



KoKoTrain© - Das kombinierte Konzentrationstraining

Der Bedarf an geeigneten Programmen zur inhaltlichen Ausgestaltung in allen Bereichen im Umfeld Schule, Freizeit und Familie zur Vermittlung von Basis-Know-How über Bewältigungsstrategien im Umgang mit **Stress als Konzentrationskiller Nr. 1**, der bereits im Kindesalter seine Spuren hinterlässt, wächst derzeit enorm.

Um überhaupt Konzentration zu erhalten und entsprechende Konzentrationsübungen oder aber auch Schulstunden und Kurse/AGs, etc. effektiv durchführen zu können, muss zunächst das Wissen darüber, welche Faktoren Konzentration überhaupt bedingen, vermittelt werden.

Was ist KoKoTrain©?

KoKoTrain© ist ein Präventionsprogramm mit dem Ziel der Bewältigung von aktuellen und zukünftigen Stresssituationen (Coping) und somit der Schaffung der Voraussetzung für effektive Konzentration, unter Einarbeitung eines Konzentrationstrainings, um die erworbenen Kenntnisse im Bereich von Schule, Freizeit und Familie direkt umzusetzen bzw. anzuwenden.

Deshalb entwickeln die Kinder im Training zunächst Mechanismen, um mit Stress im Alltag und Lernalltag (Ärger, Druck und Genervtsein) umgehen zu können. Im Anschluss daran lernen die Schüler Methoden, sich besser zu konzentrieren. Gleichzeitig werden die neu erlernten bzw. entdeckten Ressourcen an Übungen, die ihre Sprachkompetenz herausfordern, erprobt und vertieft.

Die Kinder im Altersbereich von 7 bis 12 Jahren üben das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und sie nehmen die Balance zwischen Konzentration und Entspannung, zwischen kognitiver Anstrengung und körperlicher Bewegung wahr und übertragen sie auf ihren Lernalltag (mit ausgesuchten Modulen auch für den Elementarbereich geeignet).

KoKoTrain© ist somit weder ein isoliertes Anti-Stress-Training noch ein isoliertes Konzentrationstraining, sondern eine Verknüpfung bzw. Kombination aus beidem. Erstmalig wird hier eine Verknüpfung zwischen behinderndem Stress und der im Alltag immer wichtiger werdenden Konzentration, unter Einarbeitung verschiedener Wahrnehmungsförderungsprogramme und eines Sprachkompetenztrainings geschaffen.

Auf der Basis bisheriger wissenschaftlicher Erkenntnisse aus langjährig angewandten Stresspräventions- und Therapieprogrammen bei Kindern und dem Stressmodell des US-amerikanischen Psychologen Richard Lazarus (1922 - 2002), indem nicht die Beschaffenheit der Reize oder Situationen für die Stressreaktion, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen von Bedeutung sind, sowie eigenen Erkenntnissen und innovativer Restaurierung bestehender Trainingsbausteine durch konsequente Fortführung der Ansätze zur besseren Konzentration, in Verbindung mit der Einführung und Ergänzung neuer Materialien, entstand das kombinierte Konzentrationstraining KoKoTrain©.



KoKoTrain© – Kurzfassung:

Das Kombinierte Konzentrationsprogramm lässt sich grob in **2 Phasen** einteilen!

Phase 1:

Schaffung der Voraussetzungen für effektive Konzentration Stress-Management und Entspannung

Zunächst wird ein **kindgerecht aufgearbeitetes Stressmodell** mit Hilfe des imaginären Volkes **der KoKos*** kennengelernt, bei dem Figuren und Symbole eine wichtige Rolle spielen.

