

Konzentration – inneres Mitsprechen



Info

Das innere Mitsprechen soll dabei helfen, sich bei der Bearbeitung einer Aufgaben voll und ganz auf die Aufgabe zu konzentrieren. Man geht die Teilschritte im Kopf durch und spricht sich die einzelnen Schritte innerlich mit.

1

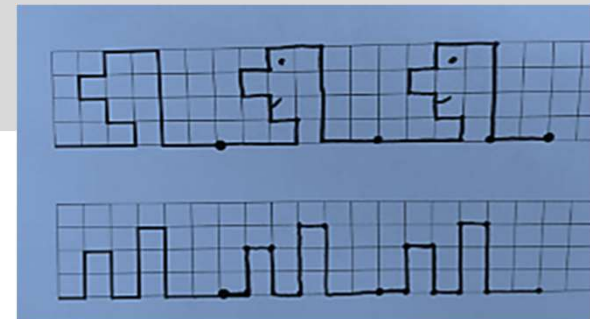
Probiert diese Technik zusammen aus. Jeder erhält ein Blatt kariertes Papier. Eine Person spricht ein ausgedachtes Muster laut vor: „Zwei Kästchen nach rechts, drei nach oben, drei nach links“. Die anderen versuchen, das Muster aufzumalen und sprechen dabei das Muster innerlich mit.

2

Wie habt Ihr das innere Mitsprechen erlebt?
Wie war zum Beispiel die Lautstärke im Raum?

3

Probiert das innere Mitsprechen im Alltag aus. Innerlich sprecht Ihr dann zum Beispiel bei einer Aufgabe mit: „*Jetzt nehme ich das Lineal und verbinde die Punkte...*“ „*Ich messe zuerst die Länge der Stange aus und dann bohre ich...*“



Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung