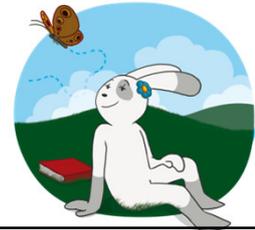
- ✓ Kurze Einheiten
- ✓ **Kleine Portionen (max. 5)**
- ✓ Regelmässig wiederholen
- ✓ Rasche Rückmeldungen
- ✓ Nicht raten lassen (**erlösen**)
- ✓ Bei Fehlern sofort wiederholen



47

## TEXTE LERNEN

1. **Einen Abschnitt lesen**  
(inneren Film/ innere Bilder entstehen lassen)
2. Schlüsselbegriffe (max. 3-5) markieren
3. **Sich selbst erzählen, was man gelesen hat**
4. **Nachschauen, ob man alles richtig erinnert hat und Lücken füllen**
5. Pro Abschnitt eine Überschrift finden



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

48

## LERNEN IN BEWEGUNG

- Im Stehen oder Gehen lernen / arbeiten
- Wander-Diktate
- Das Einmaleins hüpfend abfragen
- Lesen und balancieren
- Auf dem Hometrainer lernen



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

49

## REGELN TRAINIEREN: „HERAUSFORDERNDES VERHALTEN“ REDUZIEREN



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

50

## Verhaltensauffällige und schwache Schüler fühlen sich abgelehnt

Schule und Lernen sind für verhaltensauffällige / schwache Schüler oft verbunden mit:

- Konflikten
- Strafen
- Scham und Schuld
- Einsamkeit



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

Positive Emotionen sind zu selten!

Positive Emotionen können eher durch  
negatives Verhalten erreicht werden!



51

## SuS mit ADHS sind überfordert

- Verhaltensauffällige Schüler können ihr Verhalten schlechter steuern als andere
- Dadurch zeigen sie eine Vielzahl an störenden Verhaltensweisen
- Dieses ruft sehr häufige und sehr unterschiedliche Kritik von Eltern und Lehrpersonen hervor
- Der Schüler fühlt sich überwältigt von den vielen negativen Rückmeldungen und hat das Gefühl «es sowieso niemandem recht machen zu können»

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



52

## Die Beziehung ist die Basis!

- Beziehung zur Lehrkraft kann entscheiden, ob das Kind „lediglich“ unruhig oder impulsiv ist oder mit der Zeit auch oppositionelles Trotzverhalten entwickelt
- Eine gute Beziehung begünstigt kooperatives Verhalten
- Eine gute Beziehung macht Lob wirksamer und Kritik annehmbarer



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

53

## Übung: Beziehungskredit aufbauen (5')



- Überlegt zu zweit, wie ihr dem Kind mit dem herausforderndsten Verhalten in der Klasse ganz konkret positive Signale senden könnt.
- Denkt dabei auch an Lehrer/innen, die ihr in besonders guter Erinnerung habt.

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

54

## SuS mit ADHS brauchen



- Lehrpersonen und Eltern, die sie mögen und ihnen das Gefühl geben, willkommen zu sein
- Bezugspersonen, die kleine Fortschritte und Positives sehen und darauf aufbauen
- Bezugspersonen, die einen klaren Fokus haben, erreichbare Ziele setzen und ein Problem nach dem anderen angehen
- Liebevolle und konsequente Führung und einfache, klare Regeln
- Einen Coach, der mit ihnen gemeinsam an Lösungen arbeitet

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

55

## DIE EINHALTUNG VON REGELN ÜBEN

- Führen Sie nur eine Regel auf einmal ein
- Lassen Sie das «schwierigste» Kind die Regel vorspielen
- Üben Sie diese so lange, bis sie jedes Kind kann
- Anerkennen Sie Kinder für deren Einhaltung / Weisen Sie die Gruppe darauf hin, wie gut es diese Woche geklappt hat und wie schön es dadurch alle haben



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

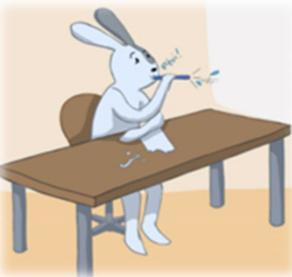


56

## KLARE ANWEISUNGEN GEBEN

Achten Sie darauf:

- die Aufforderung kurz, klar und positiv zu formulieren
- Dabei einen Schritt auf das Kind zu zu machen
- Diese so oft zu wiederholen, bis das Kind dieser nachkommt (broken-record-Technik)
- Dem Kind kurz zuzunicken, wenn es kooperiert
- → Sich nicht auf einen Machtkampf einlassen!



