

KONZENTRATION

Konzentration kann man üben und verbessern, genauso wie z. B. eine Sportart oder das Spielen eines Instruments. Dafür sind **Geduld** und **regelmäßiges Training** notwendig.

Tipps zur Konzentrationsförderung

- **Fixer Lernort:** Die Hausaufgaben sollten immer an einem fixen Ort erledigt werden.
- **Reizarme Lernumgebung:** Ablenkungen aller Art vermeiden (z. B. Handy in anderem Raum/abdrehen, keine Musik, nicht direkt am Fenster sitzen).
- **Ordnung:** ablenkende Dinge vom Schreibtisch entfernen.
- **Kein Multitasking:** Beschäftige dich nur mit einer Tätigkeit wie z. B. der Hausübung.
- **Strukturiere deine Hausaufgaben:** Lege zu Beginn fest, in welcher Reihenfolge die Hausaufgaben erledigt werden sollen.
- **Plane fixe Lern- und Arbeitseinheiten ein:** Vermeide ungünstige Zeiten wie z. B. spät abends oder direkt nach dem Essen.
- **Über- und Unterforderung vermeiden:** Unterteile die Aufgaben, den Lernstoff in kleinere Einheiten, setze dir realistische Ziele und teile dir die jeweilige Zeit zum Lernen mit genug Pausen ein.
- Schwierige Aufgaben in **Teilschritte** zerlegen. So kommt es nach und nach zu kleinen Erfolgserlebnissen.
- **Regelmäßig Pausen:** Mache zwischen verschiedenen Lerninhalten immer eine Pause (z. B. Zimmer verlassen, Bewegung, frische Luft, ein Glas Wasser trinken, einen Apfel essen).
- **Loben und belohnen:** Hast du etwas erledigt, dann sprich dir gut zu und belohne dich z. B. mit einer Kleinigkeit. Das fördert auch deine Motivation.
- **Routinen schaffen:** Finde ein kleines Ritual, das deinem Gehirn signalisiert, dass es sich ab nun konzentrieren muss: z. B. mehrmals tief durchatmen, vor Beginn alle nötigen Hilfsmittel zurechtlegen.
- Regelmäßig **lüften** und **Wasser trinken!**
- Statt Süßigkeiten lieber **Obst und Gemüse**, da das Gehirn Zucker und Sauerstoff braucht, um arbeiten zu können.
- **Ausreichend Schlaf!**
- **Entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation und Achtsamkeitsübungen:** Wenn du entspannt bist, kannst du dich besser konzentrieren. Entspannungsübungen helfen dir dabei, dass du dich wirklich vollständig auf eine Sache konzentrieren kannst, dadurch wird deine Gehirnleistung verbessert und dein Konzentrationsvermögen gesteigert.

Entspannungsübungen

Bei der Entspannung kannst du dich zum Beispiel einfach auf deine Atmung oder deinen Herzschlag konzentrieren. Oder du nimmst dir ein Hilfsmittel wie das Ticken einer Uhr oder die Blätter eines Baumes, die sich im Wind bewegen, auf die du dich konzentrieren kannst. Es reichen schon wenige Minuten, in welchen du dich alleine an einen ruhigen Ort begibst, die Augen schließt und tief durchatmest. Setze dich nicht unter Druck, es braucht Übung, gib dir Zeit und ärgere dich nicht, wenn deine Gedanken zu Beginn häufig mal abschweifen. Am besten ist es zu Beginn die Übung morgens oder abends durchzuführen.

Die Gedankenfabrik beobachten

Sicher kennst du das: Gerade willst du dich auf eine bestimmte Sache konzentrieren, z. B. auf eine Mathematikaufgabe, die vor dir liegt, aber deine Gedanken huschen ständig woanders hin. Und nach fünf Minuten bist du mit deiner Aufgabe noch nicht wirklich weitergekommen. Das liegt an deiner Gedankenfabrik im Kopf, die ständig etwas Neues produziert. Gedanken können blitzschnell sein, aber auch länger im Kopf bleiben. Mit etwas Übung kannst du selbst steuern, ob du auf die Gedanken eingehen willst oder sie nur kurz wahrnimmst und dann weiterziehen lässt.

Experiment, um deine Gedankenfabrik näher kennenzulernen: Lege ein langes Seil oder eine Schnur als Spirale auf den Boden. „Balanciere“ nun von außen nach innen vorsichtig auf dem Seil, ohne danebenzutreten. Beobachte zugleich deine Gedanken: Was geht dir während des Balancierens durch den Kopf? Sprich jeden Gedanken kurz aus.

Beobachte genau:

Wie aktiv ist deine Gedankenfabrik heute?

Sind viele Gedanken aufgekommen?

Sind sie rasch weitergezogen oder sind einzelne lange geblieben?

