

Inhaltsverzeichnis

1	Für wen und wozu dieses Buch?	11
1.1	Ziele	11
1.2	Überblick	12
1.3	Benutzungshinweise	14
KONZENTRATION UND KONZENTRIERTES ARBEITEN		15
2	Was ist Konzentration?	16
2.1	Aufmerksamkeit und Konzentration	16
2.2	Konzentration als Aspekt des Arbeitens	17
2.3	Konzentration als Zustand und als Persönlichkeitsmerkmal	18
2.4	Zentrale Merkmale der Konzentration	19
2.5	Das Akku-Modell der Konzentration	20
3	Was unterstützt und was beeinträchtigt konzentriertes Arbeiten?	22
3.1	Umgebungsbedingungen	22
3.2	Körperliche Bedingungen	23
3.3	Kognitive Bedingungen	24
3.4	Emotionale Bedingungen	25
3.5	Motivationale Bedingungen	26
3.6	Soziale Bedingungen	28
KONZENTRATIONSTESTS UND IHRE ANWENDUNG		31
4	Was messen Konzentrationstests?	32
4.1	Messen von Konzentration	32
4.2	Maße für Konzentration	36
4.3	Definition von Konzentrationstest	39
4.4	Einfache und komplexe Konzentrationstests	40

5	Arten von Konzentrationstests.....	41
5.1	Voraussetzungen für die Testung von Konzentration	41
5.2	Arten von Konzentrationstests	43
5.2.1	Konzentrationstests, die Vergleiche oder Zuordnungen verlangen.....	43
5.2.1.1	Vergleiche gleichzeitig dargebotener Reize.....	43
5.2.1.2	Vergleiche mit Gemerktem	44
5.2.2	Tests, die Reproduktionen verlangen	47
5.2.3	Konzentrationstests, die Operationen mit Zahlen verlangen.....	48
5.2.3.1	Zähl-Konzentrationstests	48
5.2.3.2	Rechen-Konzentrationstests	48
5.2.4	Konzentrationstests, die Operationen mit Buchstaben verlangen.....	50
5.3	Besonderheiten von Darbietungsarten	51
5.3.1	Papier-Bleistift-Konzentrationstests.....	51
5.3.2	Computer-Konzentrationstests.....	51
5.3.2.1	Computer-Konzentrationstests mit leistungsunabhängiger Darbietung	52
5.3.2.2	Computer-Konzentrationstests mit leistungsabhängiger Darbietung.....	52
5.3.3	Auditive Konzentrationstests	53
5.3.4	Konzentrationstests mit verschiedenen Aufgabenarten.....	54
5.4	Zur Entwicklung neuer Konzentrationstests	55
6	Fehler bei der Verwendung und Interpretation von Konzentrationstests.....	56
6.1	Anwender achtet nicht auf die Konzeption des Testautors von Konzentration	56
6.2	Anwender übernimmt ungeprüft die vom Testautor vorgeschlagenen Maße für Konzentration	57
6.3	Anwender wählt ohne Begründung einen Wert für die Messgenauigkeit (Reliabilität)	58
6.4	Anwender interpretiert Punktwerte	59
6.5	Anwender schließt Störungen nicht aus	59
6.6	Anwender achtet nicht auf Besonderheiten des Getesteten.....	60

6.7	Anwender zieht die Normen eines Konzentrationstests zur Beurteilung der Rohwerte eines wiederholten Konzentrationstests heran	60
6.8	Anwender schließt von einem Maß für Konzentration in einem Test auf „die“ Konzentration.....	61
KONZENTRATION IN DER SCHULE		63
7	Konzentration in der Schule	64
7.1	Beschreibungen von un-/konzentriertem Verhalten.....	64
7.2	Beschreibung von Bedingungen für unkonzentriertes Verhalten.....	69
8	Konzentrationsprobleme in der weiterführenden Schule – Vorschläge für Lehrerinnen und Lehrer	75
8.1	Die Beteiligten beschreiben die störenden Verhaltensweisen	75
8.2	Die Beteiligten vergleichen ihre Beobachtungen	76
8.3	Die Beteiligten suchen systematisch nach den Bedingungen für mehr oder weniger konzentriertes Verhalten.....	76
8.3.1	Anwendung der Fragebögen	76
8.3.2	Ermittlung der Bedingungen für das unkonzentrierte Verhalten.....	77
8.4	Die Beteiligten beraten gemeinsam, was getan werden kann.....	78
8.4.1	Regeln für ein konstruktives Gespräch	78
8.4.2	Phasen eines lösungsorientierten Gesprächs	79
8.5	Wenn das Problem nicht in der Schule zu lösen ist	80
8.6	Empfehlungen bei Konzentrationsstörungen in den Klassen 5 bis 10	81
8.6.1	Fachspezifische Konzentrationsstörungen	81
8.6.2	Konzentrationsstörungen in allen Unterrichtsstunden.....	83
8.6.3	Beschreibung einer schulinternen kollegialen Weiterbildung	88

