

# Deine Treppe zur

# Konzentration

Schritt für Schritt zu mehr Fokus und  
Struktur - damit Lernen leichter wird

- **60 Seiten**
- Anleitung
- Übungen
- Vorlagen

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren



Melanie Tiek

Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung

# Inhalt

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| 2  | <b>BEGRÜSSUNG</b>                               |
| 3  | <b>EINSTIEG UND ÜBERBLICK</b>                   |
| 7  | <b>DIE 7 STUFEN IN DER ÜBERSICHT</b>            |
| 8  | <b>DAS FUNDAMENT</b>                            |
| 12 | <b>STUFE 1: ERST KÖRPER, DANN KOPF!</b>         |
| 16 | <b>STUFE 2: BITTE NICHT STÖREN!</b>             |
| 21 | <b>STUFE 3: EINE GUTE VORBEREITUNG ...</b>      |
| 28 | <b>STUFE 4: DEIN INNERER TEAMPARTNER</b>        |
| 37 | <b>STUFE 5: DEIN GEDANKEN-WARTEHÄUSCHEN</b>     |
| 41 | <b>STUFE 6: DEIN PERSÖNLICHER SCHUTZRAUM</b>    |
| 45 | <b>STUFE 7: MIT DEM ANKER IN DEN FOKUS-FLOW</b> |
| 52 | <b>ABSCHLUSS</b>                                |
| 54 | <b>ÜBER UNS</b>                                 |

**IMPRESSUM**

Hallo und schön, dass du da bist!

Konzentration ist ein Wort, das wir in Bezug auf Lernen ständig hören. Wir ertappen uns vielleicht auch dann und wann bei Äußerungen wie:

„Konzentrier dich doch mal.“  
„Jetzt bleib doch mal bei der Sache.“

Aber:

- Was bedeutet das eigentlich genau – sich konzentrieren?
- Wie fühlt sich Konzentration an?
- Und vor allem: Wie komme ich überhaupt dorthin?

Viele Kinder – und auch Erwachsene – erleben, dass Konzentration **nicht einfach auf Knopfdruck** funktioniert. Wir möchten anfangen, aber der Kopf ist noch woanders. Oder wir starten und werden schnell wieder abgelenkt.

Genau hier setzt *Deine Treppe zur Konzentration* an.

Sie ist aus meiner langjährigen pädagogischen Arbeit entstanden, aus unzähligen Erfahrungen als Lehrerin in der Schule und im Lerncoaching. Ergänzt wird sie durch verschiedene Ansätze aus der Heil- und Traumapädagogik. Mein besonderer Fokus liegt u.a. bei der Co- und Selbstregulation bei Stress.

Die Konzentrationstreppe ist keine einzelne Methode. Sie ist eine Sammlung von Strategien, die zusammenwirken. Sie zeigt dir **Schritt für Schritt**, was es braucht, um in die Konzentration zu kommen; denn Konzentration entsteht nicht zufällig. Sie lässt sich aufbauen. Und trainieren. Wie ein Muskel.

Bist du bereit für den Aufstieg auf *Deine Treppe zur Konzentration*?  
Los gehts und viel Spaß!

Melanie

P.S.: Dieses Buch ist bewusst **in der Du-Form** geschrieben. Vermutlich hältst du als Mutter oder Vater dieses Material zuerst in der Hand. Gleichzeitig können auch Kinder und Jugendliche selbst damit arbeiten. Dann richtet sich **das Du** an dein Kind. Ihr könnt es also auf unterschiedliche Weise nutzen: erst einmal alleine als Elternteil (zum Einlesen), dann gemeinsam mit deinem Kind oder – je nach Alter – auch so, dass dein Kind Inhalte selbstständig erarbeitet.

## So ist *Deine Treppe zur Konzentration* aufgebaut

Die Konzentrationstreppe besteht aus 7 Stufen, die aufeinander aufbauen. Sie wird getragen von einem Fundament, sodass sich insgesamt 8 Schritte bzw. Kapitel ergeben.

Manche Schritte sind notwendig und können nicht ausgelassen werden, andere sind optional, d. h. ihr könnt sie nach und nach ausprobieren und auswählen, welche dieser Schritte in euren Lern-Alltag passen.

