

Text von Monika Brunsting

Foto von Photocase / froodmat

Marc ist im zweiten Lehrjahr als Maurer. Die Schule packt er ganz gut. Aber am Arbeitsplatz fällt er auf: Immer wieder macht er Arbeiten nicht, die ihm aufgetragen wurden. Dabei wirkt er weder faul noch renitent. Ausserdem arbeitet er langsam. Ihn darauf anzusprechen führt zu einem Schulterzucken. Erklären kann er sich das nicht.

Olivia ist im dritten Lehrjahr zur Kauffrau, fängt vieles an und bringt wenig zu Ende. An der Arbeitsstelle macht sie ihre Arbeiten recht gut. Sie kommt gut mit Menschen zurecht, ist freundlich und angenehm. In der Schule hat sie massive Probleme. Sie lässt sich ablenken im Unterricht, lernt wenig zu Hause und realisiert nicht, dass ihre Lehre auf dem Spiel steht. Grössere selbständige Arbeiten bewältigt sie nicht zufriedenstellend.

Beide jungen Menschen haben Aufmerksamkeitsprobleme. Bei Marc wurde eine AD(H)S diagnostiziert, Olivia ist in ihrem Bekanntenkreis als Träumerin bekannt, hat aber keine Diagnose. Ähnliche Beispiele

Olivia ist im dritten Lehrjahr zur Kauffrau, fängt vieles an und bringt wenig zu Ende. An der Arbeitsstelle macht sie ihre Arbeiten recht gut.

finden sich auch bei Winterhoff (2010), der sich aus kinderpsychiatrischer Sicht Gedanken zum Thema macht. Aufmerksamkeitsprobleme haben in den letzten Jahren weltweit massiv zugenommen. Niemand scheint vor solchen Problemen gefeit. Bereits gibt es Experten, die das AD(H)S-Zeitalter ankündigen (Hallowell, 2006).

WAS IST AUFMERKSAMKEIT?

Die Psychologie unterscheidet drei Arten von Aufmerksamkeit. Jede lässt sich in der

Schule und am Arbeitsplatz anders beobachten:

Wahrnehmungsbereitschaft (Vigilanz, Daueraufmerksamkeit) Die Aufmerksamkeitsbereitschaft schwankt ständig. Ist sie zu gering, träumen die Betroffenen vor sich hin: Olivia und Marc nehmen oft gar nicht wahr, dass sie eine Aufgabe erledigen müssen oder spüren nicht, dass sie in der Schule unaufmerksam sind. Eine durchschnittliche Wahrnehmungsbereitschaft ist oft ausreichend für Routineaufgaben. Für neue und komplexe Aufgaben jedoch braucht es mehr.

Selektive Aufmerksamkeit Diese Aufmerksamkeit wird oft mit einem Scheinwerfer verglichen. Sie erlaubt uns, Unwichtiges auszublenden und uns auf das Wichtige zu fokussieren. Olivia und Marc müssen ihre selektive Aufmerksamkeit aktivieren, wenn sie neue Aufgaben erledigen oder Instruktionen verstehen sollen. Marc ist auf grossen Baustellen verloren, vor allem wenn auch noch der Vorarbeiter weit weg ist. Er hat Mühe, sich in der unruhigen Umgebung einer Baustelle nicht ablenken zu lassen.

Geteilte Aufmerksamkeit Darunter wird die Möglichkeit verstanden, mehrere Programme nebeneinander zu bewältigen (Multitasking). Es scheint zu den Träumen moderner Menschen zu gehören, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können. Die Forschung zeigt allerdings, dass man höchstens zwei Dinge zugleich tun kann, eine komplexere und eine einfachere Aufgabe. Meist springt das Gehirn zwischen den Aufgaben hin und her, es arbeitet langsamer und ist fehleranfälliger. Wenn Olivia eine Liste in ihren Computer tippt und daneben mit ihrer besten Kollegin telefoniert, arbeitet sie langsamer und vertippt sich öfter. Auch Lehrpersonen sollten aufpassen, nicht in die Multitasking-Falle zu tappen und die Lernenden damit zu überfordern, dass sie ihnen Informationen vermitteln, während diese mit einer Aufgabe beschäftigt sind.

