

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

Wie schaffe ich es, mich beim Lernen besser zu konzentrieren?

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit zu bündeln und damit gezielt auf einen Fokus (beispielsweise ein bestimmtes Thema oder die Lösung einer bestimmten Aufgabe) auszurichten. Sie ist keine Eigenschaft, die jederzeit vorhanden ist, sondern eine Fähigkeit, die von der jeweiligen Situation abhängt:

- Ist die Sache interessant oder eher eine langweilige Pflichtaufgabe?
- Fühlst du dich wohl oder hast du Sorgen und Ängste?
- Macht dir die Arbeit Spaß, beherrscht du die Aufgabe oder ist sie eher unangenehm und
- bereitet Schwierigkeiten?
- Was passiert gerade sonst noch? Ist das eventuell interessanter und spannender?

Konzentration ist auch keine Fähigkeit, die von vorne herein vorhanden ist, sondern wird erlernt. Bezogen auf die Dauer und Intensität, mit der eine Person ihre Aufmerksamkeit ausrichten kann, gibt es große Unterschiede. Sie hängt von verschiedenen Umfeld-Bedingungen ab und unterliegt einem stetigen Wechsel zwischen Phasen mit hoher und solchen mit geringer Konzentration.

Bei der Ausrichtung der Aufmerksamkeit verbrauchen wir viel Energie. Unser Gehirn benötigt vor allen Dingen Sauerstoff und Glukose. Nach einer Phase großer Konzentration muss also erst einmal eine Pause eingelegt und aufgetankt werden (siehe Tipps).

Unsere „Aufmerksamkeitsausrichtung“ gelingt umso leichter, je mehr wir andere Umweltreize ausschalten. Dazu gehören visuelle Ablenkungen (z.B. der Fernseher, spielende Geschwister), akustische Ablenkungen (z.B. das Radio, das klingelnde Telefon, der Lärm von der Straße) sowie auch innere Ablenkungen (z.B. unangenehme Gedanken und Gefühle, Ärger mit den Eltern oder Geschwistern, Druck und Anspannung, anhaltende Misserfolge).

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

Unsere Tipps für eine bessere Konzentration:

- ✓ Lüfte dein Zimmer durch, bevor du dich an den Schreibtisch setzt. Stelle dir eine Flasche Mineralwasser auf den Schreibtisch, damit du ausreichend trinkst.
- ✓ Achte darauf, dass du dann, wenn du dich konzentrieren willst, keine Süßigkeiten isst oder Limonade trinkst. Obst wie z. B. Äpfel, Weintrauben und Bananen oder Rosinen stellen dagegen vom Gehirn direkt verwertbaren Zucker zur Verfügung.
- ✓ Sorge dafür, dass du dich zwischendurch immer mal wieder bewegst (aufstehen, dich recken und strecken, 5 Minuten Pause einlegen). Achte einmal darauf, wann du unruhig wirst, aufstehst und den Drang hast, dich zu bewegen. So kannst du recht schnell feststellen, in welchen Situationen du dich wie lange konzentrieren kannst.
- ✓ Um dich gut zu konzentrieren, brauchst du Ruhe. Versuche, Unruhe und Lärm auszuschalten. In manchen Fällen ist es auch hilfreich, in der Zeit, in der du lernen willst, das Telefon auszuschalten.
- ✓ Auch das Auge braucht Ruhe, wenn wir uns konzentrieren wollen. Achte beim Lernen darauf, dass der Arbeitsplatz frei ist von ablenkenden Sachen. Es ist hier nicht so sehr die visuelle Ablenkung, die stört, als vielmehr der Aufforderungscharakter, der von den vielen Dingen ausgeht.

Du kannst auch ganz gezielt das Ausschalten und die aktive Steuerung der Umweltreize lernen. Es gibt viele verschiedene Wege, dieses Ziel zu erreichen. Gemeinsam ist den verschiedenen Trainingskonzepten, dass möglichst viele Umweltreize zunächst ausgeschaltet werden: die Augen werden geschlossen, aller störende Lärm und Unruhe ausgeschaltet, die Gedanken geordnet. Bei allen Entspannungstrainings wird auch dem gleichmäßigen, ruhigen und tiefen Atmen eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

(aus: <https://www.studierenplus.de/pruefungszeit/konzentration/> und https://www.bildung.uni-siegen.de/mitarbeiter/sokolowski/person/endafassung_aufsatz_fuer_paedagogik_heft_1_2012_homepage.pdf)

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

Trainingskonzepte, die dich unterstützen können sind z. B.:

- ✓ Autogenes Training
- ✓ Muskelentspannungstraining
- ✓ Yoga
- ✓ Mediation
- ✓ Sportarten wie Tai-Chi, Karate, Judo

Es gibt viele weitere Wege, Konzentration, Ausgeglichenheit und Entspannung zu lernen. Dazu zählen auch Entspannungsmusik, Entspannungsübungen, Biofeedback-Geräte, Atem-Feed-back-Geräte usw. Einige solcher Angebote sind recht gut geeignet, einen schnellen Einstieg in ein Entspannungstraining zu erreichen. Wenn du es ausprobieren möchtest, findest du hier weitere Infos:

- ✓ Übungen zur Verbesserung der Konzentration, Humboldt-Universität Berlin:
<https://www.spowi.hu-berlin.de/de/institut/sportpsychologie/fuer-die-praxis/konzentration-1/uebungen-zur-verbesserung-der-konzentration.pdf>
- ✓ Einführung in verschiedene Entspannungstechniken, Techniker KK:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/achtsamkeit-meditation-themenspecial-2079084>
- ✓ Informationen zum Thema Entspannung in der Schule; Unfallkasse NRW:
https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf

Das Thema Konzentration steht natürlich nicht für sich alleine, sondern kann mit weiteren Aspekten der Alltags- und Arbeits(platz)-Gestaltung einhergehen. Weitere Infos und Tipps findest Du bei Interesse in den anderen Beiträgen unserer Info-Reihe #gewusstwie:

- ✓ 'Entspannung' <https://www.talentscouting-owl.de/2020/05/05/gewusstwie-entspannung/>
- ✓ 'Lernstrategien' <https://www.talentscouting-owl.de/2020/04/27/gewusstwie-lernstrategien/>
- ✓ 'Zuhause lernen' <https://www.talentscouting-owl.de/2020/04/19/gewusstwie-zuhause-lernen-leicht-gemacht/>

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch