

Konzentration – Bei der Sache bleiben

Liebe/r Schüler*in 🙌,

geht es dir manchmal so, dass du dich einfach nicht konzentrieren kannst und dich ständig ablenken lässt?

Im Folgenden möchte ich mit dir ein paar Tipps und Techniken erproben, mit denen es besser funktionieren könnte.

Der Arbeitsplatz

📝 Zuallererst schau dich mal auf deinem Schreibtisch um. Was liegt alles auf deinem Schreibtisch? Wenn du eine Pinnwand hast: Was hängt an deiner Pinnwand?

Wenn wir uns auf eine Aufgabe konzentrieren müssen, auf die wir keine Lust haben, sucht unser Gehirn automatisch Ablenkungen 🎉.

Ein unordentlicher Schreibtisch bietet da ganz hervorragend viele Reize. Versuche also, falls du es nicht sowieso schon machst, deinen Schreibtisch ordentlich zu halten. Ich weiß, dass es nicht einfach ist und viel Überwindung braucht, ihn ständig aufzuräumen, aber es hilft.

Für den Anfang reicht es auch schon, wenn du dir zwei Tage in der Woche vornimmst, an denen du deinen Schreibtisch aufräumst.

📝 An diesen Tagen möchte ich meinen Schreibtisch aufräumen:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag



Gut ist auch, wenn du auf deinem Schreibtisch alles griffbereit hast:

Ein Stiftehalter mit den wichtigsten Stiften, ein Radiergummi, ein Textmarker, ein Lineal und ein Spitzer.

Das verhindert, dass du erst nach deinen Sachen suchen musst und dabei wieder durch irgendetwas abgelenkt werden kannst.

Technische Geräte/Sozial Media

📴 Dein Handy sollte am besten ausgeschaltet sein. Das wird sich anfangs vielleicht komisch anfühlen, da wir häufig Angst haben, etwas Wichtiges zu verpassen, aber halte durch, es wird besser werden.



Wenn du natürlich im Distanzunterricht bist, ist das mit dem Handy ausschalten schwieriger und vielleicht arbeitest du auch am Laptop.

- Schalte dann alle Benachrichtigungen auf stumm.
- Bei vielen Apps und Geräten gibt es auch einen „Nicht-Stören-Modus“. Der verhindert, dass du bei jeder Sache benachrichtigt wirst.

Wenn du aber trotzdem immer noch von deinen Geräten abgelenkt wirst, weil du immer wieder darauf schauen musst und du gerade für deine Arbeit nicht etwas recherchieren musst:

- ✂️ Schalte den Flugmodus an oder stecke bei dir daheim das Internet aus.
- Teams-Aufgaben kannst du dir ja auch vorher herunterladen und auf deinem Laptop oder PC direkt und offline bearbeiten.

Ach ja: Hab keine Angst, etwas zu verpassen. Wer wirklich dringend etwas von dir braucht, der kann dich auch anrufen. 📞

Ablenkende Gedanken

Vielleicht passiert es dir auch immer wieder, dass du mit den Gedanken von der Aufgabe abschweifst, weil du gerade an etwas anderes denken musst oder dir darüber Sorgen machst.

Meistens ist es aber nichts derart dringendes. Trotzdem will es aber gerade nicht aus deinem Kopf verschwinden, vielleicht auch, weil du Angst hast, es später zu vergessen.

Passiert dir das öfter, kannst du dir einen „Für-Später-Block“ auf deinen Schreibtisch legen, auf den du den Gedanken oder das Problem schreibst, so vergisst du es bestimmt nicht. Um diesen Gedanken kümmerst du dich dann später. Jetzt kannst du dich wieder deiner Aufgabe widmen.

Für später:

Blick einschränken

Versuchst du vielleicht gerade etwas zu lernen? Ist es vielleicht ein Blatt mit ganz viel Inhalt? Versuchst du dich immer wieder auf den ersten Punkt zu konzentrieren, aber schweifst immer wieder zurück zu der nicht enden wollenden Fülle des Blattes?

Unterteile das Blatt in Abschnitte.

Decke dann mit einem Papier den ganzen Text zu bis auf den einen Abschnitt, den du gerade lernen möchtest. Verfahre so mit allen Abschnitten, bis du das ganze Blatt durch hast.

Vielleicht möchtest du nach jedem Abschnitt auch eine kleine Pause machen.

Pausen

Unser Gehirn kann nicht unendlich viel Wissen auf einmal in sich aufnehmen. Es braucht Pausen, um den Inhalt verarbeiten zu können. Nach einer Pause sind wir meistens wieder aufnahmefähiger und können wieder effektiver arbeiten und uns besser konzentrieren.

Schließlich gibt es in der Schule ja auch alle 45 Minuten einen Gong, nachdem du eine kurze Pause machen sollst und eine große nach 90 Minuten. Plane also regelmäßig Pausen ein.

In diesen Pausen solltest du deinem Gehirn die Chance geben, sich zu erholen. Spiele also nach Möglichkeit keine Computer oder Handyspiele. Geh vielleicht kurz raus und mache einen Spaziergang oder gönne dir eine Entspannungsübung. Vielleicht möchtest du dich aber auch ein wenig bewegen oder dich dehnen.

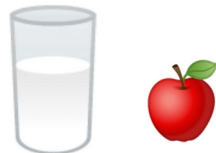


Snacks

Damit du dich gut konzentrieren kannst, solltest du ausreichend trinken, am besten Wasser.

Auch ein kleiner Snack dazwischen ist nicht schlecht. Natürlich darfst du auch mal einen Schokoriegel essen, aber als Snack empfiehlt sich doch eher eine kleine Schüssel mit Apfelschnittchen oder Nüsse.

Stelle sie dir am besten, bevor du mit dem Lernen oder deinen Hausaufgaben anfängst, auf den Tisch.



Übungen

Im Internet kursieren recht viele Übungen, um die Konzentration zu fördern oder sich zu fokussieren. Hier habe ich dir mal eine kleine Auswahl zusammengestellt. Probiere es einfach mal aus.

- Folge mit deinen Augen dem Sekundenzeiger auf einer Uhr
- Versuche mit der rechten Hand eine acht in die Luft zu malen und mit der linken einen Kreis
- Versuche einen Text rückwärts oder auf dem Kopf zu lesen
- Versuche einen Bleistift auf der Nase oder dem Finger zu balancieren
- Berühre mit deinem Daumen nacheinander alle Finger:
 - erst den Zeigefinger, dann den Mittelfinger, den Ringfinger, den kleinen Finger und wieder den Ringfinger, den Mittelfinger, usw.
 - Eine Stufe schwieriger: Mache es mit beiden Händen gleichzeitig und beginne bei der rechten Hand mit dem Zeigefinger und bei der linken mit dem Ringfinger
- Versuche im folgenden Text laut die Schriftfarbe der Wörter zu sagen:

BLAU GRÜN ROT BLAU GELB ORANGE GRÜN LILA SCHWARZ GELB
GRÜN BLAU ROT GELB LILA BLAU ORANGE SCHWARZ GRÜN GELB
LILA BLAU GRÜN SCHWARZ LILA BLAU ORANGE ROT GRÜN ROT GELB
LILA SCHWARZ GRÜN BLAU ORANGE GELB ROT LILA ROT SCHWARZ

Fazit



Was war hilfreich für dich? Was möchtest du davon umsetzen?
