

## Eine Bedienungsanleitung für das Gehirn? –

Ja, nutze das Wissen über dein Gehirn: Lernen findet im Kopf statt. Wer aktiver Anwender seiner eigenen Lernsoftware wird, kann seine Möglichkeiten effektiv einsetzen, hat Spaß am Lernen und ist erfolgreich. Bist du manchmal unkonzentriert, vergesslich, chaotisch und ärgerst dich über Schusselfehler? Clever & Co kennen sich mit dem Gehirn und der Arbeitsweise deiner eigenen Lernsoftware LernFit gut aus. Sie können dir eine Menge Tipps verraten, wie du konzentriert Infos aufnehmen kannst, passende Lösungswege findest und vor allem deine neuen Erkenntnisse abspeicherst, damit sie jederzeit wieder parat sind. Davon kann natürlich jeder Schüler profitieren, aber ganz besonders Schüler mit dem Handicap ADS (AufmerksamkeitsDefizitSyndrom). Kinder und Jugendliche mit ADS sind clever, aber sie sind oft sehr unaufmerksam und sprunghaft, so dass sie beim Lernen leider Probleme haben. Die Fehlerteufelbande Hypie, Schussel und Panix sind bei ihnen meistens sehr aktiv. Gezielte Lernstrategien machen den Fehlerteufeln das Leben schwer und optimieren deine Lernerfolge. Probiere einige Tipps aus, dann gibt es keinen Stress mehr in der Schule, bei den Hausaufgaben oder den Klassenarbeiten. Du kannst dann deine gewonnene Zeit genießen.

### Dr. med. Elisabeth Aust-Claus

- Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Spezialgebiet Neuropädiatrie und Systemische Familientherapeutin
- behandelt seit vielen Jahren Kinder und Jugendliche mit neurologischen Erkrankungen und Entwicklungs-Problemen in ihrer Praxis. Ein besonderer Schwerpunkt: Diagnostik und Therapie bei ADS (AufmerksamkeitsDefizitSyndrom), Wahrnehmungsstörungen, Teilleistungsstörungen
- begeistert als Seminarveranstalterin, Leiterin und Dozentin in dem von ihr gegründeten OptiMind-Institut mit den Themenschwerpunkten ADS und Lernen
- entwickelte das OptiMind-Konzept – das multimodale Therapiekonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADS
- arbeitet mit an wissenschaftlichen Forschungsstudien zum Thema ADS bei Kindern und Erwachsenen
- Autorin der Bestseller „Das ADS-Buch“, „ADS. Das Erwachsenenbuch“ und „Auch das Lernen kann man lernen“



### Dr. dipl. psych. Petra-Marina Hammer

- Diplom-Psychologin und Verhaltenstherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- bildet als Dozentin und Supervisorin Kinder- und Jugend-Psychotherapeuten aus
- promovierte über das Thema ADS
- behandelt seit vielen Jahren in ihrer Praxis Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADS und setzt das OptiMind-Konzept täglich ein
- begeistert als Dozentin in Fortbildungsveranstaltungen im In- und Ausland
- führt im OptiMind-Institut zusammen mit Frau Dr.med. Elisabeth Aust-Claus zahlreiche Seminare zum Thema ADS und Lernen durch
- Autorin der Bestseller „Das ADS-Buch“, „ADS. Das Erwachsenenbuch“ und „Auch das Lernen kann man lernen“



