

SAVE – Strategien für Jugendliche mit ADHS

Liebe Leserin, lieber Leser,
auf den folgenden Seiten finden Sie die im Buch **SAVE – Strategien
für Jugendliche mit ADHS** enthaltenen Folien und Handouts in
elektronischer Version.

Der Inhalt dieser Materialien ist in der Schnellansicht links in Form
eines Inhaltsverzeichnisses (»Lesezeichen«) dargestellt; die einzelnen
Punkte sind mittels Anklicken direkt ansteuerbar.

Sollte diese Schnellansicht bei Ihnen nicht automatisch angezeigt werden,
klicken Sie bitte im Menüpunkt auf »Anzeige« > »Navigationsfenster« >
»Lesezeichen«.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Materialien,
Ihr Springer-Team



- Handouts
- Folien

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 1

Kontaktdaten

Ein Trainingsprogramm für Jugendliche mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – ADHS

So erreichst Du uns:

Name des Trainers: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Am besten erreichbar zu folgenden Zeiten: _____

Name des Trainers: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Am besten erreichbar zu folgenden Zeiten: _____



SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 2 a

Was ist ADHS?

Die Abkürzung ADHS steht für „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“.

Dabei handelt es sich um eine der häufigsten Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters (ca. 4–5 % sind betroffen). Sie beginnt in der Kindheit. Heute weiß man, dass bis zu zwei Drittel der betroffenen Kinder – wenn ADHS nicht behandelt wurde – auch als Jugendliche und Erwachsene noch ADHS-Symptome (oder zumindest einige davon) haben.

Zu ADHS gehören drei verschiedene Symptombereiche:

1. Unaufmerksamkeit
2. Impulsivität
3. Hyperaktivität

Die einzelnen Verhaltensweisen sind bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt. Dabei kann man

- eine einfache Aufmerksamkeitsstörung haben (alle drei Symptombereiche sind ausgeprägt) oder
- eine Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität (hierbei fallen v. a. die Symptome der Unaufmerksamkeit ins Gewicht).
- Manche Menschen mit ADHS zeigen zusätzlich ein auffälliges Sozialverhalten (z. B. haben sie Konflikte mit dem Gesetz, schwänzen die Schule, verhalten sich aggressiv, halten sich nicht an Regeln, streiten viel); dann spricht man von einer hyperkinetischen Störung des Sozialverhaltens.

Bitte kreuze an, ob die einzelnen Symptome bei Dir vorliegen:

	Ja	Nein
Symptome der Unaufmerksamkeit		
– Leichte Ablenkbarkeit	()	()
– Organisationsprobleme	()	()
– Rasches Empfinden von Langeweile	()	()
– Erschwerte Umstellungsfähigkeit	()	()
– Planungsprobleme	()	()
– Konzentrationsschwierigkeiten	()	()
– Geringe Fähigkeit, langweilige oder uninteressante Aufgaben zu erledigen	()	()
Symptome der Impulsivität		
– Häufiges Unterbrechen	()	()
– Beantworten von Fragen, die noch gar nicht zu Ende formuliert sind	()	()
– Mit unpassenden Kommentaren herausplatzen	()	()
– Handeln, ohne zu denken	()	()
– Dinge tun, die man später bereut	()	()
– Schwierigkeiten, zu warten	()	()
Symptome der Hyperaktivität		
– Gefühl, wie von einem inneren Motor angetrieben zu sein	()	()
– Rastlos sein	()	()
– Nicht stillsitzen können	()	()
– Immer auf dem Sprung sein	()	()
– Zappeligkeit	()	()

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 2 b

ADHS und der Alltag

Wie stark die Symptome auftreten, hängt auch immer von der Situation ab, in der Du Dich befindest. Besonders bei eintönigen, länger andauernden Aufgaben, die eine hohe Konzentration verlangen, fällt es Jugendlichen mit ADHS schwer, sich konzentriert, ruhig, ausdauernd und überlegt zu verhalten.

In welchen Lebensbereichen (z.B. Familie, Freunde, Schule/Ausbildung), bei welchen Aufgaben beeinträchtigen Dich die Symptome besonders, die bei Dir vorliegen?

Hier ist Platz für Notizen:

Aber Du musst dennoch nicht den Kopf hängen lassen, denn trotz des Vorhandenseins von ADHS-Symptomen kann man viel im Leben erreichen. Hilfreich für eine positive Entwicklung sind z.B. die Inanspruchnahme von wirkungsvollen Behandlungen, ein gutes soziales Netz, angemessene Problemlösestrategien, gute Kommunikationsfähigkeit und Kreativität. In SAVE kannst Du lernen, Dich zu organisieren, zu planen, zu strukturieren. Du kannst lernen, Ablenkungen zu reduzieren und die Aufmerksamkeitsspanne zu verlängern, gelassener und bedachter zu reagieren und Probleme wirkungsvoll zu lösen. Es gibt sogar berühmte Menschen, von denen man vermutet, dass sie ADHS hatten, bzw. von denen man weiß, dass sie ADHS haben. Dazu gehören z.B. das Wunderkind Mozart, der Computermilliardär Bill Gates, der Schauspieler Will Smith und der Basketballspieler Michael Jordan.



Wichtig ist immer, dass Du Dir auch Deine Stärken – dazu gehören Deine Fähigkeiten/Fertigkeiten, aber auch positive Faktoren Deiner Umgebung – klarmachst.

Bitte notiere hier alle Stärken, die Dir einfallen:

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 3 a

SAVE – Sitzungsüberblick

Die Trainingsgruppe findet jeden _____ um _____ Uhr statt.

Thema	Alltagsaufgaben	Notizen
Sitzung 1 Kennenlernen am: _____	– „Wundertag“ beschreiben (Handout 5,  Abb. 3.6) – Trainingsordner besorgen, Unterlagen einheften – Trainingscoach zu Sitzung 2 mitbringen	Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt? Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
Sitzung 2 Mein Weg am: _____	– Terminkalender und Notizbuch besorgen und mitbringen – Bergbild (Handout 8,  Abb. 4.4) gemeinsam mit dem Trainingscoach ausfüllen	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben: Punkt bekommen? Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt? Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
Sitzung mit den Trainingscoaches	– Die Rolle des Trainingscoaches	(Der Termin wird in Sitzung 2 vereinbart.)
Sitzung 3 Problemlösen und Chaosorganisation 1 am: _____	– Terminkalender/Notizbuch nutzen (Handout 10,  Abb. 6.3) – Aktionsplan erstellen (Handout 9 a,  Abb. 6.1; Handout 9 b,  Abb. 6.2), Bergfest planen – An eigenem Ziel weiterarbeiten	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben: Punkt bekommen? Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt? Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)? Wie weit bin ich bei der Zielerreichung (0–100 %)?
Sitzung 4 Chaosorganisation 2 am: _____	– Notizbuch, Terminkalender führen – Aktionsplan für Bergfest erstellen (Handout 9 a,  Abb. 6.1; Handout 9 b,  Abb. 6.2) – Aufgabenliste erstellen (Handout 13,  Abb. 7.3; Handout 14,  Abb. 7.4) – An eigenem Ziel weiterarbeiten	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben: Punkt bekommen? Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt? Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)? Wie weit bin ich bei der Zielerreichung (0–100 %)?

