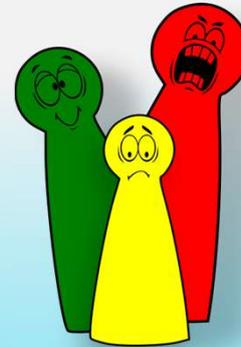


Mein Kind kann nicht stillsitzen

Wie fördere ich mein Kind bei Konzentrationsschwierigkeiten!



Herzlich Willkommen

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

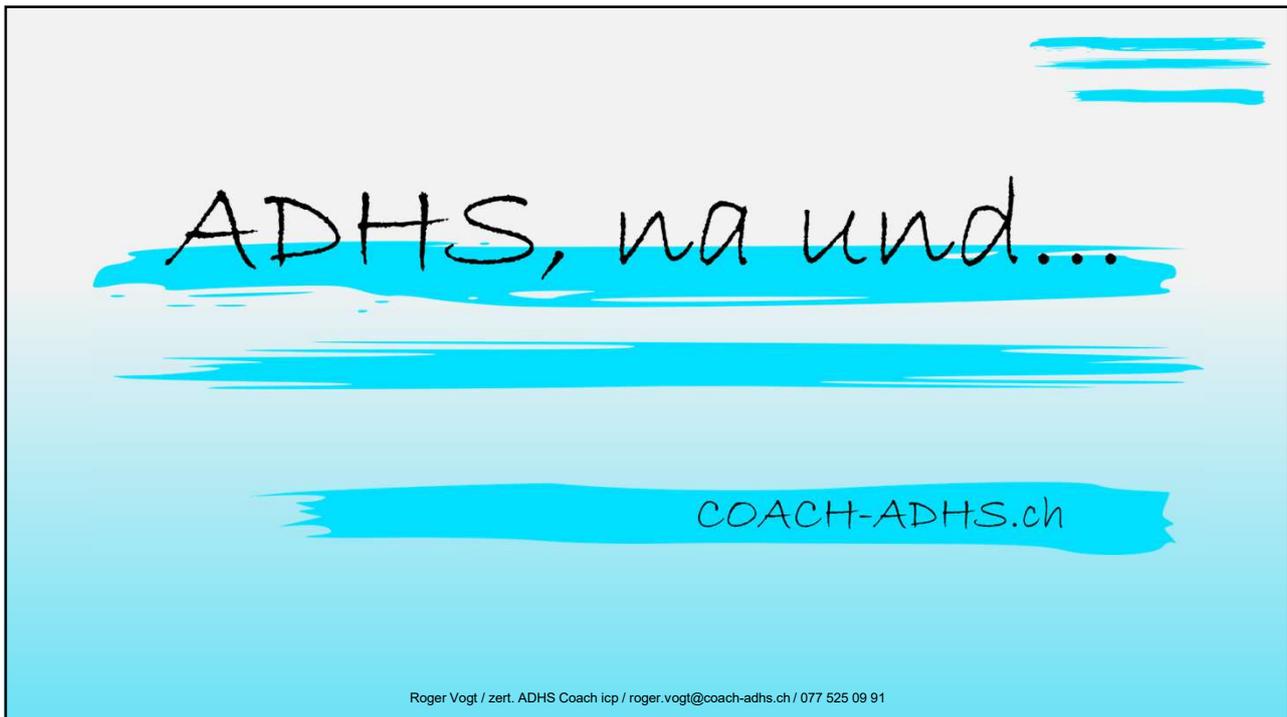
1

Ablauf

- Exekutive Funktionen
- Spiele und exekutive Funktionen
- Spielgelingen
- Regeln
- Emotionen & Gefühle erkennen & Strategien
- Positives Verstärken

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

2



ADHS, wa und...

COACH-ADHS.ch

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

3



Roger Vogt
zert. ADHS Coach icp
eidg. dipl. Sozialpädagoge HF

- 1997 Lehrabschluss EFZ Konditor Confiseur
- 2001 2 Jahre in der päpstlichen Schweizergarde im Vatikan
- 2003 Start in der Sozialpädagogik, vom Praktikanten bis zum Gruppenleiter
- 2008 Fachoffizier im Psychologisch- Pädagogischen Dienst der Armee (PPD A) und im Care Team der Armee
- 2009 Abschluss als eidg. dipl. Sozialpädagogen HF
- 2010 Fachkurs Einführung in die psychologische Nothilfe (Peers und Care Givers)
- 2011 Fachkurs für Care Givers, BABS
Fachkurs für Peers 2 - Gruppenbetreuung, BABS
Soziales und kulturelles Anders-Sein, ZASP
- 2015 Co-Gruppenleitung (Teilzeit) als Sozialpädagoge, Heilpädagogisches Zentrum
- 2018 Weiterbildung: Traumazentrierte Pädagogik, IHP Luzern
- 2019 Weiterbildung: ADHS Coach, ICP
- 2020 Co-Präsident von Elpos Zentralschweiz, Fachverband ADHS
Leitung von Eltern- und Onlinegesprächsgruppen
Sozialkompetenztraining / Training der exekutiven Funktionen
- 2020 Selbständigkeit als ADHS Coach
Lehrbeauftragter für Zivildienstleistende bei Curaviva
Dozent bei der Akademie für Individualpsychologie Kloten

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

4

Was sind exekutive Funktionen!

