

# KONZENTRATION

Es gibt viele Störfaktoren in der Umgebung und einem selbst, die einen vom Wesentlichen ablenken können. Dass die Aufmerksamkeit laufend irgendwohin hüpfert, ist normal und sogar lebensnotwendig. Die grosse Kunst beim Lernen ist es deshalb, immer wieder zu der eigentlichen Aufgabe zurück zu kehren. Folgende Techniken und Tipps können dir dabei helfen:

## Äussere Störungen

Für das Lernen solltest du eine Umgebung haben, die dich nicht ablenkt. Wenn es bei dir äussere Bedingungen gibt, die dich beim Lernen ablenken, solltest du dich mit den Voraussetzungen für eine gute Lernumgebung auseinandersetzen. [Die Informationen dazu findest du beim Study Guide «Lernumgebung».](#)

## Innere Störungen

Zu Konzentrationsschwierigkeiten kommt es auch, wenn du dich letztlich selbst am lernen hinderst. Hier sind einige Tipps und Techniken, um dagegen zu wirken:

### Pomodoro-Technik

Wende dich bewusst einer Aufgabe zu und mache bewusste und regelmässige Pausen. Dabei kann dir die Pomodoro-Technik helfen. Sie funktioniert so:

1. Überlege dir eine Aufgabe, die du erledigen willst.
2. Stelle einen Wecker auf 25 Minuten und arbeite in dieser Zeit konzentriert/ohne Ablenkung an dieser Aufgabe.
3. Mache 5 Minuten Pause, wenn der Wecker klingelt. Mache die Pause auch, wenn du es nicht geschafft hast, die Aufgabe zu beenden (am besten gehst du weg vom Arbeitsplatz).
4. Wiederhole diese Schritte 4x. Dann darfst du eine längere Pause von 20 Minuten machen.

Es gibt viele Pomodoro-Apps, die du dir z.B. auf dein Handy herunterladen kannst. Damit ist das «Timing» etwas leichter.

### Konzentrationsübungen

Wenn du merkst, dass du nicht mehr so konzentriert arbeiten kannst, können dir diese Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen:

- Schliesse die Augen, atme ruhig durch, zähle innerlich auf 10, öffne die Augen wieder.
- Schliesse deine Augen und stelle dir deinen Arbeitsplatz vor.
- Schließe bewusst ins Grüne hinaus, zähle auf 10, wende deine Aufmerksamkeit wieder der Arbeit zu.
- Entspanne deinen Körper, indem du die Hände über dem Kopf verschränkst, die Arme nach oben streckst und sie dann wieder gestreckt nach unten sinken lässt.

Finde zudem heraus, zu welcher Tageszeit du dich am besten konzentrieren kannst und plane die Aufgaben, die viel Konzentration fordern dann ein.

### Störende Gedanken beiseitelegen

- Versuche Selbstzweifel, Sorgen und Tagträume zu stoppen und auf später zu verschieben. Wenn innere Unruhe aufkommt und du versucht bist in Gedanken abzuschweifen, kannst du dir bewusst sagen «Stopp, darüber denke ich dann nach, wenn ich Zeit habe; jetzt mache ich, was ich muss.» Atme dabei ruhig durch.
- Wenn störende Gedanken aufkommen, kannst du diese auch notieren und so bewusst beiseitelegen.
- Vielleicht reicht es bei dir auch schon, wenn du z.B. ein Kreuz auf einen Zettel zeichnest, sobald du merkst, dass du mit deinen Gedanken abschweifst.

### Motivation

Je motivierter du bist, desto einfacher fällt es dir in der Regel auch, dich zu konzentrieren. Deshalb:

- Sei dir im Klaren über deine Ziele.
- Stelle dich positiv auf die bevorstehende Arbeit ein.
- Versuche Erfolgserlebnisse zu schaffen, lobe dich dafür und führe die Erfolge auf deine eigene Anstrengung zurück.
- Versuche deine Neugierde zu wecken, indem du an jedem Thema etwas Interessantes findest. Versuche gleichzeitig alles, was dich ablenken könnte uninteressant zu machen, auszuschalten oder aus dem Raum zu entfernen

[Mehr Informationen dazu findest du beim Study Guide «Motivation»](#)