Wenn die Konzentration immer wieder

Es gibt Lernende, die oft Flüchtigkeitsfehler machen oder Dinge vergessen. Diese Schüler haben verschiedene Ursachen, manchmal gründen sie sich auf AD(H)S. Wie kann man Aufmerksamkeit fördern, wie kann man damit umgehen?

Die Aufmerksamkeitsbereitschaft schwankt ständig. Ist sie zu gering, träumen die Betroffenen vor sich hin: Olivia und Marc zum Beispiel nehmen oft gar nicht wahr, dass sie eine Aufgabe erledigen müssen oder spüren nicht, dass sie in der Schule unaufmerksam sind.

on er weg ist

gkeitsfehler begehen
wächen können tiefere
len sie in der Störung
mkeitsprobleme erken-
n?

WAS IST AD(H)S? WAS NICHT?

Nicht jede gestörte Aufmerksamkeit ist eine Aufmerksamkeitsstörung. Zur AD(H)S wird das Ganze erst, wenn es nicht gelingt, die Aufmerksamkeit dem Alter oder der Aufgabe entsprechend zu mobilisieren und zu halten. In der Regel ergeben sich daraus vielfältige Probleme in der Schule, in der Familie oder am Arbeitsplatz. Olivia und Marc standen kurz vor Lehrabbruch, weil sie die erforderlichen Leistungen nicht erbrachten. Marc wurde schliesslich zu einem anderen Vorarbeiter auf eine kleine Baustelle versetzt. Jetzt gelingt es ihm besser, seine Arbeiten aufmerksam zu erledigen. Olivia nimmt ein Lerncoaching in Angriff und versucht herauszufinden, wie sie sich und ihr Lernen besser organisieren kann.

Wie entsteht eine Aufmerksamkeits-Defizit-Störung? Experten gehen davon aus, dass der genetische Anteil gross ist (man geht von bis zu 80% aus.) Die Umwelt beeinflusst aber auch die Genetik (Epigenetik): Es ist also sehr wichtig, die Umwelt (Schule, Familie, Quartier, Arbeitsplatz) so zu gestalten, dass sich die Gene in der erwünschten Weise ausdrücken können (Bauer, 2007). Natürlich wirkt die Umwelt auch sehr direkt und kurzfristig auf unsere Aufmerksamkeit ein. In einer chaotischen, unruhigen Umwelt ist es schwierig, aufmerksam zu bleiben.

Man ist einer AD(H)S nicht hilflos ausgeliefert. Aber wenn sie sich einmal etabliert hat, wird es schwierig, sie zu beheben. Aufmerksamkeits-Defizit-Störungen sind für die meisten Betroffenen lebenslang spürbar (Barkley et al., 2008) – etwa 70% der früheren AD(H)S-Kinder zeigen auch im Alter von 25 Jahren noch Symptome in klinisch relevantem Ausmass. Die dramatisch wachsende Häufigkeit von Aufmerksamkeitsproblemen in westlichen Gesellschaften lässt vermuten, dass unser heutiger Lebensstil bei der Entstehung von AD(H)S eine wesentliche Rolle spielt. Es gibt unzählige Forschungsarbeiten zum

Thema Bildschirm (Spitzer, 2005), Ernährung, Lebensgewohnheiten. Rund 5% der erwachsenen Bevölkerung leiden an AD(H)S, nicht eingeschlossen sind die Menschen mit ADS ohne Hyperaktivität.

WELCHE FORMEN VON AD(H)S GIBT ES?

Definitionsgemäss begründen schwere Aufmerksamkeitsprobleme eine AD(H)S. Eine grosse Gruppe von Betroffenen leidet zudem an einer Hyperaktivität oder einer Hypoaktivität (nach innen gekehrt). Ein Teil der hyperaktiven Betroffenen ist zudem besonders impulsiv. Es werden drei Formen von Aufmerksamkeits-Defizit-Störungen unterschieden:

1. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Mischtyp
2. AD(H)S ohne Hyperaktivität (oft mit Hypoaktivität), «Träumer»-AD(H)S
3. AD(H)S mit Hyperaktivität und Impulsivität

Typ 1 und 3 sind bekannt und werden meist festgestellt, Typ 2 wird oft nicht erkannt. Sehr viele AD(H)S-Kinder mit Hyperaktivität werden im Verlauf der Pubertät hypoaktiv; sie verlieren ihre Hyperaktivität, leider jedoch nicht ihre Aufmerksamkeitsstörung. Sehr oft ergeben sich aus einer AD(H)S weitere Schwierigkeiten wie Dyslexie, Dyskalkulie, andere Lernprobleme (Brunsting, 2010) oder psychische Probleme (z.B. Depressionen, Angststörungen, Rossi & Bürgi, 2010).