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 3 b

SAVE – Sitzungsüberblick

Thema	Alltagsaufgaben	Notizen
Sitzung 5 Chaosorganisation 3 und Bergfest am: _____	– Notizbuch, Terminkalender führen – Aufgabenliste führen – Aktionsplan für Ablagesystem erstellen (Handout 9 a,  Abb. 6.1; Handout 9 b,  Abb. 6.2) und das Ablagesystem fotografieren – An eigenem Ziel weiterarbeiten	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben:
		Punkt bekommen?
		Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt?
		Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
Sitzung 6 Aufmerksamkeit 1 am: _____	– Notizbuch, Terminkalender, Aufgabenliste führen – Berechnung der Aufmerksamkeitsspanne (Handout 16,  Abb. 9.1) – Verzögerung der Ablenkung (Handout 17,  Abb. 9.2) – An eigenem Ziel weiterarbeiten	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben:
		Punkt bekommen?
		Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt?
		Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
Sitzung 7 Aufmerksamkeit 2 am: _____	– Notizbuch, Terminkalender, Aufgabenliste führen – Erinnerungshilfen/Alarmsystem etablieren – Arbeitsumgebung umgestalten (Handout 18,  Abb. 10.1) und fotografieren – An eigenem Ziel weiterarbeiten	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben:
		Punkt bekommen?
		Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt?
		Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
		Wie weit bin ich bei der Zielerreichung (0–100 %)?

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 3 c

SAVE – Sitzungsüberblick

Thema	Alltagsaufgaben	Notizen
Sitzung 8 Emotionsregulation 1 am: _____	– Notizbuch, Terminkalender, Aufgabenliste führen – Erinnerungshilfen/Alarmsystem etablieren – Gelassenheitsstrategien finden – An eigenem Ziel weiterarbeiten	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben:
		Punkt bekommen?
		Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt?
		Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
		Wie weit bin ich bei der Zielerreichung (0–100 %)?
Sitzung 9 Emotionsregulation 2 am: _____	– Notizbuch, Terminkalender führen – Erinnerungshilfen/Alarmsystem nutzen – Gelassenheitsstrategien anwenden – An eigenem Ziel weiterarbeiten	Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben:
		Punkt bekommen?
		Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt?
		Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
		Wie weit bin ich bei der Zielerreichung (0–100 %)?
Sitzung 10 Selbstmanagement am: _____		Rückmeldung zu meinen Alltagsaufgaben:
		Punkt bekommen?
		Welche Konzentrationsübung wurde durchgeführt?
		Wie hilfreich war die Konzentrationsübung (Note 1–6)?
		Wie weit bin ich bei der Zielerreichung (0–100 %)?

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 4

Vereinbarung

Für den Zeitpunkt der Gruppentherapie für Jugendliche mit ADHS „SAVE“ stimme ich folgenden Grundregeln/Vereinbarungen zu:

- Ich bin verantwortlich dafür, was ich aus der Teilnahme mache.
- Mein Ziel ist es, mein Verhalten zu verändern. Dazu möchte ich meine Stärken fördern und schwierige Verhaltensweisen durch hilfreichere ersetzen.
- Ich will lernen, zu den Sitzungen pünktlich zu erscheinen und mich bei Abwesenheit vorab (mindestens 24 Stunden zuvor) zu entschuldigen.
- Mir ist bewusst, dass zweimaliges unentschuldigtes Fehlen in Folge den Ausschluss von der weiteren Teilnahme an dieser Gruppe zur Folge hat.
- Ich werde die Schweigepflicht, betreffend aller Informationen über andere Teilnehmer der Gruppe, dauerhaft einhalten.
- Eine Teilnahme an den Sitzungen unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder nicht verordneten Medikamenten ist nicht möglich.
- Ich arbeite in jeder Sitzung so gut mit, wie ich kann. Wenn ich mich aus irgendeinem Grund „gestört“ fühle und deshalb nicht gut mitarbeiten kann, spreche ich es an. Solche Störungen können bei mir liegen (z.B. ich bin unruhig, unkonzentriert), bei der Gruppe/den Trainern (z.B. ich habe das Gefühl, die anderen nehmen mich nicht ernst), am Thema (z.B. ich begreife die Inhalte nicht, das geht für mich zu schnell) oder an der Umgebung (z.B. es ist zu laut im Raum).
- Regeln: gelbe/rote Karte und Ruhe-Handzeichen. Diese bedeuten:

Weitere vereinbarte Signale:

- Ich werde die Alltagsaufgaben erledigen, denn nur so kann sich auch in meinem Alltag etwas verändern! Es ist mir klar, dass ein Nichterledigen der Alltagsaufgaben Konsequenzen zur Folge hat. Diese Konsequenzen (z.B. ich muss bis zum nächsten Mal einen Kuchen für die Gruppe backen, eine Zusatzaufgabe für die Gruppe erledigen) werden in der jeweiligen Sitzung festgelegt. Ich darf die Alltagsaufgabe bis zur nächsten Sitzung nachholen. Für erledigte Hausaufgaben gibt es 1 Punkt, die Gruppe kann gemeinsam Punkte sammeln und sie gegen eine Aktivität eintauschen (ab _____ Punkten!).

- Weitere uns wichtige Regeln:

Datum, Ort

Unterschrift Teilnehmer

Datum, Ort

Unterschrift Trainer 1 und Trainer 2

Was ist ADHS?

[illegible]

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 6 b

Wie entsteht ADHS?

[illegible]

