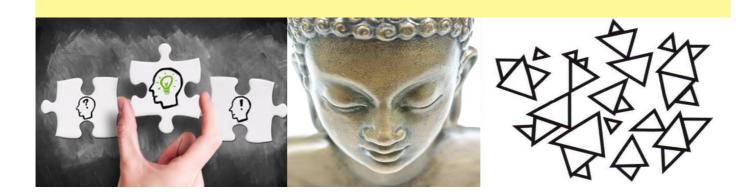
# KONZENTRIERT ERFOLGREICH

eine Unterrichtseinheit mit Übungssammlungen zum Thema Konzentrationsförderung



# Begleitheft zur Masterarbeit

"KONZENTRIERT ERFOLGREICH – Eine theoriegestützte Unterrichtseinheit zur Konzentrationsförderung mit evaluiertem Arbeitsdossier und Übungssammlungen für den Einsatz auf der Sekundarstufe I"

Eingereicht bei der Philosophischen Fakultät der Universität Freiburg (CH) Februar 2017

Kathrin Wyss

# **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	
Theoretischer Rahmen	4
Theoreuscher Kannen	······································
Lehrerkommentar	6
Übersicht der Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreic	
Ziele	6
Grobziele	
Lernziele	
Übersicht über die Bereiche der Unterrichtseinheit "konz	
des dazugehörigen Arbeitsdossiers	
Konzentrationsprobleme erkennen	
Konzentrationsprobleme vorbeugen / bewältigen Unterrichtsplanung	
Lernjournal für die Sekundarstufe I"	13
Lösungen zum Arbeitsdossier "konzentriert erfolgreid integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I"	
Werkstatt mit verschiedenen Konzentrationsübungen	(inkl. Lösungen) 23
Literaturnachweis	35
Anhang	37
CD – Teil 1: Bewegungs- und Entspannungsübungen zu	r
Konzentrationsförderung	27
CD – Teil 2: Visuelle Konzentrationsübungen	



# **Einleitung**

Die Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreich" sowie die beiden dazugehörigen Übungssammlungen Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Konzentrationsförderung und Visuelle Konzentrationsübungen wurden im Rahmen einer Masterarbeit an der Lehrerinnen- und Lehrerbildung der Sekundarstufe I der Universität Freiburg (CH) entwickelt und im Herbst 2016 mit Schülerinnen und Schüler einer 8.Klasse des Kantons Appenzell Ausserrhoden evaluiert.

Aufmerksamkeit und Konzentration sind nicht nur wichtige Voraussetzungen im Alltag, sondern haben auch einen Einfluss auf schulische Lernprozesse. Worauf können die Lernenden achten, um möglichst konzentriert zu arbeiten und welche konkreten Massnahmen oder Übungen gibt es, um die Konzentration selbstständig zu fördern oder zu verbessern? Im Hinblick auf diese Frage spielen sogenannte situative und personenbezogene Faktoren eine zentrale Rolle. Zudem werden konkrete Massnahmen gesucht, um die Konzentrationsförderung anzupacken. Diese Anliegen werden in den des vorliegenden Produktes thematisiert. Mit dem Arbeitsdossier Konzentriert erfolgreich – Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die I sollen die Schülerinnen Schüler Sekundarstufe und lernen, Konzentrationsprobleme erkennen und diese vorbeugen oder bewältigen kann. Zudem sollen sie mithilfe der Werkstatt und den Übungssammlungen verschiedene Konzentrationsübungen die kennenlernen, sie Verbesserung der zur Konzentrationsfähigkeit oder zu Beginn einer Aufgabe / Prüfung anwenden können.

Das Arbeitsdossier konzentriert erfolgreich – Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I wird innerhalb des Begleitheftes aus praktischen Gründen (siehe Unterrichtsplanung) separat nummeriert.

# **Theoretischer Rahmen**

Die Begriffe Aufmerksamkeit und Konzentration können als verwandt und zusammenhängend angesehen werden, da Aufmerksamkeit eine Voraussetzung für Konzentration darstellt und Konzentration ohne sie somit nicht möglich ist (vgl. Rapp, 1982, S.23, zit. n. Hommel, 2012, S. 7). Konzentration ist aber auch "die Fähigkeit, unter Bedingungen schnell und genau zu arbeiten, die das Erbringen einer kognitiven Leistung normalerweise erschweren" (Schmidt-Atzert, Büttner & Bühner, 2004, S. 9). "Um Prioritäten zwischen konkurrierenden und kooperierenden Handlungszielen zu setzen und diese kontrollieren zu können, alte oder irrelevante Ziele aufzugeben, die Motorik in Handlungsbereitschaft zu versetzen und sich auf einzelne sensorische Informationsquellen bei der Handlungskontrolle einzuschränken" (vgl. Birbaumer & Schmidt, 2006, o.A., zit. n. Schick, 2012, S. 107) ist die Kontrolle der Aufmerksamkeit erforderlich und insbesondere Aufmerksamkeitsfokussierungen nötig, um sich bei konkreten Anforderungen für eine Handlung zu entscheiden.

Auch im schulischen Kontext haben Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistungen eine zentrale Bedeutung, da sie den Lernerfolg positiv beeinflussen und Lernen ohne diese Prozesse nicht denkbar ist (vgl. Hommel, 2012, S. 16). Allerdings sollten in diesem Zuammenhang auch personale und situative Kontextvariablen untersucht werden (vgl. Leitner, 2005, S. 63) und es sind physisch-energetische, motivationale und emotionale Prozesse zu berücksichtigen, da der Koordinationsmechanismus der Konzentration gemäss Huber (1993, S. 20ff., zit. n. Leitner, 2005, S. 131) nicht auf willentliche und kognitive Aspekte minimiert werden dürfe. Diese Apekte werden in der Theorie auch situative personenbezogene Faktoren genannt und kommen Verhaltensgleichung der Bedingungen konzentrierten Arbeitens nach Westhoff und Hagemeister (2005, S. 22ff.) ebenfalls vor. Dabei gehören die Umgebungsbedingungen, wie etwa der Einfluss der Tageszeit oder externe Ablenkungsreize zu den situativen Faktoren. Die personenbezogenen Faktoren beinhalten Organismusbedingungen (körperliche Bedingungen für Aufmerksamkeit und Konzentration, Alter), Kognition, Emotion, Motivation sowie die sozialen Bedingungen eines Individuums (vgl. a.a.O.).

Konzentration und insbesondere Konzentrationsförderung sollten in der Schule zu einem Thema gemacht werden, da durch sie jede kognitive Leistung steigerbar sein sollte (vgl. Schmidt- Atzert, Büttner & Bühner, 2004, S. 9f.) und da, wie bereits erwähnt, die Herausbildung der Konzentrationsfähigkeit eine wichtige Grundlage für schulisches Lernen darstellt und deshalb eine angemessene Förderung impliziert (vgl. Leitner, 2005, S. 87). Hollunder (1991, S. 173ff., zit. n., Leitner, 2005, S. 106) nennt dazu die folgenden vier Übungsphasen:

# KONZENTRIERT ERFOLGREICH

Entspannungs- und Bewusstheitstraining, Wahrnehmungstraining, Gedächtnis- und logisches Denktraining, sowie Lern- und Lernorganisationstraining. Die in der Werkstatt und den Übungssammlungen verwendeten Konzentrationsübungen beziehen sich auf das Funktionstraining, Entspannungsverfahren und Bewegung bzw. körperliche Aktivitäten als Methoden zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.