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER AUFMERKSAMKEIT

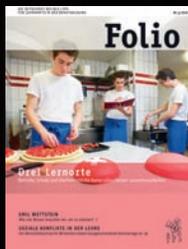
Da das Gehirn sehr plastisch ist, kann es nicht nur unaufmerksam werden, sondern Aufmerksamkeit auch wieder erlernen. Die Pädagogik und Psychologie bemüht sich, bei Lernenden Stärken zu fördern und Defizite zu überwinden. Fachleute und Eltern versuchen, AD(H)S zu besiegen oder den Betroffenen wenigstens zu zeigen, wie man damit leben kann. In schweren Fällen kann auch medikamentös eingegriffen werden. Die meisten Menschen mit AD(H)S haben



Werden Sie Mitglied von BCHIFPS.
Oder abonnieren Sie die Zeitschrift der Lehrerinnen
und Lehrer an Berufsfachschulen!



BCHIFPS
Newsletter 12
Ausgaben im
Jahr
kostenlos



Zeitschrift
Folio 6 Aus-
gaben im Jahr
50.- (im Aus-
land 70.-)



Mitgliedschaft
BCHIFPS
130.- (für
Pensen unter
50% 100.-)
(inklusive
Folio)

Folio

DIE ZEITSCHRIFT DES BCHIFPS
FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER
IN DER BERUFSBILDUNG

MacBook Air. Jeder Millimeter ein echter Mac.



Die nächste Generation MacBook.

In diesem superdünnen Computer steckt ein ausgewachsener Mac, der praktisch alles kann, was seine grossen Geschwister auch können. Minus ein oder zwei Kilo.



Der Informatik-Spezialist in Ihrer Nähe. www.itec.ch
Aarau | Bern | Chur | St. Gallen | Volketswil | Winterthur | Zürich | Schaffhausen



einen schlechten Arbeitsspeicher, was das Lernen sehr stark erschwert. Im Arbeitsspeicher werden über zwei unabhängige Systeme alle Aktivitäten überwacht und auch die Verbindung zum Langzeitgedächtnis herstellt. Der Arbeitsspeicher kann trainiert werden. Das macht bei allen Menschen Sinn, ist bei AD(H)S-Betroffenen aber vital. In der Schule können mit der Klasse, Gruppen oder Einzelnen Ex-

Solche Trainings haben einen sportlichen Touch. Sie stimulieren das Dopaminsystem, machen neugierig und wirken motivierend.

perimente, Spiele und Trainings gemacht werden (Brunsting, 2006). Einzelne Lernende können am PC trainieren (etwa mit dem kostenpflichtigen Training Braintwister von Prof. W. Perrig Universität Bern). Solche Trainings haben einen sportlichen Touch. Sie stimulieren das Dopaminsystem, machen neugierig und munter und wirken im Allgemeinen sehr motivierend. Sie dauern in der Regel nur wenige Minuten und eignen sich auch als Zwischenaktivitäten bei unruhigen Klassen zur Wiederherstellung der Aufmerksamkeit. Daneben hilft auch das Üben von «Achtsamkeit», die Aufmerksamkeit wieder zu finden. Einfache Wahrnehmungsübungen oder kleine meditative Übungen sind auch an Berufsfachschulen möglich (Brunsting, 2006, Kabat-Zinn, 2008, Fontana & Slack, 2009). Weil AD(H)S nach heutiger Theorie eine Störung der exekutiven Funktionen (Aufmerksamkeit, Selbststeuerung, Handlungsplanung, Motivation, Emotion; Barkley, 1997) ist, kann man auch diese trainieren (Brunsting, 2007, 2009). Auch diese Trainings eignen sich für den Einsatz in Berufsschulen. Neurofeedback, Verhaltenstherapie und Coaching sind weitere Wege, um Aufmerksamkeit zu lernen. Sie sind aber ausserhalb der Schule angesiedelt und werden häufig als Therapien angeboten.