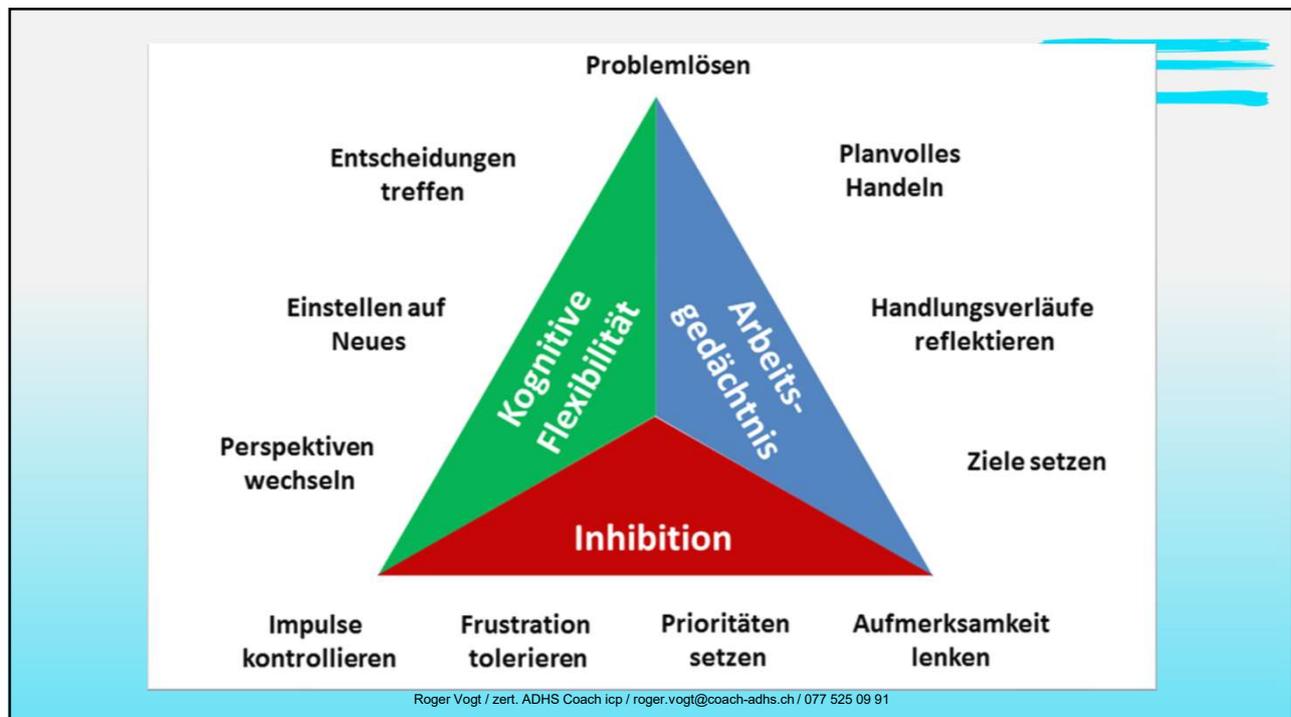
Exekutive Funktionen beinhalten:

- Steuerung der Emotionen
- Steuerung der Handlung
- Kognitive Ausstattung (Intelligenz, IQ)