*

**Das Volk der KoKos besteht aus den sich ewig rivalisierenden Clans der KoKo-Stressoren, die alles symbolisieren, was uns ärgert, stresst, nervt, usw. und der KoKo-Stressfresser, die den Clan der KoKo-Stressoren mithilfe von ausgewählten Strategien bekämpfen. Dabei spielt die Gruppe der KoKo-Stressgefühle eine wichtige Rolle.
Im Reich der KoKos wird schon nach kurzer Zeit deutlich, dass jeder Kurs-Teilnehmer selbst Herrscher über alle Clans und Gruppen ist und erlernt mit seinem jeweiligen Verhalten eine Balance zwischen An- und Entspannung herzustellen!**

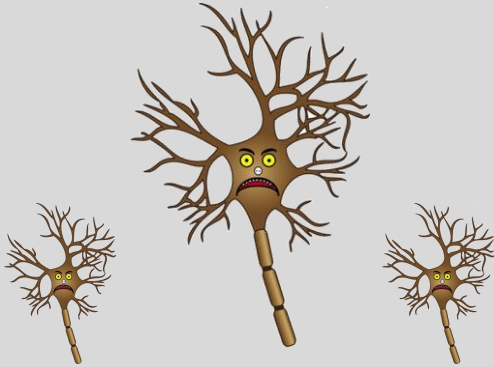
Um sprachlich auf gleicher Ebene kommunizieren zu können, werden anhand von Bildkarten und Pantomime Gesichtsausdrücke und dabei gleichzeitig Gefühle benannt bzw. gelernt. Über die Nachahmung von Gesichtsausdrücken sollen dem Kind verschiedene Gefühle bewusst werden. Denn nur wenn Sprachlosigkeit verhindert wird, wird gleichzeitig vermeintliches Aggressionspotenzial, was oft durch eben diese „Sprachlosigkeit“ auftritt, bereits im Keim erstickt. Mithilfe der Erweiterung des Wortschatzes im Bereich von Gefühlen, werden die Kinder befähigt, sich in Situationen ausdrücken zu können, unter anderem in denen sie wütend, traurig, erstaunt, bedrückt oder gar müde sind.

Um das neue Wissen zu speichern und leichter auf den Alltag zu übertragen, werden Übungen zur Selbstmotivation und zur positiven Selbstinstruktion gemacht. Außerdem lernen die Teilnehmer, wie sie ihre bereits vorhandenen Ressourcen stärken und sich neue schaffen können. Bereits in dieser Phase werden erste Grundlagen zur Konzentration besprochen (z.B. ausreichend „KoKoNade“ trinken, d.h. hinreichend Flüssigkeit aufnehmen, damit das Reiz-Leitungssystem aufrecht erhalten bleibt). Dazu werden verschiedene Entspannungs- und Konzentrationsübungen vorgestellt.



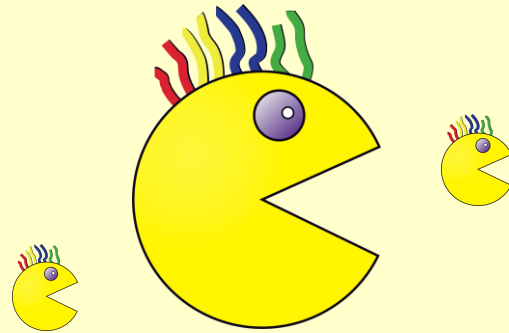
Das Volk der KoKos*

Die Bande der KoKo-Stressoren



Die KoKo-Stressoren
sind ein Bild/Symbol für alles,
was uns ärgert, stresst, nervt, ...

Die Bande der Koko-Stress-Fresser



Die KoKo-Stress-Fresser
sind alle Strategien/Möglichkeiten, die
bekämpfen, was uns ärgert, stresst und nervt -
sie helfen uns, entspannt zu sein!

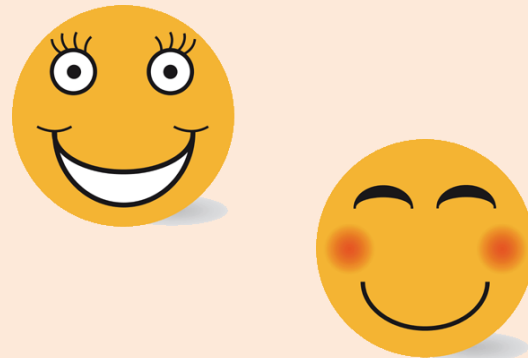
Die beiden Banden streiten sich ständig

Die KoKo-Stress-Gefühle



Mit den KoKo-Stressoren
kommen auch KoKo-Stress-Gefühle -
wir sind traurig, wütend, vielleicht auch
ängstlich oder aufgeregt ...