SYMPTOME EINER AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-STÖRUNG AD(H)S

Die Diagnose einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (AD[H)S) wird von Psychiatern, spezialisierten Ärztinnen und Psychologen gestellt. Bei der Elternvereinigung ELPOS und bei der Schweizerischen Fachgesellschaft für AD(H)S (SFG-ADHS) kennt man Spezialisten in allen Regionen der Schweiz. Zur Diagnose kommt man durch Tests, Beobachtungen und Gespräche. Die Beobachtungen der Schule und der Bezugspersonen sind unverzichtbare Teile einer verantwortungsvollen Diagnostik.

Bei einer Diagnose müssen die nachfolgend genannten Symptome zu einem grossen Teil vorhanden sein. Checklisten gibt es zum Teil auch in Büchern (Brunsting, 2008). Die meisten berücksichtigen die Träumer-AD(H)S noch nicht. Deshalb nenne ich in den Items 10 bis 18 neben den offiziellen Beobachtungskriterien in Klammer eine inoffizielle, hypoaktive Variante.

Der/die junge Erwachsene

1. macht oft Flüchtigkeitsfehler, übersieht oft Einzelheiten
2. hat oft Mühe, längere Zeit die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten
3. scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere sie/ihn ansprechen
4. führt Anweisungen häufig nicht vollständig durch; kann Aufgaben oft nicht beenden (nicht wegen Verständnisproblemen oder als Trotzreaktionen)
5. hat oft Schwierigkeiten, Aktivitäten und Aufgaben zu organisieren

6. ist häufig widerwillig an Aufgaben, die länger dauern oder geistige Anstrengungen erfordern
7. verlegt oder verliert häufig Dinge
8. lässt sich leicht durch äussere Reize ablenken
9. vergisst vieles in der Schule und im Alltag
10. rutscht herum, zappelt (sitzt viel herum, bewegt sich kaum freiwillig)
11. steht häufig auf, statt sitzen zu bleiben (ist motorisch extrem ruhig)
12. rennt häufig umher, tobt und klettert herum oder ist innerlich unruhig (ist innerlich unruhig oder aber abgeschlafft)
13. hat oft Mühe, ruhig zu spielen oder sich in der Freizeit ruhig zu beschäftigen (hat Mühe, sich in der Freizeit aktiv zu beschäftigen; hängt oft herum)
14. ist häufig «hyperig», wie getrieben (ist häufig antriebslos)
15. redet häufig extrem viel (redet häufig extrem wenig; man muss ihm/ihr jeden Satz entlocken)
16. platzt häufig mit Antworten heraus, ehe die Frage zu Ende gestellt ist (antwortet lange nicht oder gar nicht)
17. kann nur mit Mühe warten, bis er/sie an der Reihe ist (hat grösste Mühe, etwas anzupacken)
18. unterbricht und stört andere häufig (beteiligt sich häufig nicht an Gesprächen und Aktivitäten; sitzt in Gedanken versunken herum; zieht sich in sein/ihr Zimmer zurück)

ZUR DIDAKTIK AN BERUFSFACHSCHULEN

Berufsfachschulen sehen heute anders aus als vor zwanzig Jahren. Der Unterricht ist auch für Lernende mit Aufmerksamkeitsproblemen anspruchsvoller geworden. Im Folgenden formuliere ich ein paar Überlegungen zum Unterricht.

Gruppenarbeit und entdeckendes Lernen
Gruppenarbeit und entdeckendes Lernen gelten heute als Königswege des Lernens. Die Forschung zeigt aber, dass sie nicht für

alle Schülerinnen und Schüler geeignet sind. Intelligente und gute Lernende profitieren von beiden Formen, zumindest, wenn sie über die Basiskenntnisse verfügen. Die schwächeren Lernenden hingegen profitieren meist nicht davon und verlieren viel Zeit. Allzu schnell bedeutet Gruppenarbeit für sie: «Die anderen machen es besser! Ich warte mal ab!» Ähnliches gilt für das entdeckende Lernen: Natürlich macht es Spass, etwas zu entdecken. Aber wenn man das Nötigste kaum begriffen

A group of four people, including a woman in a red jacket and three younger people, are gathered around a large, colorful, abstract sculpture. The sculpture features a grid of green and yellow squares on the left and a blue and white wavy pattern on the right. The background shows a museum or exhibition space with other displays and a red wall.

