

# Übungen und Medien zu Konzentration, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit ... für zuhause

Beitrag von „Der Pirol“ vom 6. Juni 2022 08:59

[Zitat von wieder da](#)

Ich habe jetzt erstmal das MKT empfohlen. Ich denke, wer in seiner (ergotherapeutischen) Arbeit Konzentrationsschwierigkeiten bei

Wie meinst du das, wer arbeitet ergotherapeutisch?

Zur anderen Frage: Ich meinte nur, dass ich mir nicht mehr ganz sicher bin, ich meine gelesen zu haben, dass der Effekt nicht in den isolierten Übungen bestand sondern eher in der Elternarbeit und dem Einzelkontakt, als Gruppenübung brachte es nicht so viel. Man findet Auswertungen dazu aber im Internet.

Auf alle Fälle würde ich keine Entspannungsübungen aus Youtube empfehlen, auch wenn jemand persönlich damit gute Erfahrungen gemacht hat und würde auch keine Verdachtsdiagnosen erstellen à la "lassen Sie mal ADHS abklären". Hattest Du vielleicht überhaupt nicht vor, das Thema kam aber gleich im ersten Beitrag, daher sprach ich es an.