

5 TIPPS GEGEN ABLENKUNGEN

Volle Konzentration: Nie mehr ablenken lassen

Um konzentriert und effektiv lernen zu können, bedarf es oft nur weniger Veränderungen im Lernprozess. Wie das geht, zeigen wir hier...

- **Finden Sie Ihre Balance**

Zwar haben Sie auf die Inhalte der Vorlesung oder des Seminars nur wenig Einfluss – Sie wissen aber wahrscheinlich, welche Aufgaben Ihnen leichter fallen und welche Ihnen Schwierigkeiten bereiten werden. Finden Sie hierbei Ihre eigene Balance beim Lernstoff. Erkennen Sie, wo Sie tendenziell Ablenkungsfaktoren fürchten und vermeiden müssen, können Sie Ihre Lernumgebung entsprechend anpassen.

- **Vermeiden Sie Störquellen**

Das können Kommilitonen oder störende Geräusche im Raum sein. Zur Störquelle kann sich aber auch das Smartphone entwickeln. Und sobald diese blinken, vibrieren oder klingeln, ist an Lernen gar nicht mehr zu denken. Daher: Alles abschalten, was potenziell stören kann und im Zweifel einen anderen Raum aufsuchen.

- **Managen Sie Ihre Zeit**

Führen Sie sich die Termine und Deadlines vor Augen: Welche Aufgaben müssen Sie bis wann abgeben und welche davon benötigen die meiste Zeit? Teilen Sie sich die Zeit so ein, dass möglichst keine Überschneidungen unter den Aufgaben entstehen.

Falls Sie zum Beispiel eine Präsentation vorbereiten müssen, überlegen Sie sich im Vorfeld, bis wann die Recherche fertig sein soll, bis wann das Konzept feststeht und bis wann die Präsentation bereit ist. Auf diese Weise haben Sie sich eigene Deadlines gesetzt, an die Sie sich auch halten können. Legen Sie nun Prioritäten fest und konzentrieren Sie sich dann jeweils bewusst auf eine Aufgabe.

- **Machen Sie Pausen**

Unterteilen Sie den Tag in 60- bis 90-Minuten-Blöcke. Wann der Zeitpunkt für eine Pause gekommen ist, werden Sie selbst erkennen. Versuchen Sie hingegen länger zu lernen, als es Ihnen gut tut, wenden Sie die gesamte Energie auf Ihre Willenskraft, statt auf den Lernstoff. Wie lange die Pause sein soll, können Sie durchaus selbst bestimmen – diese sollte allerdings nicht länger als eine halbe Stunde dauern. Meist reichen schon einige Minuten aus, in denen Sie den Gedanken freien Lauf lassen und sich an die frische Luft begeben.

- **Fördern Sie Ihre Selbstmotivation**

Prokrastination statt Selbstmotivation? Dagegen lässt sich was tun! Nehmen Sie sich vor, sich wenigstens zehn Minuten mit dem anstehenden Thema zu beschäftigen. Das ist eine überschaubare Zeit, die sich schnell irgendwo im Zeitplan unterbringen lässt und Ihnen somit wenig Gelegenheit für Ausreden gibt.