

Online Sprechstunde

AD(H)S + Herausforderndes Verhalten

24. März 2026

- ❖ Klassenführung / Unterrichtsgestaltung
- ❖ „Erlaubnis“karten (2 Beispiele)

ZSL RS KA



Bernd Mumbach 2025/2026

Unterrichtsprinzipien



Unterrichtsstrukturen

- I. Raum
- II. Zeit
- III. Inhalte
- IV. Methodik
- V. Allgemein
- VI. Lehrerpersönlichkeit

Unterrichtsprinzipien**Unterrichtsstrukturen****I Raum**

- Ordnung am Arbeitsplatz (auch sonst im Haus)
- keine Ablenkungsmöglichkeiten
- evtl. Einzeltische
- evtl Rückzugsnischen
- wenn möglich Sichtschutzwände

Unterrichtsprinzipien**Unterrichtsstrukturen****II Zeit**

- Rhythmisierung der Unterrichtsgestaltung (Wechsel von Bewegung und Ruhe)
- Ritualisierte Abläufe für wiederkehrende Situationen
- Zeitlich überschaubare Arbeitsphasen

Unterrichtsprinzipien**Unterrichtsstrukturen****III Unterrichtsinhalte**

- kurze, klare Anweisungen und Formulierungen
- klare und eindeutige Aufgabenstellungen
- deutlich strukturierte Einheiten
- Medieneinsatz eher sparsam
- keine losen Blätter
- klar gegliederte Tafelanschiebe
- nicht laut vorlesen lassen
- geordnetes Beschäftigungsmaterial

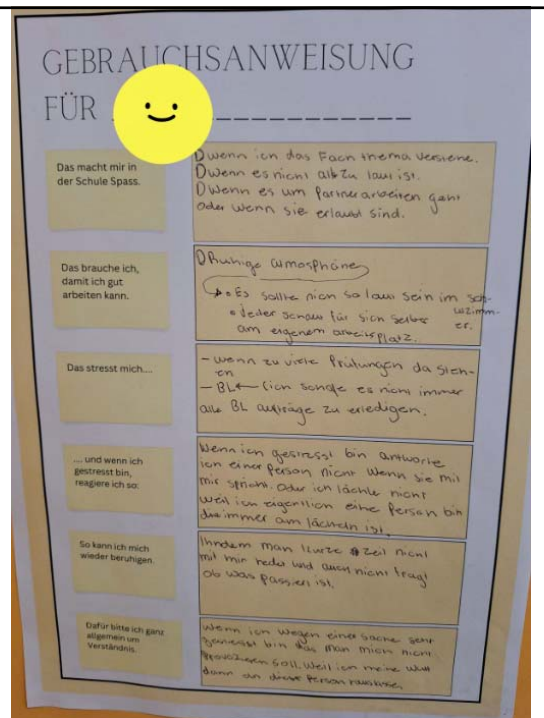
Unterrichtsprinzipien**Unterrichtsstrukturen****IV Methodik**

- klare aber verbindliche Regeln
- klare Konsequenzen bis hin zum time-out (Einzelplatz, Büro)
- nicht zu viel diskutieren
- wirkungsvolle Aufforderungen
- Frühe Interventionen
- Häufiger Blick- und Körperkontakt als Angebot
- Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle (Selbstbeobachtungsbögen etc)
- Individualisierung von Zeit und Pensum



Anleitung für...
sich selbst

Beinhaltet die
Auseinandersetzung
mit sich selbst
von selbst



Unterrichtsprinzipien

bei ADS

Unterrichtsstrukturen

V Allgemein

- kollegiale Zusammenarbeit aller mit rechtzeitiger Information
- verbindliche Absprachen im Kollegium
- Konsens im Kollegium; auch Schulleitung
- Regelmäßiger Kontakt mit Eltern/Ärzten/Therapeuten
- Empathie
- Bereitschaft zum Umdeuten des Verhaltens
- Detektiv statt Besserwisser

Unterrichtsprinzipien

bei ADS

Unterrichtsstrukturen

VI Lehrerpersönlichkeit

- Affektarbeit und reflektierendes Verhalten
- Grundhaltung des „Empowerment“
- Fähigkeit zwischen Verhalten und Sein zu trennen
- Aktive Ent-Stigmatisierung
- Reflexion der eigenen (auch unbewussten) Erwartungen und Norm-Vorstellungen
- Schatzsucher & Detektiv statt Exorzist

Mögliche konkrete Unterstützungshilfen

- Zielintention (ich lasse mich nicht ablenken) < Wenn-Dann-Plan (wenn x, werde ich mich noch stärker konzentrieren)

→ Gawrilow, Gollwitzer & Oettingen (2011) JSCP, Studie 2

- Selbststrukturierungskarten (Selbstinstruktion und Gedankenstopp)
- Beobachtungsbogen
- Checklisten (klare Instruktionen)
- „Ich schaff's“ um spezifische Kompetenzen zu trainieren (BL / SSOA mit ins Boot holen)

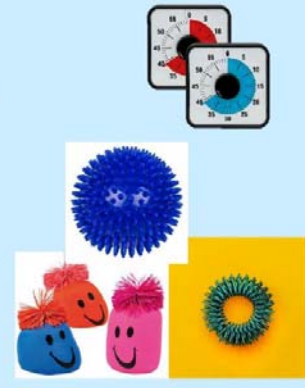


www.zsl-bw.de 17.09.2024



Mögliche konkrete Unterstützungshilfen

- vorstrukturierte Wochenpläne
- Time Timer
- rechtzeitige und kurzintervallige (Bewegungs-) Pausen
 - Extraaufgaben (Kreide holen etc.)
- Instruktionen über mehrere Kanäle (akustisch, visuell)
- Sitzordnung
- Kopfhörer
- „Stress-“ Tools zur Verfügung



www.zsl-bw.de 17.09.2024



Was oft nicht funktioniert

- Ampelsysteme
- Konsequenzen, die Einsicht erzeugen sollen



www.zsl-bw.de 17.09.2024



Materialempfehlungen

- Interventionstabellen (Eltern und Lehrkräfte)

Eltern: <https://www.adhs-deutschland.de/unser-angebot-rezensionen/interventionstabelle-fuer-eltern-im-umgang-mit-adhs-kindern-im-alltag>

Lehrkräfte: <https://www.adhs-deutschland.de/unser-angebot-rezensionen/interventionstabelle-fuer-lehrerinnen-und-lehrer-im-umgang-mit-adhs>

- Elternt raining:

- <https://adhs.aok.de/>

- <https://www.adhs-deutschland.de/adhs/adhs-ads>

- <https://www.mit-kindern-lernen.ch/meine-schueler/ads-adhs>



www.zsl-bw.de 17.09.2024



VIP-Pass



Der Pass
kann bei Fehl-Verhalten
von Herrn / Frau ____
entzogen werden!

Dieser Pass
berechtigt den Inhaber
zum Vorteil,
am exklusiven Unterricht
von Herrn / Frau _____
teilzunehmen!

Tägliche Ausgabe ⇔ Dauerverbleib



M*** N***

Die Karte gilt nur für 1 Tag
und muss vor dem Schreien
abgegeben werden

Berechtigung. für 1 Mal schreien (5 Sekunden)

Durch diese Karte
erhält der Inhaber
das einmalige Recht,
5 Sekunden zu schreien.