

Konzentration

Den wenigsten gelingt es, z. B. bei einem Referat voll konzentriert von Anfang bis Ende zuzuhören. Das ist aber in der Regel auch gar nicht unbedingt nötig! Man sollte vielmehr frühzeitig lernen, seine Konzentration je nach Phase den jeweiligen Erfordernissen anzupassen. Das kann man üben.

Auch beim Lernen zu Hause schweift die Aufmerksamkeit immer wieder ab, denn es zeigt sich, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns, insbesondere für das Speichern neuer Inhalte, grossen Schwankungen unterworfen ist. Auch wenn wir hellwach und konzentriert arbeiten, treten immer wieder Phasen verminderter Merkfähigkeit auf, die wiederum von Perioden erhöhter Leistungsbereitschaft abgelöst werden. Beginn und Ende dieser Zyklen bleiben uns aber leider verborgen. Wir können sie nicht wahrnehmen, da wir kein Sinnesorgan für sie besitzen und daher das Einsetzen des lernbereiten Zustandes nicht erkennen können.

Was kann man dagegen tun?

Da die äusseren Ursachen von Konzentrationsstörungen in der Regel recht einfach zu beheben sind, hier nur ein paar Anregungen zur Verbesserung der inneren Konzentrationsfähigkeit:
Relevante Punkte Bemerkungen

1. Salami-Taktik!

- Eine Scheibe nach der anderen, anstatt die ganze Wurst auf einmal.
 - Erst nach Erledigung oder an passender Stelle zur Unterbrechung der nächsten Aufgabe widmen

2. Trenne Arbeits- und Erholungsphasen!

- Mit Arbeit konsequent beginnen
- Allfällige Hausarbeiten oder übrige Erledigungen nach der Arbeit machen
- Arbeit in Zeiteinheiten aufteilen
- Sich selber belohnen für erfolgreiche Teilaufgaben

3. Beseitige Ablenkungen und Störfaktoren!

4. Plane Arbeitszeiten und einen bestimmten Arbeitsplatz fest ein!

Arbeitsplatzverlegung an konzentrationsförderliche Stelle

- Bibliothek
- Schule
- Büro, etc.

5. Wie oft sollte man Pausen einlegen?

Eine entscheidende Rolle spielt die Dauer der Pause. Denn ist sie zu kurz, ist man danach nicht erholt. Ist sie dagegen zu lang, ist man nach der Pause „raus“ und hat keine Lust mehr weiterzuarbeiten. Folgende Einteilung hat sich bewährt:

- nach 10 Minuten: Unterbrechung (Dauer: 1 Minute)
- nach 30 Minuten: Mini-Pause (Dauer: 5 Minuten)
- nach 2 Stunden: Kaffee-Pause (Dauer: 15-20 Minuten)
- nach 4 Stunden: Erholungs-Pause (Dauer 1-2 Stunden)

Wichtiger als die „Pause nach der Uhr“ ist allerdings, dass man die entsprechenden Signale seines Körpers kennenlernt und sich so ein individueller Rhythmus von Arbeit und Erholung einpendelt.

Checkliste

Karriere-Tipps

6. Schätze die Fähigkeiten realistisch ein!

- Man sollte sich erreichbare Ziele setzen und die eigenen Stärken und Schwächen kennenlernen
- Nur in den Bereichen sollte man von sich Höchstleistungen verlangen, für die man besonders befähigt und motiviert ist.
- Ziele, die man gar nicht erreichen kann, führen zu anhaltender Enttäuschung und Studienfrust.

7. Die Stoffgebiete immer wieder wechseln,

- Je nach Schwierigkeit und erforderlicher Aufnahmekapazität.
- Dadurch wird die Konzentrationsfähigkeit stabilisiert und Ermüdungserscheinungen hinausgeschoben.
- Pausen sind unabdingbar und auch trotz bester Lernorganisation stösst man an seine Grenzen, denn es gibt letztlich nur ein Gehirn, das für einen arbeitet.