Konzentrationsübungen und -spiele für zwischendurch

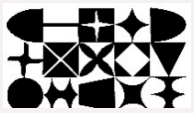
Konzentrationsfähigkeit ist ein Entwicklungs- und Reifungsprozess und wird im schulischen Alltag beim Lernen trainiert (siehe Info- und Förderblatt *Ausdauer*). Im Folgenden werden einige lustbetonte, offene und differenzierte Aufgaben und Spiele für zwischendurch beschrieben. Sie fördern die Fähigkeit der Lernenden, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten und können fachunabhängig in diversen Schulstunden eingebaut werden.

Den eigenen Schulweg möglichst genau beschreiben



Schülerinnen und Schüler beschreiben (z. B. in Partner- oder Gruppenarbeit) möglichst detailreich den eigenen Schulweg. Dies trainiert die Konzentrations- und Erinnerungsfähigkeit sowie sprachliche Fähigkeiten.

- Variante A: einen bestimmten Gegenstand beschreiben
- Variante B: ein (abstraktes) Bild möglichst detailreich beschreiben; die Partnerin/der Partner zeichnet, was sie/er hört (Vorschläge Kopiervorlagen *Ausdauer 5A, B & C*).



Sich ein Bild einprägen und beschreiben

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten zu zweit. Schülerin/Schüler A erhält ein Bild (Vorschläge Kopiervorlagen *Ausdauer 5A, B & C*) und prägt sich das Motiv mit möglichst vielen Details in einer Minute ein. Dann nimmt Schülerin/Schüler B das Bild (sodass es A nicht sieht) und Schülerin/Schüler A versucht, sich an möglichst viele Details zu erinnern. Schülerin/Schüler B kontrolliert, ob die beschriebenen Details stimmen (man kann auch „Treffer" zählen). Dann werden die Rollen getauscht (mit einem anderen Bild).

(Rückwärts) buchstabieren



Die Schülerinnen und Schüler arbeiten zu zweit. Schülerin/Schüler A schreibt ein einfaches Wort mit vier Buchstaben auf (für B nicht sichtbar) und sagt es laut. Schülerin/Schüler B buchstabiert es, A kontrolliert und verbessert gegebenenfalls. Dann werden die Rollen getauscht. Wenn richtig buchstabiert wurde, ist das nächste Wort immer um einen Buchstaben länger.

- Variante A: „Profis" können versuchen, einen einfachen kurzen Satz rückwärts zu buchstabieren.
- Variante B: Die Lehrperson teilt aktuelle Vokabeln aus dem Fremdsprachenunterricht aus, die (rückwärts) buchstabiert werden sollen.

Sich „rückwärts erinnern“

Dies ist eine Übung, die sich gut dazu eignet, eine Schulstunde Revue passieren zu lassen: Im Sesselkreis (oder auch in Kleingruppen oder zu zweit) erzählt jeweils eine Schülerin/ein Schüler, was in dieser Stunde geschehen ist, was sie/er gelernt hat usw. – jedoch in umgekehrter Reihenfolge.

