



Mit Ablenkungen umgehen

Ablenkungen können dazu führen, dass man für eine Aufgabe viel mehr Zeit als nötig braucht. Wenn du genau weißt, was dich ablenkt, kannst du besser mit Ablenkungen umgehen. Das hilft dir, dich noch besser auf deine Aufgabe zu konzentrieren und sie gut und schnell zu erledigen!



Aufgabe: Lies die folgenden fünf Situationen aufmerksam durch. Überleg dir für jede Situation, was dich abgelenkt hat und wie du damit umgehen kannst. So weißt du, wie du solche Ablenkungen schon von Beginn an vermeiden kannst.



Du bist in deinem Zimmer und möchtest konzentriert eine Aufgabe lösen. Plötzlich stürmt jemand aus deiner Familie herein und möchte dir ganz dringend etwas erzählen.

Was genau hat dich abgelenkt? _____

Was kannst du dagegen tun? _____



Während du an deiner Mathematik-Aufgabe arbeitest, fällt dir plötzlich ein, dass deine Mutter gesagt hat, du sollst dein Fahrrad wegräumen und du es noch nicht gemacht hast.

Was genau hat dich abgelenkt? _____

Was kannst du dagegen tun? _____



In der Strasse, in der du wohnst, ist eine riesige Baustelle. Das Fenster ist offen, damit frische Luft in dein Zimmer strömt. Gerade, als du mit deinen Hausaufgaben anfangen möchtest, wird es auf der Baustelle sehr laut.

Was genau hat dich abgelenkt? _____

Was kannst du dagegen tun? _____



Du liest in einem Buch und merkst, dass du schon fünf Seiten weiter bist, dir aber nichts davon gemerkt hast

Was genau hat dich abgelenkt? _____

Was kannst du dagegen tun? _____



Du setzt dich nach dem Abendessen an deinem Arbeitsplatz. Jetzt merkst du, dass du viel zu müde bist, um deine Hausaufgaben für morgen fertig zu machen.

Was genau hat dich abgelenkt? _____

Was kannst du dagegen tun? _____

Quelle: In Anlehnung an Seli & Dembo (2020).



Was genau hat dich abgelenkt? Jemand hat dich plötzlich beim Lernen unterbrochen/gestört.

Was kannst du dagegen tun?

Sag allen in deiner Familie Bescheid, dass du jetzt gerne lernen möchtest und dich bitte niemand stören soll. Am besten sagst du ihnen auch, für wie lange sie dich in Ruhe lassen sollen. Zudem kannst du einen Zettel an deine Zimmertür hängen, auf dem «bitte nicht stören» steht, damit sich alle daran erinnern, wenn sie vor deiner Tür stehen.



Was genau hat dich abgelenkt? Dir ist eingefallen, dass du etwas noch nicht erledigt hast.

Was kannst du dagegen tun?

Erledige Dinge möglichst sofort und schiebe sie nicht auf später. Wenn das nicht möglich ist, schreibe dir eine Liste mit allen Dingen, die du dringend noch machen musst und überlege dir, ob sie nicht doch vielleicht bis nach dem Lernen warten können.



Was genau hat dich abgelenkt? Der Lärm war so laut, dass du dich nicht konzentrieren konntest.

Was kannst du dagegen tun?

Schliesse das Fenster, damit der Lärm etwas weniger störend ist. Falls es trotzdem noch zu laut zu Lernen ist, suche dir einen anderen Ort, an dem du ungestört arbeiten kannst. Findest du keinen anderen Ort, überleg dir, ob es sich lohnt, zuerst eine andere Aufgabe zu erledigen, bei der du dich nicht so stark konzentrieren musst. Aber Achtung: Beginne sofort danach mit der ursprünglichen Aufgabe, damit du sie nicht vergisst!



Was genau hat dich abgelenkt? Du warst unkonzentriert.

Was kannst du dagegen tun?

Überprüfe zwischendurch deine Konzentration, indem du kurze Stopps einlegst (z. B. nach jedem Abschnitt oder nach jeder Seite, die du gelesen hast) und dir folgende Frage stellst: Habe ich verstanden, was ich gerade gelesen habe? Kann ich es in meinen eigenen Worten nochmals erzählen?



Was genau hat dich abgelenkt? Du warst viel zu müde, um deine Hausaufgaben zu machen.

Was kannst du dagegen tun?

Mache deine Hausaufgaben lieber früher, damit du noch fit bist. Plane zudem deine Zeit für die Hausaufgaben lieber vor dem Essen ein. Nach dem Essen kann man sich meist nicht so gut konzentrieren.