Das Funktionstraining soll "die Fähigkeit des genauen Hinschauens und des sich auf einen Schwerpunkt Konzentrierens" (Thieme, 1994, S. 54) schulen, ist jedoch mit anderen Fördermethoden zu kombinieren (vgl. Keller, 2011, S. 29ff.). Dazu würden sich beispielweise Entspannungsverfahren eignen, da diese zur Förderung von Konzentrationsund Gedächtnisleistungen führen, weil sie eine Erhöhung der selektiven Aufmerksamkeit bewirken (vgl. Meier, 2004, o.A., zit. n. Petermann & Natzke, 2009, S. 438). Zudem können sie dabei helfen, störende Aussenreize im Alltag zu ignorieren oder eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu erfüllen (vgl. Petermann & Vaitl, 2009, S. 7). Beispiele von Entspannungsverfahren wären etwa autogenes Training (kognitive Entspannung), Phantasiereisen (imaginative Entspannung) und progressive Muskelentspannung (sensorische Entspannung). Eine weitere Option zur Konzentrationsförderung stellt Bewegung dar. Dabei zeigen Studien Zusammenhänge von Konzentrations- und Koordinationsleistungen auf und kommen zum Schluss, dass bei motorischen Handlungen möglicherweise, "durch die Aktivierung der entsprechenden Hirnareale, die zugehörigen Leistungen dahingehend trainiert [werden], dass Effektivitätssteigerung in unterschiedlichsten Situationen – z.B. auch bei konzentrierter, nicht motorischer Tätigkeit – führt" (Graf et al., 2003, o.A., zit. n. Löffler et al., 2011, S. 33).

# Lehrerkommentar

Im Folgenden wird eine kurze Übersicht zur Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreich" im Umfang von ungefähr sechs Lektionen à 45 Minuten gegeben und die dazugehörigen Ziele werden genannt. Weiter werden die einzelnen Bereiche, die innerhalb der Lektionen thematisiert und behandelt werden, erläutert. In der Unterrichtsplanung wird am Schluss des Lehrerkommentars der Verlauf der einzelnen Lektionen mit weiteren Angaben wie etwa Funktionsrhythmus und Sozialform dargestellt.

# Übersicht der Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreich"

Die Lernenden sollen in den einzelnen Lektionen und mithilfe des dazugehörenden Arbeitsdossiers konzentriert erfolgreich – Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I einerseits über verschiedene Bedingungen und Voraussetzungen für eine gute Konzentration Bescheid wissen und andererseits einige Strategien zur Aufrechterhaltung oder Förderung der eigenen Konzentrationsfähigkeit erlangen. Zudem sollen durch die integrierten Lernjournalteile metakognitive Fähigkeiten erkannt und gefördert werden.

Die Schülerinnen und Schüler haben im Rahmen einer Werkstatt zu den beiden Bereichen Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Konzentrationsförderung und Visuelle Konzentrationsübungen die Möglichkeit einzelne Konzentrationsübungen auszuprobieren. Die Unterrichtseinheit ist so konzipiert, dass die Lernenden über kein spezifisches Vorwissen verfügen müssen. Da die Grobziele der vorliegenden Unterrichtseinheit aus den überfachlichen Kompetenzen des Lehrplans 21 stammen (siehe Ziele), kann sie mit einer 7., 8. oder 9. Klasse durchgeführt werden.

## **Ziele**

# Grobziele

Die Unterrichtseinheit beinhaltet die folgenden drei Grobziele, die bei den überfachlichen Kompetenzen des Lehrplan 21 zum Bereich *Personale Kompetenzen* und *Methodische Kompetenzen* (D-EDK, 2016) gehören.

Personale Kompetenzen (Selbstständigkeit):

- Die Schülerinnen und Schüler können einen geeigneten Arbeitsplatz einrichten, das eigene Lernen organisieren, die Zeit einteilen und bei Bedarf Pausen einschalten.
- Die Schülerinnen und Schüler können sich auf eine Aufgabe konzentrieren und ausdauernd und diszipliniert daran arbeiten.

Methodische Kompetenzen (Aufgaben / Probleme lösen):

 Die Schülerinnen und Schüler kennen allgemeine und fachspezifische Lernstrategien und können sie nutzen. Aufgrund dieser Grobziele und der Erkenntnisse aus der theoretischen Analyse der Konzentrationsförderung wurden die folgenden fünf Lernziele für das Produkt KONZENTRIERT ERFOLGREICH (Unterrichtseinheit und Übungssammlungen) konzipiert.

### Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler...

- 1) ... erkennen die Bedeutung der Konzentration für den Lernprozess und den Lernerfolg.
- 2) ... kennen mögliche innere und äussere Störfaktoren und Konzentrationshindernisse und können diese mithilfe einer Selbstbeobachtung auflisten.
- 3) ...wissen, worauf sie bei der Arbeitsplatzgestaltung, dem Zeitmanagement, dem Arbeitsrhythmus und der Ernährung achten müssen, damit sie Konzentrationsprobleme vorbeugen oder bewältigen können.
- 4) ...kennen den 10-Minuten-Trick zur Überwindung der Anfangshemmung.
- 5) ...kennen verschiedene Konzentrationsübungen aus den Bereichen Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Konzentrationsförderung und Visuelle Konzentrationsübungen, die sie zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit oder zu Beginn einer Aufgabe / Prüfung anwenden können.

# Übersicht über die Bereiche der Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreich" und des dazugehörigen Arbeitsdossiers

Grundsätzlich ist die Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreich" in die beiden Kategorien Konzentrationsprobleme erkennen und Konzentrationsprobleme vorbeugen / bewältigen eingeteilt, welche in den folgenden Abschnitten genauer erläutert werden.

## Konzentrationsprobleme erkennen

Im ersten Teil der Unterrichtseinheit geht es darum, die Lernenden auf das Thema Konzentration zu sensibilisieren. Sie sollen durch das Video "Colour Changing Card Trick" (Wiseman, 2012) erkennen, dass unsere Aufmerksamkeit schlecht gleichzeitig auf mehrere Ereignisse gerichtet werden kann. Durch die Definition des Begriffs Konzentration sollen die Schülerinnen und Schüler erfahren, worum es sich in den nächsten Lektionen drehen wird und sie sollen sich beim Ausfüllen des Selbstbeobachtungsbogens und der Konzentrationsanalyse Gedanken zur eigenen Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit machen. Die letzte Spalte der Konzentrationsanalyse wird bewusst ausgelassen, da diese erste nach Abschluss der Werkstatt ausgefüllt wird. Die Schülerinnen und Schüler sollen dann über das nötige Rüstzeug verfügen, um selbst Gegenmassnahmen zu den Störungen aufzulisten und später anzuwenden.

Bei einem ersten Lernjournaleintrag sollen sie mit dieser Art der Reflexion vertraut werden und sich auf das Thema einstimmen bzw. ihre Erwartungen dazu äussern.

# Konzentrationsprobleme vorbeugen / bewältigen

Die einzelnen Aspekte dieses Teils sind mögliche innere oder äussere Störfaktoren, die gar nicht aufkommen sollen bzw. die man abzubauen versucht, um die die Konzentration zu fördern und zu üben (vgl. Metzger, 2004, S. 71). Die Störfaktoren und Konzentrationshindernisse werden im Arbeitsdossier einzeln thematisiert und die Schülerinnen und Schüler setzen sich beim Lösen der verschiedenen Aufgaben damit auseinander.

# Arbeitsplatzgestaltung

Bei der ersten Aufgabe sollen die Lernenden erfahren, wie wichtig die Gestaltung des Arbeitsplatzes für die Konzentration ist und auf welche Grundsätze sie dabei besonders achten sollen.

Beim Lernjournal-Eintrag sollen die Schülerinnen und Schüler einerseits die wichtigsten Erkenntnisse in Bezug auf ihren eigenen Arbeitsplatz aufschreiben und andererseits die Konsequenzen daraus für den Arbeitsplatz zu Hause und in der Schule festhalten.

# Zeitmanagement

Anhand des Beispiels eines Zeitplans (nur am Nachmittag, da die Lernenden am Morgen in die Schule müssen) soll induktiv ersichtlich werden, worauf bei einem erfolgreichen Zeitmanagement geachtet werden muss. Das Gelernte soll anschliessend deduktiv bei der Erstellung eines eigenen Zeitplans angewendet werden. Die Tipps zur Pausenregelung sollen den Schülerinnen und Schülern in Zukunft weiterhelfen und zeigen, wie wichtig regelmässige Pausen beim Lernen sind.

Beim Lernjournaleintrag zum Thema Zeitmanagement machen sich die Lernenden Gedanken, worauf sei beim Erstellen eines Zeitplans achten werden und notieren die wichtigsten Punkte dazu in ihren eigenen Worten.

