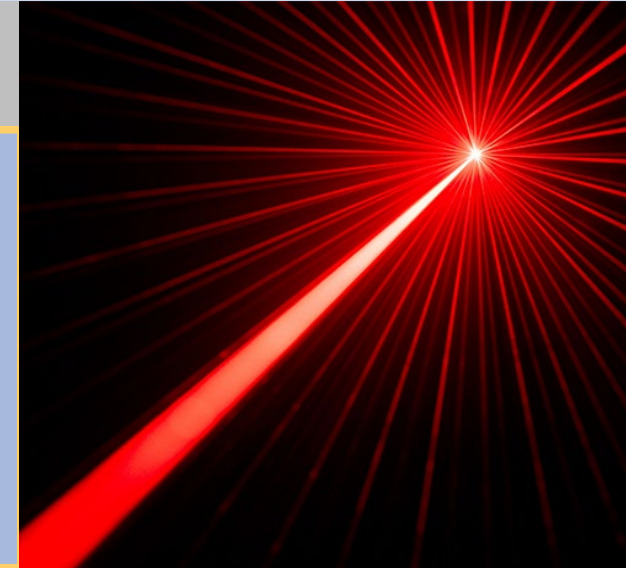
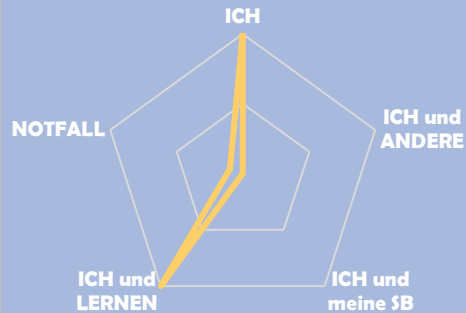


Laserfokus

Welche Kompetenzen werden gestärkt?

1. Konzentrationsfähigkeit
2. Achtsamkeit
3. Motivation
4. Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein



Kurzvorstellung

Anstatt den ganzen Berg zu bearbeiten, nur einen Teil auswählen und bearbeiten (mit voller Konzentration)

Ziele und Potenziale

Selbstwirksamkeit, Aufmerksamkeit bzw. Achtsamkeit und Konzentration steigern. Frust bei der Arbeit senken.

Wann kann diese Methode hilfreich sein?

Bei Konzentrationsproblemen, Unruhe oder Unlust

Wie hoch ist der Aufwand?



Zeit

wenig

Setting

Im Unterricht

Material

-

Erklärung der Methode, Ablauf, Hinweise, Hilfen beim Einsatz:

Entweder wird ein Teil der Aufgabe/des Blattes/etc. abgedeckt oder es wird ein zu bearbeitender Teil im Kopf ausgewählt und abgesteckt. Zum Beispiel von Aufgabe 4 nur a) und b). Es wird ausschließlich dieser Teil bearbeitet und danach bewusst durchgeatmet, gespielt, geredet, aus dem Fenster geschaut, etc. und nicht zwischendrin.

Wenn es möglich ist, kann die SB darüber hinaus darauf hinweisen, dass es darum geht, sich in der Zeit nicht ansprechen oder in irgendeiner Form ablenken zu lassen. Die Methode ähnelt sehr der Arbeit mit dem Timer, der Unterschied liegt darin, dass nicht der Zeitraum (Timer) den Workload definiert, sondern der Schützling bzw. die Schulbegleitung erkennen lernt, wie viel die Konzentration gerade zulässt und darauf bezogen ein Arbeitspaket schnürt.

Variationsmöglichkeiten:

Kann mit Timer kombiniert werden (siehe Schatzkiste)

**Was gehört noch mit dazu?
(Arbeitsblätter, Stofftiere etc.)**

-