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 6 c

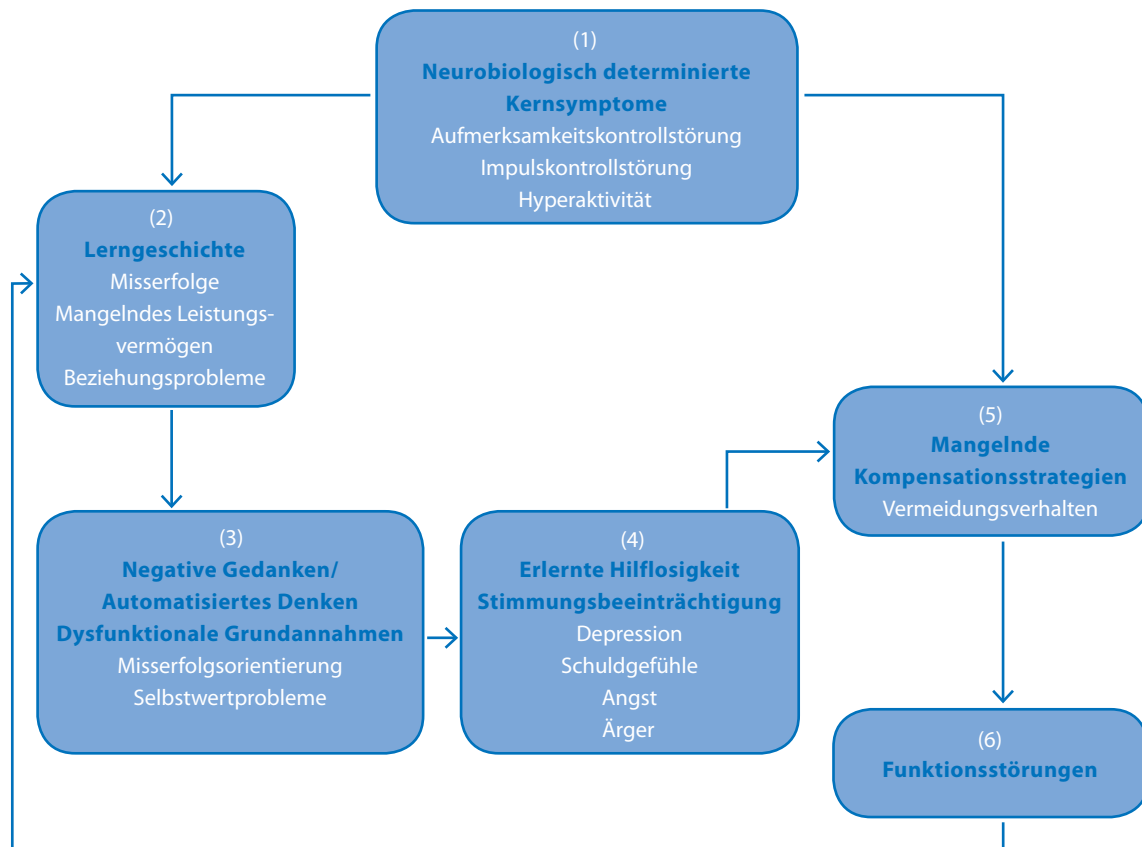
Wie kann ADHS behandelt werden?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 7

Kognitiv-verhaltensorientiertes Modell für Funktionsstörungen bei ADHS (Safren et al. 2005)



aus: Safren SA, Perlman CA, Sprich S, Otto MW (2009) Kognitive Verhaltenstherapie der ADHS des Erwachsenenalters. Deutsche Bearbeitung von Sobanski E, Schumacher-Stien M, Alm B. MWV, Berlin

Ziel 1 **Ziel 2** **Ziel 3**

Hindernisse:

Ressourcen:

Äußere Helfer:

So ist es jetzt:

Emotions-regulation **Steigerung der Aufmerksamkeit** **Selbst-management**

Kennenlernen **Zielplanung und Problemlösung** **Chaos-organisation**

Ein Aktionsplan ist dann hilfreich, wenn ihr nicht wisst, wie ihr ein Problem lösen sollt. Oder wenn es einfach zu viele Lösungsmöglichkeiten gibt, und alles unüberschaubar wird.

Ein Aktionsplan umfasst 5 Schritte:

1. Das Problem bzw. das Ziel in Worte fassen!

Beschreibe das Problem in wenigen Worten.

Nicht mehr als 2 Sätze!

Beispiele für Problemformulierungen: „Ich kann mich nicht entscheiden, zu welchem Verein ich gehen soll.“ oder: „Ein Mitschüler ärgert mich immerzu.“ Beschreibe dann das Ziel in wenigen Worten. Beispiele für Zielformulierungen: „Ich möchte mich diese Woche entscheiden, welchen Verein ich aufsuchen werde.“ oder „Ich möchte erreichen, dass der Mitschüler mich in Ruhe lässt.“



2. Schreibe alle möglichen Lösungen auf!

Schreibe alle Lösungsmöglichkeiten auf, die Dir einfallen – so viele wie möglich. Bewerte die Lösungen zunächst nicht. Du kannst auch andere Personen fragen, ob sie Ideen für Lösungen haben.



3. Liste alle Pros und Kontras auf!

Jetzt sollst Du alle Lösungen daraufhin prüfen, wie realistisch bzw. sinnvoll sie zur Zielerreichung sind. Überlege genau, was wohl passieren würde, wenn Du die jeweilige Lösung durchführst.

Schreibe die Vor- und Nachteile auf!



4. Schätze jede Lösung anhand einer Skala von 1–10 ein!

Wäge nun die Vor- und Nachteile ab und gib jeder Lösung einen Skalenwert von 1–10, wobei 10 eine absolute Top-Lösung wäre. Überlege dabei, wie sehr die Lösung zur Zielerreichung führen kann und ob Du die Kompetenzen hast, die Lösung durchzuführen.

5. Führe die beste Lösung aus und bewerte das Ergebnis!

Nun prüfe, ob eine Lösung dabei ist, die Du durchführen willst.

Überprüfe nach durchgeführter Lösung, ob Du Dein Ziel erreicht hast. Wenn Du noch nicht damit zufrieden bist, dann führe eine weitere Lösung durch.



SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 9 b

Die richtige Lösung finden!

Verwende für jedes Problem so viele Vorlagen wie Du brauchst, um Dich entscheiden zu können.

1. Beschreibung des Problems:



2. Beschreibung des Ziels:

Denkbare Lösungen 	Was spricht dafür? 	Was spricht dagegen? 	Rating 1–10

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 10

Die goldenen Regeln für den Gebrauch von Terminkalender und Notizbuch

Wichtig ist es, sich einen geeigneten Terminkalender zu besorgen, in dem auch die Möglichkeit besteht, sich Notizen für den Tag zu machen.

- Terminkalender und Notizbuch ersetzen alle Schmier- und Merktzettel!
- Alle wichtigen Nachrichten und Informationen (auch: E-Mails, Trainingsvereinbarungen, Absprachen mit Freunden usw.) werden im Notizbuch „verewigt“.
- Alle Verabredungen und Termine werden im Notizbuch und Kalender abgesichert.
- Das Notizbuch enthält immer eine aktuelle Aufgabenliste („To-do-Liste“); darüber erfährt ihr später mehr. Die Liste wird täglich benutzt und verändert, oft auch neu geschrieben; einiges davon wird in den Terminkalender übertragen.
- Versuche nicht, ein total perfektes System zu finden – je einfacher, desto besser. Wichtig ist nur, dass Du eine Methode mindestens drei Monate ausprobierst, bevor Du etwas änderst!



Du solltest festlegen:

- Konkreter Aufbewahrungsort für Notizbuch/Terminkalender
- Wann schreibst Du in den Terminkalender/das Notizbuch?

Wichtig: Eine Aufgabenliste zu erstellen, heißt nicht, dass alles an einem Tag erledigt werden muss. Es geht darum, nichts zu vergessen!