## Arbeitsrhythmus

Durch den Test Morgen- oder Abendmensch erfahren die Schülerinnen und Schüler, wann sie ihre Aufgaben am besten erledigen und welche Schlüsse sie daraus ziehen. Zudem wird ihnen klargemacht, dass der Arbeitsrhythmus sehr individuell ist und jeder Mensch seine Tages-Hochphasen zu unterschiedlichen Zeiten hat.

# • Ernährung und die Anfangshemmung überwinden – der 10-Minuten-Trick

Die Aufträge zu den beiden letzten Themenbereichen im Arbeitsdossier werden in Form einer Partnerarbeit gelöst. Dabei übernehmen die Zweierteams je einen Aspekt (z.B. *Ernährung* oder *Die Anfangshemmung überwinden – der 10-Minuten-Trick*) und werden zu Expertinnen oder Experten. Anschliessend informieren sie ihre Kollegin / ihren Kollegen über die Inhalte und tauschen sich aus, sodass am Schluss beide über die zwei Aspekte Bescheid wissen.

Beim Lernjournal-Eintrag überlegen sich die Lernenden, was sie bezüglich Ernährung für eine gute Konzentration berücksichtigen / verbessern / beibehalten wollen und äussern ihre Meinung zum 10-Minuten-Trick oder zu einer Konzentrationsübung zu Beginn einer Aufgabe.

## Werkstatt Konzentrationsübungen

Die Werkstatt mit den Konzentrationsübungen beinhaltet neun unterschiedliche Posten mit visuellen Konzentrationsübungen (auch Funktionsübungen) oder Bewegungs- und Entspannungsübungen. Die Postenübersicht sowie Informationen bezüglich der Durchführung und Sozialform (die meisten Posten finden in Einzelarbeit statt) sind im Arbeitsdossier auf Seite 15-16 zu finden.

Das Ziel der Werkstatt ist nicht eine Überprüfung der Wirkung der einzelnen Übungen, sondern vielmehr ein Kennenlernen von verschiedenen Übungsformen, die bei längerer Anwendung einen positiven Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit haben können. Die Schülerinnen und Schüler suchen sich vier Posten, die sie spontan ansprechen oder gerne ausprobieren würden, aus, führen sie durch und reflektieren nach Abschluss des Postens in ihrem Arbeitsdossier darüber. Die Lernenden überlegen sich also, welche Übungen ihnen zusagen und sie unter Umständen auch in Zukunft anwenden werden. Am Ende der Unterrichtseinheit erhalten die Schülerinnen und Schüler zwei Übungssammlungen im A5 Format. Die eine beinhaltet Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Konzentrationsförderung, die andere Visuelle Konzentrationsübungen (siehe Anhang).

# Unterrichtsplanung

Die folgende Übersicht beinhaltet die einzelnen Phasen (Konzentrationsprobleme erkennen und Konzentrationsprobleme vorbeugen / bewältigen) der Unterrichtseinheit bzw. des Arbeitsdossiers und deren Umsetzung im Unterricht. Dabei wird bei jeder Phase das dazugehörige Lernziel angegeben, der Unterrichtsverlauf erläutert, didaktische Angaben zum Funktionsrhythmus und der Sozialform gemacht, sowie die Hilfsmittel und die Zeit angegeben.

# KONZENTRIERT ERFOLGREICH

Phase der Lernstrategieförd erung	LZ	Unterrichtsablauf	Funktions- rhythmus/ Sozialform	Hilfsmittel	Zeit
Konzentrations- probleme erkennen:	1	Film "Colour Channging Card Trick" (https://www.youtube.com/watch?v=v3iPrBrGSJM) schauen und besprechen	a / PL	youtube Arbeitsdossier S. 2	5'
Sensibilisierung "Aufmerksamkeit und		Erklärung Handhabung Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal	a / PL	Arbeitsdossier	5'- 10'
Konzentration"		Definition von Konzentration	b / GA4, dann c /PL	farbiges Blatt für Definitionen der einzelnen Gruppen, Arbeitsdossier S.2	10'
		Fragen zur Selbstbeobachtung und Aufmerksamkeit ausfüllen	a / EA	Arbeitsdossier S.2	10'
		Besprechung des ausgefüllten Fragebogens	b/PA	Arbeitsdossier S.2-3	5'
		Reflexion zu Erwartungen vom Thema Konzentration und ersten Erkenntnissen	c/EA	Arbeitsdossier S.3	10'
	2	→ Hausaufgabe: Konzentrationsanalyse S.5 ausfüllen, Foto vom eigenen Arbeitsplatz machen und mitbringen	b/EA	Arbeitsdossier S.3-5	15'

Phase der Lernstrategieförd erung	LZ	Unterrichtsablauf	Funktions- rhythmus/ Sozialform	Hilfsmittel	Zeit
Konzentrations- probleme vorbeugen /	3	Aufgabe 1, S. 6: zuerst mit Partner besprechen, dann Lösung im PL besprechen	a/PA c/PL	Arbeitsdossier S.6	10'
bewältigen: Arbeitsplatz- gestaltung		Aufgabe 2, S.6: Mithilfe der angegebenen Stichwörter besprechen, wie ein guter Arbeitsplatz aussehen soll; anschliessend Besprechung im PL	b/PA c/PL	Arbeitsdossier S.6	10'
		Reflexion eigener Arbeitsplatz: Foto des eigenen Arbeitsplatzes einkleben, drei Merksätze aufschreiben	c/EA	Arbeitsdossier S.7-8	10'- 15'



Phase der Lernstrategieför derung	LZ	Unterrichtsablauf	Funktions- rhythmus/ Sozialform	Hilfsmittel	Zeit
Konzentrations- probleme vorbeugen / bewältigen:	3	Aufgabe 1, S.8: mit Partner Zeitplan besprechen und Erkenntnisse zu den einzelnen Stichwörtern aufschreiben. Diskussion im Plenum	b/PA c/PL	Arbeitsdossier S.8-9	15'
Zeit- management		eigener Zeitplan erstellen Überprüfung des Zeitplans / Tipps durch den Pultnachbarn/-nachbarin	b/EA c/PA	Arbeitsdossier, S. 9	15'
		Reflexion zum Thema Zeitmanagement S. 10	c / EA	Arbeitsdossier S.10	10'

Phase der Lernstrategieför derung	LZ	Unterrichtsablauf	Funktions- rhythmus/ Sozialform	Hilfsmittel	Zeit
Konzentrations- probleme vorbeugen /	3	kurzer Text zu "Arbeitsrhythmus" lesen	a / PL	Arbeitsdossier S.10	5'
bewältigen: Arbeits- rhythmus		"Morgen- oder Abendmensch": Selbsttest ausfüllen und Reflexion dazu ausfüllen, S.12	c/EA	Arbeitsdossier S. 11-12	15'