Axporama

Leben mit Energie

Axporama ist das Besucherzentrum der Axpo beim Schloss Böttstein und zeigt die Ausstellung «Leben mit Energie».

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–17 Uhr, Sa–So 11–17 Uhr. Eintritt gratis.
Auf Anmeldung Besuch des Wasser- oder Kernkraftwerkes Beznau möglich.

Eine Exkursion mit Kraftwerksbesichtigung bereichert den Schulunterricht!

Axporama | Schlossweg 16 | CH-5315 Böttstein AG | Telefon +41 56 250 00 31
axporama@axpo.ch | www.axpo.ch/axporama



Monika Brunsting ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Sonderpädagogin. Sie ist in der Lehrerfortbildung tätig und leitet das Nordschweizer Institut für Lernfragen (NIL). Zudem arbeitet sie psychotherapeutisch und sonderpädagogisch und coacht auch ADS-Betroffene. Monika Brunsting ist Autorin verschiedener Publikationen zu den Themen Lernen und Aufmerksamkeit. nil.brunsting@bluewin.ch

hat, gibt es noch nicht viel zu entdecken (Kirschner et al., 2006, Klauer & Kirschner, 2006). Viele AD(H)S-Betroffene gehören in diese Gruppe.

Frontalunterricht Der Frontalunterricht ist in den letzten Jahren in höchste pädagogische Ungnade gefallen. Aber er ist ein hervorragender Weg für viele Lernende. Er erleichtert es, an einer Sache zu bleiben,

- weil es nur diese eine Sache gibt (kognitiver Aspekt der Aufmerksamkeit),
- weil alle anderen auch dabei sind (sozialer Aspekt) und
- weil die Lehrperson voll auf das Thema und die Klasse fokussiert ist (kognitiv, emotional und soziale Aspekte).

Gut strukturierter Frontalunterricht fördert und unterstützt die Aufmerksamkeit und hilft, sie über einen gewissen Zeitraum aufrecht zu halten. Natürlich soll nicht nur frontal gearbeitet werden, denn auch ein umsichtiger Wechsel der Unterrichtsformen trägt zur Aufmerksamkeit bei. AD(H)S-Betroffene und schwache Lernende profitieren von dieser Unterrichtsform (Kirschner et al., 2006).

Selbständig arbeiten und lernen Das Fernziel für alle Lernenden ist ihre Selbständigkeit. Lernende können im Idealfall so selbstän-

dig zu arbeiten und zu lernen. Es ist klug, die Lernenden solange zu kontrollieren, als noch nicht genügend Selbststeuerung vorhanden ist.

Üben Wie die Neurowissenschaften zeigen und die Pädagogen schon zu Pestalozzis Zeiten ahnten, bauen wir auch durch Üben Wissen auf. Üben trägt zudem zum Aufbau unseres Gehirns bei, denn Hirnstrukturen ändern sich durch Gebrauch. Es ist nützlich, etwas zu tun, was man schon kann, Hirnfunktionen brauchen Training, weil sie sonst wieder verloren gehen. Der Anspruch vieler Lernender, ohne üben zu lernen, ist unrealistisch. AD(H)S-Betroffene bekunden oft grosse Mühe, etwas zu üben. Sie haben meist sehr rasch das Gefühl «es schon zu können».

AUSBLICK

Mit diesem Blick auf die Aufmerksamkeit, auf die AD(H)S und die Herausforderungen einer modernen Berufslehre wollte ich sensibilisieren für die besonderen Schwierigkeiten, die AD(H)S-Betroffenen im Schulzimmer und am Arbeitsplatz begegnen können. Es gibt viele Möglichkeiten, mit diesen umzugehen. Einige habe ich skizziert. Noch braucht es aber viele Mitdenker, um Berufslehre und Schule so zu gestalten, dass sie ein gangbarer Weg für alle bleiben – auch für AD(H)S-Betroffene.

