



urania

Ingrid Biermann

Das 28-Tage-Erfolgsprogramm

Einleitung	7
Wache Sinne und ein förderliches Umfeld –	
Voraussetzungen der Konzentration	9
Wie Bewegung, Wahrnehmung, Ruhe, Ernährung, Musik, Farben und Düfte die Konzentrations- fähigkeit beeinflussen	10
Die Eigenbeobachtung	14
Die Fremdbeobachtung	19
Ein geordnetes Umfeld	22
Die Neustrukturierung des Tagesablaufs	23
Wichtige Regeln für die Durchführung des Trainingsprogramms	25
Wie das Sitzen die Aufmerksamkeit beeinflusst	25
Entspannungsmethoden zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit	27
Welche Kinder benötigen eine Konzentrations- förderung?	29
1. Woche: Die Förderung der kreativen Aufmerksamkeit	31
Zur Einstimmung: Brain-Gym	32
1. Tag – Malaufgabe: Es war einmal ein Haus	34
2. Tag – Reimen und malen	36
3. Tag – Der Malspaziergang	39
4. Tag – Wir entdecken Mandalas	41
5. Tag – Malen nach Musik	43
6. Tag – Eine schicke und eine schöne Geschichte	45
7. Tag – Sonntags ist Überraschungstag!	47
2. Woche: Die Förderung der bewegten Aufmerksamkeit	49
Denken und bewegen	50
8. Tag – Brain-Gym mit Entspannungsreise	51
9. Tag – Mitmachgeschichte: Es war einmal ein fauler Hund	53

10. Tag – Spiegelturnen	54
11. Tag – Yoga steigert die Aufmerksamkeit	57
12. Tag – Kinderleicht ins Gleichgewicht kommen durch Gehirngymnastik	61
13. Tag – Bewegte Spiele	63
14. Tag – Trimm-dich-Sinnesspaziergang	66
3. Woche: Die Förderung der stillen Aufmerksamkeit	69
Stille bewusst wahrnehmen	70
15. Tag – Wortmeditation: Stille	71
16. Tag – Sinnesspiele in der Stille	73
17. Tag – Sich fühlen und sich spüren	76
18. Tag – Schau genau	79
19. Tag – Massagegeschichte: Heute liege ich auf der Wiese	80
20. Tag – Fantasiereise: Eine Reise ins unbekannte Land	83
21. Tag – Auf der Suche nach stillen Orten	86
4. Woche: Die Förderung der geistigen Aufmerksamkeit	87
Die Voraussetzungen geistiger Konzentration	88
22. Tag – Spiele, die zum Nachdenken anregen	89
23. Tag – Allerlei Geschichten	92
24. Tag – Wortspielereien	94
25. Tag – Spiele zum genauen Betrachten	97
26. Tag – Eine fehlerhafte Geschichte	99
27. Tag – Spiele zur Stärkung der Erinnerung	101
28. Tag – Heute gibt es Grund zu feiern!	103
Anhang	106
Zur Vertiefung: Überkreuzübung und liegende Acht	106
Literaturverzeichnis	109