



ERFOLGREICH

IN DER SCHULE MIT

ADHS

BAND 34
s WAS!

SIGRUN EDER

SILVIA HAUSER-MAISLINGER

CHRISTIAN ANGERER

Wirksame Strategien für bessere
Selbstorganisation und Selbstregulation

edition
riedenburg

SCHULE UND HAUSAUFGABEN SIND FÜR MAX DIE REINSTE QUAL.



Mal ist er verträumt und schusselig, dann wieder übertrieben aktiv. Die kleinste Unstimmigkeit bringt ihn auf die Palme.

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren, das eigene Handeln bewusster wahrzunehmen und gezielt dort anzusetzen, wo es nötig ist. Der individuelle Wochenplaner hilft, Pflichten und angenehme Aktivitäten im Blick zu haben. Das macht selbstwirksamer, selbstbewusster und das Leben schöner.

BAND 34
WAS!
SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-99082-143-5



9 783990 821435

Gratuliere! Du hältst einen Original-Titel aus der erfolgreichen SOWAS!-Sachbuchreihe in der Hand. Damit bekommst du seit 2008 qualifizierte psychologische und psychotherapeutische Hilfe zur sofortigen Anwendung. In jedem SOWAS!-Buch findest du eine bunte Geschichte und clevere Mitmach-Seiten zum Reinschreiben und Reinzeichnen.



edition
riedenburg
editionriedenburg.at



WER WIR SIND:

SIGRUN hilft als Psychologin und Psychotherapeutin Kindern und Jugendlichen mit ADHS, sich selbstbewusster wahrzunehmen, zu regulieren und das eigene Verhalten flexibler an die jeweilige Situation anzupassen.

SILVIA weiß genau, was Kinder mit ADHS brauchen. Als Lehrerin und studierte Pädagogin hilft sie ihnen, gut durch den Alltag zu kommen.

CHRISTIAN ist gelernter Werbegrafiker und hat dieses Buch illustriert. Als Vater von zwei Jungs kennt er einen turbulenten Familienalltag und weiß, wie gut ihm als Leadgitarrist die Musik tut, um abzuschalten.

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.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Ärzt*innen, Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Oktober 2023
© 2023	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	HR Mag. Claudia Leithner
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-143-5



Dieses Buch ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst und soll alle Menschen dieser Welt ansprechen.

Wir verstehen uns als Verlag für Diversität und Inklusion aller Persönlichkeiten, auch wenn in diesem Kinderbuch bestimmte stereotype Charaktere abgebildet sind.



Hallo du!

Früher habe ich ziemlich viel rumgetrödeln und in der Schule am liebsten aus dem Fenster geschaut. Außerdem bin ich manchmal ziemlich grundlos in die Luft gegangen. Am Ende gab es deswegen Stress mit meiner Mama und den Lehrern. Schule war nicht so der Hit. Kennst du das?

Ich verrate dir, wie du endlich Spaß an der Schule bekommst und auch zu Hause richtig gerne lernst. Am meisten hilft dir dabei dein Wochenplaner. Den findest du im Anschluss an meine Geschichte.



Worauf wartest du noch? Fang an zu lesen und leg dir deine Stifte bereit. Denn direkt im Anschluss an die bunte Bildergeschichte darfst du selbst in dieses Buch hineinschreiben. So machst du es zu deinem ganz persönlichen Exemplar.

Mit den praktischen Schul- und Lerntipps wird aus jedem Schultag ein guter Tag – wetten? Ich freue mich darauf, wenn wir Freunde werden. Bleib am Ball und konzentriere dich in Zukunft auch so gut wie ich.

Ich helfe dir dabei.

Dein Max



Montag Morgen 6:47 Uhr. Schon zum zweiten Mal drückt Max auf die Schlummertaste seines Weckers. Nur Mama lässt ihn nicht in Ruhe. Zuerst wollte sie ihn sanft aufwecken. Dann hat sie ihn an den Schultern angetippt. Am Schluss hörte man sie nur noch an die Zimmertür klopfen und ganz laut rufen: „Max, steh auuuuf! Die Schule geht gleich loooos!“

Das Aufstehen fällt Max von Montag bis Freitag wirklich schwer. Schule, wie unnötig! Warum sollte man sich ausgerechnet für den Unterricht so unheimlich früh aus dem Bett quälen?

Als Max um 7:05 Uhr endlich angezogen in der Küche steht, ist Mama stinksauer. Sie deutet auf den mit Frühstück gedeckten Tisch und sagt: „Zu spät. Ich packe dir mehr für die Pause ein. Warst du eigentlich schon Zähneputzen?“ „Nein“, antwortet Max leise und legt den Rückwärtsgang ein.



Am Weg zur Zahnbürste fällt Max ein: „Mist, meine Mathe-Hausaufgabe ist noch nicht fertig!“ Also schleppt er die krachvolle Schultasche heimlich mit ins Bad. Hektisch kramt er nach dem zerfledderten Matheheft. Dann kniet er sich auf den Badezimmerboden und kritzelt in krakeliger Schrift die fehlenden Rechnungen auf die Karos.

Kurz bevor Max das Bad verlassen will, erinnert er sich wieder ans Zähneputzen. Doch weil die Zahnpastatube über Nacht offen war, ist die schmale Öffnung verstopft. Mit aller Kraft drückt Max das längliche Ding zusammen – und schon ist es passiert! Ein langer Strang der rot-weiß gestreiften Zahnpasta landet in hohem Bogen ausgerechnet direkt auf dem Matheheft.

„Menno“, seufzt Max. Das gute Gefühl, die Mathe-Hausaufgabe komplett erledigt zu haben, ist futsch. Eilig macht er sich daran, das Schlamassel aufzuwischen. Dabei verschmiert er die frisch geschriebenen Summentürme und aus der Plusrechnung wird moderne Kunst. „Egal, gemacht ist gemacht“, denkt sich Max und packt die Sachen hastig zurück in die Schultasche.



Gerade noch rechtzeitig erreicht Max die Bushaltestelle. Der 7:38 Uhr-Bus ist rappelvoll. Trotzdem drängen sich noch viele hinein.

Max ist das alles zu eng. Er trippelt auf der Stelle und möchte am liebsten sofort wieder aussteigen. Zu allem Überfluss fällt ihm siedend heiß ein: „Heute ist ja das Lernwörter-Diktat und ich hab nicht geübt!“

Max fühlt sich mies und schimpft leise vor sich hin. Sein innerer Ärger wächst mit jedem weiteren Gedanken an die bevorstehende Deutschstunde. Als würde auch die stumme Wut echten Raum einnehmen, fühlt Max, dass er dringend noch mehr Platz um sich herum braucht.

Genervt schiebt er einen Erstklässler von sich weg und meckert: „Halt mehr Abstand, du Zwerg!“ Verängstigt weicht der Bub zurück und macht sich sofort klein wie eine Maus. Grund genug für Max, mit einer Drohung noch deutlicher nachzulegen: „Schau nicht so blöd, sonst klatsch ich dir eine!“, mault er.

Doch seltsamerweise wird seine Laune auch davon nicht besser.



Ein paar Minuten später hält der Bus in der Schulstraße. Max springt heraus und atmet erst einmal tief durch. „Vielleicht kann ich vor dem Läuten noch mit Alex tauschen!“, hofft er und sprintet los.

Sein Sitznachbar wartet bereits ungeduldig in der Garderobe und wedelt mit den fehlenden Sammelkarten. „Hallo Alex!“, ruft Max und zieht sich schnell die Jacke aus. Voller Vorfreude greift er erst in die rechte Jackentasche, dann in die linke. Doch auch dort findet er nichts außer ein paar matschige Kaugummis, die an seinen Fingern kleben bleiben.

Hatte er die Sammelkarten gestern vielleicht in den Turnbeutel gelegt? „Hm, dort sind sie auch nicht“, stellt Max leicht gereizt fest. Hastig durchwühlt er mit seinen Klebefingern noch die Schultasche. Doch Fehlanzeige. „Zum Kuckuck, wieder nichts!“

Auf einmal ist er sich ganz sicher, wo seine Karten geblieben sind. Zornig geht er auf Alex zu und keift ihn an: „Du hast mir die Karten bestimmt gestohlen! Gib sie sofort wieder her!“

Noch bevor Alex antworten kann, brüllt Max: „Mit dir spiele ich nie wieder!“ Dann marschiert er schimpfend in Richtung Klasse. Den Turnbeutel mit den Hausschuhen lässt er achtlos in der Garderobe am Boden liegen.