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



57

## ANLIEGEN BEHARRLICH VERFOLGEN

- Sie sagen dem Kind, was Sie erwarten
- Und fragen das Kind, wie es dies erreichen könnte
- Sie machen Vorschläge, wenn dem Kind nichts einfällt
- Und einigen sich mit ihm auf ein Vorgehen
- Weil es Ihnen ernst ist, machen Sie gleich einen **weiteren Termin** aus, um die Fortschritte zu überprüfen



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

58

## WENN-DANN-PLÄNE



1. Welches Ziel soll erreicht werden?
  2. Welches Verhalten wäre dazu nötig?
  3. An welche Situationen ist dieses Verhalten gekoppelt?
- Das Ziel wird erreicht, indem in spezifischen Situationen anders reagiert wird.
  - Durch den klaren «wenn-dann-Bezug» fällt es leichter, an das neue Verhalten zu denken und es zu automatisieren

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

59

## WENN-DANN-PLÄNE - BEISPIELE



- Immer wenn ich eine Antwort weiss und nicht an der Reihe bin, dann schreibe ich die Antwort auf!
- Immer wenn die Lehrerin ein Arbeitsblatt auf mein Pult legt, dann sage ich mir: Nimm das Blatt und lies es sorgfältig durch!
- Immer wenn Tina mit mir schwatzen will, dann sage ich zu ihr: Erzähl mir das bitte in der Pause.
- Lehrerin: Immer wenn ich sehe, dass Jolanda aufpasst, dann gebe ich ihr eine positive Rückmeldung

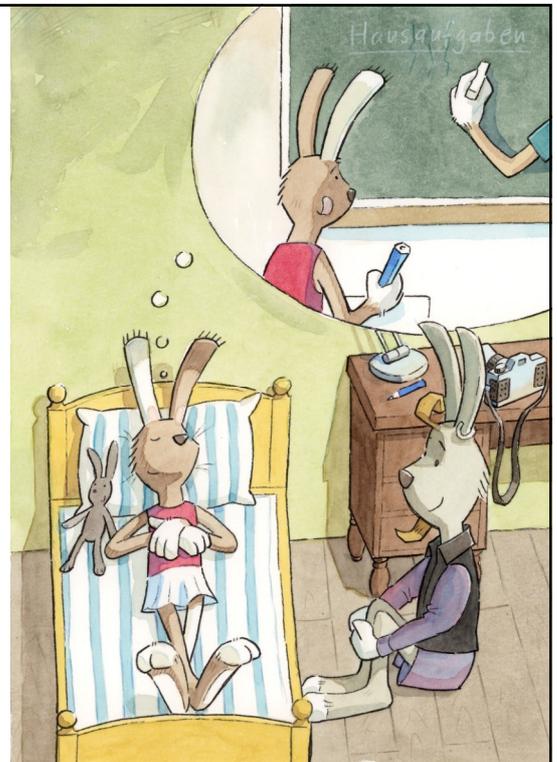
AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

60

## WENN-DANN-PLÄNE

- Film: „Der Wolf lernt zu warten“  
<https://youtu.be/nPMOG952AkE?t=30>
- Weiteres Umsetzungsbeispiel im Buch „Lotte träumst du schon wieder?“

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



61

## GEHEIMZEICHEN FÜR POSITIVE RÜCKMELDUNGEN

- unauffällig
- beziehungsstärkend
- Möglichkeit, das Unterlassen bestimmter Verhaltensweisen zu bestärken



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

63

## ÜBUNG

1. **Konkretes Ziel vereinbaren**  
Wie verhält sich das Kind dann? Was sieht, hört man?
2. **Ziel aktivieren: Vorteile/ Nutzen herausarbeiten**  
Spezifische Auslöse-Situationen/Reize herausarbeiten
3. **Wenn-dann Plan aufschreiben**  
Selbstinstruktionen und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten
4. **Möglichkeiten zur Erinnerung und Verstärkung erarbeiten**  
Erinnern: z.B. Kollegen, Bild  
Verstärken: Lp zwinkert zu, stellt positives Verhalten fest, Murmeln hinlegen, Zeichen usw.
5. **Üben**  
mehrmals lesen, durchspielen im Kopf, Rollenspiel usw.

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

64

## ÜBUNG: KOMPETENZEN SCHULEN

- Spielt die Schritte 1 bis 4 für ein eigenes Problemverhalten durch.
- Geht dazu von einem Ziel aus, das euch persönlich wichtig ist (den Fallbericht schreiben, reich werden, gesund leben etc.)
- Erarbeitet die einzelnen Punkte in Form eines Beratungsgesprächs (keine Meta-Kommunikation, sondern eine klare Rollenaufteilung in Lernende/r und Berater/in)
- Haltet die Wenn-Dann-Pläne fest



65

## VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN

Material und Folien hier herunterladen



<https://bit.ly/3PiyOuX>



70