Die KoKo-Gut-Gefühle



Haben die KoKo-Stress-Fresser
gute Arbeit geleistet, dann sind wir entspannt
und können KoKo- Gut-Gefühle empfinden:
Freude und Wohlgefühl!

Die Kurs-Teilnehmer lernen, dass sie selbst Herrscher über das Volk der KoKos sind!
Mit den richtigen Tricks und genug Übung kann jeder sein Verhalten so steuern, dass aus
Anspannung schnell Entspannung werden kann - eine wichtige Voraussetzung für Konzentration!



Phase 2: **Konzentrationsstraining – Intensivierung**

Schon in Phase 1 lernen die Teilnehmer ganz nebenbei, welche Faktoren für die Konzentration von Bedeutung sind und wie sie sie selbständig verbessern können.

In dieser Phase liegt nun der Schwerpunkt auf den Konzentrationsübungen. Während weiterhin Stressbewältigungsstrategien und Entspannungsmöglichkeiten erfahren und ausgeweitet werden, sollen nun auch die Konzentrationsübungen intensiviert werden. Die Informationskanäle werden zur besseren Wahrnehmung trainiert, denn sie stellen einen wesentlichen Baustein für eine effektive Konzentration und Sprachkompetenz dar (z.B. eine bestimmte Stimme unter Störungseinflüssen herausfiltern können).

„Kinderverse bieten hier eine sehr gute Möglichkeit, die sprachliche Aktivität in allen Bereichen anzuregen. Gerade Kinderverse zeichnen sich durch ihre Einfachheit, Wiederholungen und Reime aus. Durch große Einprägsamkeit, vor allem wegen ihrer Einfachheit, wie bekannte Autoren immer wieder kunstvoll beweisen, werden die Kinder zum Nachsprechen motiviert, da sie sich die Reime gut merken können. Das darauffolgende Rezitieren der Verse erfolgt dann mit einer Leichtigkeit. Neben dem Effekt des assoziierenden Lernens, bietet sich außerdem die Möglichkeit, das Hörverstehen deutlich zu schulen. Spielerisch gehört dann also ein gutes Gehör zur Konzentrationsfähigkeit.“

Die Teilnehmer können ein Biofeedback-Gerät nutzen und erhalten über das Programm "Mentalgames" Rückmeldungen über ihre Trainingserfolge.

Die Übertragung des Erlernten auf den Alltag kann nur gelingen, wenn die Teilnehmer ihr Wissen z.B. in der Schule oder bei den Hausaufgaben ausprobieren. Damit das gelingt, helfen sog. Lustaufgaben (Hausaufgaben). Sie werden in der Gruppe besprochen und so kann jeder von den Erfahrungen des anderen profitieren.

Zusätzlich erinnern Buttons die Teilnehmer im Alltag an Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten von Stress. So soll der "KoKo-Stressor" helfen, Situationen zu erkennen, die Anspannung verursachen. Der "KoKo-Stress-Fresser" allerdings soll erinnern, welche Strategien einzusetzen sind, um Entspannung zu finden und sich so eine optimale Grundlage für Konzentration zu schaffen.



Einzelziele:

KoKoTrain© verbindet ein Stresspräventionsprogramm mit einem Konzentrations- und Entspannungstraining unter Einarbeitung eines Sprachkompetenztrainings.

Zunächst sollen die Teilnehmer lernen, selbständig und eigenverantwortlich mit gegenwärtigem und zukünftigem Stress (Ärger, Belastung, etc.) umzugehen bzw. ihn zu bewältigen.

Erst dann ist eine Grundlage für effektive Konzentration geschaffen. Die Teilnehmer lernen mit Konzentrationsübungen gezielt ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Aufgaben / Tätigkeiten zu richten. An Übungen zur Förderung der Sprachkompetenz und im Bereich von Schule, Freizeit und Familie können die Kinder direkt ihr neues Wissen umsetzen bzw. anwenden; dabei gibt es auch Hilfestellungen in Form von Beobachtungsaufgaben.

