



Dr. Sonja Braun
Kinder und Jugendlichenpsychotherapeutin

THOKI-ADHS

Therapieprogramm zur Steigerung von
Organisationsfähigkeit, Konzentration und
Impulskontrolle

Was hat sich bewährt?



1

1

THOKI-ADHS

- VT- basiertes Therapieprogramm, welches die Organisationsfähigkeit einbezieht
- Einsatzbereich: Kinder (6-12 Jahre) mit ADHS
- Kindzentriert mit Einbezug der Bezugspersonen
- Einzelsetting, teilw. im Gruppensetting einsetzbar
- Alltagsnah und gute Generalisierung
- Einstiegsmodul + 13 Module zur individuellen Auswahl

2

Braun & Döpfner (2024): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (THOKI-ADHS).



2

Therapiemethoden

Stimulusmanagement:
äußeren Rahmen optimieren



Selbstmanagement:

Aktivierungsniveau steuern, Selbstinstruktion einsetzen,
Handlungsplanung



Fertigkeitentraining:

Handlungsabläufe einüben, Training Organisationsfähigkeit



Kontingenzmanagement:

Tokenentzug in der Stunde, Belohnung Therapieaufgaben, Punkteliste
Zuhause

3

3

Organisationsfähigkeit/ „organizational Skills“

- **Fähigkeit Materialien, Eigentum und Zeit zu organisieren**
- Schulischer Erfolg eng verknüpft mit Organisationsfähigkeit
- Kinder scheitern nicht an Aufgaben – sondern daran, Aufgaben zu starten, zu organisieren und durchzuführen.
- Beispiele für Organisationsschwierigkeiten bei Kindern mit ADHS:
 - ▶ das fehlende Aufschreiben/nicht Wissen von Hausaufgaben, Abgabeterminen und Klassenarbeitsterminen,
 - ▶ Fehlplanung von Lern- und Arbeitszeiten,
 - ▶ das Verlegen, Vergessen, Verlieren von Materialien,
 - ▶ Fehlender Wochenüberblick, bspw. wann sind freie Zeiten für Verabredungen,
 - ▶ Zeitgefühl für die Morgenroutine,

4

4

Selbstmanagement

5

5

Selbstmanagement- Motorenvokabular

Erregungszustand des Körpers mit Drehzahl eines Motors vergleichen



© Braun & Döpfner 2024: Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (THOKI-ADHS)

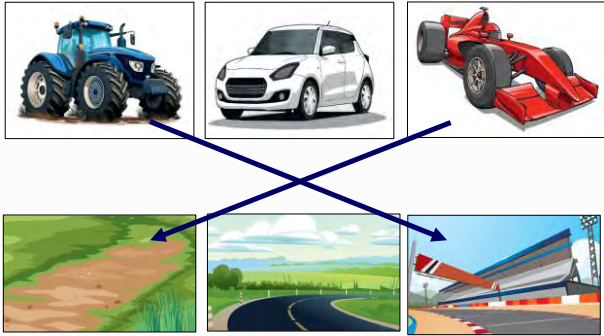
- Motorenmetapher erzeugt Zugang ohne Bewertung
- Wir greifen auf eine Sprache zurück, die Kinder kennen und mögen

6

6



Unterschiedliche Anforderungen/Strecken



7

© Braun & Döpfner (2014): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (TSDK-ADHS)



Strecken und Aufgaben

Unterschiedliche Anforderungen benötigen unterschiedliche Drehzahlen



Für jede dieser Strecken braucht das Auto eine unterschiedliche Drehzahl um gut voran zu kommen und so ist das auch mit dem Körper.

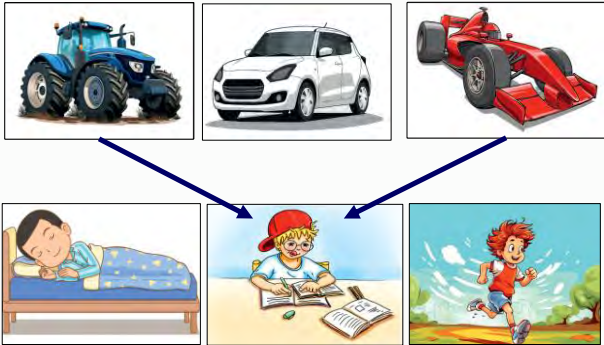


8

© Braun & Döpfner (2014): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (TSDK-ADHS)



Unterschiedliche Anforderungen/Aufgaben

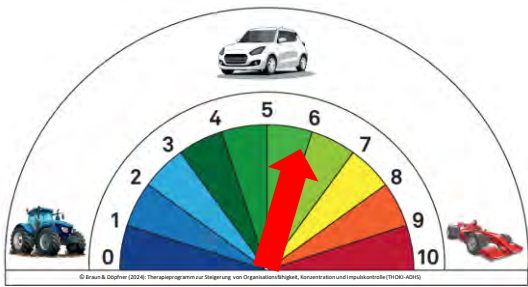


9

© Braun & Döpfner (2014): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (TSDK-ADHS)



Der Drehzahlmesser



10

© Braun & Döpfner (2014): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (TSDK-ADHS)



Drehzahl regulieren

Hochfahren	Runterfahren
Hampelmann	Stehen wie eine Kerze
Knieklatschen	Stehen wie ein Baum
Jonglieren/werfen	Das Vogelnest im Baum
Handklatsch unten/oben	Der stille ruhige Ort
Heiße Herdplatte	Seegras
Sprünge hin und her	Steinübung
Strecken und Recken	Atemübung

11

© Braun & Döpfner (2014): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (TSDK-ADHS)



Kognitive Zentrierung

- Wenn-Dann-Pläne als effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie

Wenn ich mit dem Aufgabenzettel fertig bin

dann überprüfe ich ob ich etwas ausgelassen habe

12

© Braun & Döpfner (2014): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (TSDK-ADHS)



Selbstinstruktionskarten

Stop!
Was ist meine Aufgabe?