OptiMind-Konzept  
für die 5.-10.Klasse

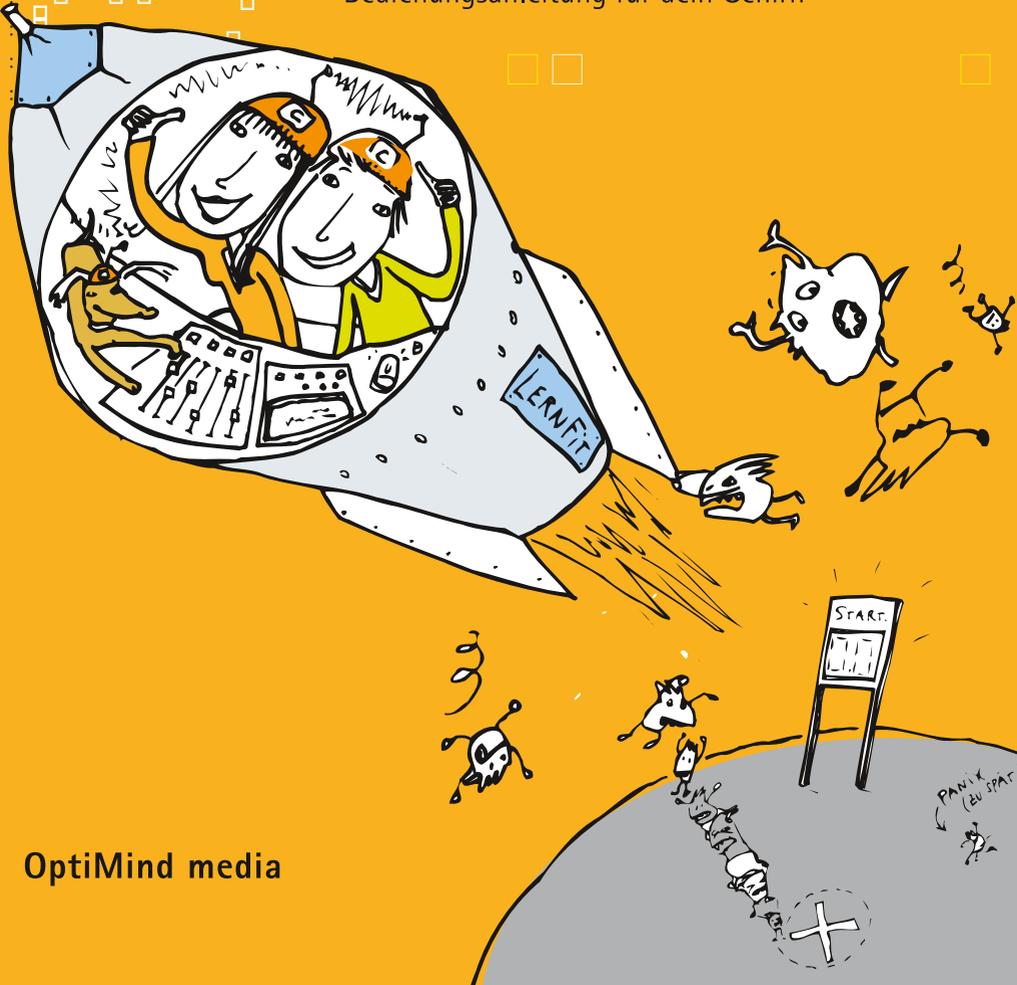
Elisabeth Aust-Claus  
Petra-Marina Hammer

ADHS

AufmerksamkeitsDefizitSyndrom

# TopFit beim Lernen!

Bedienungsanleitung für dein Gehirn



OptiMind media

# **ADS.** *TopFit beim Lernen!*

Bedienungsanleitung für dein Gehirn

Elisabeth Aust-Claus  
Petra-Marina Hammer

**OptiMind media**

# Inhaltsverzeichnis

ADS. TopFit beim Lernen

Bedienungsanleitung für dein Gehirn

1. Clever durch die Schule – trotz ADS .....	7
• Clever, aber trotzdem Frust in der Schule? .....	7
• Die Hardware Gehirn und dein Programm LernFit .....	9
• Infopool: Gehirn mit der Software LernFit .....	12
2. Dein Programm LernFit – fast genial, wenn nicht öfters die Fehlerteufel-Bande zuschlagen würde .....	15
• Das Team Clever & Co weiß Bescheid über die Info-Verarbeitung beim Lernen .....	16
• ADS und die andere Info-Verarbeitung: Fehlerteufel leider sehr aktiv	19
• Infopool:ADS und die besondere Art zu lernen .....	23
• Die Fehlerteufel .....	24
1. Die Fehlerteufel-Bande Hypie, Schussel und Panix stellt sich vor . . .	24
2. ADS mit Hyperaktivität: Hypie und Schussel oft sehr aktiv .....	26
3. Die andere Info-Verarbeitung bei ADS kann auch Vorteile haben . . .	28
4. ADS ohne Hyperaktivität: besonders Schussel und Panix in Aktion .	30

