

Abgelenkt! Was tun?

Wir alle kennen die Situation: Wir müssen eine Aufgabe für die Schule erledigen. Nun gibt es aber so Vieles, das in diesem Moment spannender ist und mehr Spass machen würde. Wir wollen uns aber nicht ablenken lassen! Was genau uns vom Lernen ablenkt, unterscheidet sich von Person zu Person. Daher ist es wichtig, dass du deine persönlichen Ablenkungen kennst und weisst, wie du damit umgehen kannst.

Dabei hilft dir die **Wenn-Dann-Strategie** (Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2011).

- (1) **Aufgabe:** Notiere, was du gerade machst (z. B. einen Text lesen, Vokabeln lernen, usw.).
- (2) **Ablenkung:** Überleg dir, was der Grund für die Ablenkung vom Lernen ist und schreibe diesen auf. Du wirst mit der Zeit merken, dass die Ablenkung sehr oft einen ähnlichen oder gleichen Grund hat.
- (3) Schreibe für jede Ablenkung eine **Wenn-dann-Strategie** auf, die du jedes Mal anwenden kannst, wenn die Ablenkung wieder da ist. Überleg dir also, was du tun kannst, damit die Ablenkung verschwindet!

Aufgabe	Ablenkung	Wenn-dann-Strategie
 <p>Ich muss einen Text lesen.</p>	 <p>Jemand ruft mich auf meinem Handy an und möchte sich mit mir verabreden.</p>	 <p>Wenn ich einen Text lese, dann schalte ich mein Handy aus.</p>
		
		
		