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T3

Sitzung 3: Problemlösen und Chaosorganisation Teil 1 – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

in der heutigen Sitzung haben wir in einem ersten Schritt die Strategien zur Problemlösung (Erstellung eines Aktionsplans) mit den Jugendlichen besprochen und eingeübt, die Sie bereits in der Sitzung mit Ihnen kennengelernt haben. Außerdem wurden die Grundlagen einer besseren Organisation besprochen. Wir haben verschiedene Möglichkeiten überlegt, wie man seine Termine notieren und sie sich so merken kann. Darüber hinaus haben wir besprochen, dass es wichtig ist, ein Notizbuch zu führen. In dieses Notizbuch sollen alle Informationen geschrieben werden, die wichtig sind. Den Jugendlichen wurde angekündigt, dass in Sitzung 5 ein „Bergfest“ gefeiert wird. Hintergrund ist, dass die Jugendlichen die Strategien zur Organisation (Notizbuch, Aufgabenliste) direkt im Trainingsprogramm anwenden sollen.

Als Alltagsaufgabe sollen die Jugendlichen den Terminkalender und das Notizbuch nutzen, sie sollen zusätzlich gemeinsam mit Ihnen einen Aktionsplan für eines der Ziele erstellen.

Was ist im Gehirn von Menschen mit einer ADHS anders als bei Menschen ohne ADHS?

Heute weiß man, dass es nicht eine Ursache für die Entstehung von ADHS gibt. Studien haben gezeigt, dass hauptsächlich eine Funktionsstörung im Gehirn für die Entstehung verantwortlich ist.

Nervenzellen und Synapsen

Das menschliche Gehirn besteht aus Millionen von Nervenzellen, die u.a. dafür verantwortlich sind, dass wir denken, fühlen und uns bewegen können. Die Nervenzellen sind aber nicht direkt miteinander verbunden. Zwischen ihnen liegt ein kleiner Spalt, der sog. synaptische Spalt. Dieser wird von sog. Botenstoffen überbrückt, die wie kleine Schiffe Informationen von einer Zelle zur nächsten transportieren. Zu den wichtigsten Botenstoffen gehören im Zusammenhang mit ADHS das Dopamin und das Noradrenalin.

Bei Menschen mit ADHS werden diese Botenstoffschiffchen nun aber zu früh wieder in die ursprüngliche Nervenzelle zurückgeschickt. So haben diese „keine Zeit“, ausreichend Information zur nächsten Nervenzelle weiterzuleiten.

Bei der ADHS wirkt sich diese Fehlfunktion v.a. im Stirnhirn aus, das für Planen, Organisieren und Impulskontrolle zuständig ist.

Aus der Regulationsstörung der Botenstoffe ergibt sich nun die Logik für den Einsatz von Medikamenten, die aktivierend im Gehirn wirken. Die am häufigsten verschriebenen Medikamente sind Methylphenidat oder Antidepressiva. Durch die Einnahme von Methylphenidat wird die Rückführung von Dopamin gehemmt, durch Antidepressiva wird die Wiederaufnahme von Noradrenalin blockiert. Die Informationsweitergabe funktioniert jetzt viel besser, da viel mehr Botenstoffe zur Verfügung stehen.

Wird ADHS nicht ausreichend mit Medikamenten behandelt?

Doch! Die Behandlung mit Medikamenten ist die Methode der Wahl und sie ist gut untersucht. Leider reagieren aber 20–50 % aller Menschen nicht auf die Medikamente bzw. vertragen sie nicht.

Der beste heute bekannte Behandlungsweg ist die Kombination von Medikamenten mit kognitiver Verhaltenstherapie. Medikamente allein helfen nicht, Probleme besser bewältigen zu können.

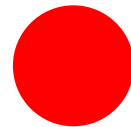


So erstelle ich meine Aufgabenliste:

- Als Erstes erstellst Du eine Liste aller anstehenden Aufgaben.
- Diese Aufgaben werden dann nach Wichtigkeit (Priorität) geordnet.
- Dafür eignet sich am besten die ABC-Methode.

A-Aufgaben (rot):

- Sind am Wichtigsten (z.B. Termine).
- Müssen als allererste erledigt werden (heute oder morgen).



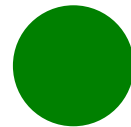
B-Aufgaben (orange):

- Weniger dringend, haben noch etwas Zeit (z.B. ein Referat vorbereiten).
- Erstrecken sich oft über einen größeren Zeitraum.
- Ein Teil von ihnen sollte bald begonnen werden.
- Ein Teil kann später erledigt werden.



C-Aufgaben (grün):

- Sind weniger wichtig (z.B. im Internet surfen).
- Aber oft interessanter und werden deshalb oft vorgezogen.



Die goldene ABC-Regel:

- Immer zuerst die A-Aufgaben erledigen, bevor auch nur eine B-Aufgabe angepackt wird!
- Es wird keine C-Aufgabe gemacht, solange noch B-Aufgaben unerledigt sind (außer zeitlich begrenzt in Arbeitspausen).

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 14

Aufgabenliste

Und so sollte Deine Liste aussehen (mit Datum!):

Wie wichtig?	Aufgabe (mit genauer Beschreibung)	Wann auf Liste gesetzt?	Wann erledigt?
A	Meinem besten Freund zum Geburtstag gratulieren am 23.02.13	20.02.13	23.02.13 
B	...		
B	...		
C	...		
A	...		
A	...		



Wichtig: Termine werden gleichzeitig in den Kalender eingetragen!
Erledigte Aufgaben gut sichtbar abhaken, an- oder durchstreichen!

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T4

Sitzung 4: Chaosorganisation Teil 2 – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

in dieser Sitzung haben wir uns zu Beginn mit der Funktion des Gehirns beschäftigt und besprochen und diskutiert, wie Psychopharmaka wirksam werden. Die Vor- und Nachteile der medikamentösen Behandlung wurden diskutiert. Anschließend haben wir die Chaosorganisation vertieft. Die Jugendlichen haben gelernt, wie man eine sinnvolle Aufgabenliste erstellen kann. Dabei wurde die ABC-Methode vorgestellt, die den Jugendlichen hilft, die Wichtigkeit von Aufgaben zu ordnen. A-Aufgaben sind dabei Aufgaben, die direkt erledigt werden müssen, B-Aufgaben solche, die ebenfalls wichtig sind, aber über einen längeren Zeitraum hinweg geführt werden müssen, bei C-Aufgaben handelt es sich um Aufgaben, die zwar häufig interessant sind, aber keine Priorität haben. Diese Aufgaben sollen erst begonnen werden, wenn alle A- und B-Aufgaben erledigt sind.

Als Alltagsaufgabe sollen die Jugendlichen den Terminkalender und das Notizbuch führen, eine Aufgabenliste nach den erlernten Strategien führen, einen Aktionsplan für das Bergfest erstellen und an dem eigenen Ziel weiterarbeiten.

