Basiswissen

Wirksame Hilfe bei der Bewältigung problematischer Alltagssituationen von Kindern mit Aufmerksamkeits- und Unruhezuständen und Koordinationsschwächen.

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

Wie Sie dieses Buch nutzen

Dieses Buch soll bei der Bewältigung problematischer Alltagssituationen von Kindern mit Aufmerksamkeits- und Unruhezuständen und Koordinationsschwächen helfen.

Eltern, Erzieher, Lehrer, Ärzte und Therapeuten äußern den Eindruck, dass in heutiger Zeit Kinder gehäuft Aufmerksamkeitsprobleme, Selbstregulationsprobleme und auch Koordinationsprobleme aufweisen. Sicherlich haben Sie Kontakt zu Kindern mit derartigen Schwierigkeiten. Vielleicht ist sogar Ihr eigenes Kind davon betroffen.

Diese Kinder erscheinen entweder besonders unruhig, zappelig und unaufmerksam oder sehr verträumt und verlangsamt und oft auch unkoordiniert und tollpatschig. Sie haben Schwierigkeiten, den Alltag und die damit verbundenen Aufgaben zufriedenstellend zu bewältigen. Das Zusammensein mit diesen Kindern ist oft anstrengend und fordert uns Erwachsene sehr heraus.

Dieses Buch soll Sie bei der Bewältigung problematischer Alltagssituationen von Kindern mit Aufmerksamkeits- und Unruhezuständen und Koordinationsschwächen im häuslichen Umfeld, im Kindergarten und in der Grundschule unterstützen. Es kann eine erforderliche Therapie jedoch keinesfalls ersetzen, wird sie jedoch sinnvoll ergänzen.

Antworten auf Fragen:

- Was tun, wenn das Kind Schwierigkeiten hat, neue Fertigkeiten zu erlernen?
- Was tun, wenn das Kind unorganisiert und unselbstständig ist?
- Was tun, wenn das Kind unsicher ist und sich wenig zutraut?
- Was tun, wenn es zwischen den Erwachsenen und dem Kind viele Spannungen gibt?

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

- Was tun, wenn das Kind sehr zappelig und laut ist?
- Was tun, wenn das Kind sehr verträumt und verlangsamt ist?
- Was tun, wenn das Kind unaufmerksam, leicht ablenkbar ist und viele Fehler macht?
- Was tun, wenn sich das Kind nicht an Regeln hält?
- Was tun, wenn das Kind seine Aufgaben nicht zuverlässig erledigt?
- Was tun, wenn das Kind mit anderen Kindern häufig Stress hat?
- Was tun, wenn das Kind in seiner Freizeit wenig aktiv ist?
- Was tun, wenn das Kind tollpatschig und beim Basteln, Malen und Schreiben ungeschickt ist?
- Wie kann ich die Umgebung des Kindes unterstützend gestalten?

Beitrag zur Prävention und Inklusion

Darüber hinaus versteht sich dieser Ratgeber als ein Beitrag zur Prävention und Inklusion. Er bietet Hilfen und Anregungen dafür, dem Auftreten oder der Verschlimmerung möglicher Verhaltensprobleme im Kindesalter entgegenzuwirken, und kann die Inklusion betroffener Kinder in Kindergarten und Schule begünstigen.

Nicht alle aufmerksamkeitsgestörten Kinder weisen eine vollständige krankheitsrelevante Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung (z. B. ADHS) auf. Aber gerade jüngere Kinder können durch Aufmerksamkeitsdefizite und Unruhezustände und erhöhte Ungeschicklichkeit besonders auffallen und haben damit Schwierigkeiten, angemessen am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Bestimmt kennen Sie so ein Kind und haben sich auch schon einmal einige dieser Fragen gestellt.

In diesem Ratgeber erhalten Sie Antworten auf alle diese Fragen sowie eine Vielzahl von erprobten Alltags- und Inklusionshilfen, Tipps und Tricks dafür, Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen, erhöhter Unruhe und Koordinationsschwächen zu unterstützen, damit sie sich positiv entfalten.

Den Alltag einfacher machen

Ziel ist es, dass der Alltag für diese ganz besonderen Kinder und auch für Sie (wieder) einfacher wird! So kann dieser Ratgeber auch die Inklusion von auffälligen Kindern in der Kindertagesstätte und in der Schule erleichtern.