Probiere es dann erneut, „balanciere“ erneut auf der Spirale, versuche beim zweiten Mal, die Gedanken wahrzunehmen, aber sie auch zügig wieder zu verabschieden und ziehen zu lassen. Du wirst merken, schon bald hast du Übung darin, dich von deinen Gedanken rasch zu verabschieden und dich auf deine Aufgaben zu konzentrieren.

Pomodoro-Technik

Diese **kreative Zeitmanagement-Methode** hilft dir dabei, deine Arbeitsphasen und Pausen zu organisieren. Dafür benötigst du lediglich eine Küchenuhr, einen Wecker oder den Timer auf deinem Handy. Ihren Namen verdankt die Pomodoro-Technik übrigens auch einer Küchenuhr, die die Form einer Tomate hat. So eine Uhr hat der Erfinder der Methode, der Italiener Francesco Cirillo nämlich in den 1980er-Jahren genutzt.

Um die Pomodoro-Technik umzusetzen, teilst du deine Arbeiten in Einheiten auf, die **jeweils 25 Minuten lang** sind. Nach jeder Arbeitseinheit (die übrigens Pomodori genannt werden) legst du eine **Pause von fünf Minuten** ein. Am besten notierst du dir zunächst, was du erledigen musst und stellst dann deinen Timer auf 25 Minuten. Nach Ablauf der ersten Arbeitseinheit, streichst du alles, was du bereits erledigt hast, von deiner Liste und verschnauft fünf Minuten. Anschließend folgt die nächste 25-minütige Arbeitseinheit. Nach der vierten Arbeitseinheit machst du eine längere Pause von zwanzig bis dreißig Minuten. Diesen Rhythmus kannst du danach wiederholen, bis alle Aufgaben deiner Liste abgehakt sind. Auch bei der Pomodoro-Technik gilt: **kein Multitasking!**

Bewegung für bessere Konzentration

"Nur einem gesunden Körper entspringt ein gesunder Geist." – klingt ziemlich abgedroschen, stimmt aber tatsächlich! Leichtes körperliches Training vor Prüfungen hilft SchülerInnen, sich besser auf die gestellten Aufgaben zu konzentrieren. Daher solltest du in deinen Alltag und speziell vor Phasen, in denen du dich besonders konzentrieren musst, immer mal wieder **kleine Fitness-Übungen** integrieren. Statt Auto oder Bus zu nehmen, kannst du beispielsweise **mit dem Fahrrad zur Schule fahren oder zu Fuß gehen**. Wenn die Strecke dafür zu weit ist, steig doch einfach mal ein paar Haltestellen früher aus als sonst und gehe einen Teil des Weges zu Fuß! Statt für Aufzug oder Rolltreppe solltest du dich außerdem häufiger mal für die Treppe entscheiden. Schon kleine Veränderungen, die du in deinem Alltag vornimmst, können langfristig helfen, einen klareren Kopf zu bewahren.

Ernährung und Konzentration – Gehirnfutter

Das Gehirn macht zwar nur einen kleinen Teil des Körpers aus, braucht jedoch jede Menge Energie – mehr als jedes andere Organ deines Körpers. Gerade in Zeiten, in denen du dich mental besonders anstrengst, ist es verlockend, häufiger mal zu einem Schokoriegel zu greifen, um dem Gehirn schnellen Energienachschub zu liefern. Auch wenn die Glucose, also einfacher Zucker, das Gehirn antreibt, ist der Effekt durch zuckerhaltige Lebensmittel meist nur von kurzer Dauer. Wenn du Konzentration über einen längeren Zeitraum halten möchtest, müssen andere Lebensmittel her. Das Zauberwort: **komplexe Kohlenhydrate!** Komplexe Kohlenhydrate sind zum Beispiel in Obst, Gemüse, Nüssen, Naturreis und Körnern enthalten und liefern deinem Körper **über einen längeren Zeitraum Energie**, weil sie nur langsam in Glucose aufgebrochen werden.

Konzentrationsübungen

Wenn du alle potenziellen Ablenkungen ausgeschaltet und die zuvor genannten Tipps befolgt hast, es mit dem Konzentrieren jedoch immer noch nicht so recht klappen will, gibt es weitere einfache **Übungen, mit denen du deine Konzentration steigern kannst**. Die meisten Konzentrationsübungen kannst du allein und ohne jegliche Gegenstände ausführen:

- Präge dir ein Bild eine Minute lang ein. Drehe es dann um und versuche, alle Dinge, die auf dem Bild zu sehen sind, aufzuzählen.
- Auch wenn es lustig klingt: Spiele mit deinen FreundInnen "Ich packe meinen Koffer".
- Schalte das Radio oder einen Podcast an, dreh die Lautstärke runter und versuche, das Gesagte zu verstehen.
- Zähle das Alphabet rückwärts auf oder buchstabiere Wörter von hinten nach vorne.

Du hast weitere Fragen oder trotz aller Tipps Probleme, dich zu konzentrieren?
Melde dich bei deiner pädagogischen Psychologin!