

## **Marburger Konzentrationstraining (MKT): Effektives Training für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen**

Das Marburger Konzentrationstraining ist ein wissenschaftlich fundiertes und effektives Trainingsprogramm. Studien haben gezeigt, dass das Training die Aufmerksamkeit und Konzentration der Kinder verbessern, Impulsivität und Unruhe reduzieren und die Ausdauer und Belastbarkeit stärken kann.

### **1. Die Inhalte des Marburger Konzentrationstrainings umfassen:**

- **Selbstinstruktion:** Die Kinder lernen, sich selbst Anweisungen zu geben und ihren inneren Dialog zu steuern.
- **Entspannungstechniken:** Die Kinder lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, z. B. autogenes Training und progressive Muskelentspannung.
- **Konzentrationsübungen:** Die Kinder üben verschiedene Konzentrationsübungen, z. B. auditive und visuelle Wahrnehmungsübungen.
- **Verhaltensmodifikation:** Die Kinder lernen, ihr Verhalten zu kontrollieren und positive Verhaltensweisen zu stärken.
- **Soziales Training:** Die Kinder lernen, in der Gruppe zusammenzuarbeiten und Konflikte zu lösen.

2. Das Marburger Konzentrationstraining ist für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren geeignet.
3. Es kann in verschiedenen Settings durchgeführt werden, z. B. in Kindergärten, Schulen und Praxen.
4. Das Training besteht aus sechs bis acht Trainingseinheiten à 75 Minuten.
5. Zusätzlich zu den Trainingseinheiten für Kinder gibt es auch zwei bis fünf Elternabende, an denen die Eltern lernen, wie sie ihre Kinder im Alltag unterstützen können.

**Das Marburger Konzentrationstraining kann eine wertvolle Hilfe für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen sein. Es kann dazu beitragen, dass die Kinder in der Schule und im Alltag besser zurechtkommen und ihr volles Potenzial entfalten können.**

Weitere Infos erhalten Sie bei:

Ursina Keller, dipl. Lerntherapeutin ILT/SVLT und Dyskalkulietherapeutin

Telefon: 076 222 36 76, E-Mail: [info@lerninsle.ch](mailto:info@lerninsle.ch)