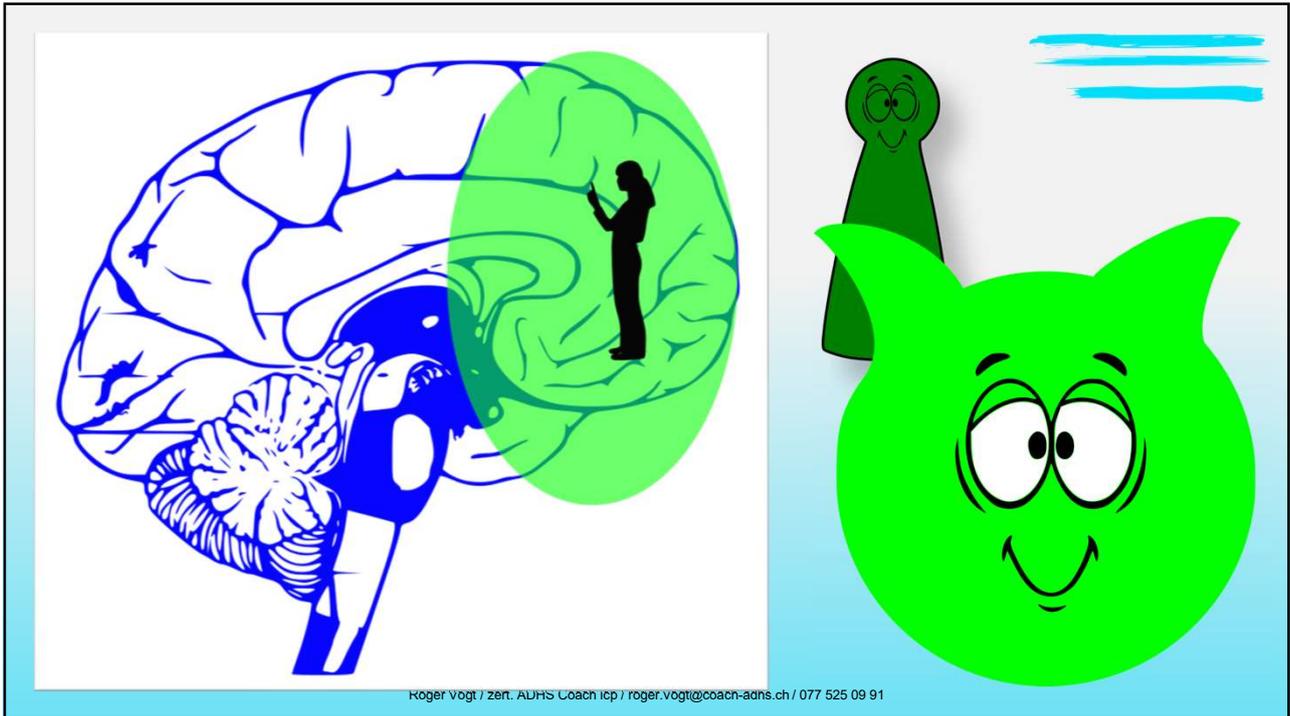
Gesteuert werden diese vom präfrontalen Kortex (Stirnhirn), welcher bei Menschen mit ADHS in der Regel um 3 – 5 Jahren Entwicklungsverzögert ist.

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

5



6



7



8



9

What Is My ADHD Child's Executive Age?

Executive age is the child's age based on how his or her brain is working. ADHD children and adults are an average of 30% behind in their executive age. This includes their ability to regulate their emotions, body, impulses, social awareness, and general maturity; it can be even greater than 30%, depending on the person. This delay will last into adulthood and affect relationships and careers. Human brains reach their highest point of maturity in the early 30, and for ADHD people, that is where the maturity stops, even if they are delayed.

True Age	Executive Age	True Age	Executive Age	True Age	Executive Age
3	2	13	8.67	23	15.33
4	2.67	14	9.33	24	16
5	3.333	15	10	25	16.67
6	4	16	10.67	26	17.33
7	4.67	17	11.33	27	18
8	5.33	18	12	28	18.67
9	6	19	12.67	29	19.33
10	6.67	20	13.33	30	20
11	7.33	21	14	31	20.67
12	8	22	14.67	32	21.33

When your children frustrate you with actions that are not age appropriate, refer to this chart to remind you to give them grace because their brains are developing behind schedule.