1. Für wichtige Gegenstände:

- Entscheide, wo diese Ablage ihren Platz finden soll.
- Entscheide, wie Du die Ablage gestalten willst.
- Überlege Dir genau, welche wichtigen Gegenstände in diese Ablage kommen sollen.



Wichtig: Jedes Mal, wenn Du die Gegenstände an einem anderen Ort findest, bringe sie sofort an ihren Platz zurück!

Tipp: Beziehe Deine Familienmitglieder/Trainingscoaches/Freunde mit ein.

2. Für wichtige Unterlagen:

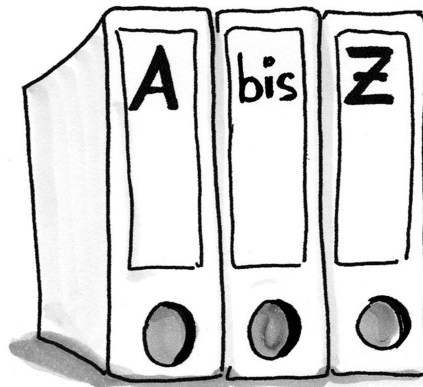
- Entscheide, wo diese Ablage ihren Platz finden soll.
- Entscheide, wie Du die Ablage gestalten willst („keep it simple“).
- Überlege Dir genau, welche wichtigen Unterlagen in diese Ablage kommen sollen.



Wichtig: Wirf alles weg, was Du nicht brauchst!

Beschrifte Deine Ablage, damit Du gleich weißt, was alles hineingehört.

Tipp: Plane Dir eine feste Zeit in Deinem Terminkalender ein, zu der Du alle herumliegenden Unterlagen in Dein Ablagesystem einordnest.



SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T5

Sitzung 5: Chaosorganisation 3 und Bergfest – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

heute haben die Jugendlichen ein Ablagesystem vorgestellt bekommen, damit sie einfach und dennoch systematisch eine bessere Ordnung in ihre Unterlagen und ihre Gegenstände bringen können.

Anschließend haben wir das Bergfest gefeiert.

Als Alltagsaufgabe sollen die Jugendlichen den Terminkalender, das Notizbuch und die Aufgabenliste weiterführen. Zusätzlich sollen sie einen Aktionsplan für die Entwicklung eines Ablagesystems erstellen, dieses auch umsetzen und fotografieren. Und wie immer sollen sie an ihrem eigenen Ziel weiterarbeiten.

1. Berechnung Deiner Aufmerksamkeitsspanne:

- Wähle eine langweilige Aufgabe aus, die Du machen musst.
- Wähle dafür einen Zeitpunkt, zu dem Du ungestört arbeiten kannst.
- Nimm eine Stoppuhr, z.B. in Deinem Handy.
- Sobald Du mit der Aufgabe anfängst, starte die Stoppuhr.
- Arbeite so lange, bis Du normal eine Pause machen würdest (z.B. auf die Toilette gehen, Dich mit anderen Gedanken ablenken, jemanden anrufen wollen).
- Wenn Du die Arbeit jetzt unterbrichst, stoppe die Stoppuhr.
- Schau nach, wie lange Du es geschafft hast, an der Aufgabe dranzubleiben.
- Schreibe Dir diesen Wert in Dein Notizbuch.
- Wiederhole diese Übung ca. dreimal und berechne dann den Durchschnitt Deiner Arbeitszeiten. Dann erhältst Du Deine Aufmerksamkeitsspanne.



2. Aufgaben timen:

- Denke jetzt an die Problemlösetechnik.
- Und unterteile langweilige und unbewältigbar scheinende Aufgaben in kurze Abschnitte.
- Diese Abschnitte sollen ungefähr die Länge Deiner Aufmerksamkeitsspanne haben.
- Mache Pausen zwischen den Abschnitten.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 17

9 Schritte zur Verzögerung der Ablenkung

- 1 Entscheide Dich für eine Aufgabe und lege Dein Notizbuch bereit.
Stelle Deine Stoppuhr auf eine bestimmte Zeitspanne – entweder auf Deine normale Aufmerksamkeitsspanne oder plane eine kleine Steigerung ein.
- 2 Beginne mit der Aufgabe.
- 3 Kommt ein Ablenkungsgedanke/ein Handlungsimpuls in Deinen Kopf, schreibe den Gedanken in Dein Notizbuch. Aber tu nichts in Richtung des Gedankens!
- 4 Hast Du den ablenkenden Gedanken notiert, dann sage Dir Dinge wie: „Ich werde mich später darum kümmern.“ oder „Das ist keine A-Aufgabe!“
- 5 Kehre möglichst schnell zu Deiner ursprünglichen Aufgabe zurück.
- 6 Erst wenn die Stoppuhr klingelt, machst Du eine Pause.
- 7 Jetzt kannst Du auf die Ablenkungsliste schauen und entscheiden, ob Du Dich jetzt oder später darum kümmerst.
- 8 Wenn Du Deine Arbeit für den Tag abgeschlossen hast, dann schau Dir die Ablenkungsliste nochmals an.
- 9 Entscheide, welche Dinge wirklich wichtig sind und erledigt werden müssen.
Die, die tatsächlich wichtig sind und erledigt werden müssen, schreibst Du Dir in Dein Notizbuch!



SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T6

Sitzung 6: Aufmerksamkeit Teil 1 – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

Schwerpunkt der heutigen Sitzung war eine Verbesserung der Aufmerksamkeit. Dazu haben wir uns zunächst mit der Aufmerksamkeitsspanne beschäftigt. Die Jugendlichen haben eingeschätzt und dann getestet, wie lange jeder konzentriert arbeiten kann. Sie haben ihre Aufmerksamkeitsspanne gestoppt. Nachfolgend haben die Jugendlichen Ideen zur Verzögerung der Ablenkung vorgestellt bekommen.

Als Alltagsaufgabe sollen die Jugendlichen den Terminkalender, das Notizbuch, die Aufgabenliste und das Ablagesystem weiterführen. Sie sollen die Aufmerksamkeitsspanne zu Hause erneut berechnen, ggf. ausweiten. Wenn sie abgelenkt werden durch Gedanken, sollen sie die Schritte zur Verzögerung der Ablenkung anwenden. Und wie immer sollen sie an ihrem eigenen Ziel weiterarbeiten.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 18

Veränderung Deines Arbeitsplatzes

Verwende die folgende Tabelle, um die für Dich typischen Ablenkungen in Deiner Arbeitsumgebung zu erkennen und auszuschalten. Welche Veränderungen können Ablenkungen reduzieren?

Ablenkung	Veränderung der Arbeitsumgebung

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T7

Sitzung 7: Aufmerksamkeit Teil 2 – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

in dieser Sitzung haben sich die Jugendlichen mit äußeren Ablenkungsreizen beschäftigt. Wir haben überlegt, wie ein Arbeitsplatz gestaltet sein soll, sodass die Jugendlichen konzentriert arbeiten können. Außerdem haben die Jugendlichen Möglichkeiten kennengelernt, wie sie ihr Gedächtnis stärken und sich besser erinnern können.