Mitmach-Seiten

**Wünschst du dir auch ein Wunder?
Dann lies gleich weiter!**

Die Mitmach-Seiten sind nur für dich. Sie helfen dir, zuerst deine Schwächen zu erkennen. Das fühlt sich zuerst vielleicht ein bisschen komisch an, doch der Vorteil an dieser Vorgehensweise liegt klar auf der Hand: Jedes Problem braucht seine eigene Lösung!

**Anders gesagt:
Sobald du weißt, mit welchem Problem genau du es zu tun hast, kannst du gezielt etwas dagegen tun.**



Auf den folgenden Seiten erfährst du, wie du deine Probleme ganz einfach erkennst. Anschließend helfen wir dir dabei, neue Fähigkeiten zu entwickeln und bestehende Fähigkeiten noch besser einzusetzen.



Das bringt deine Selbstachtung wieder in Schwung! Nebenbei bewältigst du auch deinen Alltag selbstständiger und hast mehr Erfolgserlebnisse zu verbuchen.



Die Anstrengung lohnt sich, denn dein Leben wird viel einfacher! Mit uns lernst du, dich selbst zu organisieren und genau zu planen.



Schreibe oder zeichne deine Gedanken und Ideen nun direkt in das Buch und mache es zu deinem ganz persönlichen SOWAS!-Buch.



Welche 5 Dinge kannst du gut? Schreibe/Zeichne sie auf.



1

2

3

4

5

Meine Mama sagt, ich kann gut ...



.....
.....

Mein Papa sagt, ich kann gut ...



.....
.....

Meine Freund*innen sagen, ich kann gut ...



.....
.....

Welches Spiel spielst du gerne? Welche Fähigkeiten setzt du ein, damit du gewinnst?
Schreibe/Zeichne alles auf.



Was sind deine Hobbies? Male die passenden Bilder bunt an. In das freie Feld
kannst du weitere Hobbys schreiben/zeichnen.