9	Eine entscheidungsorientierte psychologisch- diagnostische Strategie bei Konzentrations- problemen in den Klassen 5 bis 10.....	90
9.1	Psychologische Fragen (= Hypothesen).....	90
9.1.1	Körperliche Voraussetzungen	90
9.1.2	Äußere Bedingungen.....	91
9.1.3	Motivationale Bedingungen.....	91
9.1.4	Intellektuelle Leistungsfähigkeit.....	91
9.1.5	Soziale Bedingungen.....	92
9.1.6	Emotionale Bedingungen.....	92
9.2	Informationsquellen	92
9.3	Kombination von Psychologischen Fragen und Informationsquellen	93
9.4	Überlegungen zum Vorgehen	97
9.4.1	Leitfaden für ein entscheidungsorientiertes Gespräch mit dem Kind bzw. Jugendlichen.....	98
9.4.2	Leitfaden für ein entscheidungsorientiertes Gespräch mit den Eltern.....	102
	KONZENTRATION IM BERUF	107
10	Erleben von Unkonzentriertheit bei der Arbeit	108
10.1	Überlegungen zum Erleben von Unkonzentriertheit bei der Arbeit	108
10.2	Untersuchungsmethode: Tiefeninterview	108
10.3	Die zentralen Ergebnisse zum Erleben von Unkonzentriertheit bei der Arbeit	115
10.4	Was folgt aus den Untersuchungsergebnissen?.....	119
11	Bedingungen für konzentriertes Arbeiten	121
11.1	Bedingungen der Arbeitsumgebung.....	121
11.2	Fragebogen zu Bedingungen der Arbeitsumgebung	125
11.3	Empfehlungen zum Umgang mit dem Fragebogen.....	137
11.4	Der Arbeitsstil als Bedingung für konzentriertes Arbeiten	138
11.4.1	Arbeitsauftrag	139
11.4.2	Planung der Arbeit	140
11.4.3	Arbeitsausführung.....	141

11.4.4	Ablenkungen im Arbeitsablauf	143
11.5	Checkliste zum eigenen Arbeitsstil	145
11.6	Gesprächsleitfaden zur Erfassung des Arbeitsstils eines anderen	148
KONZENTRATION IM ALTER		157
12	Alter und Konzentration	158
12.1	Bedingungen für Verhalten	158
12.2	Alter und Tempo beim konzentrierten Arbeiten	159
12.3	Alter und Fehleranteil beim konzentrierten Arbeiten.....	161
12.4	Alter und Konzentration am Beispiel Autofahren.....	161
12.4.1	Besonders schwierige Situationen für ältere Autofahrerinnen und -fahrer	163
12.4.2	Situationen, in denen ältere Autofahrerinnen und -fahrer ein geringeres Unfallrisiko haben	164
12.4.3	Zusammenhänge zwischen Veränderungen mit zunehmendem Alter im Labor und beim Autofahren.....	164
12.4.3.1	Kompensation durch Erfahrung	165
12.4.3.2	Fahrproben erreichen nur selten die Grenzen der Leistungsfähigkeit.....	165
12.4.3.3	Kompensation durch Vorsicht.....	166
12.4.3.4	Kompensation durch Vermeidung bestimmter Verkehrssituationen	166
12.4.4	Gestaltung des Straßenverkehrs als Möglichkeit zur Erhöhung der Verkehrssicherheit.....	167
12.4.5	Veränderungen der Informationsaufnahme mit dem Auge.....	167
12.4.6	Fahren mit Beifahrer	169
12.4.7	Telefonieren beim Autofahren	169
12.4.8	Sind alte Autofahrer gefährlich, weil sie sich schlechter konzentrieren können?	170
Literatur		171