Bestimmt geht es Ihnen so wie mir, egal was mit unseren Kindern ist, was sie können oder nicht so gut können – wir möchten, dass es ihnen gut geht, sie sich gut aufgehoben, in dieser Welt zu Hause fühlen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Es ist uns wichtig, dass sie mit einem stabilen Selbstvertrauen durchs Leben gehen, sich anerkannt und

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

geliebt fühlen und Freundschaft und Liebe schenken können.

Wir Erwachsene können mit unserer unbedingten Liebe, Zuneigung, Wertschätzung und einem respektvollen Umgang ganz viel dafür tun, dass unsere Kinder ein sicheres und stabiles Selbstvertrauen entwickeln und positive Emotionen fühlen und äußern können. Deshalb, neben allen konkreten Alltagshilfen und Tricks, ist mir die wichtigste Botschaft dieses Ratgebers:

Stärken Sie das Vertrauen des Kindes in sich selbst und in seine Fähigkeiten und Stärken, indem Sie immer wieder verdeutlichen, dass Sie diese anerkennen, es wertschätzen, gerne haben oder sogar unbedingt lieben!

Weiterführende Hilfen: Sollte sich das Kind in therapeutischer Behandlung befinden, kann der Ratgeber die Therapie sicherlich zusätzlich unterstützen. Ihr Hausarzt/Kinderarzt/Kinder- und Jugend-Psychiater und/oder eine Ergotherapeutin Ihres Vertrauens können Ihnen sicherlich weiterhelfen und Sie kompetent beraten.

Themen, Fragen und Tricks

Im ersten Teil dieses Ratgebers erhalten Sie Basisinformationen zu den Themen Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeitsstörungen, Koordinationsstörungen und Fertigkeiten lernen. Im zweiten Teil bekommen Sie vielfältige Alltagshilfen und Tipps dafür, bestimmte Situationen positiv so zu verändern, dass das Kind vermehrt Selbstvertrauen, Konzentration, Geschicklichkeit und Selbstständigkeit entwickeln kann. Es werden die wichtigsten typischen Fragen im Zusammenhang mit Aufmerksamkeits- und Koordinationsproblemen gestellt und die damit verbundenen Auffälligkeiten beschrieben. Anschließend werden Lösungsansätze in Form von Alltags- und Inklusionshilfen und Tipps für das häusliche Umfeld, den Kindergarten und die Schule vorgestellt. Die Lösungsansätze sind der Übersicht halber folgenden 10 Zielen zugeordnet:

10 Ziele für Ihr Kind:

1. Verbesserung des Fertigkeitserwerbs
2. Verbesserung der Selbstständigkeit und Handlungsorganisation
3. Verbesserung des Selbstvertrauens
4. Verbesserung der Erwachsenen-Kind-Interaktion
5. Verbesserung der grundlegenden Aufmerksamkeitsaktivierung, der Selbstregulation und der zielgerichteten Aufmerksamkeitssteuerung
6. Verbesserung der Mitarbeit bei fremdbestimmten Aufgaben
7. Verbesserung der Sozialkompetenz
8. Verbesserung der Spielintensität und der Freizeitaktivitäten
9. Verbesserung der Grob-, Fein- und Schreibmotorik
10. Optimierung der Umgebungsgestaltung

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

Hilfreiche Tipps

- Tipps, die dem Kind helfen, Fertigkeiten zu erlernen und Aufgaben zu bewältigen.
- Tipps, die das Kind unterstützen, selbstständiger und organisierter zu werden.
- Tipps, die das Selbstvertrauen des Kindes stärken.
- Tipps zur Entspannung und Verbesserung der Erwachsenen-Kind-Beziehung.
- Tipps, die dem Kind helfen, sich besser zu regulieren.
- Tipps, die das Kind ruhiger oder wacher werden lassen.
- Tipps, die die Aufmerksamkeitsleistungen des Kindes verbessern.
- Tipps, die dem Kind helfen, seine Aufgaben und Pflichten zu erfüllen.
- Tipps, die die Sozialkompetenz des Kindes verbessern.
- Tipps, die zu einer aktiveren und zufriedeneren Freizeitgestaltung des Kindes verhelfen.
- Tipps, die zur Verbesserung der Grob-, Fein- und Schreibmotorik beitragen.
- Tipps zur Optimierung der Umgebungsgestaltung.

