

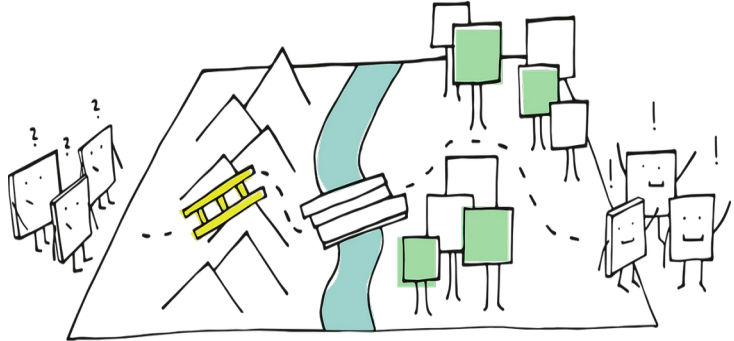
Richtig Konzentrieren?!?! Wie geht das??

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wer kennt es nicht: Man hat ganz fest vor etwas für die Schule zu machen, kann sich aber überhaupt nicht konzentrieren... Aus dem Vorsatz zu Lernen kann da schon mal ein Hindernislauf werden, bei dem man nicht weiß wie man jemals ans Ziel kommen soll.

Die gute Nachricht zuerst

Es ist völlig normal, dass man manchmal abgelenkt ist und sich nicht konzentrieren kann. Niemand kann rund um die Uhr immer vollkommen konzentriert arbeiten! Auch Erwachsene bekommen das nicht hin. Und es ist vollkommen in Ordnung, auch mal einen Tag zu haben an dem man einfach abgelenkt ist. Manche Hindernisse, die einen beim Lernen behindern, sind aber vermeidbar. Um diese vermeidbaren Hindernisse geht es in dieser Auflistung.



Quelle: Pixabay.

Konzentrationshindernis Lärm: Eine häufige Ablenkung beim Lernen ist Lärm. Sprechende Familienmitglieder, der Fernseher, Musik oder Lärm von draußen. Suche dir zum Lernen einen ruhigen Ort, damit du dich besser konzentrieren kannst! Hänge vielleicht ein „Bitte nicht stören!“ Schild an deine Tür, damit deine Familie weiß dass du gerade Ruhe brauchst. Sollte dich Lärm von draußen stören, kann ruhige Musik dabei helfen sich besser zu konzentrieren. Laute, schnelle Musik eignet sich hier aber weniger.

Konzentrationshindernis Unordnung: Du möchtest an deinen Schulaufgaben arbeiten, dein Matheheft ist aber unter einem Berg von Comics verschwunden? Dein Stuhl ist auch noch mit Wäsche voll, die du zuerst wegräumen musst? Und als du dann aufgeräumt hast, hast du vielleicht schon vergessen, was du eigentlich machen wolltest? Halte deinen Schreibtisch ordentlich, damit du konzentriert an deinen Aufgaben arbeiten kannst! Versuche dabei ablenkende Gegenstände, wie beispielsweise Spiele, Comics oder Urlaubsfotos aus deinem Arbeitsbereich fernzuhalten.

Konzentrationshindernis Kommunikation: Direkte Einflüsse von außen sind das häufigste Konzentrationshindernis. Nimm dein Handy nicht mit in den Raum, in dem du lernst! Schalte deinen PC aus, wenn du ihn nicht zum arbeiten brauchst. Und versuche während deiner Lernzeit auch möglichst wenig mit anderen Personen zu sprechen.

Konzentrationshindernis Unruhe: Je unruhiger man ist, desto weniger kann man sich konzentrieren. Unruhe kann zum Beispiel entstehen, wenn du dich zu wenig bewegst. Plane daher auch Bewegungsphasen in deinen Tag ein! Gehe zum Beispiel Joggen oder Radfahren. Oder mache zwischen zwei Lernphasen ein paar Hampelmänner.

Unruhe kann aber auch entstehen, wenn man zu viele Gedanken im Kopf hat. Hier kann es helfen, seine Gedanken aufzuschreiben. Fertige dir zum Beispiele eine „To-Do-Liste“ an, damit du nicht ständig darüber nachdenkst was du noch machen musst.

Konzentrationshindernis Müdigkeit: Wer müde ist, kann sich schlecht konzentrieren. Achte darauf, bei deinem Lernen ausreichend Pausen einzulegen und nicht zu viel am Stück zu lernen. Versuche auch weiterhin einen regelmäßigen Schlafrhythmus beizubehalten, auch wenn du nicht zur Schule musst.