

„Lernen zu lernen“-Toolbox

2. Konzentration und Umgang mit Ablenkungen



Keine Handys

Es ist besser, das Handy und andere Geräte in der Tasche zu lassen, wenn sie nicht gebraucht werden.



Erstellen einer „To-Do“-Liste

Schreiben Sie alle Aufgaben auf, um Ihren Geist zu organisieren und zu vermeiden, dass Sie Zeit mit unzusammenhängenden Tätigkeiten verschwenden.



Verwenden Sie Hintergrundmusik oder weißes Rauschen

Die Wahl von Instrumental- oder klassischer Musik kann eine friedliche Atmosphäre schaffen, die sich hervorragend für die Konzentration eignet. Weißes Rauschen, wie das Geräusch von Regen oder Wellen, sorgt für einen gleichmäßigen Klang, der andere Geräusche übertönt.



Einstellen eines Lerntimers

Verwenden Sie einen Timer, um die Lernzeit in Blöcke zu unterteilen (z. B. 25 Minuten an, 5 Minuten aus). So bleibt das Gehirn konzentriert und verhindert Burnout.



Klare Ziele setzen

Wenn Sie genau wissen, was Sie zu tun haben, ist die Versuchung geringer, sich ablenken zu lassen. Schreiben Sie für jede Lernsitzung ein Ziel auf.



Aufteilung der Studiensitzungen

Nutzen Sie kurze, konzentrierte Lernphasen mit kleinen Pausen dazwischen (wie die Pomodoro-Technik), um bei Kräften zu bleiben und Burnout zu vermeiden.



Halten Sie Wasser und Snacks in der Nähe

Wenn Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und einen kleinen, gesunden Snack in der Nähe haben, können Sie sich konzentrieren, ohne Ihren Arbeitsplatz verlassen zu müssen.