

# Fokus bei ADHS stärken

Mit Motivation und den 5 Sinnen



## Interessen nutzen – Motivation als Motor für Fokus

Begeisterung ist kein Bonus, sondern der **Motor für Konzentration**. Wenn ein Thema an Interessen anknüpft und Neugier weckt, schaltet das Gehirn auf Aufnahme – Dopamin macht's möglich.

### 5 Tipps für den Unterricht:

ADHS-Kinder haben oft schon viel Vorwissen. Sie langweilen sich, wenn sie Inhalte mehrfach üben müssen, die sie längst verstanden haben. Motivation entsteht nicht durch Wiederholung, sondern durch das Gefühl: „Das hat etwas mit mir zu tun – das bringt mich weiter.“

#### 1. Kurzer Wissenstest am Kapitelstart

Zeigt den Kindern: „Dein Vorwissen ist wertvoll!“ So sparen sie unnötige Wiederholungen, und die Energie fließt in Neues.

#### 2. Freiraum für eigene Projekte:

Beispiel: Kochen. Hier treffen sich Mathe (Mengen, Umrechnungen), Sprache (Rezepte schreiben), Sachkunde (Lebensmittel, Herkunft) und Teamarbeit. Vernetzte, praxisnahe Lernformen bleiben länger im Gedächtnis als isolierte Aufgaben.

#### 3. Unterschiedliche Formate für Ergebnisse (Artikel, Podcast, Plakat ...)

Viele ADHS-Kinder lernen mündlich schneller als schriftlich. Wenn ein gestaltetes Poster präsentieren, einen Podcast aufnehmen oder ein Video drehen, bringen sie ihr Können besser ein. Eine kurze schriftliche Doku reicht – so bleibt Energie für stärkenorientiertes Lernen.

#### 4. Rollen oder Expertenaufgaben im Unterricht vergeben

ADHS-Kinder blühen auf, wenn sie Verantwortung spüren. Als „Zeitwächter“, „Technik-Coach“ oder „Experte für Thema XY“ können sie ihren Bewegungsdrang oder ihr Spezialinteresse sinnvoll einbringen. **Selbstwirksamkeit + Struktur = Fokus.**

#### 5. Eigene Fragen zulassen und Gedankengänge aufnehmen

Kinder mit ADHS denken oft quer und weiter. Ihre Fragen passen nicht immer in den Unterrichtsplan – sind aber meist klug und bereichernd. Wird diese Beteiligung anerkannt, erleben sie: „Ich bin nicht störend, ich bin wertvoll.“ Das motiviert sie, dran zu bleiben.

## Fokus bei ADHS stärken – mit den fünf Sinnen

Die folgenden Beispiele verfolgen zwei Ziele: **Reizverminderung** (Ablenkung reduzieren) und **Reizregulation** (Energie und Aufmerksamkeit gezielt steuern).

### **Sehen – visuelle Klarheit**

- Weniger Ablenkung durch neutrale Farben, aufgeräumte Tischfläche, klare Sitzplatz-Struktur, Trennwände, Blickrichtung bewusst wählen.
- Fokuspunkte setzen mit Post-it, Lesestreifen oder farbigem Marker.

### **Hören – akustische Balance**

- Tickfreie Uhren, ruhige Ecken, Ohrstöpsel, Noise Cancelling-Kopfhörer oder Kopfhörer mit White Noise.
- Musik im Hintergrund oder Trommeln/Rhythmusübungen in Pausen.

### **Riechen – Duft als Anker**

- Frische Luft statt Parfum- oder Essensgerüche im Klassenzimmer.
- Lieblingsduft oder Zitrusöl als „Fokus-Startsignal“.

### **Schmecken – kleine Energie-Booster**

- Wasser oder ungesüsster Tee statt Süßgetränke.
- Saure Drops, Zitronenwasser oder zuckerarme Snacks (z. B. Nüsse, Reiswaffeln).

### **Fühlen – taktile Regulation**

- Bequeme Kleidung, ergonomische Möbel, ruhige Arbeitsumgebung.
- Stressball, Fidget (z. B. Würfel oder Spinner), verschiedene Oberflächen zum Anfassen.

**Extra-Tipp:** Wenn Kinder über die Sinne den Fokus stärken, wird Lernen leichter.

 Mehr Beispiele findest du bald im  E-Book:

- Wie man **Emotionen reguliert**, um konzentriert zu bleiben
- Wie man **Gedanken steuert**, um den roten Faden nicht zu verlieren
- Wie **Bewegung** den Fokus fördert