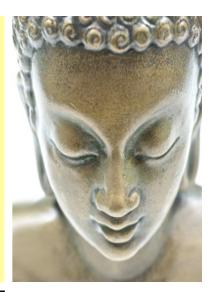
# KONZENTRIERT ERFOLGREICH

Phase der Lernstrategie- förderung	LZ	Unterrichtsablauf	Funktions- rhythmus/ Sozialform	Hilfsmittel	Zeit
Konzentrations- probleme vorbeugen / bewältigen: Ernährung, die	3/4	Partnerarbeit/ "Konzentrationstandem": Eine Person liest den Text zu "Ernährung", die andere denjenigen zu "Anfangshemmung überwinden – der 10 Minuten Trick". Beide lösen die jeweiligen Aufgaben dazu.	a, b / EA	Arbeitsdossier S.13-14	10'
Angangs- hemmung überwinden		Anschliessend werden die Erkenntnisse dem Partner /der Partnerin präsentiert und diese/r schreibt die Informationen in sein / ihr Dossier, sodass am Schluss alle Schülerinnen und Schüler alle Informationen dazu haben	c/PA		10'
		Reflexion zum Thema Ernährung und den Tricks zur Anfangshemmung schreiben	c/EA	Arbeitsdossier S.14-15	10'
Phase der Lernstrategie- förderung	LZ	Unterrichtsablauf	Funktions- rhythmus/ Sozialform	Hilfsmittel	Zeit
Werkstatt mit Konzentrations-	5	Erklärung der Werkstatt, Arbeitsanweisungen durchlesen	a / PL	Arbeitsdossier S.15	5'
übungen		Durchführung der Werkstatt; Reflexion der einzelnen Posten und Übungen	b, c / EA, PA	Arbeitsdossier S.16-18, Postenblätter mit Konzentrationsübungen	50'
Phase der Lernstrategie- förderung	LZ	Unterrichtsablauf	Funktions- rhythmus/ Sozialform	Hilfsmittel	Zeit
Evaluation der Unterrichts- einheit	1-5	ausgefüllte Konzentrationsanalyse (Arbeitsdossier S. 5) anschauen und letzte Spalte "künftige Gegenmassnahmen" ausfüllen mit Partner (Konzentrationscoaching)	b, c / PA	Arbeitsdossier S.5	10'
"konzentriert erfolgreich"		Schlussrunde mit der Methode "Blitzlicht": kurze Besprechung der wichtigsten Erkenntnisse im PL, Lernende berichten von Coaching und anderen Erkenntnissen (jede Person macht eine Aussage)	c/PL	Arbeitsdossier S.5	10'

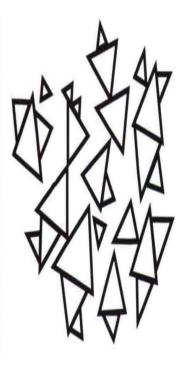


# Arbeitsdossier "konzentriert erfolgreich – Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I"

# konzentriert erfolgreich







Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I

dieses Arbeitsdossier gehört:

# Konzentrationsprobleme erkennen

# **Aufmerksamkeit und Konzentration**

# 1. Definition Konzentration

∠ Was bedeutet "Konzentration"? Besprecht zu zweit und schreibt eure persönliche Definition (2-3 Sätze) des Begriffes auf das farbige Blatt.



# 2. Fragen zur Selbstbeobachtung der Aufmerksamkeit

Wenn wir auf einen bestimmten Aspekt unseres Verhaltens oder unserer Gefühle besonders achten, können wir oft interessante Beobachtungen machen, die uns - ohne diese durch Fragen gelenkte Aufmerksamkeitssteuerung - nicht aufgefallen wären.

∠Lies die Aussagen durch und kreuze zwischen 1 (trifft voll zu) und 5 (trifft gar nicht zu) an.

, ,	1	2	3	4	5
Ich kann mir Gesichter gut merken. Wenn ich jemanden vorgestellt bekomme, erkenne ich ihn beim nächsten Treffen problemlos wieder.					
Ich kann mir Zahlen sehr gut merken.					
Ich kann mir Vokabeln leicht merken.					
Im Unterricht lasse ich mich gerne ablenken, Briefchen schreiben, leise Gespräche führen, das ist für mich eine willkommene Abwechslung.					
Ich bin ein Meister darin, ein interessiertes Gesicht zu machen im Unterricht, aber gleichzeitig meinen Tagträumen nachzuhängen.					
Es gelingt mir leicht, zu telefonieren und noch viele andere Dinge gleichzeitig zu erledigen.					
Musik über Kopfhörer zu hören, beeinträchtigt meine Aufmerksamkeit nicht.					
Ich bin sehr sensibel dafür, wenn andere nonverbale Signale austauschen, wenn ich im Unterricht etwas sage. Ich kann am Gesicht ablesen, was jemand von mir denkt.					
Wenn ich mich in eine Arbeit vertiefe vergesse ich völlig die Zeit.					
Wenn ich Hausaufgaben mache, stehe ich oft auf, um etwas zu essen.					
Ich spüre, ob mich jemand leiden kann oder nicht.					
Wenn über bestimmte Themen gesprochen wird, fällt es mir schwer, aufmerksam zu sein. Ich höre dann einfach weg.					
Mir fällt immer gleich auf, wenn jemand in der Klasse fehlt.					

Ich mag es zum Beispiel nicht, ein Bild länger zu betrachten. Ein Blick genügt und ich habe alles erfasst.			
Ich brauche immer Musik im Hintergrund oder den eingeschalteten			
Fernseher.			
Ich liebe Stille.			
Stille ist mir unheimlich.			

Besprecht zu zweit eure Beobachtungsbogen. Was fällt euch auf?

Welche Erkenntnisse nehme ich aus der heutigen Lektion mit? Was habe ich gelernt? Was erwarte ich vom Thema Konzentration und was würde ich gerne zu diesem Thema erfahren?

# 3. Konzentrationsanalyse

Beispiel einer Konzentrationsanalyse:



### Positives Selbst-gasprädn, lust wedn Espischennigipanie aut nachden Treundin sagen, dass ich am lenen auf schrabbich mu dar was Problem nach der Geschichle lösen In Unitericht Notizen nehmen und gelerut habe ich 45' gut und konzentriert tum lemen gehört Verspreche wir 36' Fornsehen nach Studium Geschichke künftige Gegenmassnahmen Ber Undaheiter Fragen Martarbeiten X nnvermeidbar × × × vermeidbar 5 Störungen X × × uəuui uon × × uəssne uon gebrauchte Blick ant ferhung - Sportheil geleun 15' 5.52 S dafür Zeit 15 Ŋ يم 90 west wich recht, was ich gelesen schlechter Gewirsen -> banbust ese wester; ich denke aber immer. West day mach, was with any let. Jathe test den es geben kömule; zwe Jaten leseu Walnend do nachsten 6 Seiten -> Gache in Kirche und esse Schokolade. wir "schwinamen", haben nicht – nicht aufgabenbezogen (Störungen) besmochen haben: Angst vor Telefon - Fremedin ruft an र् was ich der Reihe nach wirklich are water (+ Seiter) aufgabenbezogen mache/denke an genast Konzentrationsanalyse (S) verfügbare Unterriditation 19-20.30 Zeit ري ح 15 Geschichtsblatter lever Lind in Buch 10 Seiten stadioner Vorberertung eine Philung Ziel/Aufgabe



# Künftige Gegenmassnahmen unvermeidbar vermeidbar 5 Störungen nanni nov uəssne uon gebrauchte dafür dafür Zeit – nicht aufgabenbezogen (Störungen) was ich der Reihe nach wirklich – aufgabenbezogen mache/denke Konzentrationsanalyse $G_{r}$ werfügbare Zeit Ziel/Aufgabe

Kopiervorlage, Christoph Metzger, Wie lerne ich?, WLI-Schule, ISBN 3-7941-4363-9 © 1998 by Verlag Sauerländer AG, 5001 Aarau

# Konzentrationsprobleme vorbeugen / bewältigen

# Arbeitsplatzgestaltung

# 1. Auswirkungen auf den Lernerfolg

Varum ist die Gestaltung des Arbeitsplatzes für den Lernerfolg bedeutsam? Nenne mindeste	ns
ei Gründe.	
	_

# 2. Grundsätze der Arbeitsplatzgestaltung

∠Wie sollte ein Arbeitsplatz in Bezug auf Lichtverhältnisse, Arbeitsmaterialien, idealerweise gestaltet sein? Notiere die Stichworte in die grauen Kästen.

Lichtverhältnisse

Arbeitsmaterialien



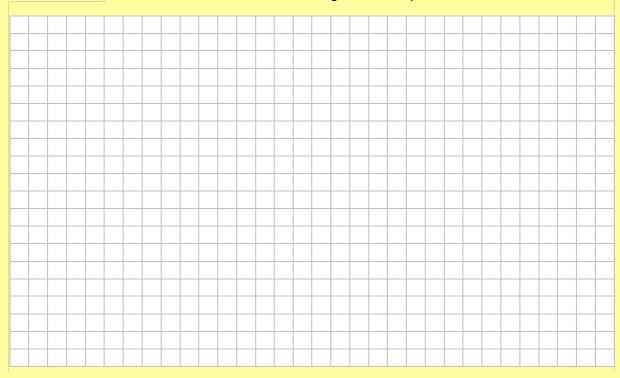
sonstige Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung

Arbeitstisch / Arbeitsfläche

# Mein Arbeitsplatz:

Klebe hier das Foto deines Arbeitsplatzes ein.

