

Wer zwei Hasen jagt, fängt keinen – oder die Jagd nach der Konzentration

„Konzentriere Dich mal!“, ist ein gutgemeinter, aber wirkungsloser, weil inhaltsleerer Ratschlag. Denn dazu muss man wissen: Was Konzentration überhaupt ist? Und noch besser: Wie man in einen konzentrierten Zustand kommt?!? Konzentration ist ein Zustand, den man durchaus trainieren und stärken kann. Deshalb aufgepasst! Wir verraten Dir, was Du aktiv machen kannst, um in den Konzentrations-Flow zu kommen. Der Begriff ‚Konzentration‘ stammt aus der Psychologie und sagt: Wenn wir uns konzentrieren, dann wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas ganz Bestimmtes richten und lassen uns von nichts ablenken. Das heißt auch, dass wir alles um uns herum ausblenden müssen. Zum Beispiel möchten wir den Inhalt eines Textes verstehen oder eine Rechenaufgabe lösen. Konzentration ist ein anstrengender Job, deshalb lässt die Konzentrationsfähigkeit auch irgendwann nach und wir brauchen eine Pause und sollten regelmäßig etwas trinken. Es gibt Dinge, denen wir spontan und ohne Mühe unsere volle Aufmerksamkeit schenken, z.B. unserem liebsten Hobby oder unseren Freunden. Und es gibt andere Bereiche, bei denen wir uns komplett aufraffen müssen, denen wir einfach keine Aufmerksamkeit schenken möchten. Dein Wille und Deine Einstellung bestimmen also auch Deine Konzentrationsfähigkeit.

Außerdem ist die Konzentration von unserer Tagesform abhängig. An manchen Tagen tauchen wir deshalb schnell in das Lernen ein, an anderen ist es deutlich schwieriger. Wenn Du schlecht geschlafen hast, Ärger in der Schule hattest oder den Lernstoff komplett uninteressant findest, dann ist es mühsam sich zu konzentrieren. Aber: Konzentration ist Übungssache – und Du kannst einiges tun, um Deine Konzentrationsfähigkeit auszubauen. Einige Übungen, findest Du in unserem **Workout für mehr Konzentration**.

Aber lass uns erst einmal die Rahmenbedingungen unter die Lupe nehmen.

1. Say goodbye to ...!

Je mehr Ablenkung Du bereits im Vorfeld beseitigst, desto weniger Kraft musst Du aufbringen, um sie auszublenden: Lege Dein Smartphone ganz weit weg und stelle den Ton aus. Studien haben gezeigt, dass selbst ein ausgeschaltetes Handy am Arbeitsplatz die Aufmerksamkeit von Lernenden drastisch senkt – also: Say goodbye & see you soon!

2. Be prepared!

Achte darauf, dass Du alle Deine Arbeitsmaterialien griffbereit hast. Unterbrechungen (wie zum Beispiel das Zusammensammeln Deiner Notizen, Arbeitshefte, Stifte ...) stören Deine Konzentration und unterbrechen jedes Mal Deinen Arbeitsprozess.

3. Voll den Plan!

Starte mit einem klaren Ziel und teile Dir das Arbeitspensum ein – mache Dir einen festen Zeitplan (**hier findest Du eine Vorlage** 😊). Behalte den Zweck und Deinen Zeitrahmen immer fest im Blick. Vergiss dabei nicht, Pausen und Freizeitaktivitäten einzuplanen!

4. Wechsel den Zug!

Mache einen klaren Cut und beende alles, was Du zuvor gemacht hast. Das heißt auch, dass jetzt alle Gedanken, die nichts mit dem Lernen zu tun haben, auf dem Abstellgleis eine Pause einlegen. Du kannst Dir Dinge kurz aufschreiben, die Dich nicht loslassen – so vergisst Du sie nicht, kannst sie aber für den Moment abhaken. Mach' doch eine kurze **Konzentrationsübung zur Einstimmung**.

5. Endlich mal eine Herausforderung!

Falls Dich das Thema nicht sonderlich interessiert, versuche dennoch dem Lernstoff etwas Positives oder Interessantes abzugewinnen. Bei Themen, die Du komplett ablehnst, schaltet Dein Gehirn automatisch in den Sleep-Modus. Achte deshalb auf die richtige Grundeinstellung: „Ich setze mich jetzt ran und arbeite an meinem ersten Etappenziel!“

6. Weniger ist mehr!

Lege für das Lernen ein Zeitlimit fest und stelle Dir einen Timer. Zum Beispiel kannst Du Dir vornehmen, 20 Minuten konzentriert an einem Gewi-Text zu arbeiten – danach ist Schluss! Du wirst merken, dass Du viel konzentrierter und effektiver lernst. Dadurch dass wir die Lernzeit verknapen, bringen wir unser Gehirn direkt in den Arbeitsmodus. Außerdem kannst Du Dich sicherlich zu 20 Minuten Lern-Sprint deutlich leichter motivieren als zu einem Arbeitsmarathon.