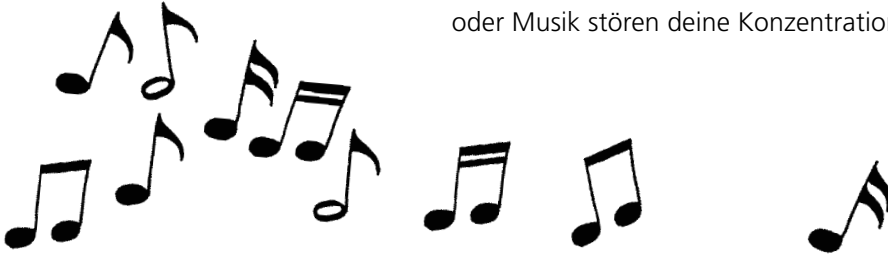


## Schritt 4: Ruhe am Arbeitsplatz

Wenn du am Arbeiten bist, musst du dich konzentrieren können. Konzentration beim Arbeiten ist die Hauptsache. Ohne Konzentration kommst du nicht voran und lernst nichts. Gespräche, Lärm, Fernsehen oder Musik stören deine Konzentration und lenken dich ab.



### Ruhiger Arbeitsplatz

- ▶ Achte darauf, dass dein Arbeitsplatz in einer ruhigen Ecke eurer Wohnung ist.
- ▶ Mach mit deinen Eltern und Geschwistern ab, dass sie dich nicht stören, wenn du am Arbeiten bist.
- ▶ Dazu gehört, dass kein Fernseher oder Radio in dem Zimmer läuft, in dem du arbeitest. Das würde deine Konzentration stören und dir das Arbeiten erschweren.
- ▶ Wenn es nicht anders geht, beschaffe dir Ohrstöpsel oder einen Gehörschutz für die Zeit, während der du arbeitest.
- ▶ Lass auch keine Musik laufen, weil sie dich ebenfalls ablenken würde. Um dich zu konzentrieren und die Aufgaben erfolgreich zu erledigen, brauchst du wirklich volle Ruhe!

#### TIPP

Bastle eine Tafel «Bitte Ruhe!» oder «Nicht stören», die du an die Tür oder bei deinem Arbeitsplatz aufhängen kannst, wenn du am Arbeiten bist.

#### TIPP

Wenn du gerne Musik hörst, kannst du dich folgendermaßen belohnen: Immer nach 15 oder 20 Minuten konzentriertem Arbeiten darfst du eine kurze Pause machen und ein Musikstück hören. Höchstens fünf Minuten, und dann konzentriert weiterarbeiten!



### Übung 4

Nimm ein Blatt, Titel: «Lärm- und Ablenkungs-Protokoll». Schreib heute und die nächsten paar Tage immer gleich auf, wenn dich etwas stört oder ablenkt. Überlege selbst und besprich mit Vater oder Mutter, wie man diese Störungen und Ablenkungen vermeiden könnte. Schreib die Lösungen auf das Protokollblatt und schau, ob sie sich bewähren!