

### Konzentrationsprobleme und Aufschieberitis?



Du kannst dich schlecht konzentrieren und das Handy lenkt dich oft ab? Das ist ok und vielen Menschen geht so!

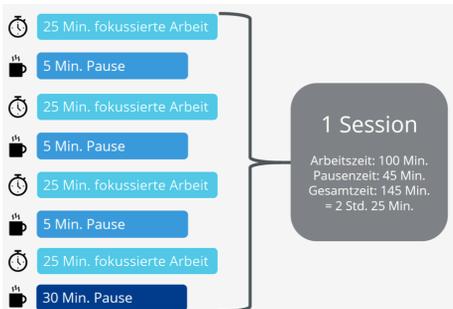
Diese **Apps** können Dir helfen:

**Plantie und Forest** sind Zeitmanagement-Apps, mit der Du deine Lieblingsfrüchte oder Bäume anbauen und ernten kannst, während Du dich auf deine Arbeit konzentrierst.

### Pomodoro-Technik:



Die **Pomodoro-Technik** ist eine Zeitmanagement-Methode, bei der Aufgaben in 25-Minuten-Einheiten unterteilt werden. Regelmäßige 5-Minuten-Pausen zwischen den Lernintervallen wirken sich positiv auf die mentale Leistungsfähigkeit aus und erleichtern die Konzentration auch über viele Stunden. So kann dein effektiver **Lernplan** aussehen!



Quelle: <https://www.ionos.de/startupguide/produktvitaet/pomodoro-technik/>

### Reflexion



Nimm Dir nach einer Lerneinheit Zeit, um zu reflektieren und frage Dich:

- Worin war ich heute schon besser?
- Worauf kann ich besonders stolz sein?
- Habe ich mein Ziel erreicht?
- Worin war ich heute besonders gut?
- Was mache ich morgen anders?

### Konzentration durch Musik!

Musik fördert deine Gehirnleistung, weil das Gehirn besser lernt, wenn es mit Geräuschen stimuliert wird!



Lernplaylist auf YouTube!

Sei stolz auf Dich, bewege Dich in den Lernpausen und denke daran: ALLES ist schwer, bevor es leicht ist. ALLES!



## Erfolgreich Lernen und Prüfungen bestehen!



### Nervös? Länger Ausatmen als Einatmen!

Kann man 50 Mal am Tag machen. Längeres Ausatmen signalisiert unserem Parasympathikus, dass **keine Gefahr** droht (bei Gefahr atmen wir schnell und viel Sauerstoff ein, um kämpfen oder rennen zu können → schnelles Atmen macht Angst). Die Technik ist zuverlässig und nach 3 bis 4 Atemzyklen merkt so gut wie jeder, dass es **beruhigt**. Wird auch von der US-Army verwendet.

### Prüfungsangst? Dann probier das!



„Angst macht dumm“ und sie hindert Dich daran, deine Fähigkeiten und Kompetenzen zu zeigen. Die Mediationen von Alexander Clahes können Dir helfen, wenn deine Emotionen und die Ängste vor einer Prüfung überhand nehmen. **Wann** sollte man sie am besten machen? Kurz vor der Prüfung oder wenn man ruhiger werden will, weil man dann mehr kognitive Ressourcen zum Lernen oder Performen hat.



Du kannst die Mediationen auch als Ritual einführen. Zum Beispiel vor dem Einschlafen, vor dem Lernen oder beim nächtlichen Erwachen.



### Squash-Punkt-Methode

Auf dem Squash-Feld gibt es einen Punkt, von dem man aus mit maximal 2 Schritten jeden gegnerischen Ball erwischen kann. Man muss dann immer wieder schnell auf den Punkt zurückkehren, um das Match zu gewinnen. Das soll heißen, wenn du dich in der Lernvorbereitung verzettelst, dann arbeite 20 Minuten an etwas und schaue nach der Zeit, ob es sich noch „richtig anfühlt“, da weiter zu machen oder dir etwas anderes wichtiger erscheint. Überprüfe immer wieder nach 20 Min. So reduziert man viele Bedenken, wenn man das Gefühl hat, sich um bestimmte Dinge noch nicht gekümmert zu haben.

### Versagensängste? Nutze mentales Kontrastieren!



Befrage **deine Angst** und deine **inneren Bedenkenträger** von „Ja, aber...“ und Horrorstories. Überlege dir dann zu jedem Punkt einen Plan in Form von „Wenn, dann –Regeln“. So entlastest du Dein Arbeitsgedächtnis, weil du Dich vorbereitet fühlst und für alles eine Alternativhandlung bereit hast. Der Raum für Unvorhergesehenes, was uns Angst macht, wird somit immer kleiner. Wenn dann am Ende immer wieder Zweifel oder Bedenken kommen → „Halt! Das hatten wir schon! Dazu haben wir uns schon einen Plan überlegt. Weiter geht’s!“