# Meine drei Merksätze bezüglich Arbeitsplatz sind:



	mein Arbeitsplatz zu Hause	mein Arbeitsplatz in der Schule
das ist positiv:		
das werde ich ändern:		

# Zeitmanagement

# 1. Zeitpläne

12.00 -13.30	Mittagessen
13.30 -15:00	Mittagspause (Musik hören, spazieren, telefonieren)
15:00 - 17:00	Lernzeit, das heisst:
15:00 - 15:30	Deutsch

# 5 Minuten Pause

15:35 – 16.15	Mathe

# 15 Minuten Pause

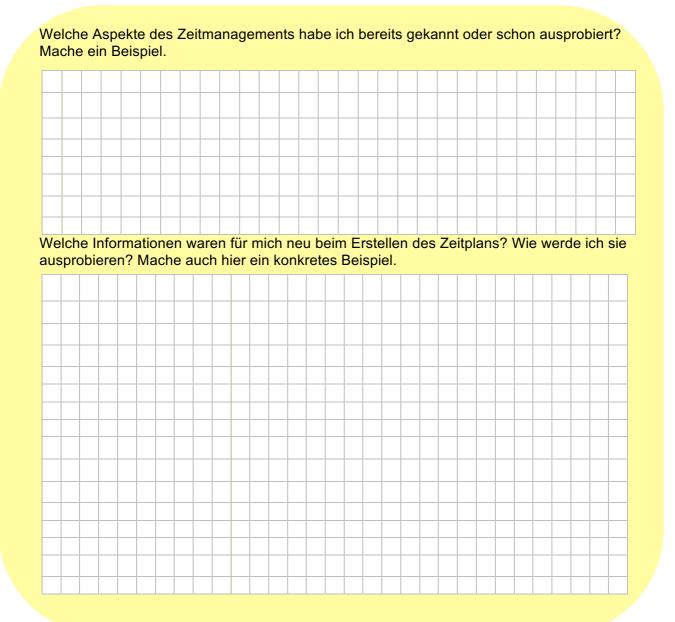
16:30 -17:00	Englisch
17:00-17:30	Reservezeit
17:30	Fahrschule
19:30	Sportverein

	ere dir d	deine Erken	ntnisse zu	den Sti	ichworten:
--	-----------	-------------	------------	---------	------------

• Reihenfolge:_			
• Pausen:			

Mittagessen:		
• Reservezeit:		
• Freizeit:		
∡Erstelle einen Ze und Termine.	eitplan für morgen oder übermorgen und notiere alle zu e	erledigenden Aufgaben
Zeit	Aufgabe/Termin	
Schaue dir den sie/er gut geplant l auf S.20-21.	Zeitplan deiner Pultnachbarin / deines Pultnachbarn an hat und was noch verbessert werden könnte. Beurteile	und sag ihr / ihm, was mithilfe der Stichworte
2. Tipps zur Paus	enregelung	
Nach einer halben Nach einer Stunde Nach 1,5 Stunden	Stunde Pause! Pause! Pause!	

Lernpausen sollten schon dann eingelegt werden, wenn man sich noch relativ fit fühlt, um eine Überforderung und totale Erschöpfung zu vermeiden.



# Arbeitsrhythmus

"Innerhalb des Tagesablaufs weist die Leistungsfähigkeit jedes Menschen Schwankungen auf, sodass die Konzentrationsfähigkeit nur zu bestimmten Zeiten ihren Höhepunkt erreichen kann" (Geuenich, Hammelmann, Havas, Mündenmann, Novac & Solms, 2012, S. 45). Die meisten Menschen haben ihre erste Leistungsspitze am Vormittag von ungefähr 9 bis 11 Uhr und die zweite von ungefähr 17 bis 19 Uhr. Allerdings ist die persönliche Leistungskurve verschieden. Bist du eher ein Morgen- oder ein Abend-Mensch? Der Test unten soll eine Tendenz aufzeigen, zu welcher Gruppe du gehörst und du sollst möglichst versuchen dich danach zu richten. Arbeite nicht gegen deinen natürlichen Rhythmus, sondern nutze so häufig wie möglich deine Tages-Hochphasen, um zu lernen.

Tipp: Wichtig ist es vor allem, sich jeden Tag etwa zur selben Zeit an die Arbeit zu setzen, denn feste Arbeitszeiten fördern die Konzentration. Unser Körper lernt allmählich: Jetzt ist Lernen angesagt.

# Morgen- oder Abendmensch?

	Wann wirst du abends müde? vor 21.00 Uhr (4 Punkte) □21.00-23.00 Uh	nr (2 Punkte)	□nach 23.00 Uhr (0 Punkte)
	lst die Müdigkeit überwindbar oder nicht? nicht überwindbar (1 Punkt)	□ überwindbar (3	Punkte)
	Folgt auf die Phase der Müdigkeit eine wac ja (1 Punkt)	he Phase? □ nein (2 Punkte)	25 2
	Wirst du nachts häufig wach? ja (1 Punkt)	□ nein (2 Punkte)	
	Hast du Träume und bleiben dir diese auch ja (4 Punkte)	in Erinnerung? □ nein (1 Punkt)	
	Schläfst du spät ein? ja (2 Punkte)	□ nein (6 Punkte)	
	Wann wachst du auf, wenn du nicht durch evor 6 Uhr (6 Punkte) ☐ 6.00 – 8.00 U		z geweckt wirst? □ nach 8.00 Uhr (0 Punkte)
8.	Wie würdest du deinen Schlafrhythmus ges Verpflichtungen hättest?	talten, wenn du kei	ne beruflichen oder sonstigen
	)Morgendliches Aufstehen: □ 5.00 – 7.00 Uhr (8 Punkte) □ 7.00 -8.00 l □ nach 9.00 Uhr (0 Punkte)	Jhr (5 Punkte) □ 8.	00–9.00 Uhr (2 Punkte)
b)	)Mittagsschlaf: □ ja (1 Punkt)	□ nein (4 Punkte)	
C)	Kaffee trinken am Nachmittag: □ ja(4 Punkte)	□ nein (2 Punkte)	
d)	abends: □ ausgehen / Gäste haben (1 Punkt) □ferr □ruhen / früh schlafen (6 Punkte)	nsehen (3 Punkte)	
9.	Bist du schon munter, wenn du geweckt wir □ ja (6 Punkte)	rst? □ nein (1 Punkt)	
10.	Bist du sofort munter, wenn du von selbst v ☐ ja (4 Punkte)	wach wirst? □ nein (1 Punkt)	

	Vie ist .) App		Befind	den be	eim	Fri	ühs	tüc	ck?																			
	∫ U w	venig (	1 Pu	nkt)								□ v	iel	(2 I	Pur	nkte	∋)				se	ehr	vie	el (3	B P	unk	te)	
		chlech	•		,							⊐ g	ut (	2 F	our	nkte	)				se	ehr	gu	t (3	Ρι	unk	te)	
		ehr st	ark (									∃s	tarl	< (2	2 P	unk	te)				sc	hw	ac	h (3	3 P	unl	kte)	)
d	) Kon □ s	zentra chlech		Punkt	:)							⊐ g	ut (	2 F	our	nkte	)				lse	ehr	gu	t (3	Ρι	unk	te)	
	Wann □ 8.0 □ 11.	0-9.00	Uhr	(1 Pu	ınkt	) [	□ 9				ว บ	hr	(4 F	Pun	ıkte	e)		10.	00-	11.	00	Uh	ır (	3 P	un	kte	)	
13.	Wie is □ ehe					h d	em	М	itta	ge			hei	fri	scł	า (1	Pι	unk	t)									
	Wann □ 14. □ 16.	00-15	-00 L	Jhr (4	Pur	nkte		lac	hm	itta	_		Lei 15.(		_			ır (C	3 P	unk	te)							
	wertun																				Tot	al F	⊃uı	nkte	e:_			
bis 5 50-6 Leis	50 Pun 60 Pun tungsk r 60 P	kte: D kte: D kurve a	u bis aber	t ein i um ei	Mor ine	ger Stu	nme Inde	ens e n	sch acl	, m	ech				zer	1.												
		ch ehe greich			_							ens	sch	? V	Vel	che	e S	chl	üss	e z	ieh	ie id	ch	daı	au	s fü	ir d	as
-																												
						H														$\dashv$					-			
																				$\dashv$								
						H																						
						H														$\dashv$								