Als Alltagsaufgabe sollen die Jugendlichen den Terminkalender, das Notizbuch, die Aufgabenliste und das Ablagesystem weiterführen. Bei Aufgabenbearbeitungen sollen sie an die Aufmerksamkeitsspanne denken und Strategien zur Verzögerung der Ablenkung anwenden. Sie sollen die Arbeitsumgebung umgestalten und fotografieren sowie das Alarmsystem und die Erinnerungshilfen etablieren. Und wie immer sollen sie an ihrem eigenen Ziel weiterarbeiten.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 19

Mein Gelassenheitsbarometer

Zeichne hier in das Barometer Deine Gelassenheit im Alltag ein.



Rot = Ich bin überhaupt nicht mehr locker,
im Gegenteil: Ich koche über!



Orange = Ich bin schon nicht mehr so locker,
und es fängt an, in mir zu brodeln.

Grün = Ich bin ganz locker.

Und so geht es: Fange unten an und schraffiere die Fläche, die für den „grünen“ Anteil steht, zeichne danach ein, wie viele Anteile/welche Fläche für „orange“ und welche für „rot“ stehen.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 20

Woran erkenne ich meine Gelassenheitsstufen?

Überlege Dir eine Situation, bei der Du mal so richtig ausgerastet bist. Versuche, sie in den drei Gelassenheitsstufen genauer zu beschreiben.

Was hast Du gedacht und gefühlt? Was ist mit Deinem Körper passiert? Und wie hast Du Dich dann verhalten?

Beschreibung der Situation:

	Gedanken	Gefühle	Körperliche Reaktion	Verhalten
Stufe Grün				
Stufe Orange				
Stufe Rot				

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 21

Die 10 Fragen der Gelassenheit

- 1 Schlafe ich genügend?
- 2 Esse ich ausgewogen?
- 3 Habe ich eine stimmungsverändernde Substanz (Alkohol, Drogen, Medikamente) eingenommen?
- 4 Habe ich genügend Bewegung?
- 5 Habe ich eine körperliche Krankheit?
- 6 Erledige ich jeden Tag etwas, worauf ich stolz sein kann?
- 7 Habe ich meine Aufgaben/meine Zeit sinnvoll geplant?
- 8 Habe ich zufriedenstellende soziale Kontakte?
- 9 Mache ich täglich etwas, das mir Spaß macht bzw. das ich genießen kann?
- 10 Bin ich in der Lage, Konflikte bzw. Probleme zu lösen?



SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T8

Sitzung 8: Emotionsregulation Teil 1 – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

in dieser Sitzung haben wir begonnen, uns mit der Verbesserung der Gelassenheit und der Reduktion der Impulsivität zu beschäftigen. Dazu haben die Jugendlichen für sich ein Gelassenheitsbarometer erstellt. Sie haben genauer angeschaut, welche Gedanken, Körperreaktionen und Verhaltensweisen sie begleiten – je nachdem, ob sie gelassen, angespannt oder gereizt/außer sich sind. Anschließend haben sie 10 Faktoren kennengelernt, die die Gelassenheit beeinflussen.

Als Alltagsaufgabe sollen die Jugendlichen den Terminkalender, das Notizbuch, die Aufgabenliste und das Ablagesystem weiterführen. Bei Aufgabenbearbeitungen sollen sie an die Aufmerksamkeitsspanne denken und Strategien zur Verzögerung der Ablenkung anwenden. Sie sollen das Alarmsystem und die Erinnerungshilfen weiter verwenden. Zusätzlich sollen sie Gelassenheitsstrategien finden. Und wie immer sollen sie an ihrem eigenen Ziel weiterarbeiten.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 22

Gelassenheit!

Folgende Strategien werdet ihr kennenlernen:

- Beobachte Dich!
- Du bist toll!
- Situationen vermeiden
- Die Macht der Gedanken
- Cool-down-Bewegungen

Stärken

A cartoon illustration of a superhero character, likely Superman, standing with hands on hips, wearing a cape and a suit with a large 'S' on the chest.

Lieber nicht!

A cartoon illustration of a stop sign. The sign is octagonal with a thick black border and a grey fill. It has a face with large, wide eyes and a small, open mouth. It has two arms and two legs. Its right arm is raised, with the hand open and fingers spread, as if waving. The sign is standing on two small legs.

Meine Gelassenheitsgedanken

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the upper right-hand corner, there is a simple black-and-white line drawing of a thought bubble. It has a large, rounded main body and two smaller circles leading to it from the bottom left, suggesting a trail of thought. The entire page is otherwise blank.



Meine Cool-down-Bewegungen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T9

Sitzung 9: Emotionsregulation Teil 2 – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

in Sitzung 9 haben wir uns weiterführend mit Strategien zur Verbesserung der Gelassenheit und zur Reduktion der Impulsivität beschäftigt. In einem ersten Schritt haben wir über die Bedeutung des Selbstwertes gesprochen, die Jugendlichen haben Stärken von sich benannt und dann Komplimente der anderen gesammelt. Wir haben analysiert, welche Gedanken beruhigend wirken. Außerdem haben wir Cool-down-Bewegungen eingeübt.

Als Alltagsaufgabe sollen die Jugendlichen den Terminkalender, das Notizbuch, die Aufgabenliste und das Ablagesystem weiterführen. Bei Aufgabenbearbeitungen sollen sie an die Aufmerksamkeitsspanne denken und Strategien zur Verzögerung der Ablenkung anwenden. Sie sollen das Alarmsystem und die Erinnerungshilfen weiter verwenden. Zusätzlich sollen sie Gelassenheitsstrategien anwenden. Und wie immer sollen sie an ihrem eigenen Ziel weiterarbeiten.

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 27

Meine Beratungsnotizen

Das war das Problem:



Das ist das Zielverhalten:

So kann das Zielverhalten erreicht werden:

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 28

Entwicklung eines Handlungsplans

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 29

Feedback

- Was hat mir gut gefallen?
- Was hat mir nicht gefallen?
- Was war das Wichtigste für mich?
- Was könnte wie verändert werden?



SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 30

Schreibe einen Brief an Dich: Was nimmst Du Dir für die nächsten vier Wochen vor?

Liebe(r) _____,

[illegible]

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout T10

Sitzung 10: Selbstmanagement – Informationen an die Trainingscoaches

Lieber Trainingscoach,

heute hat die letzte Sitzung von SAVE stattgefunden. Deshalb haben die Jugendlichen zunächst in einer Übung alle erlernten Strategien angewendet. Sie haben dann ausgewertet, wie weit sie mit ihrer Zielerreichung gekommen sind. Zum Selbstmanagement haben sich die Jugendlichen genau überlegt, welche Frühwarnzeichen einer Verschlechterung der Symptomatik sie bei sich erkennen und wie sie gegensteuern könnten. Zum Abschluss haben sie das Trainingsprogramm bewertet.