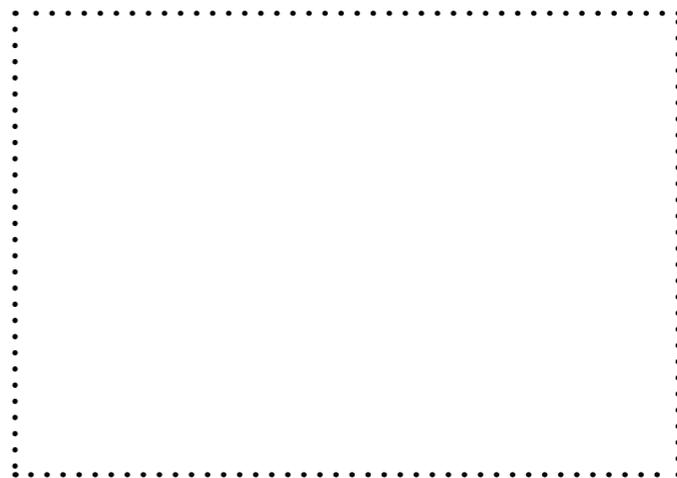
Tagträumen



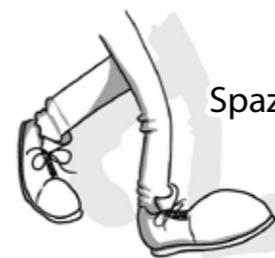
Musik hören/Musik machen



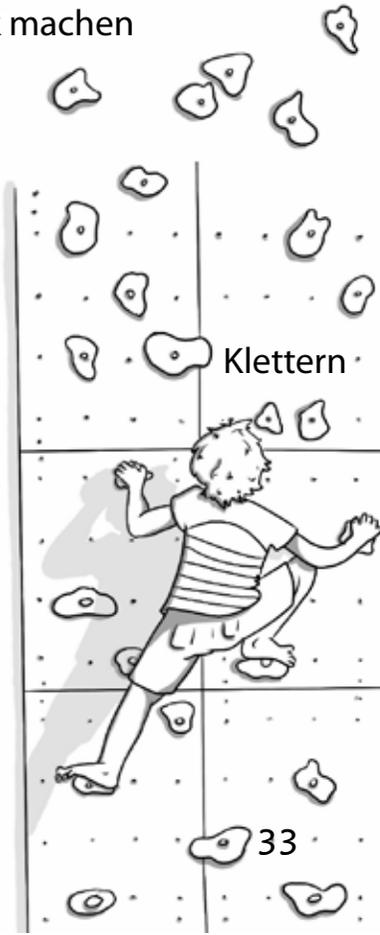
Nachrichten schreiben



Radfahren



Spaziergehen/Laufen



Klettern

**Erinnere dich an die Geschichte von Max. Was läuft bei ihm alles schief?
Schreibe/Zeichne es auf.**



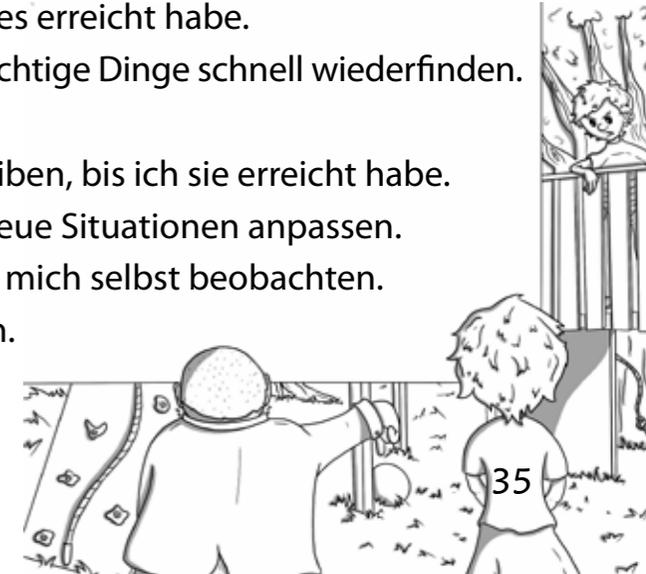
Welche Fähigkeiten könnte Max für einen entspannten Schulalltag gut brauchen? Schreibe/Zeichne sie auf.



34

Max steckt im Alltag jede Menge Ärger ein. Das liegt daran, weil ihm bestimmte Fähigkeiten fehlen oder er sie bislang zu wenig trainiert hat. Wie gut bist du selbst schon darin? Schätze dich ein (1 = supergut, 6 = furchtbar schlecht) und schreibe die Zahl in das jeweilige Kästchen.

- Ich denke erst, bevor ich handle.
- Ich merke mir Anweisungen/Arbeitsaufträge und befolge sie.
- Ich kann meine Gefühle gut kontrollieren.
- Ich kann konzentriert bei einer Sache bleiben und Ablenkungen ignorieren.
- Ich kann Aufgaben rechtzeitig beginnen und pünktlich erledigen.
- Ich kann ein Ziel durchdacht verfolgen, bis ich es erreicht habe.
- Ich kann Ordnung machen, beibehalten und wichtige Dinge schnell wiederfinden.
- Ich kann mir meine Zeit gut einteilen.
- Ich kann mir Ziele setzen und so lange dranbleiben, bis ich sie erreicht habe.
- Ich kann mich rasch an Planänderungen und neue Situationen anpassen.
- Ich kann die Vogelperspektive einnehmen und mich selbst beobachten.
- Ich weiß genau, wie ich ein Problem lösen kann.



35

Was magst du lieber? Schule oder Freizeit? Vollende die beiden Sätze:



Freizeit zu haben gefällt mir, weil ...



In der Schule zu sein gefällt mir, weil ...

Was machst du alles, bevor du in die Schule gehst? Kreuze an.

Mama/Papa etwas zum Unterschreiben geben

Mich nochmal hinlegen

Frisch machen

Aufstehen

Mit Geschwistern streiten

Frühstücken

Kleidung suchen

Anziehen

Zähneputzen

Mit Freund*innen am Handy schreiben

Schultasche einpacken

Mit Freund*innen telefonieren

Wichtige Dinge suchen

Andere Dinge in letzter Minute erledigen

Haustier kuscheln

Pausenbrote belegen



Lautes Reden



Straßenlärm

Was lenkt dich im Unterricht ab? Kreuze an. Ins freie Feld kannst du weitere Ablenkungen schreiben/zeichnen.