Gern können Sie sich die Themen, Fragen und Tricks heraussuchen, die Sie besonders interessieren. Sie müssen diesen Ratgeber nicht chronologisch »abarbeiten«! Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie einzelne Anregungen aus. Fragen Sie auch das Kind oder die Kinder, ob und was sich durch den Einsatz der Tricks verändert und wie sie dies bewerten. Wenn Sie aufmerksam und im Kontakt mit dem Kind sind, müssen Sie keine Angst haben, dem Kind zu schaden, wenn ein Trick einmal nicht funktionieren sollte. Das Kind spürt sehr genau, dass Sie etwas positiv verändern wollen, und wird es Ihnen danken!

Offen sein für eigene Veränderung

Seien Sie nicht befremdet, dass ich Sie manchmal bitte, Ihr eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen. Wir Erwachsenen sind nun einmal Vorbilder für unsere Kinder, sie gucken ab und lernen von uns, wie wir die Dinge angehen und unser Leben gestalten. Und manchmal kann ein Kind sich am besten dadurch weiterentwickeln, dass wir in unserer Vorbildfunktion etwas an unserem Verhalten verändern.

Beim Schreiben habe ich mich übrigens oft selbstkritisch bezüglich meines eigenen Erziehungsverhaltens hinterfragt. Welches bei Weitem nicht perfekt ist! Meine Kinder können dies nur bestäti-

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

gen! Aber ich arbeite genau wie Sie daran und bin immer wieder überrascht, welche positiven Effekte kleine Veränderungen bewirken können. Ich glaube, entscheidend ist, dass wir uns immer wieder beobachten, hinterfragen und Veränderungen als Chance zur Weiterentwicklung betrachten.

Sollten Sie jedoch nicht weiterkommen oder sollte sich die Situation mit dem Kind verschlechtern, suchen Sie bitte unbedingt professionelle Hilfe auf!

Im Anhang erhalten Sie weiterführende Adressen und Buchempfehlungen, die Ihnen weitere Hilfen und Anregungen bieten. Den Abschluss bietet eine Sammlung von Abreißkarten, die Ihnen die wichtigsten Alltagshilfen und Tipps aus diesem Buch noch einmal anschaulich darstellen.

Inklusionshilfen

Dieser Ratgeber soll auch als eine Hilfe zur Inklusion in Kindergarten und Schule dienen. Die empfohlenen Alltags-Inklusionshilfen können bei entsprechender Durchführung tatsächlich auch für nicht betroffene Kinder sinnvoll und hilfreich sein und betroffene Kinder unterstützen, am Alltag teilzuhaben. Dies haben viele Kinder, Eltern, Erzieher, Lehrer und Fachleute bestätigt!

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

Warum Ergotherapie als Hilfe?

Bei der Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen und Koordinationsstörungen kann die Ergotherapie besonders wertvolle Hilfen anbieten.

Ergotherapeuten analysieren die Handlungskompetenz der Kinder in den Bereichen Selbstversorgung, Aktivitäten der alltäglichen Routine und des Spiels, im Kindergarten, in der Schule, in der Freizeit und im sozialen Leben. Der ergotherapeutische Prozess umfasst neben spezifischen ergotherapeutischen Behandlungsverfahren auch häusliche Übungsprogramme, die Beratung des Umfelds (Eltern, Erzieher und Lehrer) und die Anpassung der räumlichen Umwelt.

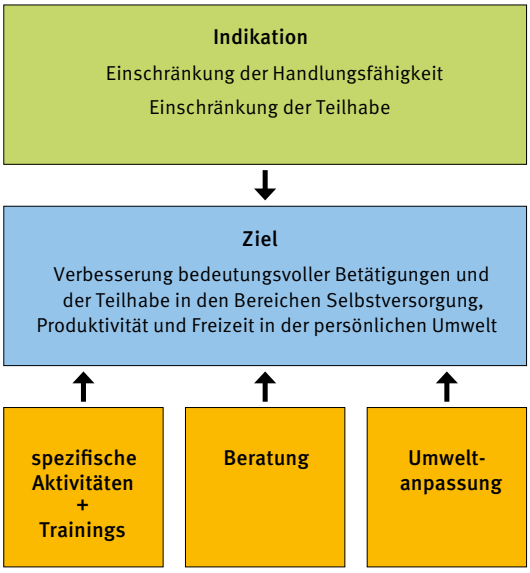
Ergotherapeuten sind Experten für den Alltag ihrer Klienten. Ziel der Ergotherapie ist die Verbesserung der Handlungskompetenz, Selbstständigkeit und Teilhabe des Klienten in dessen Alltag. Daher sind Ergotherapeuten Experten zum Thema Inklusion.