www.graceunderpressureblog copyright Sarah Forbes 2017

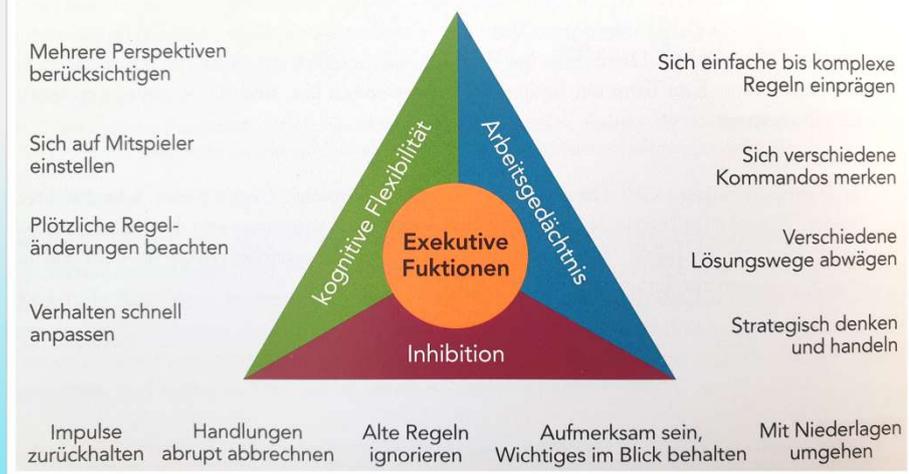
10

Spiele und exekutive Funktionen

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

11

Spiele und exekutive Funktionen



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

12



RECHNERISCHES DENKEN/ZAHLENBEGRIFF/MENGENERFASSUNG

Zahlkino	Ab 3 Jahren	1-4 Spieler	HABA
Burg Mengenstein	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Zahlen-Zauber	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Kannst du rechnen?	Ab 5 Jahren	Ab 1 Spieler	KOSMOS
Rechenkönig*	Ab 5 Jahren	1-6 Spieler	HABA
Affenstarke Zahlen-Bande	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Lobbo 77*	Ab 6 Jahren	2-8 Spieler	AMIGO
LÖK Mathematik	Ab 6 Jahren	1 Spieler	LÖK
Rechen-Kaputin	Ab 6 Jahren	1-4 Spieler	Ravensburger
Rechen-Piraten*	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	HABA
Rechen-Rallye	Ab 6 Jahren	2-5 Spieler	HABA
Tam Tam Addieren	Ab 6 Jahren	1-6 Spieler	Jumbo
Wieviele Schritte?*	Ab 6 Jahren	2-8 Spieler	Adlung
Abenteuer auf dem Zahlenfluss	Ab 7 Jahren	1-4 Spieler	Ravensburger
Tam Tam Multiplikation	Ab 7 Jahren	1-6 Spieler	Jumbo
Like Dice*	Ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
3 x 4 = Klatsch	Ab 8 Jahren	2-4 Spieler	HABA
8 x 28	Ab 8 Jahren	3-6 Spieler	Zoch
Dots*	Ab 10 Jahren	2-6 Spieler	Adlung

Dr. phil. Barbara Ritter
(Spielbegeisterte) Neuropsychologin
Zentrum für Kinderneurologie, Entwicklung
und Rehabilitation (KER-Zentrum)
Ostschweizer Kinderspital St. Gallen
barbara.ritter@kispisg.ch

Impulskontrolle

KOGNITIVE INHIBITION (INTERFERENZKONTROLLE)

Stören stört nicht	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Wehrfritz
Brain Flip	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Carletto
Kakerlakensalat	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Drei Magier
Kakerlakensuppe*	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Drei Magier
Die Fiesen 7	Ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Drei Hasen l.d. A.
Ratto Zakko*	Ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Drei Magier
Rot Schwarz Gelb (Extrem)	Ab 8 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Blue Banana	Ab 10 Jahren	2-5 Spieler	Platrik
Confusion	Ab 10 Jahren	2-5 Spieler	Ravensburger

REAKTIONSENTWICKLUNG

Hallé Galli Junior	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Socken Zocken	Ab 4 Jahren	2-6 Spieler	HABA
Avocado Smash*	Ab 6 Jahren	Ab 2 Spieler	Game Factory
Dobble	Ab 6 Jahren	2-8 Spieler	Azmodee
Hallé Galli	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Lecker Mammut	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Onki*	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Abacus
Pumpkin Punch*	Ab 6 Jahren	Ab 2 Spieler	Game Factory
Jungle Speed	Ab 6 Jahren	2-10 Spieler	Azmodee
Monster Bande*	Ab 7 Jahren	2-8 Spieler	Drei Hasen l.d. A.
Candy Match	Ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Pegasus
Geistesblitz (5 vor 12, Spooky Doo, Junior)	Ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Zoch
Schwapps	Ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO

Aufmerksamkeit/Konzentration

Ratz Fatz*	Ab 3 Jahren	2-6 Spieler	HABA
Chaos im Kinderzimmer	Ab 4 Jahren	2-6 Spieler	HABA
Diffini	Ab 4 Jahren	1-4 Spieler	Ravensburger
Dobble Kids	Ab 4 Jahren	2-5 Spieler	Azmodee
Foto Fatz*	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Pegasus
Geistesblitz junior	Ab 4 Jahren	2-6 Spieler	Zoch
Greif zu!	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	HABA
Hallé Galli junior	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Socken zocken	Ab 4 Jahren	2-6 Spieler	HABA
Stören stört nicht	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Wehrfritz
Unwelko	Ab 5 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Kuckelmuddel	Ab 5 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Avocado Smash*	Ab 6 Jahren	Ab 2 Spieler	Game Factory
Bacteria Hysteria	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	Platrik
Biberbande	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Cobra Paw	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Game Factory
Cookie Box	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	Platrik
Dobble	Ab 6 Jahren	2-8 Spieler	Azmodee
Fruit Salad	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Azmodee
Grabolo	Ab 6 Jahren	3-5 Spieler	Game Factory
Hallé Galli (Junior)	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Kakerlakensalat	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Drei Magier
Kakerlakensuppe	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Drei Magier
Onki*	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Abacus
Pumpkin Punch*	Ab 6 Jahren	Ab 2 Spieler	Game Factory
Point Up	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	Schmidt
Robot Face Race	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	Game Factory
Speed	Ab 6 Jahren	2 Spieler	Adlung
Speed Caps / Crazy Caps	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