Literatur

- Barkley, R.A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: Guilford
- Barkley, R. A. (2006): *Attention-deficit Hyperactivity disorder*. New York: Guilford
- Barkley, R., Murphy, K.R., Fisher, M, (2008). *ADHD in adults*. New York: Guilford
- Bauer, J. (2007). *Lob der Schule*. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Brunsting, M. (2005). *AD(H)S lernen und verlernen*. Luzern: Edition SZH
- Brunsting, M. (2006). *Aufmerksamkeitstraining*. Schaffhausen: Schubiger Lernmedien
- Brunsting, M. (2007). *Träumer oder AD(H)S? Oberuzwil: Verlag am Weiher*
- Brunsting, M. (2009). *Lernschwierigkeiten: Wie exekutive Funktionen helfen können*. Bern: Haupt

- Brunsting, M. (2010). *AD(H)S und/oder Teilleistungsschwäche? ELPOST, Nr. 40, Sommer, S. 26-31*
- Fontana, D. & Slack, I. (2009): *Mit Kindern meditieren*. Frankfurt: O.W. Barth
- Hallowell, E.M. : *Crazy busy*. New York: Ballantine books, 2006
- Kabat-Zinn, J. (2008): *Zur Besinnung kommen*. Freiamt: Arbor
- Kirschner, P.A., Sweller, J., Clark, R.E. (2006). *Why minimal guidance during instruction does not work*. *Educational Psychologist*, 2006, 41 (1)
- Klauer, K.J. & Leutner, D. (2007). *Lehren und Lernen*. Weinheim: BeltzPVU
- Klingberg, T. (2008) *Arbeitsgedächtnistraining*. <http://www.cogmed.com/cogmed/articles/de/29.aspx>
- Kolberg, J. & Nadeau, K. (2002). *ADD-friendly ways to organize your life*. New York: Brunner-Routledge
- Nadeau, K. (1997). *ADD in the workplace*. New York: Brunner-Routledge
- Perrig, J. W., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J. (2008). *Improving fluid intelligence with training on working memory*. *Proceedings of the National Academy of Sciences, advanced online publication*, doi: 10.1073. <http://www.pnas.org/cgi/content/abstract/0801268105v1>
- Rossi, P. & Bürgi, S. (2010). *Komorbide Störungen bei Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S*. *ELPOST, Sommer, Nr. 40, S. 4-10*
- Spitzer, M. (2005). *Vorsicht: Bildschirm*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Winterhoff, M. (2010). *Persönlichkeiten statt Tyrannen*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

Links

- www.adhs-schweiz.ch Website zu AD(H)S
- www.elpos.ch Schweizer Vereinigung für Eltern von Kindern mit AD(H)S
- www.sfg-adhs.ch Fachgesellschaft für AD(H)S
- www.igads Interessenverband für Erwachsene mit AD(H)S
- www.brainwister.unibe.ch Trainingsprogramm
- www.dyslexie.ch Website des Verbandes für Dyslexie und Dyskalkulie
- www.adhs-netzwerk.de reichhaltige Website für Betroffene, Eltern, Fachleute

f. Certaines personnes en formation commettent des fautes d'inattention ou sont distraites. Ces petits riens peuvent trouver leur origine dans des causes plus profondes, dont le déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H). Comment déceler de telles déficiences d'attention et y remédier ? www.bch-folio.ch (0111_brunsting_f)

Gut strukturierter Frontalunterricht fördert und unterstützt die Aufmerksamkeit und hilft, sie über einen gewissen Zeitraum aufrecht zu halten.

dig sein, dass sie es gerade noch schaffen. Das ist bei manchen viel, bei anderen wenig. Dies möglichst optimal zu dosieren, gehört zu den Aufgaben der Lehrperson. Die Neurowissenschaften zeigen, dass die für die Selbststeuerung notwendigen Gehirnstrukturen erst mit rund 25 bis 30 Jahren voll entwickelt sind und erst dann wirklich zur Verfügung stehen. Bei AD(H)S-Betroffenen ist diese Entwicklung in der Regel massiv verzögert, für sie und andere Lernende mit wenig Selbststeuerungsfähigkeiten ist es sehr herausfordernd, selbstän-