# Ernährung

Mit vollem oder leerem Magen lernt man schlecht. Dies ist so, weil das Gehirn viel Sauerstoff benötigt, um gute Arbeit zu leisten. Nach einer grösseren Mahlzeit befindet sich das Blut hauptsächlich in den Verdauungsorganen, um dort Nährstoffe aufzunehmen. Das Gehirn muss sich währenddessen mit dem übrigen Blut zufriedengeben und ist in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Nach einer Hauptmahlzeit (z.B. nach dem Mittagessen), sollte man daher mindestens eine Stunde warten, bis man mit dem Lernen beginnt. Während dieser Zeit könnte man beispielsweise etwas Musik hören oder eine Runde spazieren gehen (vgl. Geuenich, Hammelmann, Havas, Mündemann, Novac & Solms, 2012, S. 16f.).

Tipp: Eine gesunde Ernährungsweise hilft dabei, die Konzentration zu verbessern. Energiezufuhr durch Obst, wie beispielsweise Bananen und Ananas, durch Vollkornprodukte, Nüsse und Schokolade (Schokolade sollte immer einen hohen Kakaoanteil haben) ist also erlaubt. Studentenfutter, das viele verschiedene Nusssorten und Rosinen enthält, ist ebenfalls sehr zu empfehlen (vgl. a.a.O.).



### Und wie verhält es sich mit dem Kaffee?

"Zwei Tassen Kaffee am Tag sollten genügen, denn der Körper speichert das Koffein bis zu sechs Stunden – die zweite Tasse innerhalb kurzer Zeit ist viel weniger wirkungsvoll als die erste. Probiere zur Abwechslung andere Konzentrationsverstärker, wie zum Beispiel grünen Tee, Honig, Ingwer und Ginseng (Krengel, 2013, S. 138)".

∠ vveicne	Punkte	soliten	bei	aer	Ernanrung	beachtet	weraen,	aass	man	sicn	gut	konzentri	ierer
kann?													

# Die Anfangshemmung überwinden - der 10-Minuten-Trick

"Noch drehen sich die Gedanken um den gestrigen Abend, nicht aber um Historien, Zellteilung oder Kernspaltung. Die Konzentration auf eine neue Aufgabe fällt schwer. So einfach das klingtes genügt meist, einfach anzufangen! Vielleicht beginnst du mit einem "Zuckerl'- einer kleinen Aufgabe oder Tätigkeit, die dir Spass macht. Das könnte das Zeichnen einer Mindmap sein, in der du alle Dinge rekapitulierst, die du über ein zu lernendes Thema schon weisst. Oder du schreibst eine kleine Checkliste der Dinge, die jetzt konkret zu tun sind (Nahziele!). Damit knüpfst du an den letzten Arbeitsprozess an und stimmst dich auf die kommende Aufgabe ein. Fang einfach an und du wirst merken: Neue Informationen drängen die alten Gedanken immer weiter zurück, je tiefer du in eine neue Aufgabe eintauchst [...]. Wir müssen den Kopf mit neuen Infos füttern, bis die alten Gedanken zurückgedrängt werden und wir uns auf die Arbeit konzentrieren können. Das mag eine Weile dauern, aber es sollte klar sein: Auf "Eingebung' zu waren bringt nichts. Sie entsteht vielmehr durch die Auseinandersetzung mit dem Thema!

Besonders bewährt hat sich der 10-Minuten-Trick. Setze dich an den Schreibtisch mit dem Ziel, "nur zehn Minuten" an deiner wichtigsten Aufgabe zu tüfteln. Was dabei passiert, ist faszinierend:

In den zehn Minuten definierst du, was deine Hauptaufgabe ist, schreibst drei Lösungsmöglichkeiten für ein kniffliges Problem auf oder überlegst eine Grobgliederung deines Referats. Meist wirst du länger sitzen bleiben.

In einer gewissen Art verzettelst du dich - nur diesmal zu deinen Gunsten: Nun bleibst du bei deiner Hauptaufgabe hängen - nicht beim Aufräumen oder im Internet. Diese "Verlängerung" ist durchaus beabsichtigt. Der innere "Schweinehund" ist überlistet. Solltest du tatsächlich nach zehn Minuten aufhören - dein Gehirn wird das nicht tun: Es arbeitet im Unterbewusstsein weiter und wird im Laufe des Tages weitere Informationen sammeln. Nun bleibst du bei einer Zeitungsmeldung hängen, die sich auf dein Thema bezieht, horchst bei einem Radio-Bericht auf oder fragst einen Freund beiläufig, wie er ein ähnliches Projekt in Angriff genommen hat" (Krengel, 2013, S. 128f.).

Tipp: Gerade beim Lerneinstieg kann es sinnvoll sein, ein kleines Konzentrationstraining vorzuschalten, z.B. indem man sich spielerisch mit dem vorgegebenen Text beschäftigt: Suche alle "a" oder Doppelvokale heraus, die in einem bestimmten Textabschnitt vorkommen. Die Übung sollte nicht länger als drei Minuten dauern. Danach ist das Gehirn fit für den Lerneinstieg (Geuenich, Hammelmann, Havas, Mündenmann, Novac & Solms, 2012, S. 61). Du findest solche Übungen in der Übungssammlung *Visuelle Konzentrationsübungen*.

nfangshemmung beim	n Lernen überwinde	en, um dann konze	ntriert mit dem

Was werde ich bezüglich Ernährung in Zukunft berücksichtigen / verbessern / beibehalten..., um konzentriert arbeiten zu können?







Was denkst du über die Vorschläge und Tricks, die Anfangshemmung beim Lernen, Hausaufgaben machen usw. zu überwinden? Was findest du gut / schlecht daran?

Den 10 Minuten Trick finde ich...

Eine Konzentrationsübung zu Beginn finde ich...

# Werkstatt Konzentrationsübungen

## 1. Arbeitsanweisungen

- Es stehen dir insgesamt neun verschiedene Posten zur Verfügung.
- Von diesen neun Posten absolvierst du mindestens vier Posten.
- Es gibt verschiedene Kategorien von Konzentrationsübungen (visuelle Konzentrationsübungen, Bewegungsübungen und Entspannungsübungen). Wähle die Posten aus, die dich am meisten interessieren oder ansprechen.
  - Tipp: Versuche aus beiden Kategorien auszuprobieren, damit du dir ein besseres Bild über die unterschiedlichen Konzentrationsübungen machen und in Zukunft bei der Wahl einer geeigneten Konzentrationsübung auf deine Lieblingskategorie zurückgreifen kannst.
- Arbeite maximal sieben Minuten an einem Posten und nimm dir anschliessend zwei bis drei Minuten Zeit, um im Dossier über den Posten nachzudenken und deine Gedanken dazu zu notieren.
- Du arbeitest alleine oder zu zweit und still.
- Viel Vergnügen beim Ausprobieren der Posten. ©