13

Arbeitsgedächtnis

Brain Box	Ab 4/6/8 Jahren	Ab 1 Spieler	TOO
Burg Schümmenschätz	Ab 4 Jahren	1-4 Spieler	HABA
Geistertreppe	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Drei Magier
Grimaffen*	Ab 4 Jahren	2-6 Spieler	Pegasus
Honigbienenchen	Ab 4 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO
Lotti Karotti Merkspiel	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Nanu?	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Pingulau	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Azmodee
Chef Alfredo	Ab 5 Jahren	2-4 Spieler	Queen Games
Der Plumpsack geht um	Ab 5 Jahren	5-5 Spieler	AMIGO
Puzzle Memo	Ab 5 Jahren	2-4 Spieler	Drei Hasen l.d. A.
Alles Tomate*	Ab 6 Jahren	2-8 Spieler	Zoch
Avocado Smash	Ab 6 Jahren	Ab 2 Spieler	Game Factory
Biberbande/BiberClan	Ab 6/7 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Der mysteriöse Wald	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	illo
Fruit Salad	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Azmodee
Gute Nacht Monster	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Pegasus
Kakerlakensuppe	Ab 6 Jahren	2-6 Spieler	Drei Magier
Leo muss zum Friseur	Ab 6 Jahren	2-5 Spieler	ABACUS
Vico Venia	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Ungepflert	Ab 6 Jahren	2-4 Spieler	HABA
Chicken Out*	Ab 7 Jahren	2-5 Spieler	Platrik
Fruit Mix	Ab 7 Jahren	2-5 Spieler	Game Factory
Memofant	Ab 7 Jahren	2-4 Spieler	Platrik
Daja Yu	Ab 8 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Der bla Wald	Ab 8 Jahren	1-4 Spieler	KOSMOS
Die Fiesen 7*	Ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Drei Hasen l.d. A.
Ganz schön verschübt	Ab 8 Jahren	1-5 Spieler	KOSMOS
Hanzi	Ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO

Sprachverständnis/Wortschatz/verbale Ausdrucksfähigkeit

Ratz Fatz*	Ab 3 Jahren	2-6 Spieler	HABA
Der verkehrte Sprach-Zoo	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Paronymie	Ab 4 Jahren	4-8 Spieler	HABA
Sag's mit Junior	Ab 4 Jahren	2-12 Spieler	Repos Production
Der kleine Sprechdachs	Ab 4 Jahren	2-5 Spieler	Huch & Friends
Wir spielen einkaufen	Ab 4 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Karawanis	Ab 5 Jahren	2-6 Spieler	Platrik
Rory's Story Cubes*	Ab 6 Jahren	2-10 Spieler	Huch & Friends
Baranagramm	Ab 7 Jahren	1-8 Spieler	Game Factory
Es war einmal	Ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Pegasus
Kreuzwort	Ab 8 Jahren	1-6 Spieler	KOSMOS
Speedy Words*	Ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Game Factory
Bitslings	Ab 10 Jahren	3-6 Spieler	KOSMOS
Concept	Ab 10 Jahren	4-16 Spieler	Azmodee
Das perfekte AMB!	Ab 10 Jahren	5-20 Spieler	Heidelberger
Ein seltsames Ding...	Ab 10 Jahren	2-8 Spieler	Abacus
Haare Worte?	Ab 10 Jahren	3-8 Spieler	Huch & Friends
Scrabble	Ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Mattel
Team Work	Ab 10 Jahren	4-10 Spieler	Schmidt
Wie ich die Welt sehe	Ab 10 Jahren	3-9 Spieler	Abacus
Zweins	Ab 10 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
ABC SWF3 (ON AIR)	Ab 12 Jahren	2-12 Spieler	Game Factory
Brain Storm	Ab 12 Jahren	2-10 Spieler	AMIGO
Eye Know	Ab 12 Jahren	2-4 Spieler	KOSMOS
Tabu*	Ab 12 Jahren	4-8 Spieler	Hasbro
Tick Tack Bumm	Ab 12 Jahren	2-5 Spieler	Platrik
Black/White/Orange Stories*	Ab 14 Jahren	Ab 2 Spieler	Moses
Codenames	Ab 14 Jahren	2-8 Spieler	Heidelb. Spielverlag
Outburst!	Ab 16 Jahren	2 Spieler	Hasbro

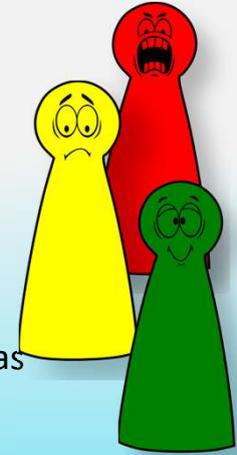
Dr. phil. Barbara Ritter
(Spielbegeisterte) Neuropsychologin
Zentrum für Kinderneurologie, Entwicklung
und Rehabilitation (KER-Zentrum)
Ostschweizer Kinderspital St. Gallen
barbara.ritter@kispisg.ch

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

14

Wie können wir positiv zum Spielgelingen beitragen:

- Sprechen sie laut aus was sie gerade vorhaben, hilft zum einüben von Strategien.
- Die Spiele dem alter entsprechend aussuchen.
- Abschauen erlauben!
- Lieblingsspiele berücksichtigen – Erfolg!
- Wohlwollend hinweise geben, weniger ist mehr!
- Hinweise geben auf das, was zu machen ist und nicht auf das unerwünschte Verhalten aufmerksam machen.
- Ein Spiel vereinfachen!
- Gibt es spiele die Sie selbst nicht gerne spielen? Warum?