Auszug einiger wichtiger Einzelziele:

- ▶ Kennenlernen eines Stressmodells mit dem Ziel der Ausblendung des Konzentrationskillers Nr. 1
 - >> Erkennen und Wahrnehmen von Stress-Situationen
 - >> Erkennen und Wahrnehmen von Stressoren
 - >> Reformulierung des Stressgeschehens, „d.h. verbalisieren des täglichen Erlebens“
 - >> Wahrnehmen von Stressgefühlen – Kennenlernen eigener Körperreaktionen, „Benennung von Körperteilen und deren Reaktionen durch Erfahrung von „Stress“
 - >> Kennenlernen, Festigung und Erprobung von Bewältigungsstrategien
- ▶ Individuelle Entspannungstechniken wie z.B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (neben diversen anderen Techniken) als Bewältigungsstrategien, da diese auf der emotionalen Ebene zu einer Verminderung negativer Gefühle führt
- ▶ Umgang mit Gegenpolen von Anspannung und Entspannung u. a. mit Biofeedbackverfahren
- ▶ Selbstmotivation, sich seiner Stärken bewusst sein bzw. Schaffung neuer positiver Ressourcen (Einen Anker werfen – Verfahren aus dem NLP = Neurolinguistisches Programmieren)
- ▶ Positive Selbstinstruktion: Sich durch einen positiven Selbstbefehl in der Situation hin zu einem erfolgreichen Verhalten bringen – Anfertigen von Erfolgslisten
- ▶ Umfassendes Kennenlernen von Konzentrationsfaktoren
 - >> z.B. Aufrechterhaltung des Reiz-Leitungssystems durch genügend Flüssigkeits- und Sauerstoffzufuhr zur Vermeidung von Verwirrheitszuständen
- ▶ Erkennen der Verknüpfung zwischen behinderndem Stress und der im Alltag (insbesondere in der Schule und zuhause) immer wichtiger werdenden Konzentration



- ▶ Förderung der Sprachkompetenz
- >> Trainieren der Informationskanäle zur besseren Wahrnehmung
- >> Optischer / Akustischer / Taktile / Olfaktorischer Kanal „gezielte Übungen aus der Sprachförderung kommen hier zum Einsatz“

- 1. Rezeptiv: Hörverstehen und Leseverstehen
- >> Übung zur Urteilsfähigkeit, Wortfindung, zum assoziativen Denken

- 2. Produktiv: Lesen und (u. a. kreatives) Schreiben

- 3. Kognitiv: Grammatik und Wortschatz
- >> Übung zur Wortschatzerweiterung
- >> Übung zur Förderung des Gebrauchs von Nomen und Artikeln

- ▶ Übungen (Rollenspiele) zur Stärkung der Persönlichkeitskompetenz
- >> Umgang mit Konflikten, Ängsten, Widerständen

- ▶ Trainieren der Konzentrationsfähigkeit in Verbindung mit der Merkfähigkeit

- ▶ Kennenlernen von Lernstrategien zur Verbesserung der Leistungen im Schulalltag
- >> Strukturierung und Selbststrukturierung bei gestellten Alltagsanforderungen, d.h. schrittweise Lösung von Problemen
- >> Arbeitsplatz und Lernumgebung, etc.

- ▶ Aushändigen und Anwenden von Software zur Förderung der Konzentration und Sprachkompetenz

- ▶ Aushändigen von speziellen Buttons in Verbindung mit Hausaufgaben (Lustaufgaben) zur Übertragung auf den Lernalltag

**Rahmenbedingungen zur Durchführung:****Dauer:**

Das Projekt findet 8 Mal zu je 2 Schulstunden (Doppelstunden) im wöchentlichen Rhythmus statt.

Gruppengröße:

Max. 8 Kinder

Zusätzliches:

Die Lehrkräfte / jeweiligen Klassenlehrer / Klassenlehrerinnen / Eltern erhalten vor Beginn des Trainings eine Einweisung, um auf Bausteine von KoKoTrain© bereits während der Trainingsphase im Schulalltag oder Familie zugreifen zu können bzw. um bei den teilnehmenden Kindern neu erlernte Verhaltens- und Lernmuster zu festigen (Lernen durch Wiederholen - Ebbinghaus).

Zielgruppe:

Alle (!) Kinder im 2. – 5. Schuljahr
(mit ausgewählten Modulen auch für den Elementarbereich „Maxikinder“)

Voraussetzungen:

Mind. Schreib- und Lesefähigkeit des 2. Schuljahres

Kompetenz:

Pädagogische Fachkräfte der Fa. Neuronenfabrik, die Erfahrung im Bereich von Sprachförderung im Elementar- und Primarbereich besitzen, sowie insbesondere auf das Konzept durch die Neuronenfabrik geschult wurden und werden.