# 2. Übersicht der einzelnen Posten

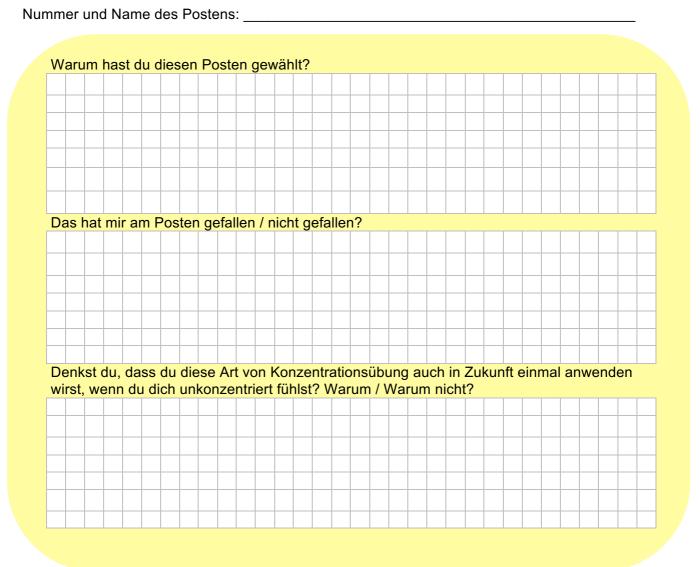
Nr.	Name	Kategorie	Sozialform (EA = Einzel- arbeit; PA= Partnerarbeit)
1	Buchstaben - Rechnungen	visuelle Übung	EA
2	Buchstaben und Figuren	visuelle Übung	EA
3	Linien	visuelle Übung	EA
4	Schau genau – Summe 13 suchen	visuelle Übung	EA

5	Scheibenbalance	Bewegungsübung	EA
6	Cross Crowl	Bewegungsübung	EA
7	Gardua Mudra	Entspannungsübung	PA
8	Handakrobatik Mudra	Entspannungsübung	PA
9	Händefalten gegen Denkblockaden	Entspannungsübung	EA

## 3. Reflexion zu den Posten

War	um	nası	au	ales	sen	PC	Ste	en (	gev	van	IL?																	l
Das	hat	mir	am	Pos	ter	ı ge	efal	len	/ n	ich	t ge	efa	ller	1?														
Den	kst o	du, d	dass	du	die	ese kor	Art	t vo	on l	Kon füh	ızeı ılst'	ntra ? W	atio Var	nsi um	übı	<mark>ing</mark> Vai	au	ıch n ni	in chi	Zult?	kur	nft e	einr	mal	lar	nwe	end	len
Den	kst (	du, d	dass	du	die	ese kor	Art	t vo	on l	Kon füh	ızeı ılst'	ntra ? W	atio Var	nsi um	übu	<mark>ing</mark> Vai	au	ıch n ni	in chi	Zult?	kur	nft e	einr	mal	ar	nwe	end	len
Den virst	kst o	du, d	dass	du	die	ese kor	Art	t vo	on l	Kon füh	ızeı ılst'	ntra ? W	atio Var	nsi	übı / V	<mark>ing</mark> Vai	au rum	ıch n ni	in chi	Zult?	kun	nft e	einr	mal	lar	nwe	end	len
Denivirst	kst o	du, d	dass	du	die	ese kor	Art	t vo	on k	Kon füh	ızeı ılst'	ntra ? W	atio Var	nsi	übu	ung Vai	au	ıch n ni	in	Zult?	kun	nft e	einr	mal	l ar	nwe	end	len
Den wirst	kst (	du, c	dass du d	du	die	ese kor	Art	t vo	on l	Kon füh	nzer nlst	ntra ? W	atio War	um	übı	ung Wai	ı aı	ıch n ni	in	Zult?	kur	nft e	einr	mal	l ar	nwe	end	len
Den virst	kst (	ddu, c	ddu c	dulich	die	esse kor	Ari	t vo	on lert	Kon füh	nzei nlst	ntra? W	atio War	um	übu	ung	au	uch n ni	in	Zult?	kur	nft e	eini	mal	lar	nwe	end	len
Denl	kkst (	ddu, c	dass du d	dulich	die	esekor	Art	t vc	on l	<b>⟨on</b> füh	ızeı	ntra? W	atio	um	übu	ung Wai	au	ıch n ni	in	Zult?	kur	nft e	einr	mal	ar	nwe	end	len
Denlyvirst	kkst (	ddu, c	dass du c	dulich	die	ese kor	Ari	t vo	on l	Kon füh	nzei hlst*	ntra? W	atio	um	übu	ung Wai	rum	uch n ni	in	Zult?	kur	oft e	einr	mal	l ar	nwe	end	len
virst	t, we	enn	du d	lich	un	kor	nze	ntri	ert	füh	nlst*	? <b>V</b>	Var	um	/ V	Vai	run	n ni	in	Zult?	kur	nft e	einr	mal	lar	nwe	end	len
virst	unc	enn	du d	lich	un	kor	nze	ntri	ert	füh	nlst*	? <b>V</b>	Var	um	/ V	Vai	run	n ni	in	Zult?	kur	oft e	eini	mal	lar	nwe	end	len
virst	t, we	enn	du d	lich	un	kor	nze	ntri	ert	füh	nlst*	? <b>V</b>	Var	um	/ V	Vai	run	n ni	in	Zult?	kur	oft e	eini	mal	lar	nwe	end	len
mer	und	I Na	me	des	Pc	ste	ens	ntri	ert	füh	hlst*	? <b>V</b>	Var	um	/ V	Vai	run	n ni	in	Zult?	kur	nft e	einr	mal	lar	nwe	end	len
wirst	t, we	I Na	me	des	Pc	ste	ens	ntri	ert	füh	hlst*	? <b>V</b>	Var	um	/ V	Vai	run	n ni	in	Zult?	kur	nft e	einr	mal	lar	1 We	end	len

Das	hat	mii	an	ו ר	OSI	en	ge	Iaii	IEII	<i>,</i> ,	IICI	ı g	Ciu		•			1	I	T	_	T	T		_	T	T	T	
_										_																			
_										_																			
	-									_																			
Denk																						kur	ıft e	einr	ma	l ar	ıwe	end	en
wirst	, W	enn	du	die	ch ı	unk	on	zei	ntri	ert	fül	ılst	? V	Var	um	/ <b>V</b>	Na	run	n ni	ch	t?								
_																													
-	+	H	$\dashv$	$\dashv$		-	-					-																	
+		$\vdash$	-				-					_																	
-	-	$\vdash$	-	-			-																						
-	-	H	$\dashv$	-		-	-					_																-	
Waru	um	has	st du	ı d	ies	en	Po	ste	n c	gev	väh	ılt?																	
Waru	um	has	t dı	u d	ies	en	Po	ste	n g	gev	väh	lt?																	
Warı	um	has	t dı	u d	ies	en	Po	ste	en g	gev	väh	lt?																	
Waru	<mark>um</mark>	has	st du	u d	ies	en	Po	ste	en g	gev	väh	lt?																	
Waru	um	has	st du	u d	ies	en	Po	ste	en g	gev	väh	ilt?																	
Waru	um	has	st du	u d	ies	en	Po	ste	en g	gev	väh	lt?																	
Waru	um	has	st du	u d	ies	en	Po	ste	en c	gev	väh	ilt?																	
Waru	um	has	st du	u d	ies	en	Po	ste	en g	<mark>jew</mark>	väh	It?																	
Waru														ller	1?														
														ller	1?														
														ller	1?														
														ller	1?														
														ller	1?														
														ller	1?														
														ller	1?														
														ller	1?														
Das	hat	mii	r am	n P	Post	ten	ge	fall	len	/ r	nich	t g	efa																
Das	hat	mii du,	c am	ı P	du e	ten	ge	fall	len	/ r	nich Kor	ıt g	efa	atio	ons							kur	nft e	eini	mal	lar	nwe	end	en
Das	hat	mii du,	c am	ı P	du e	ten	ge	fall	len	/ r	nich Kor	ıt g	efa	atio	ons							kur	nft e	einr	mal	lar	ıwe	end	en
Das	hat	mii du,	c am	ı P	du e	ten	ge	fall	len	/ r	nich Kor	ıt g	efa	atio	ons							kur	nft e	inie	mal	lar	1 1	end	en
Das	hat	mii du,	c am	ı P	du e	ten	ge	fall	len	/ r	nich Kor	ıt g	efa	atio	ons							kur	nft e	eini	mal	l ar	nwe	end	en
Das	hat	mii du,	c am	ı P	du e	ten	ge	fall	len	/ r	nich Kor	ıt g	efa	atio	ons							kur	nft e	eini	mal	lar	nwe	end	en
Das	hat	mii du,	c am	ı P	du e	ten	ge	fall	len	/ r	nich Kor	ıt g	efa	atio	ons							kur	nft e	einı	mal	l ar	nwe	end	en
Das	hat	mii du,	c am	ı P	du e	ten	ge	fall	len	/ r	nich Kor	ıt g	efa	atio	ons							kur	nft e	einr	mal	lar	ıwe	end	en



# Quellen

Geuenich, B., Hammelmann, I., Havas, H., Mündemann, B.-M., Novac, K. & Solms, A. (2012). *Das grosse Buch der Lerntechniken*. München: Compact.