Wir danken Ihnen ganz herzlich für die Unterstützung der Jugendlichen. Viel Erfolg weiterhin!

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Feedback

Feedbackbogen

Seite 1

Bitte gib uns mithilfe der im Folgenden aufgelisteten Aussagen eine Rückmeldung über die heutige Trainingssitzung. Kreuze für jede Aussage die Antwort an, die mit Deiner persönlichen Meinung am besten übereinstimmt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten! Uns interessiert Deine persönliche Meinung. Bitte beantworte alle Fragen ehrlich.

		Stimme nicht zu ↓				Stimme voll zu ↓
a)	Ich konnte den Inhalten der heutigen Sitzung sehr gut folgen.	1	2	3	4	5
b)	Die Inhalte der heutigen Sitzung sind hilfreich zur Verbesserung der Aufmerksamkeit.	1	2	3	4	5
c)	Die Inhalte der heutigen Sitzung sind hilfreich zur Verbesserung der Hyperaktivität.	1	2	3	4	5
d)	Die Inhalte der heutigen Sitzung sind hilfreich zur Verbesserung der Impulsivität.	1	2	3	4	5
e)	Die Inhalte der heutigen Sitzung sind hilfreich zur Verbesserung der Chaosorganisation.	1	2	3	4	5
f)	Die Inhalte der heutigen Sitzung sind hilfreich zur Erreichung meines persönlichen Ziels.	1	2	3	4	5
g)	In der Gruppe habe ich mich sehr wohl gefühlt.	1	2	3	4	5
h)	Von den Trainern habe ich mich sehr verstanden gefühlt.	1	2	3	4	5

Bitte bewerte jetzt das heutige Training insgesamt! Verwende hierfür die Schulnoten 1 (sehr gut) bis 6 (sehr schlecht). Das heutige Training erhält die Note: _____

Besonders gefallen hat mir:

Meine Verbesserungsvorschläge:

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 1-1

Ablauf Sitzung 1

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Kennenlernen	– Vorstellung der Trainer – Vorstellung des heutigen Sitzungsablaufs – Kennenlernen der Jugendlichen anhand eines Spiels (frei wählbar)	30
2	Psychoedukation – Was ist ADHS?	– Welche Symptome gehören zu ADHS? – ADHS im Alltag	30
3	Vorstellung der allgemeinen Sitzungsstruktur	– Blitzlicht – Wiederholung der Themen und Alltagsaufgaben – Tagesordnung – Gestaltung der Themen – Pause – Actionspiel/Konzentrationsübung – Zielklärung – Dauer	15
4	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	5
5	Trainings- und Gruppenvereinbarungen	– Festlegen von Regeln zur Zusammenarbeit – Erläuterung einzelner Signale – Punktesystem	15
6	Der Trainingscoach	– Aufgaben und Funktion des Trainingscoaches (Einbeziehen einer Vertrauensperson)	5
7	Abschluss	– Feedback (optional) – Alltagsaufgaben – Blitzlicht (frei wählbar)	10

- Blitzlicht
- Wiederholungen
- Besprechung der Alltagsaufgaben (Verstärkersystem: wird später erklärt)
- Tagesordnung
- Ziele/Zielklärung
- Pause
- Actionspiele
- Konzentrationsübungen
- Sitzungsdauer
- Anmerkungen zur Gestaltung der Themen/zu dem Aufbau der Themen

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 1-3

Bearbeitung der Alltagsaufgaben

Seite 1

Teilnehmer	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 2
Name									
Name									
Name									
Name									
Name									
Name									
Name									
Name									

Gesamtpunktzahl am Ende des Trainingsprogramms: _____

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 2-1

Ablauf Sitzung 2

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Vorstellung der Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Vertiefen des Wissens über ADHS	– Definition und Symptomatik – Entstehung – Behandlung	25
3	Zielplanung Teil 1	– Vor- und Nachteile einer Veränderung – Funktion der Trainingscoaches – Diskussionsrunde mit den Trainingscoaches	25
4	Zielplanung Teil 2	– Wohin soll es gehen? – Konkrete Planung mit dem Trainingscoach	25
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	5
6	Abschluss	– Feedback (optional) – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Blitzlicht (frei wählbar) (frei wählbar)	15

[illegible]

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie Z-1

Ablauf der Sitzung mit den Trainingscoaches

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Begrüßung – Blitzlicht (frei wählbar) – Weshalb kann ich den Jugendlichen gut unterstützen? – Erwartung an die Sitzung – Vorstellung des Sitzungsablaufs	25
2	Problemlösen und Problemlöse-schritte	– Definition Ausgangs- und Zielzustand – Aktivierung deklarativen Wissens – Festlegen von Lösungsmöglichkeiten und Abwägen der Vor- und Nachteile – Durchführung der ausgewählten Lösung und Evaluation	20
3	Unterstützungsmöglichkeiten durch die Trainingscoaches	– Konkrete Unterstützungsmöglichkeiten für die Jugendlichen	20
4	Abschluss	– Informationen für die Trainingscoaches – Blitzlicht	10

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie Z-2

Was soll in dieser Sitzung passieren, damit ich zufrieden nach Hause gehen kann?

Seite 1

[illegible]

Ein Aktionsplan umfasst 5 Schritte:

Schritt 1:

Das Problem bzw. das Ziel in Worte fassen!

Schritt 2:

Alle möglichen Lösungen aufschreiben!

Schritt 3:

Pros und Kontras auflisten!

Schritt 4:

Jede Lösung anhand einer Skala (1–10) einschätzen!

Schritt 5:

Die beste Lösung ausführen und das Ergebnis bewerten!

An welche Adresse sollen die Informationsbriefe geschickt werden?

Name	Kontaktmöglichkeit

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 3-1

Ablauf Sitzung 3

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	10
2	Zielplanung Teil 3 – Problemlösestrategie	– Definition Ausgangs- und Zielzustand – Aktivierung deklarativen Wissens – Festlegen von Lösungsmöglichkeiten und Abwägen der Vor- und Nachteile – Durchführung der ausgewählten Lösung und Evaluation	15
3	Actionspiel	– Frei wählbar	10
4	Chaosorganisation Teil 1	– Einsatz eines Terminkalenders und Notizbuches	25
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	10
6	Bergfestplanung Teil 1	– Gemeinsame Besprechung der Teilnehmer	10
7	Abschluss	– Feedback (optional) – Zielklärung – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Informationen an die Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar)	10

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 4-1

Ablauf Sitzung 4

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Psychoedukation – Gehirn und Medikamente	– Informationen über die Funktion des Gehirns – Wirkungsweise der Medikamente – Wird ADHS nicht ausreichend mit Medikamenten behandelt?	30
3	Actionspiel	– Frei wählbar	10
4	Chaosorganisation Teil 2	– Aufgabenliste, ABC-Einteilung	20
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	5
6	Bergfestplanung Teil 2	– Gemeinsame Besprechung der Trainingsteilnehmer	25
7	Abschluss	– Feedback (optional) – Zielklärung – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Informationen an die Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar)	15