Kurse werden nur von zertifizierten KoKoTrainerInnen© geleitet. Das können sowohl Lehrer und Lerntherapeuten sein, Psychologen und (Sozial-)Pädagogen, Pädagogische Fachkräfte, aber auch andere in diesem Konzept geschulte Personen.



Entwicklung/Evaluation:

Lerntherapeut Thomas Bentgens vermittelt die Inhalte von KoKoTrain© seit 2006 erfolgreich an Schülerinnen und Schüler der 2. bis 5. Schulklasse.

Seit 2008 arbeitet er mit den Kollegen Dipl.-Sozialwissenschaftlerin Pinar Siaminos, Dipl.-Psych. Rebecca Lessing und Dipl.-Psych. Tobias Lessing zusammen.

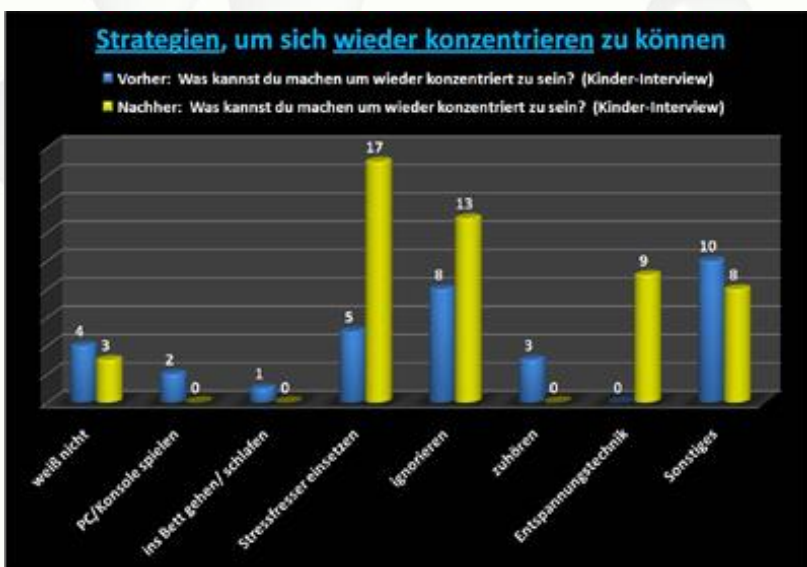
Im Rahmen dieser Projektgruppe war eines der wichtigsten Ziele die Planung und Durchführung einer Evaluation. Diese wissenschaftliche Wirksamkeitsstudie sollte helfen, Stärken und Schwächen von KoKoTrain© zu identifizieren. Weiterhin sollte nachgewiesen werden, ob und inwiefern das Programm (in der vorliegenden Version 1.0) einen Effekt auf die Konzentrationsfähigkeit und den Umgang mit Stress von Schülern ausübt.

Zur Durchführung der Evaluation wurde eine Kooperation mit einer Grundschule in Duisburg geschlossen. Die Eltern einer zweiten und dritten Klasse erhielten die Möglichkeit, ihr Kind zum Kurs KoKoTrain© anzumelden. Von mehr als 30 Kindern und deren Eltern sowie den Klassenlehrern wurden dann vor Beginn des Kurses Daten erhoben. Die Erwachsenen wurden mittels eigens entwickelten Fragebögen befragt. Die Kinder nahmen an einem standardisierten Interview mit offenen und geschlossenen Fragen teil.

Im wöchentlichen Abstand nahmen 32 Kinder - aufgeteilt in 4 Gruppen - an acht Doppelstunden bei KoKoTrain© teil. Die Kursleitungen übernahmen die Mitglieder der Projektgruppe (s. o.), die im Kurskonzept geschult sind und so das Training in standardisierter Weise durchführen konnten. (Eine Kontrollgruppe konnte in dieser ersten Evaluation mangels Ressourcen noch nicht erhoben werden und ist für weitere Evaluationen eingeplant.)