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

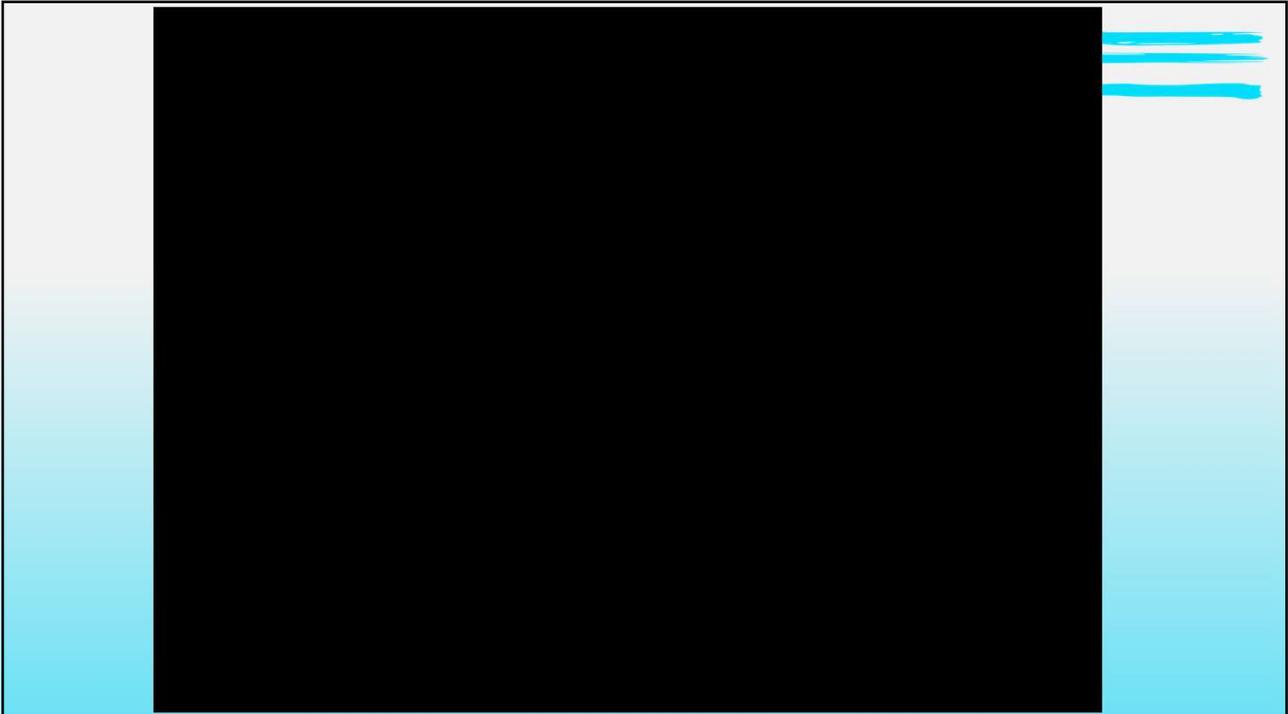
15

Regeln geben Halt!

- Spielregeln vor dem Spiel klar definieren
- nach welchen Werten spielen wir usw...

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

16



17

Emotionen

- Verhaltensstrategien vorher erarbeiten, wie will ich reagieren wenn ich verliere
- Einüben in einem Rollenspiel!
- Was könnte ich alternativ tun und nicht, was soll ich nicht machen!
- Vorbildfunktion
- Lachen über die eigenen Fehler!

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

18

Einüben von neuen Strategien

Strategie besprechen:
ICH KANN...



Hinweis an Strategie!
FINDE GUT DASS DU...

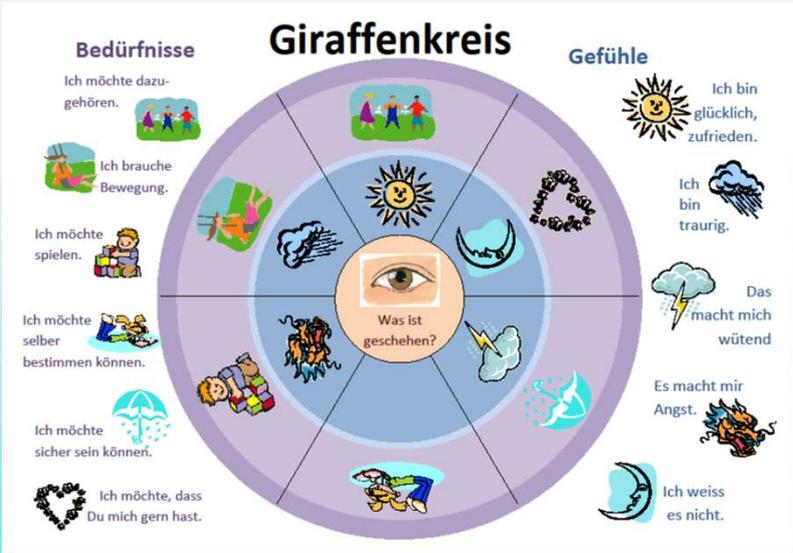


Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

19

Gefühle wahrnehmen, was geschieht mit mir, warum bin ich verärgert, traurig...