Ergotherapeuten sind Experten

Da Auffälligkeiten in den Aufmerksamkeitsleistungen, der Selbstregulation und der Koordination in der Regel zu einer Einschränkung der Handlungskompetenz, Alltagsbewältigung und Teilhabe führen, stellt die Ergotherapie in der Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen und Koordinationsstörungen im Kindesalter (aber auch im Erwachsenenalter) eine wichtige Behandlungsoption dar.

Es gibt in Deutschland ca. 9500 ambulante Ergotherapiepraxen. In der Mehrzahl der Praxen werden zu einem großen Teil Kinder behandelt. Neben Auffälligkeiten in der Körperkoordination, Wahrnehmungsverarbeitung, Entwicklung und

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag



Indikationen, Ziele und Behandlungsansätze der Ergotherapie

im Verhalten weisen eine Vielzahl dieser Kinder Aufmerksamkeitsstörungen als Kernsymptom oder als begleitendes Nebensymptom auf. Daher ist die Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen in der Ergotherapie bei Kindern ein zentrales Thema. Ebenso werden in der Ergotherapie Kinder mit Koordinationsstörungen erfolgreich behandelt. Da beide Störungen gehäuft in Kombination auftreten, kann die Ergotherapie hier besonders wertvolle Hilfen anbieten.

Passgenaue Strategien

Viele Ergotherapeuten haben sich inzwischen umfassend in der Behandlung von kindlichen Aufmerksamkeits- und Koordinationsstörungen, der Beratung des Umfelds und der Beseitigung von Barrieren und der Optimierung der räumlichen Umwelt weitergebildet und qualifiziert. Sie sind mit den spezifischen Behandlungsangeboten kompetente Ansprechpartner in der Behandlung von kindlichen Aufmerksamkeits- und Koordinationsstörungen. Sie analysieren, bei welchen Alltagsbetätigungen die Kinder Schwierigkeiten haben, und ermitteln sehr differenziert die Punkte, die das Kind bei der Bewältigung der jeweiligen Aufgabe scheitern lassen. Gemeinsam mit dem Kind und den Eltern, Erziehern und Lehrern werden dann passgenaue Strategien entwickelt, die dem Kind helfen, die Aufgabe zu bewältigen und zufriedenstellend teilhaben zu können. Unterstützend werden dazu in der Ergotherapie auch spezifische evidenzbasierte Aufmerksamkeits-, Koordinations-, Sozialkompetenz- und Selbstinstruktionstrainings in Einzel- und Gruppentherapie durchgeführt. Die Wirksamkeit dieser Trainings ist durch wissenschaftliche Studien hinlänglich nachgewiesen.

Die Einbeziehung und Beratung der Bezugspersonen des Kindes, also der Eltern, Erzieher und Lehrer, ist in der ergotherapeutischen Behandlung ein ganz besonderer Schwerpunkt. In der ergotherapeutischen Umfeldberatung erhalten die Bezugspersonen viele Informationen zu spezifischen Aspekten der Kindesent-

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

wicklung, Aufmerksamkeitsentwicklung und Koordinationsschulung.

Die Eltern, Erzieher und Lehrer erhalten bewährte Anregungen, Hilfen und Fördermöglichkeiten, wie sie das Kind in konkreten Alltagssituationen fördern und unterstützen können. Es werden auch Ideen aufgezeigt, wie die räumliche Umwelt (z. B. das Kinderzimmer, der Arbeitsplatz) optimiert werden können und Teilhabebarrieren beseitigt werden können. Im Rahmen der Umfeldberatung fließen fortlaufend die ergotherapeutischen Grundprinzipien in der Arbeit mit aufmerksamkeitsgestörten und koordinationsschwachen Kindern ein.

Darüber hinaus haben die Beratung zur Inklusion und Gesundheitsförderung und Maßnahmen zur Prävention in der Ergotherapie einen immer höheren Stellenwert.

In diesem Ratgeber fasst nun eine erfahrene Ergotherapeutin all die vielen Anregungen, Alltags- und Inklusionshilfen und Tipps, die Ergotherapeuten den Eltern, Erziehern und Lehrern mit auf den Weg geben, zusammen.

Warum gerade Hilfen von mir?

Ich bin Mutter von zwei wunderbaren, inzwischen erwachsenen Kindern und seit 1987 mit Begeisterung Ergotherapeutin. Ich habe 12 Jahre eine eigene Ergotherapiepraxis in Wunstorf geleitet. Seit dieser Zeit liegen mir vor allem die Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen, Selbstregulationsproblemen, Koordinationsproblemen und ADHS am Herzen. Diese Kinder und ihre Familien haben oft einen hohen Leidensdruck, und ich erlebe es als äußerst befriedigend, ihnen mittels ergotherapeutischer Interventionen und gezielter Beratung bei der Alltagsbewältigung und Teilhabe unterstützend zur Seite zu stehen.

