



**Gawrilow • Guderjahn • Gold**

# **Störungsfreier Unterricht trotz ADHS**

**Mit SchülerInnen Selbstregulation  
trainieren – ein Manual für Lehrkräfte**

**3. Auflage**

**reinhardt**

** reinhardt**



Caterina Gawrilow • Lena Guderjahn •  
Andreas Gold

# **Störungsfreier Unterricht trotz ADHS**

Mit Kindern und Jugendlichen Selbstregulation  
trainieren – ein Manual für Lehrkräfte

Unter Mitarbeit von Thomas Dahm  
3., aktualisierte Auflage

Mit Online-Arbeitsblättern

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. *Caterina Gawrilow* lehrt und forscht an der Eberhard Karls Universität Tübingen und am Zentrum für Individuelle Entwicklung und Lernförderung (IDeA) in Frankfurt/Main. Von der Autorin außerdem im Ernst Reinhardt Verlag erhältlich: „ADHS“ (UTB-Profil 978-8252-3289-4) und „Lehrbuch ADHS“ (UTB-M 978-8252-4614-3).

Dr. *Lena Guderjahn* ist Mitarbeiterin an der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

Prof. Dr. *Andreas Gold* ist Seniorprofessor am Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

*Thomas Dahm* war bis 2021 Schulleiter des privaten Gymnasiums in Esslingen (PGE).

**Hinweis:** Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03150-4 (Print)

ISBN 978-3-497-61705-0 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61706-7 (EPUB)

© 2022 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © contrastwerkstatt – Fotolia.com

Fotos im Innenteil: © image 100 ltd.

Satz: JORG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort zur 3. Auflage</b> .....                                                         | 7  |
| <br><b>1 Was ist ADHS? Ein Überblick</b> .....                                              | 11 |
| Entstehung der ADHS .....                                                                   | 13 |
| Diagnostik der ADHS .....                                                                   | 15 |
| Möglichkeiten zur Behandlung der ADHS .....                                                 | 23 |
| <br><b>2 ADHS und Schule</b> .....                                                          | 37 |
| Schulrechtliche Rahmenbedingungen .....                                                     | 37 |
| ADHS und Unterricht .....                                                                   | 39 |
| Gelingendes Miteinander von Elternhaus und Schule .....                                     | 48 |
| <br><b>3 ADHS – eine Störung der Selbstkontrolle</b> .....                                  | 51 |
| Die „Lücke“ zwischen dem „Wollen“ und dem „Tun“ .....                                       | 51 |
| Wie wirken Wenn-Dann-Pläne bei Kindern mit ADHS? .....                                      | 55 |
| <br><b>4 Mit Plänen den Schulalltag meistern</b> .....                                      | 63 |
| Der Einsatz von Wenn-Dann-Plänen in der Schule .....                                        | 64 |
| Einsatzbereiche von Wenn-Dann-Plänen .....                                                  | 65 |
| Schritt 1: Sich selbst einen Überblick verschaffen .....                                    | 67 |
| Schritt 2: Gemeinsam ein Ziel festlegen .....                                               | 68 |
| Schritt 3: Zielrelevante Situationen und Handlungen aus-<br>wählen .....                    | 72 |
| Schritt 4: Einen Wenn-Dann-Plan erstellen .....                                             | 74 |
| Schritt 5: Den Wenn-Dann-Plan überprüfen und endgültig<br>festlegen .....                   | 77 |
| Schritt 6: Den Wenn-Dann-Plan durchführen und einen neuen<br>Wenn-Dann-Plan erstellen ..... | 80 |

Übersicht über die Trainingsschritte: Wer, wie lange, wo? . . . . . 81

Fragen und Antworten zum Training . . . . . 82

  

**Literatur** . . . . . 87

  

**Materialien** . . . . . 91

Informationen für Eltern . . . . . 92

Arbeitsblatt 1: Welche Ziele hast Du? . . . . . 93

Arbeitsblatt 2: Festlegen des Wenn-Dann-Plans . . . . . 94

Arbeitsblatt 3: Beispiele von Zielen und Wenn-Dann-Plänen .. 99

Beispiele für bearbeitete Arbeitsblätter 1 & 2 . . . . . 101

Die Informations- und Arbeitsblätter stehen auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> zum Download zur Verfügung.

## Vorwort zur 3. Auflage

Beinahe jede Lehrerin und jeder Lehrer kennt diese Kinder und Jugendlichen: Sie kommen im Unterricht nicht mit und träumen häufig. Oder sie stören andere durch ihre Unruhe, können nicht warten, bis sie an der Reihe sind, und haben Wutausbrüche. Möglicherweise leiden sie unter der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Unter Lehrerinnen und Lehrern ist die ADHS in den letzten Jahren immer häufiger Gesprächsthema. Trotzdem sind sich Lehrkräfte oft unsicher: Was ist ADHS eigentlich genau? Was mache ich beim Verdacht auf ADHS? Und vor allem: Was kann ich im Unterricht tun, um Schülerinnen und Schüler mit ADHS besser zu unterstützen?