Giraffenkreis



Bedürfnisse

- Ich möchte dazu gehören.
- Ich brauche Bewegung.
- Ich möchte spielen.
- Ich möchte selber bestimmen können.
- Ich möchte sicher sein können.
- Ich möchte, dass Du mich gern hast.

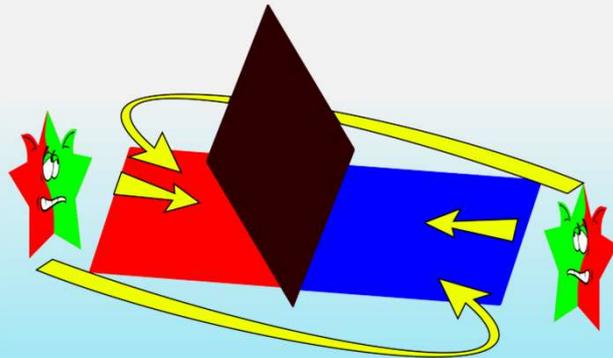
Gefühle

- Ich bin glücklich, zufrieden.
- Ich bin traurig.
- Das macht mich wütend
- Es macht mir Angst.
- Ich weiss es nicht.

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

20

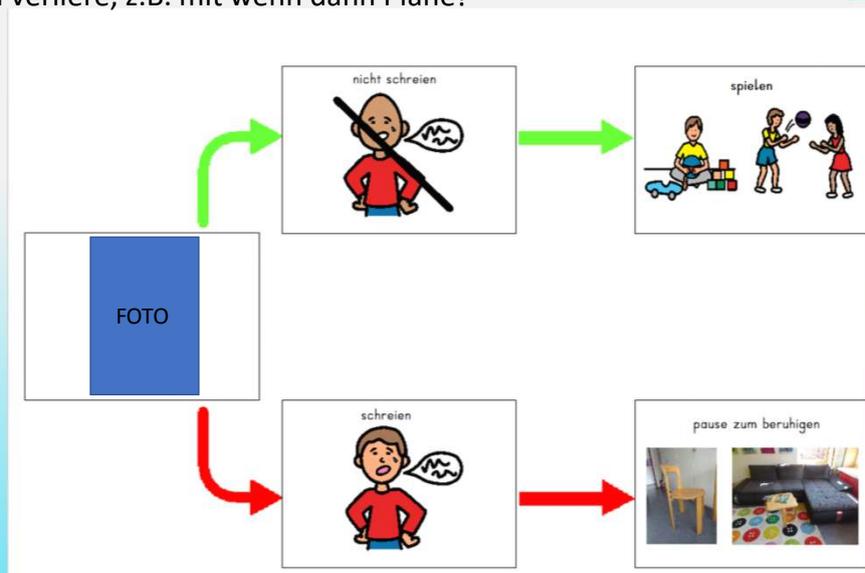
Rollenwechsel: warum könnte die andere Person das so gemacht haben?



