

# Konzentration verbessern

Ein Text für SchülerInnen

DETLEF WEICH

## Fragebogen zur Erfassung des Lernverhaltens

**Lese die folgenden Fragen erst in Ruhe durch. Beantworte sie dann für dich, indem du „ja“ oder „nein“ ankreuzt.**

Ich lerne jeden Tag für die Schule, damit ich auf den Unterricht und die Tests gut vorbereitet bin.	ja	nein
Ich arbeite nicht einfach drauflos, sondern überlege mir genau, was ich heute tun muss.	ja	nein
Wenn ich an einem Tag viel aufgabe, schreibe ich alles in mein Hausaufgabenheft, damit ich nichts vergesse.	ja	nein
Wenn ich meine Hausaufgaben erledige, lasse ich mich durch nichts ablenken, auch nicht durch Musik oder einen Film im Fernsehen.	ja	nein
Wenn ich etwas nicht ganz verstanden habe, versuche ich nicht, es auswendig zu lernen, sondern lasse es mir noch einmal erklären.	ja	nein
Wenn ich lerne, lese ich nicht nur den Lernstoff durch, sondern schreibe mir Wichtiges auf oder sage es mir laut vor.	ja	nein
Wenn ich mich entschieden habe, die Hausaufgaben zu erledigen, dann fange ich sofort damit an.	ja	nein
In einer Arbeitspause bewege ich mich meistens, atme frische Luft und trinke etwas.	ja	nein

Wenn du alle Fragen ehrlich beantwortet hast, überprüfe sie noch einmal auf die „Ja“-Antworten und die „Nein“-Antworten. Alle Fragen, die du mit nein beantwortet hast, geben dir einen Hinweis, wo du dein Lern- und Arbeitsverhalten verändern musst, wenn du konzentriert und planmäßig lernen willst.

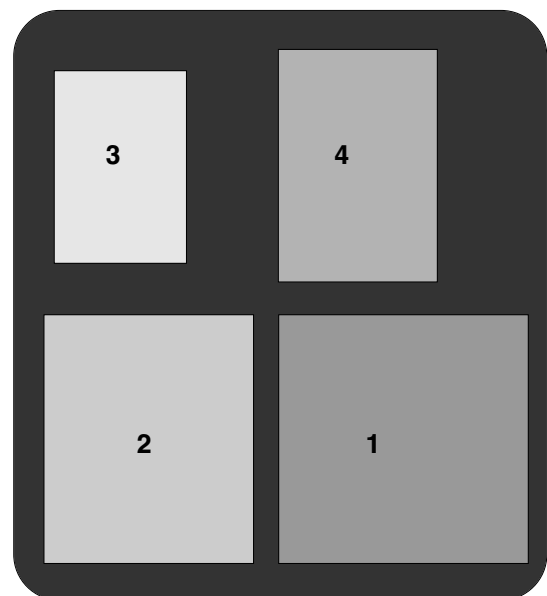
## Mein Arbeitsplatz

Du solltest versuchen, deinen Arbeitsplatz zu Hause so einzustellen, wie es hier gezeigt wird. Wenn du mit der rechten Hand schreibst, sollte eine Lampe links am Arbeitsplatz stehen. Die Lampe sollte nach Möglichkeit drehbar und schwenkbar sein und ausreichend helles Licht verbreiten (mindestens 60 Watt).

Bei Linkshändern muss die Beleuchtung auf der rechten Seite des Arbeitsplatzes stehen oder befestigt sein.

### Die einzelnen Felder deines Arbeitsplatzes:

1. Dieses Feld ist die Arbeitsfläche. Hier liegt immer nur das, womit du gerade arbeitest, zum Beispiel dein Mathematikheft.
2. Hier liegen die Arbeitsmaterialien, die du zur Erledigung der Hausaufgaben noch brauchst, zum Beispiel das Mathematikbuch.
3. Dies ist der Platz für dein Schreibzeug, Lineal, Radiergummi, Schere und so weiter.
4. Dort werden die Arbeitsmaterialien, mit denen du heute gearbeitet hast, so lange abgelegt, bis du mit deinen Hausaufgaben fertig bist.



**Beachte: Spielsachen, Gameboy, Comics, Bilder, Radio und so weiter haben auf oder direkt neben deinem Arbeitsplatz nichts zu suchen!**

## Einteilung des Lernstoffes

Wenn du es schaffst, beinahe jeden Tag zur selben Zeit an deinem Arbeitsplatz zu sitzen, so richten sich dein Körper und deine Stimmung nach und nach darauf ein. Vielleicht gewöhnt sich auch deine Familie daran, dich in dieser Zeit möglichst in Ruhe zu lassen.

