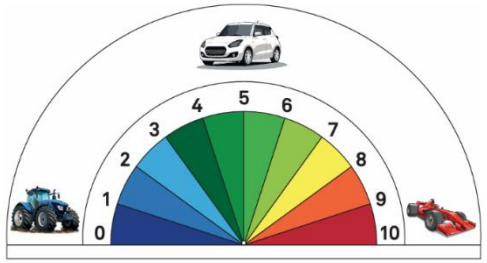
THOKI – Erst denken, dann lenken!



Klinisch-psychologische Behandlung zur Förderung Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle Gruppe 1

THOKI – Erst denken, dann lenken! ist unser Therapieprogramm zur Förderung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Selbststeuerung bei Kindern. Kinder lernen alltagsnahe Strategien, um Aufgaben strukturierter anzugehen, ihr Verhalten bewusster zu steuern und Schritt für Schritt zum Ziel zu kommen – in der Schule, zuhause und in der Freizeit. Gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Kind werden individuelle Alltagssituationen betrachtet und passende Strategien ausgewählt. Ein zentrales Element des Programms ist das Motto **„Erst denken, dann lenken“**. Die Kinder lernen, ihr eigenes Verhalten bewusster wahrzunehmen, ihr Energielevel einzuschätzen und gezielt zu steuern. Mithilfe von anschaulichen Strategien und Selbstinstruktionskarten üben sie, Aufgaben strukturiert zu planen und Impulse besser zu kontrollieren. Unter möglichst alltagsnahen Bedingungen werden die Inhalte im Therapiesetting eingeübt und gefestigt. Dabei handelt es sich um eine klinisch-psychologische Behandlung, die Einzelsitzungen mit Gruppenangeboten kombiniert, sodass neue Strategien sowohl individuell angepasst als auch gemeinsam erprobt werden können. Das Training orientiert sich an dem evaluierten und bewährten Therapieprogramm THOKI-ADHS nach Braun & Döpfner (2024).

🖐 **Stopp! Was ist meine Aufgabe?**

🚦 **Den inneren Tacho im Blick behalten (Energielevel einschätzen)**

🔧 **Hoch- oder runterfahren! (sich gezielt aktivieren oder beruhigen)**

🧠 **Wenn–Dann-Trick einsetzen!**

9 x Einzeleinheit Kind (50 Min): dienstags 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr
4x Einzeleinheit Eltern: individuell

2x Elterninformationsgruppen (75 Min): mittwochs 17:15–18:30 Uhr

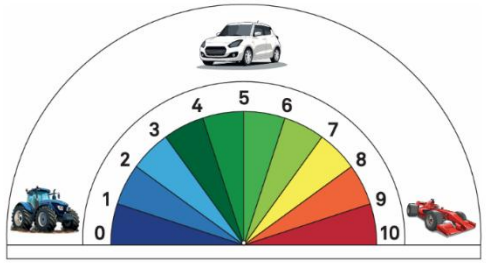
8x Gruppeneinheit Kinder (75 Min): mittwochs 14:30-15:45 Uhr / 16:00-17:15 Uhr

2x Einzeleinheit für Lehrkräfte: nach Einverständnis und individueller Terminvereinbarung; telefonisch oder online

Zielgruppe: Kinder der 3. bis 5. Schulstufe
Teilnehmer*innenzahl: 4-6

Gruppenleitung: Lea Halmer Lea, MSc. (Klinische Psychologin), Karin Spitaler, BSc. (Psychologische Assistenz) & Dr. Hannelore Koch (Klinische Psychologin)

THOKI – Erst denken, dann lenken!



Klinisch-psychologische Behandlung zur Förderung Organisationsfähigkeit, Konzentration und Impulskontrolle Gruppe2+3

THOKI – Erst denken, dann lenken! ist unser Therapieprogramm zur Förderung von Organisationsfähigkeit, Konzentration und Selbststeuerung bei Kindern. Kinder lernen alltagsnahe Strategien, um Aufgaben strukturierter anzugehen, ihr Verhalten bewusster zu steuern und Schritt für Schritt zum Ziel zu kommen – in der Schule, zuhause und in der Freizeit. Gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Kind werden individuelle Alltagssituationen betrachtet und passende Strategien ausgewählt. Ein zentrales Element des Programms ist das Motto **„Erst denken, dann lenken“**. Die Kinder lernen, ihr eigenes Verhalten bewusster wahrzunehmen, ihr Energielevel einzuschätzen und gezielt zu steuern. Mithilfe von anschaulichen Strategien und Selbstinstruktionskarten üben sie, Aufgaben strukturiert zu planen und Impulse besser zu kontrollieren. Unter möglichst alltagsnahen Bedingungen werden die Inhalte im Therapiesetting eingeübt und gefestigt. Dabei handelt es sich um eine klinisch-psychologische Behandlung, die Einzelsitzungen mit Gruppenangeboten kombiniert, sodass neue Strategien sowohl individuell angepasst als auch gemeinsam erprobt werden können. Das Training orientiert sich an dem evaluierten und bewährten Therapieprogramm THOKI-ADHS nach Braun & Döpfner (2024).

🖐 **Stopp! Was ist meine Aufgabe?**

🚦 **Den inneren Tacho im Blick behalten (Energielevel einschätzen)**

🔧 **Hoch- oder runterfahren! (sich gezielt aktivieren oder beruhigen)**

🧠 **Wenn–Dann-Trick einsetzen!**

9 x Einzeleinheit (50 Min): mittwochs 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr
4x Einzeleinheit Eltern: *individuell*

2x Elterninformationsgruppen (75 Min): mittwochs 17:15-18:30 Uhr

8x Gruppeneinheit Kinder (75 Min): mittwochs 14:30–15:45 Uhr / 16:00-17:15 Uhr

2x Einzeleinheit für Lehrkräfte: nach Einverständnis und individueller Terminvereinbarung; telefonisch oder online

Zielgruppe: Kinder der 3. bis 5. Schulstufe
Teilnehmer*innenzahl: 4-6

Gruppenleitung: Lea Halmer Lea, MSc. (Klinische Psychologin), Karin Spitaler, BSc. (Psychologische Assistenz) & Dr. Hannelore Koch (Klinische Psychologin)