Habe ich die richtige Drehzahl?

Trick anwenden zum Hoch- oder Runterfahren!

Wenn-Dann-Trick einsetzen!

Wenn _____

dann _____

Überprüfen!
Habe ich noch die richtige Drehzahl?

Super!!!
Geschafft!!!

13

Braun & Döpfner (2024): Therapieprogramm zur Steigerung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle (THOKI-ADHS).

13

Kontingenzmanagement

- Spielsteinglas mit Eintauch in Spielminuten
 - ▶ Auf dem Stuhl sitzen bleiben
 - ▶ Ausreden lassen
 - ▶ Beim Thema bleiben
- Sonderschatzkiste für gemachte Therapieaufgaben
- Sammelsystem für Kontingenzmanagement Zuhause

14

14

Organisationsfähigkeit

15

15

Strukturierter Ablauf der Therapiestunden

Begrüßung

Aktivierungsniveau regulieren

Regeln für Verstärkersystem festlegen

Rückmeldung Wochenaufgabe

Trainingseinheit

Wochenaufgabe festlegen

Auswertung Verstärkersystem

Spielphase

16

16

Ablaufpläne

Ablaufplan Morgenroutine

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Ablaufplan Abendroutine

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

17

17

Ablaufpläne

Ablaufplan

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Packliste

1. Kiste + Hausaufgaben einlegen

2. Alles für die Hausaufgaben einpacken:

3. Packen

4. Flasche

5. Hoppchen

6. Stuhl hoch stellen

18

18

Regelkarten

19) **Stippen mal zum Essen**



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



1. Gemeinsam anfangen 
2. Spielzeug auf die Fensterbank 
3. Nicht durcheinander reden 
4. Wie turnen nicht am Tisch 
5. Hände auf den Tisch 
6. Wir zanken nicht 

19



19

Liste gegen Langeweile

Liste gegen langeweile

 Roller fahren

 Trampoline springen

 Lesen

 Rad fahren

 Steine in Wasser werfen

 Blumen pflücken

 Lego

 Aufmerksam beobachten

 Tee kochen
Kirschen
verkostern

20

Materiallisten

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

21

Zeitmanagement



Klassenarbeit

Schritt 1: Wann schreibe ich den Test/die AT

Schritt 2: Was muss ich lernen?
Wieviel Zeit brauche ich?

Schritt 3: An welchen Tagen lerne ich?

Schnitt 4: Lernen

Englisch Klassenarbeit

1.02.06/Montag

3. Eventuell Fahrt nach Hockenheim, desjenigen
Hr. Dr. M. J. K. Englisch lesen und Sonntag Abend
nachmal alles wiederholen
4. Lernen

22

Generalisierung

23

Fertigkeitentraining: Modul Schultasche

- **Situation in Therapiesitzung herstellen**



Stop! Was ist meine Aufgabe? 	Mache ich die richtige Entscheidung? 	Stich etwas aus dem Hoch- oder Runterfaher! 
More-Green-Stich etwas aus! Meine: _____ deine: _____	Übergreifend! Hoch- und Runterfaher die richtige Entscheidung? 	Separat! Gucke! Hüt! 

„Wenn ich einen losen Zettel finde, dann stecke ich ihn in die blaue Mappe!“

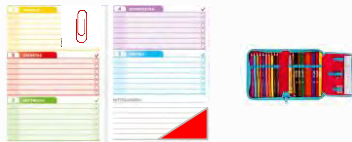
- *Aussortieren und Ordnung machen*
- Ordnung im Ranzen gemeinsam festlegen
- Ranzen nach Regel einräumen
- Üben Materialien für einzelne Fächer zügig rauszuholen
- **Wochenaufgabe** Ordnung im Ranzen halten



24

Fertigkeitentraining: Hausaufgaben

- Situation in Therapiesitzung herstellen



- Hausaufgabenheft optimieren: Ecken abschneiden/Büroklammer

25



25

Fertigkeitentraining: Hausaufgaben

Stop! Was ist meine Aufgabe?

Habe ich die richtige Dreiarbeit?

Trick anwenden zum Nach- oder Fortfahren?

Wenn-Gem-Druck eintragen?

Überprüfen! Habe ich noch die richtige Dreiarbeit?

Super!!! Geschafft!!!

Wochenaufgabe

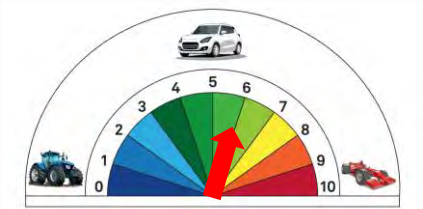
26

<https://www.lernwolf.de/mathe/klasse-3>



26

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**



27

27

Fragen?

28

28