Aber auch du selbst musst darauf achten, dir genügend Zeit und Ruhe für deine Hausaufgaben und das Lernen zu gönnen. Vermeide deshalb alle Störungen, arbeite an einem ruhigen Platz und bestelle deine Freunde erst zum Spielen, wenn du alle Arbeiten ordentlich erledigt hast.

Bevor du mit dem Lernen beginnst, sieh dir dein Hausaufgabenheft und den Stundenplan an.

**Also: Schau in deinem Hausaufgabenheft nach und überlege, was muss ich heute für die Schule tun?**

Beispiel:

Welche Hausaufgaben sind für morgen zu erledigen?

In welchem Fach könnte mündlich abgefragt werden?

Wird vielleicht eine Probearbeit geschrieben?

Beginne mit der Arbeit, die dir am leichtesten fällt.  
Dann bearbeite die Aufgaben, die dir schwerer fallen.  
Zum Schluss kommt die Arbeit, die für dich am schwersten ist.

Beispiel:

Mathematik (weil die Aufgaben leicht sind)

Lesen im Lesebuch

Lernen für Heimat- und Sachkunde

Üben für die Nachschrift (weil du Probleme mit dem Rechtschreiben hast)

Hinter jede Aufgabe, die du für die Schule erledigen musst, kannst du die Zeit schreiben, die du wahrscheinlich dafür brauchen wirst.

Beispiel:

Mathematik: 15 Minuten

Lesen: 10 Minuten

Sachkunde: 10 Minuten

Nachschrift: 25 Minuten

Wenn du an einem Tag noch fit genug bist und Lust hast, mehr für die Schule zu tun, kannst du z. B. freiwillig Mathematikaufgaben üben, entweder weil es dir Spaß macht oder weil du schneller und sicherer im Rechnen werden möchtest. Das bedeutet, dass du etwas lernst, was du vielleicht erst übermorgen oder gar erst in der nächsten Woche brauchst.

## Gedächtnisformen

Sicher hast du schon einmal erlebt, wie Mitschüler jammern, dass sie ein Wort vor kurzem noch richtig schreiben konnten und es jetzt wieder nicht wissen. Wahrscheinlich hast du auch schon Lehrer erlebt, die ein Arbeitsblatt, das sie gerade noch in der Hand hatten, verzweifelt gesucht haben. Und bestimmt freust du dich, wenn dir dein Opa oder deine Oma Erlebnisse aus ihrer Kindheit erzählen, die sie sich über lange Zeit bis heute ganz genau gemerkt haben. Es gibt drei Gedächtnisformen:

Das Ultrakurzzeitgedächtnis nimmt alles auf,

- was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken.
- Alles was unwichtig ist, lässt es dich vergessen. Dadurch wird dein Gehirn vor Überlastung geschützt.

In dein Kurzzeitgedächtnis wird aufgenommen:

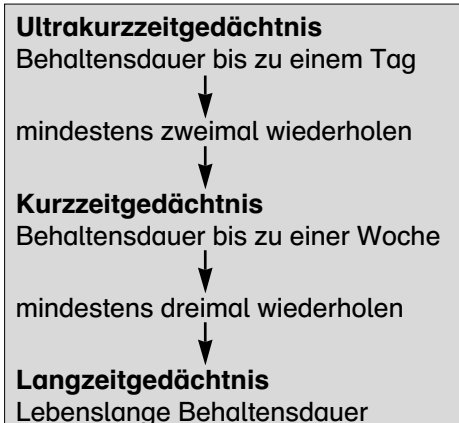
- Informationen, die für dich von Bedeutung sind;
- Informationen, die sich mit dem verbinden lassen, was du schon weißt und kennst.

Gelerntes wird in deinem Langzeitgedächtnis dauerhaft gespeichert,

- wenn du es in bestimmten Zeitabständen mehrmals wiederholst;
- wenn du es mit einem bestimmten Sinn oder einem schon gelernten Stoff verbinden kannst;
- wenn du möglichst viele Sinne beim Lernen gebrauchst.

### Achtung!

Wenn du während des Lernens noch etwas anderes tust, z. B. einen Film im Fernsehen ansehen oder Musik hören, dann wird deine Konzentration gestört und es treten Gedächtnishemmungen auf. Diese verhindern, dass der Lernstoff richtig im Langzeitgedächtnis abgespeichert wird.



## Was ist Konzentration?

Viele Kinder meinen, dass sie nicht aufpassen können, wenn der Lehrer etwas erklärt. Oder sie behaupten, ihr Banknachbar lenke sie immer von der Arbeit ab. Andere glauben, dass sie oft so aufgeregt sind und deshalb nicht aufpassen können.

