



### **Info**

Um erfolgreich zu lernen, musst du deine Gedanken, Gefühle und dein Verhalten kontrollieren können. Damit das gelingt, solltest du mögliche Ablenkung direkt aus dem Weg räumen und deine Gedanken auf das Wichtige lenken.

### **Tipps**

- Setze dich an einen ruhigen Arbeitsplatz (z.B. Tür schliessen, Musik abschalten). Schaue, dass du alles Notwendige, was du brauchst, da hast.
- Entferne oder schalte alle Dinge aus, die dich ablenken können (z.B. Handy, Tablet).
- Wichtig: Konzentriere deine Gedanken nur auf die Arbeit und blende alles andere aus. Mit den anderen Dingen kannst du dich später wieder beschäftigen.