### Das hier muss sein – die Basis

Ohne das **Fundament** und **die ersten 3 Stufen der Treppe** ist konzentriertes Lernen nicht möglich. Diese unteren Stufen sorgen dafür, dass dein Körper versorgt ist, dein Umfeld passt und du gut starten kannst.

#### Stufe 3



- Eine gute Vorbereitung ...

#### Stufe 2



- Bitte nicht stören!

#### Stufe 1



- Erst Körper, dann Kopf!

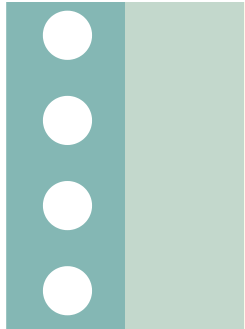
### Das Fundament

## So ist dieses Material aufgebaut

Du findest insgesamt acht Abschnitte bzw. Kapitel: das Fundament und sieben aufeinander aufbauende Stufen auf deinem Weg zu mehr Konzentration.

Die Abschnitte haben einen klaren und wiederkehrenden Aufbau, sodass du dich gut orientieren und Schritt für Schritt vorgehen kannst.

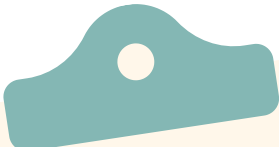
Den Anfang jedes Abschnitts bildet eine **Was hier wichtig ist**-Seite:

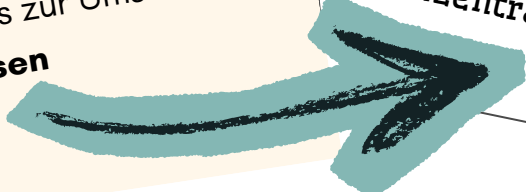


Dort bekommst du einen verständlichen Überblick und hilfreiches Hintergrundwissen und erfährst,

- worum es in dieser Stufe geht
- warum sie wichtig ist und
- was dahintersteckt.

Auf den weiteren Seiten findest du bei jedem Kapitel dann konkretes **Material zur Umsetzung** im Alltag. Je nach Stufe kann das unterschiedlich aussehen. Dich erwarten zum Beispiel:

- 
- Anleitungen für Übungen und kleine Strategien zum Ausprobieren
  - Kopiervorlagen zum Ausdrucken und Basteln, Ausfüllen etc.
  - Checklisten für deinen Lernalltag
  - praktische Tipps zur Umsetzung
  - **Gedankenreisen**



Gerade in den oberen Stufen der Treppe arbeiten wir viel mit inneren Bildern. Gedankenreisen helfen dir, diese Bilder zu entwickeln. Du musst die Gedankenreisen danach nicht immer wieder anhören. Das Ziel ist, dass du die inneren Bilder später selbstständig beim Lernen für deine Konzentration im Kopf hast und nutzen kannst.

## Ein Ohr für deine Konzentration

Einige Übungen – besonders die Gedankenreisen, aber auch Anleitungen – wirken am besten, wenn du sie nicht selbst liest, sondern vorgelesen bekommst oder anhörst. An diesen Stellen findest du im Buch ein **Ohr-Symbol**.

Dort, wo du dieses Ohr siehst, sind immer Anleitungen oder Texte, bei denen es gut ist, wenn du sie vorgelesen bekommst oder dir anhörst.



## Eine wertvolle Ergänzung zum Selbstlernen – der Online-Videokurs

Wenn du alleine mit dem Buch arbeiten möchtest oder nicht immer jemand zum Vorlesen da ist, kannst du den **Online-Videokurs zu *Deiner Treppe zur Konzentration*** nutzen:

- Darin begleite ich dich durch die einzelnen Stufen und erkläre dir die Übungen Schritt für Schritt.
- Außerdem spreche ich die Gedankenreisen und Anleitungen für dich ein: ruhig, mit Pausen und so, dass du sie einfach anhören kannst.
- Du kannst dich zurücklehnen, zuhören und direkt mitmachen, ohne selbst lesen zu müssen.
- Der Kurs ist eine Ergänzung zu diesem Material und hilft dir dabei, die Inhalte kennenzulernen, zu verstehen und in deinen Alltag zu übertragen.

Den ergänzenden Videokurs findest du auf unserer Webseite **tiiek-zentrum.de** im Bereich **Materialien und Kurse zum Selbstlernen** ab Mitte 2026.