Sicher hast auch du schon öfter den Begriff „Konzentration“ gehört und dich vielleicht gefragt, was man darunter eigentlich versteht? Überlege einmal!

**Konzentration heißt,**

---



---



---

Nachdem du dir überlegt hast, was Konzentration heißt, ist es auch wichtig für dich zu wissen, was deine Konzentration beeinträchtigen kann. Es gibt Störungen, die nichts mit dir zu tun haben, die von außen kommen. Es gibt aber auch Störungen, für die du selbst verantwortlich bist.

Wenn du konzentriert lernen und arbeiten möchtest, musst du möglichst viele dieser Störungen ausschalten. Überlege einmal, welche Störquellen es geben kann, die deine Konzentration in der Schule und zu Hause beeinträchtigen können.

Konzentrationsstörungen können kommen von:

**außen**

**innen**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Du weißt jetzt, was man unter dem Begriff „Konzentration“ versteht und du hast auch gelernt, welche Konzentrationsstörungen es gibt und wie man sie vermeiden kann. Du möchtest dein Arbeitsverhalten und deine Schulleistungen verbessern. Schreibe ein Lernziel auf!

**Mein Ziel:**

---



---



---

Ort

Datum

Unterschrift

## Gedächtnishemmungen

Wenn du einen Lernstoff durchliest oder schriftlich erarbeitest, ist der Lernprozess noch nicht zu Ende und der Lernstoff noch lange nicht im Langzeitgedächtnis gespeichert. Während des Lernens können Gedächtnishemmungen auftreten, die ein richtiges Abspeichern des Lernstoffes verhindern.

### Weißt du schon etwas über Gedächtnishemmungen?

Man kann folgende Gedächtnishemmungen unterscheiden:

Gleichzeitigkeitshemmung, Ähnlichkeitshemmung, Erinnerungshemmung, vorauswirkende und rückwirkende Hemmung.

Die Gleichzeitigkeitshemmung kommt vor, wenn du versuchst, gleichzeitig mindestens zwei Dinge aufzunehmen. So verhindern z.B. Musikhören, aber auch Essen während des Lernens die Speicherung des Lernstoffes im Gedächtnis. Deshalb darfst du während des Lernens nichts anderes tun, sondern musst dich voll nur auf die eine Sache, z. B. Rechtschreiben, konzentrieren.

Die Ähnlichkeitshemmung tritt immer dann auf, wenn zu ähnliche Lernstoffe unmittelbar aufeinander folgen. Dies führt zu Verwechslungen, wenn die Informationen im Langzeitgedächtnis eingeordnet werden. Du musst deshalb beim Lernen die Lerngebiete abwechseln:

Lesen – Mathematik – Nachschrift – Sachkunde und nicht: Lesen – Nachschrift – ...!

Die Erinnerungshemmung entsteht meist dann, wenn du versuchst, kurz vor einer Probearbeit noch neuen Stoff zu lernen. Dadurch blockierst du dein Gedächtnis und kannst das früher Gelernte nicht oder nur teilweise aus deinem Langzeitgedächtnis abrufen.

Vorauswirkende und rückwirkende Gedächtnishemmungen treten dann auf, wenn du ohne Pausen verschiedene Lernstoffe nacheinander zu lernen versuchst. Dieses pausenlose Lernen hat zur Folge, dass der vorher gelernte Lernstoff die Erinnerung an den folgenden Lernstoff hemmt (= vorauswirkende Hemmung) oder umgekehrt der nachfolgende Lernstoff den vorhergehenden verdrängt (= rückwirkende Hemmung).

**Du kannst solche Gedächtnishemmungen nur vermeiden, wenn du zwischen den einzelnen Lernstoffen kleine Pausen einlegst.**

**Merke:**

**Diese Gedächtnishemmungen kannst du vermeiden, indem du**

- die Fächer beim Lernen abwechselst;
- nur lernst und nichts anderes dabei tust;
- zwischen den Lernstoffen kurze Pausen einlegst;
- kurz vor einer Probe nichts Neues lernst.

62 x 185 Anzeige

## Arbeitspausen

Volle Konzentrationsleistung kann von jedem Menschen nur für eine begrenzte Zeit erbracht werden, dann muss eine Pause eingelegt werden. Regelmäßige Pausen verhindern das Auftreten starker Ermüdungserscheinungen und Leistungsschwankungen.

Du kannst natürlich auch auf Pausen verzichten, vielleicht weil du schneller mit den Hausaufgaben fertig sein möchtest, um mit deinen Freunden spielen zu können. Die Folge wird sein, dass du zu lernen glaubst, aber mit deinen Gedanken immer häufiger und immer länger abschweifst und immer mehr Fehler machst und schlampig schreibst.