Zwischen Trainern und Schülern entwickelte sich im Verlauf des Programms eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung und die Inhalte konnten zufrieden stellend vermittelt werden. Nach Abschluss des Trainings wurden in einer Nachbefragung erneut Fragebögen an Eltern und Lehrer ausgegeben. Die Kinder wurden wiederum in einem Interview befragt.

Auszüge der Evaluation:



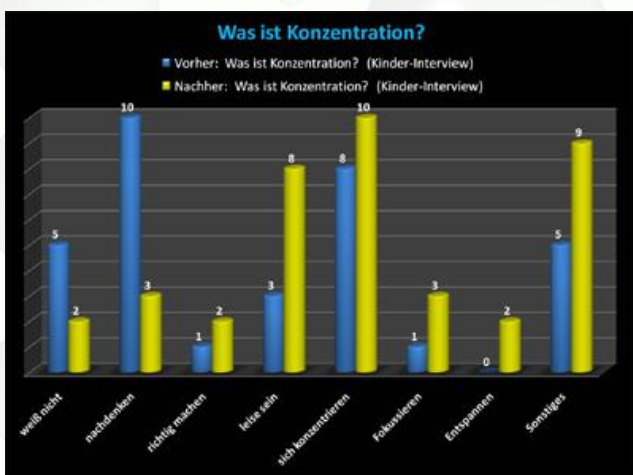
Im Vorher-Nachher-Vergleich ist deutlich zu sehen, dass eine Großzahl der Kinder sich neue Strategien angeeignet hat, um mit Stress umgehen zu können.

Viele Kinder nennen einen "Stress-Fresser" (z.B. Hilfe holen) oder eine Entspannungstechnik (z.B. PMR).



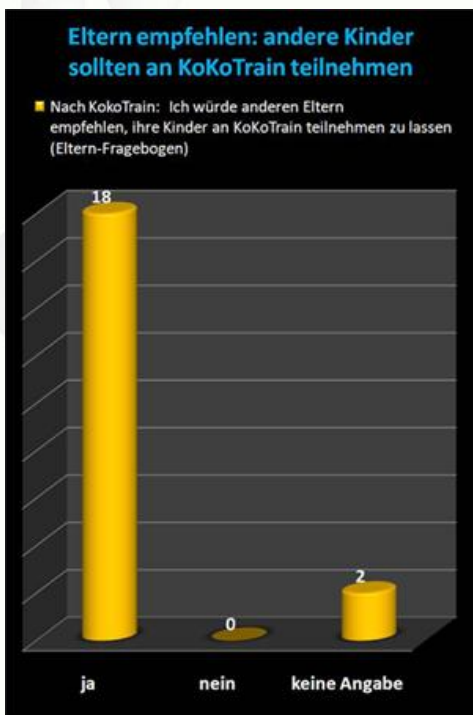
Der Vergleich von Vor- und Nachbefragung zeigt: Es gibt nach KoKoTrain deutlich weniger Kinder, die keine Entspannungstechnik kennen, die Mehrheit kann zwei und mehr Techniken benennen.

[Unter "Sonstige" fallen alle genannten Strategien, die hilfreich sein können, aber in KoKoTrain© nicht vermittelt wurden, während "keine adäquate Strategie" Tätigkeiten meint, die eben nicht zu Entspannung führen, z.B. "hauen"].



Verbunden mit der vorhergehenden Frage nach einer Stresssituation der letzten Woche sollte mit der Frage "Was hast Du gegen den Stress gemacht?" geprüft werden, ob die Kinder das [latente] Wissen aus dem Kurs tatsächlich im Alltag anwenden.

Das Ergebnis nach KoKoTrain© ist positiv: Wenn die Schüler zuvor auf Stress noch recht oft mit Aggression und Gewalt reagierten, so reagieren sie nach dem Programm deutlich häufiger mit konstruktiver Problembewältigung, Entspannungstechniken und anderen Strategien zur Emotionsregulierung.



Wir wollten wissen, ob den teilnehmenden Kindern und den beteiligten Eltern das Programm gefallen hat. Deshalb haben wir abschließend Eltern und Kinder gefragt, ob sie anderen Eltern KoKoTrain© empfehlen können bzw. andere Kinder an KoKoTrain© teilnehmen sollen.