Ein Buch verkehrt lesen



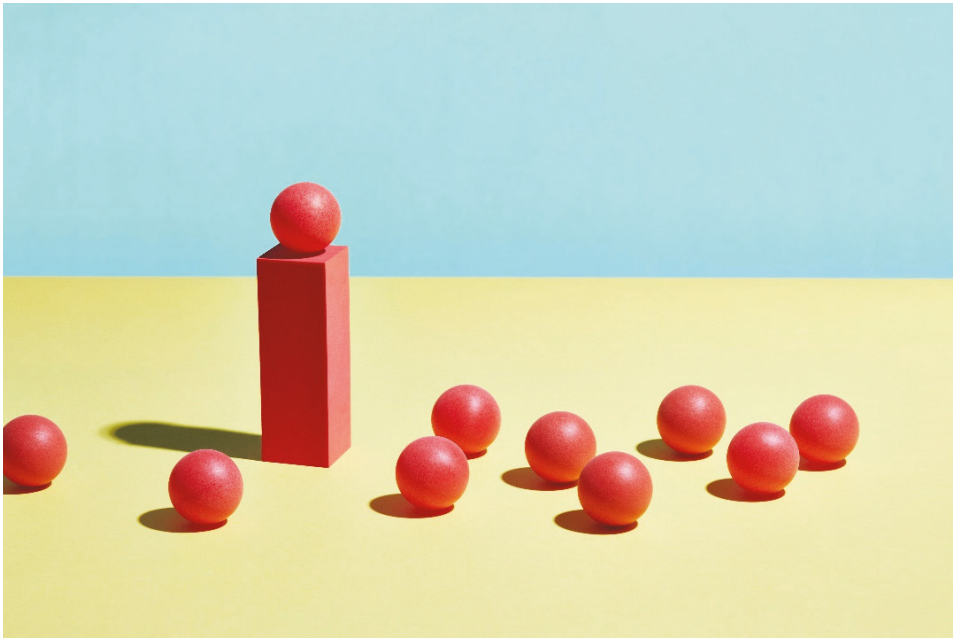
Die Schülerinnen und Schüler halten ein Schulbuch (oder einen einfachen kopierten Text) verkehrt herum und versuchen einen Text (oder einzelne Wörter bzw. Sätze) zu lesen. Diese Konzentrationsübung kann jede Schülerin/jeder Schüler in Einzelarbeit versuchen oder der Text kann der Sitznachbarin/dem Sitznachbarn vorgelesen werden.

Quellen:

Mai, J. (n. d.). Konzentrationsübungen: *Die besten Tipps und Tricks*. Abgerufen am 11. Dezember, 2025, von https://phsalzburg.at/oezbf/foerdermethoden-oezbf/

Mobile Nachhilfe (n. d.). *7 schnelle Konzentrationsübungen für Schüler*. Abgerufen am 11. Dezember, 2025, von https://www.mobilenachhilfe.at/blog-detail/article/konzentrationsuebungen-schueler-1.html







Grafiken: MS-Word

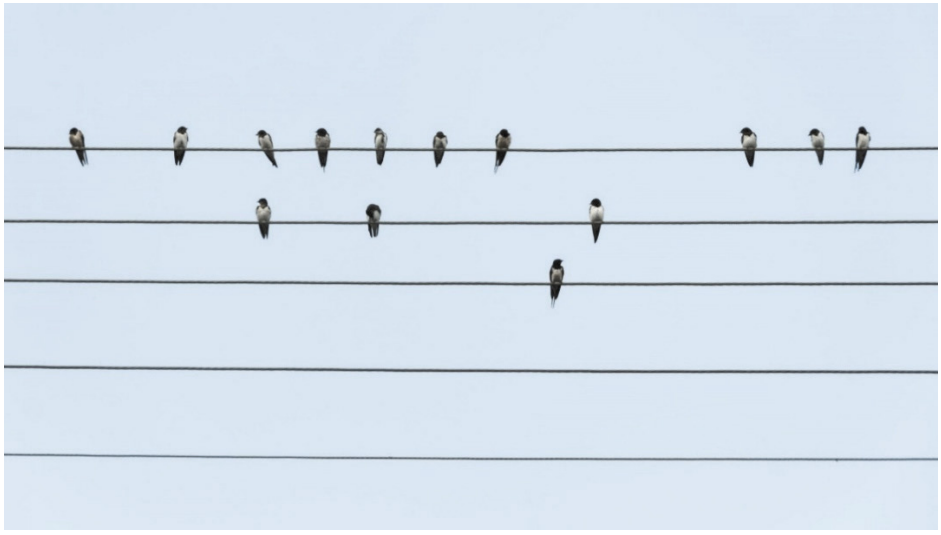






Grafiken: MS-Word







Grafiken: MS-Word

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg