

# Tipps für den Einsatz im Gruppen- und Einzel- training



Nachfolgend finden Sie ein paar Informationen, die Sie beim Einsatz unseres kognitiven Trainings unterstützen können.

Nach wissenschaftlichen Studien wird eine Trainingszeit von etwa 20 Minuten empfohlen. Man kann die Übungszeit aber natürlich auch verkürzen. Die Dauer des Trainings hängt vom Alter der Kinder ab, von ihrer Tagesform und Motivation sowie von der zur Verfügung stehenden Zeit.

Gerade das Arbeitsgedächtnistraining ist kognitiv stark herausfordernd, wodurch man auch die Selbstregulationsfähigkeit bzw. die Willensstärke der Kinder fordert und ausbildet.

Idealerweise trainiert man an der individuellen kognitiven Leistungsgrenze, was in der Arbeit mit Gruppen oder einer Schulklasse natürlich nicht immer zu gewährleisten ist. Man beginnt zunächst mit Schwierigkeitsstufe 1. Können der überwiegende Teil einer Gruppe (bzw. das Kind im Einzeltraining) diese Schwierigkeitsstufe wiederholt erfolgreich meistern, wechselt man zunächst zu Schwierigkeitsstufe 2. Die 3. Schwierigkeitsstufe ist – beim Arbeitsgedächtnistraining – selbst für Erwachsene nicht problemlos zu meistern, weshalb es auch notwendig sein kann, zeitweise wieder zur 2. Schwierigkeitsstufe zu wechseln, bevor man erneut die nächst höhere Schwierigkeitsstufe wählt.

Beim vergleichbaren Arbeitsgedächtnis- und Aufmerksamkeitstraining unserer Hirnschmalz-App werden die einzelnen Schwierigkeitsstufen automatisch (abhängig vom vorangegangenen Ergebnis) beibehalten, gesteigert oder herabgesetzt. Motiviert werden die Kinder durch das Sammeln von Flatter-, Brause- und Memo-Punkten. Die App kann man Eltern von Kindern mit schwachem Arbeitsgedächtnis und größeren Schwierigkeiten in der selektiven bzw. fokussierten Aufmerksamkeit als zusätzliche Trainingsmöglichkeit empfehlen.

Trainiert man das Arbeitsgedächtnis intensiv mit solchen sogenannten N-Back-Aufgaben (in wissenschaftlichen Studien über einen Zeitraum von etwa 4 Wochen mit 5 Trainingstagen à 20 Minuten) sind Leistungssteigerungen von 60 bis 80 Prozent möglich. Das bedeutet, dass man innerhalb von mehreren Wochen sogar die Level 4-, 5- oder 6-ZURÜCK erzielen kann. Aber auch das (beständige Halten von) Level 3-ZURÜCK ist bereits ein großer Erfolg.

Selbst die 1-ZURÜCK-Aufgabe trainiert eine wichtige Fähigkeit, und zwar die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit anhaltend auf eine Sache zu lenken; da man ja möglichst kein Bild verpassen sollte. Und das ist häufig schwieriger als gedacht, da die Gedanken bzw. die Aufmerksamkeit sehr schnell zu wandern beginnen. Für die Schulung der Daueraufmerksamkeit eignen sich auch Achtsamkeitsübungen.

Da das Arbeitsgedächtnis auch bei den Aufgaben zur kognitiven Flexibilität (Mach, was Flexi macht) gefordert ist, kann man auch diese zum Training des Arbeitsgedächtnisses einsetzen. Dies haben neuropsychologische Studien mit vergleichbaren Switch-Aufgaben gezeigt.

Die Aufgaben zur selektiven Aufmerksamkeit fordern ebenfalls das Arbeitsgedächtnis heraus. Das Kind muss sich merken und prüfen, ob die Bauchstreifen, die Augen-, Ohren-, Bein- oder Flügelstellungen mit dem Zielbild übereinstimmen.

Normalerweise besteht die Aufgabe beim Training der kognitiven Flexibilität darin, so schnell wie möglich zu reagieren. Kinder, die mit der Impulskontrolle noch größere Schwierigkeiten haben, kann man (insbesondere im Einzeltraining) dazu auffordern, zunächst etwas länger nachzudenken, bevor sie eine Bewegung ausführen (Training der Reaktionszeitverzögerung und damit der Impulskontrolle).

Bei den Aufgaben zur selektiven Aufmerksamkeit ist die leichteste Variante die Aufgabe mit Flexi, der lustigen Gans. Die 2. Schwierigkeitsstufe bilden die Drachenbilder, bei denen man sich die Bauchstreifen von Brause merken muss. Die 3. Schwierigkeitsstufe führt man mit den Hasenbildern durch. Hier müssen sich die Kinder die Augen- und Ohrenstellungen von Memo merken. Bei der Hühner-Aufgabe (Schwierigkeitsstufe 4) müssen die Kinder die Augen-, Beinchen- und die Flügelstellung von Flatter im Arbeitsgedächtnis speichern.

Abschließend noch einmal der Hinweis: Bitte die Schwierigkeitsstufen langsam steigern und erst dann mit der nächsten Schwierigkeitsstufe beginnen, wenn die vorangegangene wiederholt erfolgreich gemeistert wurde. Man sollte die Kinder zwar fordern, aber nicht überfordern. Es kann deshalb durchaus sinnvoll und erforderlich sein, von einer höheren Schwierigkeitsstufe zwischendurch in eine niedrigere zu wechseln.

In unseren AGs und Einzeltrainings integrieren wir häufig die verschiedenen kognitiven Trainings innerhalb einer Trainingseinheit, da die Vielfalt der Übungen bei den Kindern sehr gut ankommt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern ein gutes Gelingen und viel Spaß beim kognitiven Training mit

Flutter, Brause, Memo und Flexi!