Mit diesem Buch, das nun in der 3., aktualisierten Auflage vorliegt, möchten wir zunächst versuchen, die Fragen zum Thema ADHS zu beantworten, die aus Sicht der Lehrkräfte von Bedeutung sind. Anschließend stellen wir ein Trainingsprogramm vor, das Sie als Lehrerin oder Lehrer selbstständig im Unterricht einsetzen können. Da die Inhalte des Trainings von Ihnen und den SchülerInnen festgelegt werden, kann das Training mit Schülern aller Altersstufen und Schulformen durchgeführt werden.

Bei der Erstellung dieses Trainingsprogramms haben wir in einem interdisziplinären AutorInnenteam zusammengearbeitet: Prof. Caterina Gawrilow leitete seit 2002 das ADHS-Projekt, welches seit 2009 am IDeA-Zentrum der Goethe-Universität und des DIPF Frankfurt verortet war und lehrt nun Schulpsychologie an der Eberhard Karls Universität Tübingen. Dr. Lena Guderjahn promovierte mit einer Arbeit zur empirischen Überprüfung von Selbstkontrolltrainings für Kinder mit ADHS und ist nun Mitarbeiterin an der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Goethe-Universität Frankfurt. Prof. Andreas Gold ist seit 1998 Professor für Pädagogische Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt. Schließlich hat Thomas Dahm, ehemaliger Englischlehrer und Schulleiter des Privaten Gymnasiums in Esslingen, nicht unwesentlich an der ersten

Auflage dieses Buches mitgearbeitet. Thomas Dahm hat Kinder und Jugendliche mit ADHS unterrichtet und kann somit Ihre Anliegen als Lehrerin bzw. Lehrer von Kindern mit Lern- und Verhaltensproblemen gut nachvollziehen.

Ein Trainingsprogramm für den Unterricht sollte auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und empirisch fundiert sein. Gleichzeitig sollte ein Training aber so knapp und anwendungssicher wie möglich gestaltet sein. Lehrkräfte sollten es selbstständig und ohne viel Aufwand in der Schule einsetzen können. Und: Es sollte ein Training sein, das es den Kindern mit ADHS ermöglicht, in ihrem (Schul-)Alltag besser zurecht zu kommen.

Mit diesem Buch haben wir ein Trainingsprogramm entwickelt, das diese Anforderungen erfüllt. Seit Erscheinen der ersten Auflage sind gut acht Jahre vergangen, in denen wir weitere umfangreiche wissenschaftliche und praktische Erfahrungen mit Selbstregulationstrainings sammeln konnten. Aus wissenschaftlicher Sicht wurden weitere Entwicklungen der Wenn-Dann-Pläne vorgenommen, die zum Teil in dieser neuen Auflage enthalten sind. Aus praktischer Sicht haben wir vor allem Erfahrungen in Workshops und Kursen gewinnen können, die zum Ziel hatten, das in diesem Buch vorgestellte Training Lehrkräften nahezubringen. Rückmeldungen aus diesen Workshops sind ebenfalls in die Überarbeitung eingeflossen.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Peter Gollwitzer und Gabriele Oettingen, die in den vergangenen Jahren unter dem Akronym „WOOP“ ([woopmylife.org](http://woopmylife.org)) eine wirksame Selbstregulationsstrategie entwickelt, untersucht und verbreitet haben, für die intensive Zusammenarbeit bedanken. Außerdem danken wir den Kooperationspartnerinnen Gertraud Stadler, Beate Ditzen, Nina Knoll und Urte Scholz, mit denen in zahlreichen Treffen und Diskussionen die Arbeit zu dyadischen Plänen vorangeschritten und gediehen ist. Ein weiterer Dank gilt unseren Arbeitsgruppen, und insbesondere dem Arbeitsbereich Schulpsychologie der Eberhard Karls Universität Tübingen. Wir bedanken uns weiterhin bei Frau Annika Löffler sowie bei Frau Ulrike Landersdorfer vom Ernst Reinhardt Verlag für die tatkräftige Unterstützung bei der Erstellung dieses Trainingsprogramms. Ein

Dank gilt zudem der Robert Bosch Stiftung für die Projektförderung, die die Erstellung und empirische Überprüfung des Lehrkräftemanuals ermöglicht hat.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Tübingen, Frankfurt/Main, August 2022

Caterina Gawrilow  
Lena Guderjahn  
Andreas Gold  
Thomas Dahm