<b>3. Lernen leicht gemacht – trotz ADS</b>	
– Abwehrstrategien und Tools vom Team Clever & Co	
gegen die Fehlerteufel-Bande –	
<b>3.1. Der Anfang – manchmal das größte Problem</b>	
– Wenn der Start ins Programm „LernFit“ klemmt –	.....37
•	
Checkliste	.....38
•	
Infopool: Start ins LernFit-Programm hängt	.....40
•	
Team Clever & Co: Konkrete Hilfen zum Start	.....41
<b>3.2. Wie verbessere ich meine Konzentration?</b>	
– Wenn der Input von Info nicht immer optimal ist –	.....61
•	
Checkliste	.....62
•	
Infopool: Info-Aufnahme nicht optimal	.....65
•	
Team Clever & Co: Konkrete Hilfen zur optimalen	
Info-Aufnahme und zum konzentriertem Arbeiten	.....66
<b>3.3. Vergesslichkeit – Zeige ihr die „Rote Karte“</b>	
– Wenn Daten schnell verloren gehen –	.....81
•	
Checkliste	.....82
•	
Infopool: Arbeitsspeicher zu klein ?	.....86
•	
Team Clever & Co:	
Konkrete Hilfen bei schlechter Merkfähigkeit	.....87

<b>3.4. Ein Plan ist alles – Arbeiten mit System</b>	
– Update für dein Programm LernFit –	109
• Checklist	110
• Infopool: Chaos verhindern - verknüpfte Datenpakete helfen	113
• Team Clever & Co: Konkrete Hilfen für schnelles und systematisches Arbeiten	114
<b>3.5. Motivation</b>	
– die optimale Softwarepflege für LernFit –	139
• Motivation - Power für LernFit	140
• Ziele erreichen	147
• Automatisieren - Einmal ist keinmal	150
• Im Schlaf lernen? - geht!	152
• Akku laden - Energie tanken	155
<b>4. Vorlagen zum downloaden</b>	159
• <a href="http://www.opti-mind.de">www.opti-mind.de</a>	159
• Wochenplaner	160
• Hausaufgabenplaner	161
• Arbeitsplaner	162



# Clever durch die Schule – trotz ADS

## Clever, aber trotzdem Frust in der Schule?

Was denkst du: Wovon hängt es eigentlich ab, Schule in den Griff zu bekommen? „Natürlich von der Cleverness und wie viel man in die Birne hereinbekommt“, antworten die meisten. Und was macht Cleverness aus? Hat es nur damit zu tun, schnell und logisch denken zu können? – Nein, denn das können viele Schüler, aber sie sind leider nicht alle erfolgreich.

Gerade wenn du ADS (AufmerksamkeitsDefizitSyndrom) hast, kann die Schule zum Problem werden. Obwohl du eine Menge Grips hast, scheint dir dies nicht immer zu nützen. Manche Lehrer sagen, dass du nur zu faul wärst und könntest, wenn du nur wolltest. Das stimmt zwar auch nicht, aber irgendwie klappt es einfach nicht optimal.

Dann macht sich Stress breit, und die Noten werden immer schlechter. Je höher die Klasse, umso schneller dreht sich das „Frust-Karussell“.

Wir können zwar nicht zaubern, aber wir können dir einige Tricks verraten, wie man seine Ziele als Schüler besser erreicht. Auch für Schüler mit ADS gibt es Strategien, die dir helfen, deine Talente beim Lernen in der Schule zu nutzen und erfolgreich zu sein. Du wirst sehen, es ist gar nicht so schwer, und es kann sogar Spaß machen.

Lies einfach einmal die nächsten Seiten durch. Vielleicht bekommst du dann auch Lust einige der Tipps von Clever & Co auszuprobieren.