Also:

Je länger die Lernzeit dauert, desto notwendiger wird das Einlegen von Pausen, sonst musst du zu viel Energie verwenden, um noch lernen zu können.

Wenn du nun fragst, wie oft Pausen einzulegen sind und wie lange sie dauern sollen, dann kann man nur Empfehlungen geben. Der unten dargestellte Pausenplan ist für Grundschüler gedacht, ältere Schüler können die Arbeitszeit entsprechend ihrem Alter und ihrer Ausdauer verlängern:

### Pausenplan:

**Arbeitszeit: ca. 20 Minuten** → **Pausendauer: 5 Minuten**

dann wieder

**Arbeitszeit: ca. 20 Minuten** → **Pausendauer: 5 Minuten**

dann wieder

**Arbeitszeit: ca. 20 Minuten** → **Pausendauer: 15 Minuten**

dann wieder

**Arbeitszeit: ca. 20 Minuten** → **Pausendauer: 5 Minuten**

Dieser Plan ist nur ein Beispiel. Du solltest dich bei deiner eigenen Pausenregelung an deiner Leistungsfähigkeit orientieren. Wenn du 25 Minuten konzentriert arbeiten kannst, dann arbeitest du so lange; wenn nicht, dann machst du früher Pause.

**Du musst vor allem darauf achten, das du nach einer Stunde Arbeitszeit eine längere Pause einlegst.**

Wichtig ist auch noch, dass du dich in der Pause nur mit Dingen beschäftigst, die nichts mit deinem Lernen zu tun haben und die deinen Organismus wieder in Schwung bringen.

### Beispiele:

Fenster öffnen und frische Luft atmen

Erfrischungsgetränk trinken: Mineralwasser, Früchtetee, Apfelsaftschorle

An die frische Luft gehen

Auf der Stelle hüpfen, Kniebeugen machen

Entspannungsmusik hören

Entspannungsübungen durchführen

### Fallen dir auch Beispiele ein?

---



---



---

## Die 5-Schritt-Methode

Wenn du dir einen Lernstoff einprägen möchtest, indem du ein Kapitel im Buch immer nur durchliest, wirst du bald erschöpft sein. Die ständige Benutzung nur deiner Augen führt bald zu Konzentrationsproblemen. Du ermüdest schneller als nötig und kannst dir den Lernstoff nicht richtig im Kurz- oder Langzeitgedächtnis einprägen.

Wenn du dich länger konzentrieren und schneller einen Lernstoff im Gedächtnis dauerhaft verankern möchtest, kannst du die 5-Schritt-Methode verwenden.

Sie heißt 5-Schritt-Methode, weil das Lernen in fünf Schritten erfolgt.

### 1. Schritt:

Überfliege zuerst den Text. Achte dabei besonders auf die Überschrift, auf unterstrichene oder fettgedruckte Wörter. Kontrolliere, ob bestimmte Sätze oder Abschnitte hervorgehoben sind.

### 2. Schritt:

Du schaust nun vom Text weg und überlegst, was du von dem Gelesenen schon weißt. Dann stellst du dir Fragen zu dem Text und überlegst dir, wie die Antwort heißen könnte.

Beispiel:

Du liest einen Text über den Stromkreis. Du stellst dir vielleicht die Fragen:

Was gehört zu einem Stromkreis?

Wie wird ein Stromkreis geschlossen?

Du überlegst dir dann Antworten zu deinen Fragen.

### 3. Schritt:

Jetzt musst du den Text noch einmal und zwar langsam und sehr gründlich lesen. Teile dazu den Text in kurze Abschnitte ein. Suche nun die Antworten zu deinen Fragen aus dem Text heraus. Findest du keine Antworten oder nur welche, die dir nicht ausreichen, schlage in einem Lexikon oder einem anderen Nachschlagewerk nach.

Du kannst aber auch versuchen, mit einem Klassenkameraden über das Problem zu sprechen oder mit deinen Eltern, um Antwort auf deine Fragen zu erhalten.

### 4. Schritt:

Versuche jetzt den Text in wenigen Sätzen zusammenzufassen. Spreche dir die Zusammenfassung mehrmals laut vor. Schreibe dann die drei bis fünf wichtigsten Sätze auf einen Block.

### 5. Schritt:

Nach einer kleinen Pause liest du den ganzen Text noch einmal laut durch. Anschließend wiederholst du noch einmal die Merksätze, die du auf den Block geschrieben hast.

**Merke:**

**Lerne nie nur über das Lesen allein, sondern versuche immer, dir einen Lernstoff möglichst abwechslungsreich in verschiedenen Schritten mit mehreren Sinnen einzuprägen.**

185 x 56 Anzeige