



Konzentrations- probleme

**Mit dem Kopf überall - nur
nicht da, wo du gerade bist?**

**Warum Konzentration mal
klappt - und mal gar nicht.**



**Du kennst das bestimmt:
Der Kopf ist voll, du
schweifst ab, und das
Lernen will einfach nicht
klappen.**

**Konzentrationsprobleme kennt
fast jeder – aber wann wird
daraus ein echtes Problem?**



- 
- Was bedeutet es, ernsthafte Konzentrationsprobleme zu haben?
 - Was kann dahinterstecken?
 - Was hilft im Alltag?
 - Wo gibt es Unterstützung?

Hier findest du wichtige Infos, einfache Tipps und Strategien, wie du besser mit Konzentrationsproblemen umgehen kannst.



WO HAKT'S?

Die Grundprobleme

Vergesslichkeit

Die Sporttasche vergessen? Den Arzttermin verschwitzt?

Ermüdbarkeit

Beim Lesen nicht dranbleiben können? Die Hausaufgaben ziehen sich?

Leichtsinnfehler

Die Rückseite der Klassenarbeit übersehen? Die Nachricht an die falsche Person verschickt?

Wo ist Konzentration wichtig?

Sozialer Alltag

- Gesprächen folgen können
- pünktlich zu Verabredungen da sein
- ...

Schule

- im Unterricht zuhören
- Materialien dabei
- auf Klassenarbeiten vorbereitet sein

Alltag

- verlegen, vergessen, verlieren
- Schlüssel
- Termine
- Portmonaie
- Ordnung
- Organisation

Wo noch?

- Auto/Fahrrad fahren
- Straße überqueren
- Filme und Serien schauen
- ...

Und noch in viel mehr Bereichen ...

Konzentriert

Was bedeutet das eigentlich?

Konzentration ist ein Zustand. Wenn eine Person also grade konzentriert einer Aufgabe nachgeht, lenkt sie die ganze Aufmerksamkeit auf diese Aufgabe und blendet alle Dinge um sich herum aus.

Konzentrationsfähigkeit ist eine Eigenschaft. Zum Beispiel kann sich Person A im Vergleich zu anderen nicht so gut konzentrieren. Das ist dann in fast allen Situationen gleich und ändert sich auch nicht so schnell

WER HAT KONZENTRATIONS-PROBLEME?

eigentlich alle

Fast alle Menschen haben ab und zu Konzentrationsschwierigkeiten. Verstärkt treten Konzentrations-schwierigkeiten bei **Schlafmangel, Nährstoffmangel, Drogenkonsum, Stress, mangelnde Motivation** und verschiedenen **medizinischen Krankheiten** auf.



Verschiedene Faktoren können das Risiko für Konzentrations-schwierigkeiten erhöhen:

psychische Gesundheit, medizinische Faktoren, Lebensstil

Konzentrationsprobleme im Rahmen von psychischen Störungen

Generalisierte
Angststörung

Schlaf-Wach-
Störungen

Posttraumatische
Belastungsstörung

Essstörungen
(insbesondere
Bulimia nervosa)

Schizophrenie

Depression

Aufmerksamkeits
defizit-/Hyperakti
vitätsstörung
(ADHS)

AD(H)S

Eine Diagnose, bei der
Konzentrationsschwierigkeiten
den Alltag belasten.

Betroffene

AD(H)S kann ganz verschiedene
Menschen betreffen: Kinder,
Jugendliche und auch Erwachsene.
Dabei werden männliche Personen 2-6x
so häufig mit AD(H)S diagnostiziert.

Häufigkeit

Ca. 5% aller Kinder und Jugendlichen
sind von AD(H)S betroffen. Ganz schön
häufig! Allerdings nicht viel häufiger als
früher. AD(H)S ist also kein Trend!

AD(H)S?!

Was ist das genau?

Wie unterscheidet sich AD(H)S von Konzentrationsproblemen, die jeder kennt?

Grundproblematik

AD(H)S betrifft viele Bereiche. Man ist unaufmerksam, leicht abgelenkt, kann kaum still sitzen und unterbricht schnell.

“Das war schon immer so”

AD(H)S zeigt sich meistens schon vor dem 6. Lebensjahr. Außerdem müssen die Auffälligkeiten seit mind. 6 Monaten vorliegen.

AD(H)S vs. Unkonzentriert

Bei AD(H)S ist man ohne Behandlung im Alltag deutlich eingeschränkt. Man kann sich auch nicht einfach zusammen-reißen. Es gibt oft viele Baustellen.

Große Klappe, nur am Zappeln!

Kernsymptom 1 bei AD(H)S ist die **Hyperaktivität** und/oder **Impulsivität**. Man kann nur schwer stillsitzen und abwarten. Vielleicht platzt man einfach in Gespräche und möchte immer in Bewegung bleiben.

Kopf in den Wolken

Kernsymptom 2 bei AD(H)S ist die **Unaufmerksamkeit**. Lange Konzentrieren ist schwierig, gerade wenn das Thema eigentlich voll langweilig ist.

