

## Konzentrationsstraining Kinder | Schüler

Ein Kind hat **Konzentrationschwierigkeiten**, wenn es ihm schwerfällt, seine Aufmerksamkeit der Situation entsprechend zu steuern, wenn es

- Schwierigkeiten beim Lernen aufweist
- verträumt ist
- durch äußere Reize leicht ablenkbar ist
- innere Unruhe zeigt und impulsiv und unkonzentriert ist

Je nach Alter des Kindes erwartet man eine entsprechende **Ausdauer der Aufmerksamkeit**. Aus einer Aufmerksamkeitsproblematik entstehen über kurz oder lang Leistungsprobleme.

Dadurch entsteht ein **Teufelskreis** an

- Kritik
- Frustration statt Motivation
- Wenig Zutrauen in eigene Fähigkeiten
- Unselbstständigkeit
- Vermeiden von Anstrengung
- Fehler durch Unkonzentriertheit
- Belastung der Eltern-Kind Interaktion

### Ziele

- reflexiver Arbeitsstil statt impulsivem Vorgehen
- Selbstständigkeit
- vernünftiger Umgang mit Fehlern
- Verbesserung der Leistungsbereitschaft
- Zutrauen in eigenes Können
- Verbesserung der Eltern – Kind - Interaktion

## Mobiles Gruppentraining Erwachsene | Senioren

Bewegung hält uns fit und ist gesund! Um länger jung zu bleiben, ist unsere **geistige Aktivität** ebenso zu trainieren.

Mein Training umfasst einen ganzheitlichen Ansatz bei dem die **Funktionen des Gehirns aktiviert und vitalisiert** werden.



Natürlich darf auch der **Humor** nicht zu kurz kommen.

Es geht nicht um Lexikon-Wissen, sondern darum, den Alltagstransfer und Zusammenhänge zu erleben, um sogenannte **AHA-Erlebnisse!**

### **Kurz zusammengefasst:**

Durch Denken und Gedächtnistraining entsteht neue Denkkraft!

## Mobiles Einzeltraining Erwachsene | Senioren



Mein **spielerisches Training** hält bis ins hohe Alter flexibel und beugt sogar Demenzkrankheiten vor.

Systematisch werden alle Funktionen des Gedächtnisses wie Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Formulierung und Reproduktion etc. trainiert.

Dadurch können schleichende Merk- und Erinnerungsfähigkeiten aufgehoben und das Gedächtnis verbessert werden.

