

Lerntipp 4: Grundvoraussetzungen für konzentriertes Lernen

Das Summen des Vibrationsalarms des Smartphones, der Blick aus dem Fenster, die Gedanken an den Freund, den man noch zurückrufen möchte und dann die Ermahnung an sich selbst: „Jetzt konzentriere dich doch endlich...“. Man verliert immer wieder den Faden und kommt nicht dazu, sich intensiver mit einer Aufgabe zu beschäftigen. Am Abend wundern Sie sich, wo eigentlich die Zeit geblieben ist, denn all diese Störfaktoren hindern Sie immer wieder daran, Ihre Aufgaben zu beenden.



Um also effektiv und gewinnbringend lernen zu können, ist eine gute **Konzentration** wichtig. Konzentration bedeutet, die **Gedanken zu bündeln**, damit sie wirklich nur auf eine Sache gerichtet sind. Wenn wir uns also konzentrieren, wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas ganz Bestimmtes richten, zum Beispiel auf das Lesen eines Textes oder auf eine Rechenaufgabe. Damit dies gelingt, müssen Sie **ablenkende und störende Einflüsse erkennen und vorher beseitigen**.

Aufgabe 1:

Überlegen Sie, von was Sie sich besonders schnell ablenken lassen. Dies können Störer bzw. Zeitdiebe wie Facebook, YouTube, WhatsApp, Chaos am Arbeitsplatz oder ein unruhiges Umfeld sein. Alternativ können Sie diese auch am Abend in der Spalte „Zeitdiebe“ in Ihren Wochenplan eintragen (siehe Lerntipp 1).



Aufgabe 2:

Gegenmaßnahmen: Überlegen Sie sich, wie Sie gezielt gegen die Störungen angehen können, um Ihre Konzentration zu steigern. Die Liste auf Seite 2 kann Ihnen dabei helfen.

Folgende Störungen kann ich ausschalten,

indem ich



(Beispiel)

mein Smartphone

auf „stumm“ stelle

Aufgabe 3:

Bevor Sie sich das nächste Mal an Ihren Schreibtisch setzen, überprüfen Sie anhand der Checkliste, ob alle Voraussetzungen für ein „konzentriertes Lernen“ geschaffen sind.

Tipp 1: Äußere Konzentrationshindernisse verringern		
Habe ich mein Smartphone stumm gestellt?		
Kann ich gut mit Musik lernen? Wenn ja, benutzen Sie Kopfhörer!		
Habe ich den Fernseher und das Radio ausgeschaltet?		
Lenkt mich der Blick aus dem Fenster ab? Dann wechseln Sie Ihren Arbeitsplatz!		
Ist mein Schreibtisch aufgeräumt und liegen alle Materialien (Stifte/Bücher) bereit?		
Habe ich genügend Platz an meinem Schreibtisch und ist dieser gut beleuchtet?		
Habe ich eine gute Atmosphäre an meinem Lernplatz? Fühle ich mich wohl?		
Habe ich ein ruhiges Lernumfeld? Alternativ können Sie zum Beispiel auch in der Stadtbücherei lernen.		
Tipp 2: Innere Konzentrationshindernisse verringern		
Habe ich Hunger oder Durst? Sie sollten keinen Hunger oder Durst verspüren!		
Habe ich Wasser und Snacks für die Lernphase bereitgestellt?		
Habe ich meine Aufgaben, die zu tun sind, priorisiert? Was sollte als erstes erledigt sein, was kann warten? Erstellen Sie ggf. eine „Prioritätenliste“ und übertragen Sie dies in Ihren Wochenplan (siehe Lerntipp 1).		
Habe ich mir persönliche Lernziele gesetzt? Weiß ich, wohin meine „Reise“ gehen soll und sind Deadlines gesetzt? (siehe Lerntipp 2)		
Bin ich müde? Beachten Sie ihren persönlichen Biorhythmus (siehe Lerntipp 3). Achten Sie auf regelmäßige Pausen und genügend Schlaf und/oder legen Sie Powernaps (max. 30 Minuten) ein!		
Stehen Probleme oder Ängste meiner Konzentration im Weg? Wenn ja, suchen Sie sich einen Gesprächspartner und versuchen Sie diese zu verringern! Eventuell benötigen Sie professionelle Hilfe, dann können Sie sich gerne an unser „Beratungs- und Unterstützungsteam“ wenden (siehe Homepage).		