

## Schritt 9: Konzentriert arbeiten, Pausen machen

---

Nur wenn du konzentriert arbeitest, lernst du etwas. Wenn du unkonzentriert an deinem Tisch sitzt und in Gedanken anderswo bist, vergeudest du bloß deine Zeit und mußt die Arbeit später machen!

Um sich zu konzentrieren, gibt es ein paar Tricks:

---

### **Sich auf die Arbeit freuen, die Arbeit im Griff haben**

Hierzu hilft dir dein Arbeitsplan, den du jeden Tag machst. Wenn du gut überlegt hast, was du heute zu tun hast und in welcher Reihenfolge du das erledigen willst, ist alles viel übersichtlicher. Denk daran: Beginne mit etwas Leichtem oder mit etwas, das dir Spaß macht!

---

### **Keine Ablenkung**

Ablenken können dich z. B. Unordnung auf deinem Arbeitsplatz, Lärm, Musik, der Fernseher oder andere Leute. Dein Arbeitsplatz soll also aufgeräumt und ruhig sein. Siehe oben Schritt 3 und 4!

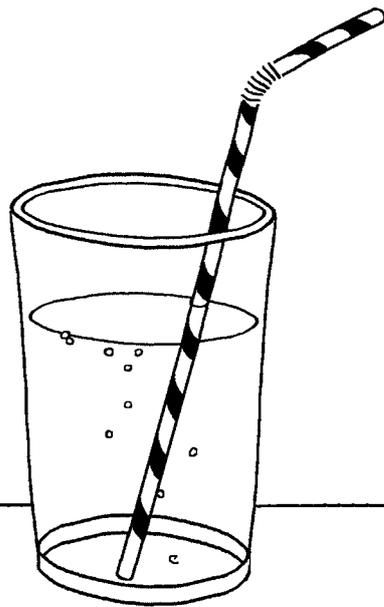
---

### **Alle 15–20 Minuten eine kleine Pause machen**

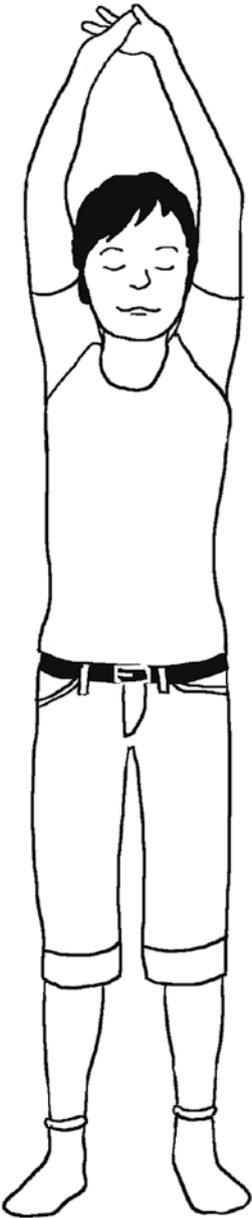
Mach alle 15–20 Minuten, möglichst zwischen zwei Arbeiten, eine Pause von 2–5 Minuten (nicht länger!). In dieser Pause kannst du z. B. aufstehen und dich strecken, das Fenster öffnen und den Kopf in die frische Luft halten oder einen Schluck Wasser trinken.

Wenn du länger als eine Stunde arbeiten mußt, dann mach nach einer Stunde eine Pause von 10–15 Minuten. Trink etwas, beweg dich oder hör ein Musikstück!

---



## Kleine Konzentrations- und Entspannungsübungen



- Schließe eine Minute die Augen und konzentriere dich nur auf deinen Atem.

- Atme 5 Mal TIEF ein und KRÄFTIG aus!

- Versuche, dich 2 Minuten ganz auf den Sekundenzeiger deiner Uhr zu konzentrieren. Wische jeden anderen Gedanken sofort weg.

- Male mit dem Finger eine liegende Acht auf den Tisch, eine Minute lang.

- Massiere mit den Fingerspitzen deinen Kopf (Stirn, Schläfen, Haaransatz).

- Dehne und strecke dich; mach die Entspannungsübung aus Schritt 8 (Nr. 3)!

## Abwechslung bei dem, was du lernst

Wenn du verschiedene Aufgaben zu erledigen hast, dann ordne auf deinem Arbeitsplan die Reihenfolge so, dass du Abwechslung hast. Das ist besser für die Konzentration, als wenn du zu lange an der gleichen Tätigkeit sitzt.

---

## Übung 9

Probiere heute alle Entspannungs- und Konzentrationsübungen aus, die oben stehen! Überlege, welche dir am meisten hilft, wenn du dich entspannen und wieder gut konzentrieren willst! Du kannst die Liste oben auch mit zusätzlichen Übungen erweitern.