Wir gehören zum Team Clever & Co. Damit du weißt, mit wem du es auf den nächsten Seiten zu tun hast, stellen wir uns einmal kurz vor:



Wir sind Expertinnen für Probleme beim Lernen. Wir möchten dir erklären, wie dein Gehirn beim Lernen funktioniert, und wie du dein persönliches Lernprogramm optimal nutzt. Wir geben dir zunächst eine kurze Einführung in deine Hardware Gehirn und die für das Lernen spezielle Software LernFit. Dieses Programm LernFit hat jeder Mensch, ob klein, groß, dick oder dünn. Es muss sich im Leben auf immer neue Aufgaben einstellen.

- **Die Hardware Gehirn und dein Programm LernFit**

Vielleicht kennst du auch noch den alten Spruch von früher, dass Cleverness von der Größe des Kopfes abhängt. Klingt ja logisch - je größer der Kopf, desto mehr passt rein. Noch vor weniger als 100 Jahren hat ein Schlauberger behauptet, dass man nur Professor werden könne, wenn man mindestens 52 Zentimeter Kopfumfang hat. „So ein Blödsinn!“, sagst du jetzt wahrscheinlich und hast damit Recht. Denn inzwischen haben Forscher vielen Genies in den Kopf geschaut: Einige hatten große Denkapparate – viele Superhirne waren aber auch richtig klein. So einfach ist das also nicht. Die Forscher meinen heute, dass Klugheit nicht von der Kopfgröße sondern der richtigen „Verkabelung“ und von der richtigen Nutzung der Programme im Gehirn abhängt.

Das wollen wir dir etwas näher erklären:

Dein Gehirn, das „Oberstübchen“ in deinem Kopf, schaltet und waltet, steuert und regelt unermüdlich – und gibt den Forschern bis heute noch jede Menge Rätsel auf. Aber einiges darüber wissen sie schon und natürlich auch vieles über die optimale Gebrauchsanweisung.

Unter dem Mikroskop betrachtet besteht dein Gehirn aus einem Wirrwarr von Milliarden Nervenzellen. Diese Nervenzellen haben in alle möglichen Richtungen Fortsätze - Forscher nennen sie Axone und Dendriten. An speziellen

Andockstellen – den Synapsen – sind diese Fortsätze verschiedener Nervenzellen miteinander verbunden. So entsteht ein richtiges Gestrüpp: das „Netzwerk Gehirn“.

Diese Fasern sind nun tatsächlich so etwas wie Telefonkabel: Durch sie empfängt die Zelle ständig Signale von anderen Nervenzellen. Manchmal leitet sie die Nachricht dann weiter: „Habt ihr schon gehört...?“ Manchmal bleibt sie einfach stumm. Wie und ob die Nachricht weitergeleitet wird und mit wem Verbindung aufgenommen wird, ist programmiert.

Diesen Vorgang nennen wir dann „etwas Neues lernen“. Forscher glauben, dass ständig neue Verbindungen geknüpft werden, wenn du etwas lernst.

Bei Babys haben die „Neuronen“ – so werden die Nervenzellen von den Forschern genannt – noch sehr wenige Kontakte zu ihren Nachbar-Zellen. Anders bei Kindern und Erwachsenen: Da hat jede Nervenzelle Tausende von Verbindungen. Manche quasseln sogar mit 100 000 anderen Zellen!

Wahrscheinlich sind die Nervenzellen von schlauen Menschen besonders kontaktfreudig.

Je schneller Verbindungen aufgebaut werden – man nennt das „vernetzen“ – umso besser funktioniert unser „Gehirncomputer“. Und genau das möchte natürlich auch jede Schülerin und jeder Schüler.

Aber manchmal gibt es auch Probleme!

Nichts ist so frustrierend, wie wenn man bei der Mathearbeit einfach nicht ins richtige „Programm“, z.B. die Bruchrechnung, kommt, hängen bleibt oder ständige Programmabstürze zu verzeichnen hat. Dann bleibt nur das Gefühl im Kopf „totaler Black-out“ oder „Brett vor dem Kopf“ und alles Gelernte ist irgendwie vergessen. Das ist natürlich furchtbar ärgerlich!