Nach einer schweren Erkrankung habe ich meine Praxis verkauft, bin als freie Referentin zu Themen der Kindertherapie, Beratung und Inklusion tätig und leite darüber hinaus das Fortbildungszentrum Therapie + Wissen. Durch meine Lehrtätigkeit und die Auseinandersetzung mit aktuellen wissenschaftlich überprüften Therapiekonzepten habe ich einen Leitfaden für das Vorgehen in der Ergotherapie mit Kindern (das Wunstorfer Konzept) und Therapiekonzepte für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen und ADHS entwickelt und publiziert. Weiterhin habe ich mit einer Kollegin ein Ergotherapeutisches Elterntraining (ETET) konzipiert, das Eltern, deren Kinder sich wegen Aufmerksamkeits-, Selbstregulations- und Handlungsorganisationsproblemen in ergotherapeutischer Behandlung befinden, wertvolle Erklärungen und Alltagshilfen bietet. Seit 2009 bin ich Instructor der internationalen CO-OP-Academy und habe mich in

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

diesem Zusammenhang intensiv mit dem Thema der kindlichen Koordinationsstörungen befasst und lehre dazu den signifikant wirksamen Behandlungsansatz CO-OP (Cognitive Orientation to occupational Performance).

Meine tiefe Überzeugung, dass die Ergotherapie mit ihrem konkreten Alltagsbezug Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen, ADHS und Koordinationsstörungen eine wirksame Unterstützung zur Bewältigung ihrer Problematik, zur Alltagsbewältigung und zur Verbesserung der Teilhabe ist, wird nun auch in der Fachwelt zunehmend mit fundierten Fakten belegt. Dies freut mich sehr und ist mir ein großer Ansporn weiterzumachen und z. B. die Neuauflage meines Buches zu schreiben.

Darüber hinaus war und bin ich sehr engagiert in der Erzieher- und Lehrerfortbildung und in der Ausbildung zum Inklusionstherapeuten tätig. Und es macht mich geradezu glücklich, festzustellen, wie gut die Inhalte aus diesem Ratgeber bei den Teilnehmern ankommen und was die Umsetzung in der Praxis Positives bewirken kann. Damit leistet dieser Ratgeber auch einen Beitrag zur Inklusion von aufmerksamkeitsgestörten und koordinationsschwachen Kindern in den Kindergarten- und Schulalltag. Und das freut mich wirklich sehr.

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeitsleistungen werden für nahezu jede Tätigkeit im Alltag benötigt und Probleme mit der Aufmerksamkeit sind in bestimmten Altersstufen völlig normal.

Aufmerksamkeitsleistungen sind an den komplexen Funktionen der Wahrnehmung, des Gedächtnisses, der Handlungssteuerung, der sprachlichen und kognitiven Funktionen beteiligt. Aufmerksamkeit wird oftmals mit einem Scheinwerferlicht verglichen: Es lässt aktuell wichtige Aspekte hell in den Mittelpunkt rücken und belässt unwichtige Aspekte im Dunkeln – also unbeachtet. Nur durch diese Hemm- und Filterfunktionen kann unser Gehirn die Unmenge an Informationen bewältigen, die permanent auf uns einwirken.

Um aufmerksam sein zu können, müssen wir ein bestimmtes zentralnervöses Aktivierungsniveau bereitstellen und aufrechterhalten. Es versetzt uns in die Lage, eine Aufgabe, Handlung oder längerfristige geistige Anstrengung durchzuführen und durchzuhalten. Dabei müssen wir ständig Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und unser Handeln permanent kontrollieren.

Eine gute Aufmerksamkeitssteuerung und ein damit verbundenes konzentriertes Arbeiten und Dabeibleiben sind sehr stark von Interesse, Motivation und Anstrengungsbereitschaft abhängig. Die Konzentrationsdauer ist dabei von Kind zu Kind sehr schwankend. Hier wird deutlich, dass wir die kindliche Konzentrationsfähigkeit häufig deutlich überschätzen und oft auch durch zu lange Arbeitsphasen am Stück (z. B. 45-minütige Klassenarbeiten bei Grundschülern) überstrapazieren.

aus: Winter, Komm, das schaffst Du! (ISBN 9783432121048) © 2026 TRIAS Verlag