Es geht hier um deinen Fokus,  
deine Konzentration.

Ich bin **Melanie** und  
auf deinem Weg dorthin  
begleite ich dich sehr gern.





## So bist du perfekt vorbereitet – dein Lernplatz

Für die Vorbereitung aufs Lernen machst du nun deinen Arbeitsplatz **in 5 Schritten** startklar:

1

Räume deinen Schreibtisch oder den Ort, an dem du lernen willst, frei von Dingen, die du nicht fürs Lernen brauchst. Prüfe, ob das Handy lautlos und außerhalb deines Blickfeldes ist.

2

Lege alles bereit, was du brauchst: Stifte und Co., Hefte, Bücher.

3

Stelle ein Glas Wasser bereit.

### Fertig? Sehr gut!

An diesem Punkt kannst du kurz durchatmen, bevor es jetzt weitergeht:

4

Sammele die Aufgaben, die du heute erledigen möchtest oder musst. Du kannst dafür z. B. **kleine Klebezettel (Post-Its)** nehmen. Auf jeden schreibst du eine Aufgabe.

5

Jetzt machst du deinen **Lern-Plan**: Optimal sind maximal 5 verschiedene Aufgaben. Entscheide: Mit welcher Aufgabe fängst du an, welche als 2., 3. usw. kommt. Die Aufgaben trägst du dann in dein **Lern-Menü** ein. Was das ist? Mehr dazu auf der nächsten Seite.

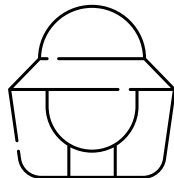
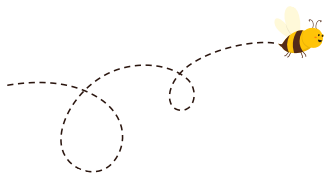
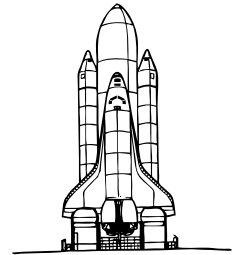


## So könnte dein Schutzraum aussehen

Welcher Schutzraum passt am besten zu dir? Hier sind Ideen, die andere Kinder und Jugendliche dazu hatten. Dein Raum kann aber auch ganz anders aussehen. Male ihn auf oder suche dir ein passendes Bild dazu, z.B. im Internet.

### Die Rakete

Du sitzt in deiner eigenen Rakete. Die Tür ist zu – alles, was stört, bleibt draußen. Du startest mit einem Countdown.



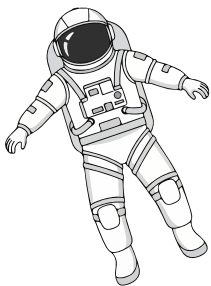
### Der Imkerhut

Wie ein Imker bist du geschützt. Außen 'summt' es, aber du bleibst ruhig.



### Die Blase

Du sitzt in einer durchsichtigen Blase und siehst alles, aber es kommt nichts an dich heran.



### Der Schutzanzug

Du ziehst dir einen unsichtbaren Anzug an. Er hält Geräusche und Ablenkungen fern.

Oder hast du eine ganz eigene Idee? Male sie auf oder beschreibe sie.





## Konzentration ankern – Wie geht das?

### Teil 1

Auf den folgenden Seiten findest du eine Anleitung, wie du deinen Fokus-und-Flow-Knopf mit Hilfe der Ankertechnik einrichten kannst.

- Du kannst die eingefügten Linien nutzen, um Notizen zu den einzelnen Fragen festzuhalten.
- Du kannst die Fragen aber auch einfach in Gedanken für dich beantworten.

Wenn du Zugriff auf den Online-Workshop hast, kannst du dir die Anleitung auch anhören.



### Bereit? Los gehts!

**1** **Erinnere dich an eine Situation, in der du hochkonzentriert, so richtig im **Flow** warst. Das muss nicht in der Schule oder beim Lernen gewesen sein. Es kann auch beim Sport, beim Basteln, Spielen oder in einer anderen Situation gewesen sein:**

- **Wo war das? Wer war dabei?**

---

---

- **Wie hast du dich dabei gefühlt?**

---

---

- **Wo im Körper hast du etwas gefühlt?**

---

---

- **Was hast du gesehen, gehört?**

---

---