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 4-2

Ziele der Jugendlichen

Seite 1

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 4-2

Ziele der Jugendlichen

Seite 2

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 4-2

Ziele der Jugendlichen

Seite 3

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

Name:

Problemverhalten	Zielverhalten	Einschätzung Datum/bisher erreicht (0–100 %)
		Sitzung 4:
		Sitzung 5:
		Sitzung 6:
		Sitzung 7:
		Sitzung 8:
		Sitzung 9:
		Sitzung 10:

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 5-1

Ablauf Sitzung 5

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Chaosorganisation Teil 3 – Ablagesystem	– Aufbewahrungssystem für wichtige Dinge – Ablagesystem für wichtige Unterlagen	30
3	Bergfest	– Bergfest	30
4	Abschluss	– Feedback (optional) – Zielklärung – Alltagsaufgaben – Informationen an die Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar)	15

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 6-1

Ablauf Sitzung 6

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Die Aufmerksamkeitsspanne	– Abschätzen der eigenen Aufmerksamkeitsspanne – Messen der Aufmerksamkeitsspanne – Aufgabeneinteilung	30
3	Actionspiel	– Frei wählbar	10
4	Verzögerung der Ablenkung	– 9 Schritte zur Verzögerung der Ablenkung	20
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	10
6	Abschluss	– Feedback (optional) – Zielklärung – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Informationen an den Trainingscoach – Blitzlicht (frei wählbar)	15

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 7-1

Ablauf Sitzung 7

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Veränderung der Umgebung	– Die Arbeitsumgebung – Analyse der individuellen Arbeitsumgebung	30
3	Actionspiel	– Frei wählbar	10
4	Techniken zur Reduzierung der Ablenkbarkeit	– Erinnerungshilfen und Alarmsystem	30
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	10
6	Abschluss	– Feedback (optional) – Zielklärung – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Informationen an die Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar)	20

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 8-1

Ablauf Sitzung 8

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Wie gelassen bin ich?	– Gelassenheitsbarometer – Woran erkenne ich meine Gelassenheitsstufe?	35
3	Actionspiel	– Frei wählbar	10
4	Grundlagen der Gelassenheit	– Die 10 Fragen zur Gelassenheit	20
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	5
6	Abschluss	– Feedback (optional) – Zielklärung – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Informationen an die Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar)	20

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

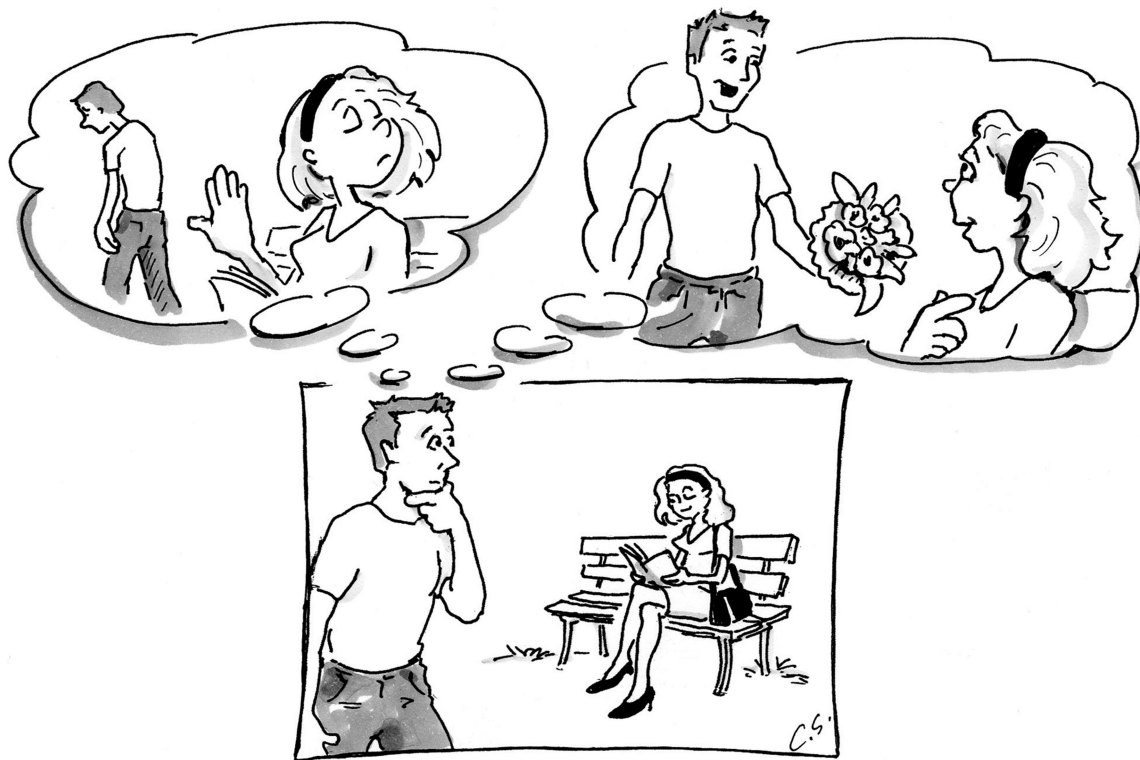
Folie 9-1

Ablauf Sitzung 9

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Gelassenheitsübungen Teil 1	– Gelassenheit – Selbstwert – Stärken – Situationen vermeiden	40
3	Actionspiel	– Frei wählbar	5
4	Gelassenheitsübungen Teil 2	– Die Macht der Gedanken – Cool-down-Bewegungen	30
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	5
6	Abschluss	– Feedback (optional) – Zielklärung – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Informationen an die Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar)	20





SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 10-1

Ablauf Sitzung 10

Seite 1

	Thema	Konkreter Ablauf	Zeit (min)
1	Beginn	– Blitzlicht (frei wählbar) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	15
2	Anwendung der erlernten Techniken	– Beratung verschiedener Comicfiguren/Personen	20
3	Zielerreichung	– Nennen der Ziele und Abschätzen der Zielerreichung	20
4	Ausblick	– Brief an sich selbst	10
5	Selbstmanagement	– Woran merke ich, dass es wieder schwieriger wird? – Handlungsplan entwickeln	20
6	Konzentrationsübung	– Frei wählbar	5
7	Auswertung	– Rückmeldung an die Gruppe/Verstärker – Rückmeldung der Teilnehmer	20
8	Abschluss	– Informationen an die Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar)	15

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Folie 10-2

Zielerreichung

Seite 1

- Was hast Du erreicht?
- Wie hast Du es erreicht (1–100 %)?
- Welche Strategien haben Dir geholfen?
- Woran möchtest Du weiterarbeiten?

[illegible]