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

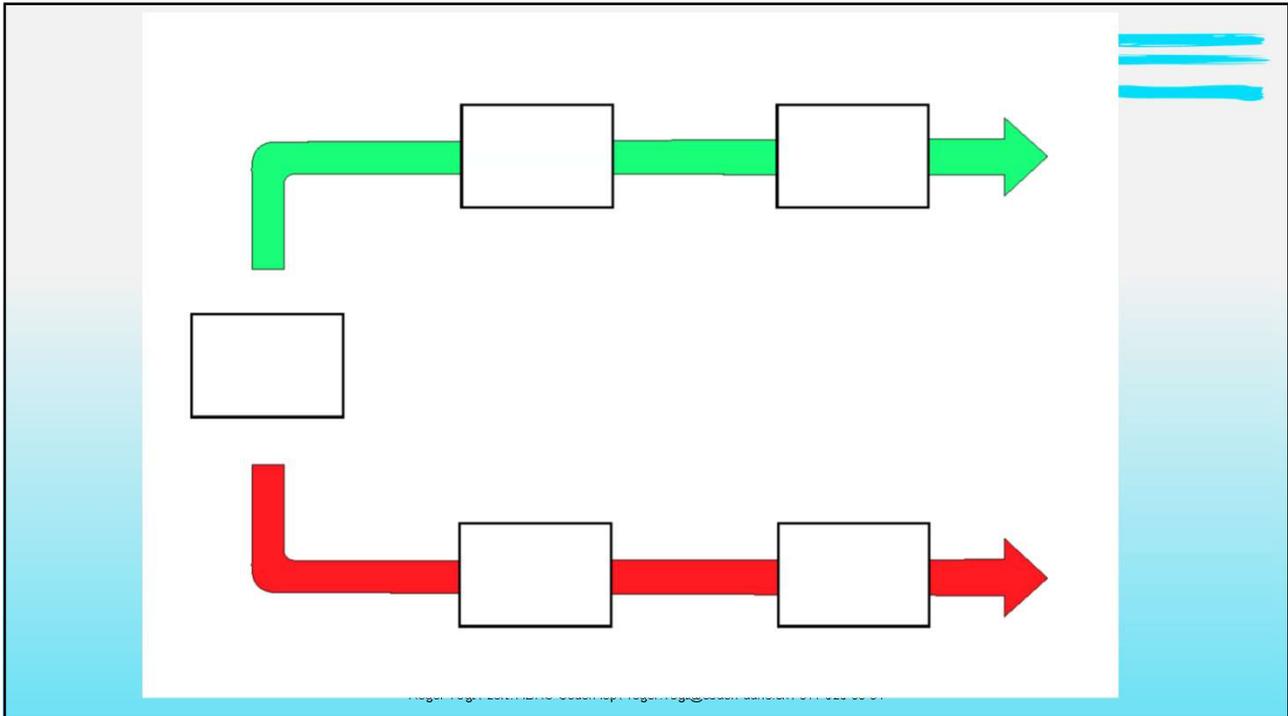
21

Verhaltensstrategien vorher erarbeiten, wie will ich reagieren wenn ich verliere, z.B. mit wenn dann Pläne!



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

22

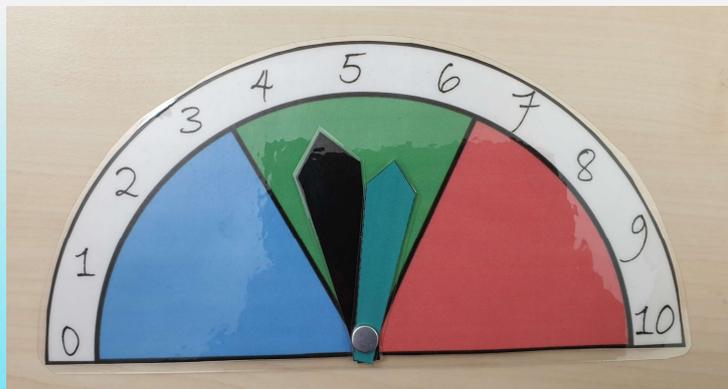


23

Reflektieren:

Wie geht es mir?

Was brauche ich jetzt, damit ich mein Chef werden kann?



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

24

Pausenrituale

- Hypocampus aktivieren (stutzen, schlafähnlicher Moment)
- 5 min Pausen/Übergänge sind effektiver als eine 20 min Schulpause!
- Die Pausen/Übergänge sind klar definiert. Wo und wie verhalte ich mich!

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

25

5 min Pausen/Übergänge

- Aktivieren beider Hirnhälften
- Übungen



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

26

Taktiler

- Kneten
- Jonglieren
- Geschicklichkeit
- usw.



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

27

Lesen

- Bilderbücher
- Musik hören
- Fantasiereisen



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

28



Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

29

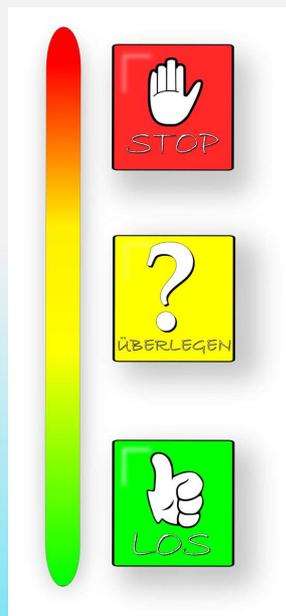
Stopp:

- Sage ich etwas zum Thema?
- Wie ist mein Verhalten?

Brauche nicht zu antworten!

Los:

Starte mit der Arbeit oder kehre wieder zurück.



Überlegen:

- Bin ich noch konzentriert?
- Bin ich emotional?
- Was macht mich sauer?
- Was spüre ich genau?

Allenfalls 5 min Pause, was bräuchte ich?

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

30

FINDE GUT DASS DU DICH...

...ZURÜCKZIEHST!
...DICH KONZENTRIERST!
...DU LEISE ARBEITEST!

KONGRUENTE AUSSAGE
EMOTIONSLOS
ZEIT GEBEN
WAS IST ZU MACHEN!

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

31

Positives Verstärken

- Bestätigen sie zeitnah, ohne Übertreibung
- Richten sie den Fokus auf das was richtig gemacht wurde
- Weisen sie Fragend auf einen Fehler hin: «was hast du dir überlegt» oder «ah, du wolltest diesen Spielzug machen, finde ich gut, war gut überlegt»!

ERFOLG
IST NICHT IMMER DAS,
WAS MAN SIEHT.

Soulapp

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

32



Laura M. Wahl
Wabke F. Evers

fox Förderung
exekutiver Funktionen

WISSENSCHAFT
PRAXIS
FÖRDERSPIELE

ZNL Wehrfritz

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

33

FRAGEN?

Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

34