Aber das muss nicht so sein, wenn ich etwas über die optimale Nutzung meiner Programme im Gehirn weiß. Vielleicht probierst du einige unserer “Tools” (englisch und bedeutet: Werkzeuge - so nennt man in der Computersprache Hilfsprogramme, wenn es irgendwo im System Probleme gibt) aus.

Clever & Co stellen einige hilfreiche Tipps vor.

# Infopool:

## >> Gehirn mit der Software LernFit

### Name:

Gehirn

### Besondere Eigenschaften:

*Das Gehirn ist jedem PC weit überlegen und hat unzählige Programme, auch das Programm zum Lernen „LernFit“. Die Programme tauschen untereinander Daten aus und stellen neue Verknüpfungen her.*

*Es ist 24 Std. in Aktion und macht eigentlich nie richtig schlapp.*

### Erfreulich: *Es ...*

- *kommandiert zum Teil ganz selbständig die Körperfunktionen*
- *ist zuständig für Ideen, Gedanken, Träume, Erinnerungen usw.*
- *kann in Sekundenschnelle unglaublich viele Infos verarbeiten, sortieren, wieder abrufen und auch neu verknüpfen.*

### Weniger erfreulich: *Es ...*

- *ist anfällig gegen Fehlerteufel, die den Programmablauf stören und zu viel Frust führen; dann kann auch mal das Programm abstürzen, Daten können falsch verarbeitet werden oder sind nicht wieder auffindbar.*

### Sensationell: *Es ...*

- *kann sich lebenslang auf neue Herausforderungen einstellen*
- *besitzt über 100 Milliarden Nervenzellen, die untereinander wiederum Tausende von Verbindungen haben. Das reicht, denn damit besitzt du:  
dreimal mehr als ein Gorilla  
sieben Millionen Mal mehr als eine Heuschrecke  
und etwa 900 Millionen Mal mehr als ein kleiner Wurm.*



Ist dir schon mal aufgefallen: Für jede noch so einfache Maschine gibt es eine Gebrauchsanweisung. Bevor du eine neue Stereoanlage benutzt, oder wenn du dich das erste Mal mit dem neuen Betriebssystem auf deinem PC beschäftigst, schaust du dir sinnvollerweise die mitgelieferte Betriebsanleitung an oder du aktivierst die Hilfefunktion. Dein Gehirn und deine LernFit – Software benutzt du täglich und musst sie beim Lernen besonders geschickt einsetzen. Aber eine Bedienungsanleitung dafür wurde vermutlich nicht mitgeliefert. Denkst du, das wird auch schon so klappen? – Irrtum!

Mag sein, dass es irgendwie funktioniert, aber du brauchst dann mit Sicherheit eine Menge mehr Probedurchgänge und wirst öfters schimpfen, weil es einfach nicht optimal funktioniert.

Um das zu verhindern, schauen wir uns im nächsten Kapitel einmal genauer dein Programm für das Lernen – LernFit – an.



## Dein Programm LernFit

» .. fast genial, wenn nicht öfters die Fehler-teufel-Bande zuschlagen würde

*Der Hauptjob eines Schülers ist es,  
Lösungen zu finden  
- meist für Aufgaben, die der Lehrer vorgibt.*

Dieses Schicksal trägt jeder Schüler, ob er in der 1. Klasse sitzt oder fast das Abitur in der Tasche hat.

Wie arbeitet dein Programm, wenn die Lehrerin z.B. wissen will, wie ein englischer Satz auf Deutsch lautet oder was die Summe von  $\frac{3}{8} + \frac{2}{4}$  ist?



• Dein Lehrer erklärt die Aufgabe und schreibt sie an die Tafel. Es werden also in deinem Programm LernFit neue Daten oder Infos geladen. Diese neue Info nimmst du über die Ohren auf oder scannst sie von der Tafel ab. Voraussetzung ist natürlich, dass bei dir alles „auf Empfang“ geschaltet ist. In diesem Moment bekommst du die Zahlen und Erklärungen von deinem Lehrer mit - in der Computersprache hast du einen neuen „Daten-Input“.



• Wenn du jetzt die Erklärung von deinem Lehrer über das Geheimnis der Bruchrechnung als Info geladen hast, geht diese zunächst in dein „Arbeitsgedächtnis“. (Weil die Info hier nur kurz haften bleibt, nennen manche diesen Datenspeicher auch „Kurzzeitgedächtnis“.) Das entspricht beim Computer dem „Arbeitsspeicher“. Wir finden die Begriffe Arbeitsspeicher und Arbeitsgedächtnis besser, weil hier wirklich etwas getan wird. Dies ist also der Ort, an dem eine neue Info zwischengespeichert wird und mit alten, dir schon bekannten Daten aus dem „Langzeitgedächtnis“ - beim Computer die Festplatte - verknüpft und abgeglichen wird; z. B. sind für dich Brüche in der Mathematik keine Zeichen von Außerirdischen, sondern du hast wahrscheinlich schon mit einfachen Brüchen gearbeitet oder davon gehört. Diese Daten hast du zum Glück schon auf der **Festplatte** und kannst sie aktivieren, um jetzt auch auf schnellem Weg die Tricks beim Addieren von zwei Brüchen zu lernen.



Und genau diese Vorausplanung und Strategien, wie und was du miteinander addieren musst und in welcher Reihenfolge, passieren in deinem Arbeitsspeicher, dem Arbeitsgedächtnis.

- Manchmal ist es hilfreich, zusätzlich bei schwierigen und langen Aufgaben Zwischenschritte zu machen und Datenpakete zu erstellen, die dann schneller und besser weiterverarbeitet werden können - in der Computersprache sind das die sogenannten „TEMP-Dateien“ (Temp für temporär, dies bedeutet zeitlich befristet) also Dateien, die du manchmal nur vorübergehend brauchst.

Je schneller diese Info-Verarbeitung in deinem Programm LernFit abläuft, umso schneller findest du die Antwort und bist mit der Aufgabe fertig. Voraussetzung ist natürlich, dass du diesen Programmablauf gut kennst, öfters ausprobiert hast und er dann fast automatisch läuft.

Genau dieses nennen wir auch Lernen. Der Lernstoff „sitzt im Kopf“, ist jederzeit parat und kann abgerufen werden. Er hat jetzt einen festen Platz auf deiner Festplatte, dem Langzeitgedächtnis und kann immer wieder aktiviert werden.

Wenn du z. B. Buchstaben als Schriftzeichen automatisiert hast und die Verknüpfung zu Wörtern und Sätzen in rasender Geschwindigkeit beherrschst, bekommst du deinen Text oder sogar ein ganzes Buch schnell in den Kopf. Es dauert sehr viel länger, wenn du die Buchstaben als Info erst noch einmal genau analysieren und dich erinnern musst, was sie

eigentlich bedeuten. Dann dauert die Verarbeitung von Info -  
in diesem Fall das Lesen – natürlich weitaus länger.

Es wäre natürlich klasse, wenn dieses Programm LernFit bei  
jeder anstehenden Info-Verarbeitung immer so optimal laufen  
würde. Wie ist das bei dir?

Leider schleichen sich manchmal Fehlerteufel ein und treiben  
dann ihr Unwesen. Bei manchen Schülern ist die  
Fehlerteufel-Bande so aktiv, dass die Aufnahme und die  
Verarbeitung von Infos an einigen Stellen nicht optimal ist.

## ADS und die andere Info-Verarbeitung - Fehlerteufel leider sehr aktiv

Bei Max ist das leider oft der Fall. Max ist clever und kann  
viele Sachen super gut. Er begreift Zusammenhänge sofort,  
hat tolle Ideen und ist witzig. Nur in der Schule ist er im  
Meistern von Lernanforderungen und beim Erledigen von  
Hausaufgaben nicht besonders erfolgreich. Er findet eigent-  
lich alles, was mit Schule zu tun hat, besonders  
Hausaufgaben und Vokabeln-Lernen, nur noch ätzend.  
Er ärgert sich, dass er oft Arbeiten verhaut und auf keinen  
grünen Zweig kommt. Er muss sich viele Kommentare und  
Ratschläge anhören wie:

- Konzentriere dich doch endlich!
- Trödele nicht so herum und schieb nicht  
immer alles vor dir her!