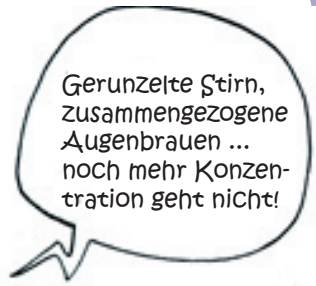


# Wer konzentriert arbeitet, leistet mehr!



## Was ist Konzentration?

Konzentriert sein bedeutet, ganz bewusst etwas tun oder jemandem zuhören.

Man konzentriert sich ganz darauf was man tut. Man hört nicht was um einen herum geschieht, und lässt sich auch durch Geräusche nicht ablenken.

Beispiel: Wenn du ein Videospiel spielst, bist du meistens hoch konzentriert.



## So kannst du lernen, dich besser zu konzentrieren:

- Hinterfrage was du gerade tust, und beantworte dir diese Frage.

Beispiele: Wovon handelt das gerade?  
Was muss ich tun?

- Herausfinden, was bei dir am besten funktioniert:

In welchem Moment hast du dich besonders gut konzentrieren können? Z.B. beim Sport, bei der letzten Klassenarbeit ...

Versuche herauszufinden, wie du dich in dem Moment gefühlt hast und wie es dir gelungen ist, dich zu konzentrieren.

Versuche dich wieder in die gleiche Stimmung zu versetzen und ähnliche Lernbedingungen herzustellen.

## Wozu ist es gut sich zu konzentrieren?

Hochleistungssportler konzentrieren sich enorm auf Ihre Aufgabe. Denn Höchstleistungen bringt man nur, wenn man hoch konzentriert ist.

Das bringt Konzentration: Leichter lernen!

- Du kommst schneller voran.
- Du verstehst schneller.
- Du behälst mehr.
- Du machst es besser.

## Feststellen, wenn die Konzentration nachlässt

Das hat eine kleine Umfrage unter Schülern ergeben:

- Ich gähne.
- Ich denke an andere Sachen, die Gedanken schweifen ab.
- Ich habe keine Lust mehr zu lernen.
- Ich spiele mit Lineal, Kuli, kritzle ...
- Ich werde zappelig.
- Ich höre nicht mehr zu.
- Ich ärgere meinen Nachbarn.
- Ich quatsche.
- Ich male.

Wie ist das bei dir?

Woran merkst du, dass deine Konzentration nachlässt?

Das kann deine Konzentration beeinträchtigen	Was du tun kannst
Müdigkeit.	Schlafe 9 Stunden pro Tag
Ein lautes Umfeld, störende Musik.	Setze dich zum Lernen in einen ruhigen Raum. Wähle Musik ohne Text.
Deine Gedanken kreisen um etwas anderes.	Um die Gedanken aus dem Kopf zu bekommen, schreibe sie auf.
Kopfschmerzen.	Wasser trinken. Sich den Nacken und die Schläfen massieren.