AD(H)S auf TikTok

Kennst du das?

Du siehst ein Video mit 10 Dingen, wie sich verstecktes AD(H)S zeigen kann und denkst: "Krass, könnte Ich sein!"

Wo ist das Problem?!

ca. 50% der Inhalte enthalten fehlerhafte Informationen. Schade, wenn du dir dann unnötige Sorgen machst oder die Hilfe nicht bekommst, die du bräuchtest.

Und jetzt?

Achte auf vertrauenswürdigen Quellen oder suche professionelle Unterstützung. Dazu findest du später noch konkrete Hinweise.

Was hilft bei ADHS?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ADHS zu behandeln. Was genau hilft, hängt davon ab:

- wie **stark** deine ADHS-Symptome sind,
- wie sehr dein **Alltag** (z. B. Schule, Freizeit, Familie) dadurch **beeinträchtigt** ist
- und ob es noch **andere Dinge** gibt, die dir zu **schaffen machen** (z. B. Sorgen, Ängste oder Konflikte).

1

Beratung

Hol dir Infos bei Fachleuten
(z. B. Ärzt:innen, Beratungsstellen,
Therapeut:innen)

2

Psychotherapie

Strategien lernen, um den Alltag mit
ADHS besser zu meistern

3

Medikamente

Für manche hilfreich, in Kombination
mit Therapie und nur auf ärztliche
Verschreibung

Psychotherapie bei ADHS

Psychotherapie kann dir helfen, besser mit den Herausforderungen von ADHS umzugehen. Besonders die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist ein hilfreiches Werkzeug. Hier geht es darum, deine Gedanken und Verhaltensweisen besser zu verstehen und zu steuern. So funktioniert's:

Besser verstehen, was passiert

Du lernst, wie deine Gedanken und Gefühle dein Verhalten beeinflussen. Dadurch kannst du herausfinden, warum du in manchen Situationen so reagierst und wie du es anders machen könntest.

Strategien für den Alltag

Du bekommst praktische Tipps, wie du deinen Alltag besser organisieren und planen kannst. Das hilft dir, mit schulischen Aufgaben oder auch bei Freunden weniger Stress zu haben.

Mit Gefühlen umgehen

In der Therapie lernst du, wie du mit deinen Gefühlen und Stress besser umgehen kannst. Das kann dir helfen, ruhiger zu bleiben und deine Reaktionen zu kontrollieren.

Das ABC-Modell

ein psychologisches Erklärungsmodell,
um ungünstige Denkmuster erkennen
und besser mit Konzentrationsproblemen
umgehen zu können

A Antecedents (Vorraussetzungen)

- Was passiert vor deinem Verhalten?
- Z.B. Zeit, Ort, Personen, Gefühle (Hunger, Müdigkeit).

B Behavior (Verhalten)

- Was machst du?
- Z.B. Hausaufgaben machen, Handy checken.

C Consequences (Folgen)

- Was passiert nach deinem Verhalten?
- Z.B. Lob, Stress, Zufriedenheit.

Das ABC-Modell

Beispiel

A Du bist hungrig.

B Du wirst schnell gereizt.

C Du fühlst dich schlecht,
weil du ungeduldig bist.

Wichtige Tipps

- Veränderung starten: A (Voraussetzungen) anpassen, um B (Verhalten) zu beeinflussen.
- Routinen und Planung: Hilft, gutes Verhalten zu stärken.
- Monitoring: Überprüfe regelmäßig, was funktioniert und passe den Plan an.

Praktische Tipps

Kleine Aufgaben, große Ziele

Teile große Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte. Dies reduziert Überwältigung und steigert die Konzentration.



Routinen schaffen

Etabliere feste Zeiträume für Aufgaben (z.B. Hausaufgaben, Lernen). Klare Strukturen helfen, den Fokus zu halten.



Belohnungen einplanen

Setze dir kleine Belohnungen für das Erreichen von Etappen. Positive Konsequenzen (z.B. eine Pause nach einer Aufgabe) können deine Motivation und Konzentration steigern.



Visualisierung und Erinnerungen

Nutze Listen, Kalender oder Erinnerungen, um an wichtige Aufgaben zu denken. Visuelle Hinweise helfen, den Fokus zu behalten.



Umgebung anpassen

Schaffe eine ruhige, gut organisierte Arbeitsumgebung, die dich unterstützt. Ein bestimmter Platz für konzentriertes Arbeiten kann die Aufmerksamkeit fördern.



Hilfe & Unterstützung

Hier findest du mehr Infos zu ADHS:
meinkompass.org/de/adhs/

Hier findest du schnelle Hilfe:
Nummer gegen Kummer (116111)
Kriesenchat: 0157 35998143

Wen kannst du sonst ansprechen?

- Schulsozialarbeiter
- Schulpsychologen
- deine Eltern

Wo gibt es weitere professionelle Hilfe?

- Kinder- und Jugendlichen-
Psychotherapie-Ambulanz (KJ-PAM)
Marburg
- Dein Hausarzt
- [niedergelassene Psychotherapeuten](#)



Dieser Pocket Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2025 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**