A large dashed rectangular box for writing or drawing additional distractions.



Fragen von Mitschüler*innen

Stille



Vogelgezwitscher und andere interessante Geräusche



Kichern

Was lenkt dich zu Hause beim Schulaufgaben machen und Lernen ab? Kreuze an. Ins freie Feld kannst du selber etwas schreiben/zeichnen.



A large dashed rectangular box for writing or drawing additional distractions.



Kichern



Streitende Geschwister



Lautes Reden



Internet



Radio/TV



Geräusche (Küchengeräte, Staubsauger)



Spielende Geschwister

BESTSELLER

WAS BRAUCHST DU?



Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



Ein Buch von Hanna Grubhofer, Sigrun Eder und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro

Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at • SOWAS-Buch.de



„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

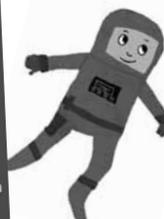
„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind.

Damit aus Lucca trotz ADHS-Turbo ein Kind mit ganz viel positiver Selbstwahrnehmung wird, braucht es den gezielten Blick auf die Stärken. „Du bist ein Löwen-Beschützer!“, sagt Luccas Schwester. Und schon fallen ihm viele weitere Dinge ein, die er besonders gut kann. Das macht Lucca glücklich.

Im Buch „Supergut mit ADHS“ lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at





Dein innerer Schatz – Durch Selbstbeobachtung und Reflexion die Persönlichkeitsentwicklung stärken

Hast du deinen inneren Schatz schon entdeckt? Er ist wertvoller als das tollste Gold der ganzen Welt! Man nennt ihn auch Persönlichkeit. Immer dann, wenn du deinen inneren Schatz klar vor Augen hast, schenkt er dir jede Menge Selbstvertrauen und Stabilität. Auf diese Weise erreichst du auch bei starkem Wellengang dein Ziel. Forme dein Selbstbild, beschreibe deine Fähigkeiten, erinnere dich an Erfolge und freunde dich mit deinen Macken an. Sie gehören zu dir wie Blubberblasen im Meer.



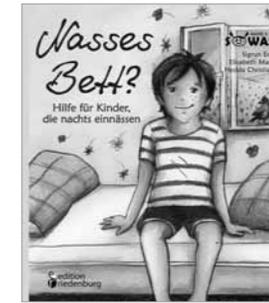
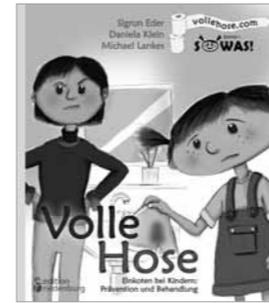
Ganz viele Gefühle – Starke Gefühle erkennen, unterscheiden und steuern (Deutsch – Türkisch)

Bist du manchmal traurig oder fröhlich, ängstlich oder mutig, schüchtern oder selbstbewusst? Starke Gefühle sind normal und das ist gut so! Sie gehören zu dir wie dein Kopf und dein Herz. Die von zwei Psychotherapeutinnen entwickelten Mitmach-Seiten im Anschluss an die bunte Bildergeschichte nehmen alle Gefühle nochmals genau unter die Lupe. Deine Ideen kannst du direkt ins Buch schreiben und zeichnen. Als Bonusmaterial gibt es für dich dein Gefühlstagebuch, deinen Gefühlekonverter und dein Gefühlspuzzle.



Schrumpf die Angst! Wie alle meine Probleme in eine Tasse passten und ich die Lebensfreude wiederfand.

Packt dich manchmal hinterrücks die Angst und lässt dich nicht mehr los? Sorgt sie für schlaflose Nächte und Panikattacken? Dann hast du bestimmt ein Angstproblem! In diesem Buch verraten wir dir, wie du die fiesen Plagegeister Zweifel, Unsicherheit, Angst und Panik verkleinern und sogar ganz loswerden kannst. So hast du mehr Zeit für Freund*innen und echten Spaß am Leben. Bonus-Material: „Schrumpf-die-Angst-immerwieder-Karten“



edition
riedenburg

Wir freuen uns,
wenn du auch deiner
Lieblingsbuchhandlung
von uns erzählst!

Dein Verlag.
editionriedenburg.at