Krengel, M. (2013). *Golden Rules. Erfolgreich lernen und arbeiten: Alles, was man braucht.* Zürich: Midas Management Verlag.

Metzger, C. (2004). Wie lerne ich? Eine Anleitung zum erfolgreichen Lernen. Oberentfelden. Sauerländer.

Solms, A. (2014). Das grosse Buch der Konzentrationstechniken. München: compact.

Solms, A. (2015). Konzentration trainieren. Gedächtnis schulen und Stress abbauen. München: compact.

Träbert, D. (2007). Konzentrationsförderung in der Sekundarstufe I. Lichtenau: AOL Verlag.

# Lösungen zum Arbeitsdossier "konzentriert erfolgreich – Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I"

# konzentriert erfolgreich







Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I

LÖSUNGEN

Dieses Dossier gehört:

KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



### Konzentrationsprobleme erkenner

### Aufmerksamkeit und Konzentration

1. Definition Konzentration

ÆWas bedeutet "Konzentration"? Besprecht zu zweit und schreibt eure persönliche Definition (2-3 Sätze) des Begriffes auf das farbige Blatt.



"Konzentration ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels bzw. das Lösen einer Aufgabe. Störende Faktoren von innen wie auch von aussen werden dabei weitgehend ausgeschaltet" (vgl. Stangl, 2012, Q.A., zit. n. Falkenberg, 2012, S.5).

### 2. Fragen zur Selbstbeobachtung der Aufmerksamkeit individuell

Wenn wir auf einen bestimmten Aspekt unseres Verhaltens oder unserer Gefühle besonders achten, können wir oft interessante Beobachtungen machen, die uns- ohne diese durch Fragen gelenkte Aufmerksamkeitssteuerung- nicht aufgefallen wären.

山 टLies die Aussagen durch und kreuze zwischen 1 (trifft voll zu) und 5 (trifft gar nicht zu) an.

	1	2	3	4	5
ich kann mir Gesichter gut merken. Wenn ich jemanden vorgestellt bekomme, erkenne ich ihn beim nächsten Treffen problemlos wieder.					
lch kann mir Zahlen sehr gut merken.					
Ich kann mir Vokabeln leicht merken.					
Im Unterricht lasse ich mich gerne ablenken, Briefchen schreiben, leise Gespräche führen, das ist für mich eine willkommene Abwechslung.		T			Γ
Ich bin ein Meister darin, ein interessiertes Gesicht zu machen im Unterricht, aber gleichzeitig meinen Tagträumen nachzuhängen.					
Es gelingt mir leicht, zu telefonieren und noch viele andere Dinge gleichzeitig zu erledigen.					
Musik über Kopfhörer zu hören, beeinträchtigt meine Aufmerksamkeit nicht.					
Ich bin sehr sensibel dafür, wenn andere nonverbale Signale austauschen, wenn ich im Unterricht etwas sage. Ich kann am Gesicht ablesen, was jemand von mir denkt.					
Wenn ich mich in eine Arbeit vertiefe vergesse ich völlig die Zeit.					
Wenn ich Hausaufgaben mache, stehe ich oft auf, um etwas zu essen.					
lch spüre, ob mich jemand leiden kann oder nicht.					
Wenn über bestimmte Themen gesprochen wird, fällt es mir schwer, aufmerksam zu sein. Ich höre dann einfach weg.					

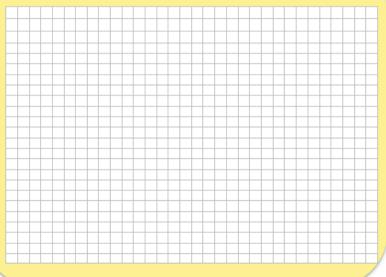
ONZENTRIERT	ERFOLGREICH	Lösungen



Mir fällt immer gleich auf, wenn jemand in der Klasse fehlt.			
Ich mag es zum Beispiel nicht, ein Bild länger zu betrachten. Ein Blick genügt und ich habe alles erfasst.			
Ich brauche immer Musik im Hintergrund oder den eingeschalteten Fernseher.			
Ich liebe Stille.			
Stille ist mir unheimlich.			

Besprecht zu zweit eure Beobachtungsbogen. Was fällt euch auf? individuell

Welche Erkenntnisse nehme ich aus der heutigen Lektion mit? Was habe ich gelernt? Was erwarte ich vom Thema Konzentration und was würde ich gerne zu diesem Thema erfahren?



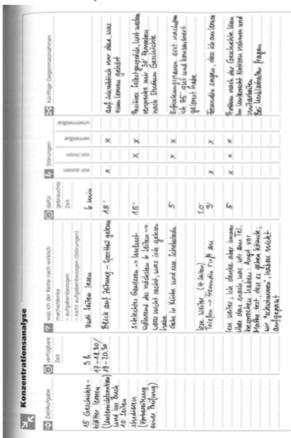
### 3. Konzentrationsanalyse

KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



Konzentrationsanalyse durchführst. Die letzte Spalte ("künftige Gegenmassenahmen") füllst du NICHT aus. individuell

Beispiel einer Konzentrationsanalyse:



# KONZENTRIERT ERFOLGREICH



											KO	NZE	ENTI	RIEF	RT E	RFC	DLGI	REIO	CH L	.ösur	nger
. ★ Künftige Gegenmassnahmen																					
h.I.a	redbiamavnu	-	Ī	1	į	Ī	Ī	i	Ī	Ī	i	i	i	Ī	1	Ī	į	1	į		ì
c	vermeidbar	ī	ī	i	i	ī	1	1	i	i	i	i	-	ì	i	1		-	1	i	i
Srunge	nənni nov	ī	i	-	:	Ī	:	i	Ī	į	:	i	-	1	i	i	i	-	į	į	į
Störungen	uəssne uov	Ī	Ī	1	:	i	į	1	Ī	:	i	į	1	į	į	i	į		į	i	
(S) dafür	gebrauchte Zeit																				
Ziel/Aufgabe 💮 verfügbare 🕜 was ich der Reihe nach wirklich	(uageu)																				
s verfügbare	jez Zeit																				
→ Ziel/Aufgabe																					

KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



# Konzentrationsprobleme vorbeugen / bewältiger

### Arbeitsplatzgestaltung

### 1. Auswirkungen auf den Lernerfolg

ÆWarum ist die Gestaltung des Arbeitsplatzes für den Lernerfolg bedeutsam? Nenne mindestens zwei Gründe.

- Die Motivation bei einem sinnvoll eingerichteten Arbeitsplatz ist grösser weil ich mich auf das Arbeiten freuen kann. Dies steigert meinen Lernerfolg.
- 2. Ich kann mich besser konzentrieren und dadurch ist mein Lernerfolg höher.
- Ich kann Zeit sparen, weil ich mich besser konzentrieren kann und ich nicht unnötig Zeit verliere, weil ich meine Materialien zuerst suchen muss, bevor ich mit dem Arbeiten beginnen kann.

### 4. Grundsätze der Arbeitsplatzgestaltung

«Wie sollte ein Arbeitsplatz in Bezug auf Lichtverhältnisse, Arbeitsmaterialien, idealerweise gestaltet sein? Notiere die Stichworte in die grauen Kästen.

### Lichtverhältnisse

- gute Beleuchtung des Arbeitsraums
- Schreibtischlampe genug stark
- Licht bei Rechtshändern von links, bei Linkshändern von rechts

### Arbeitsmaterialien

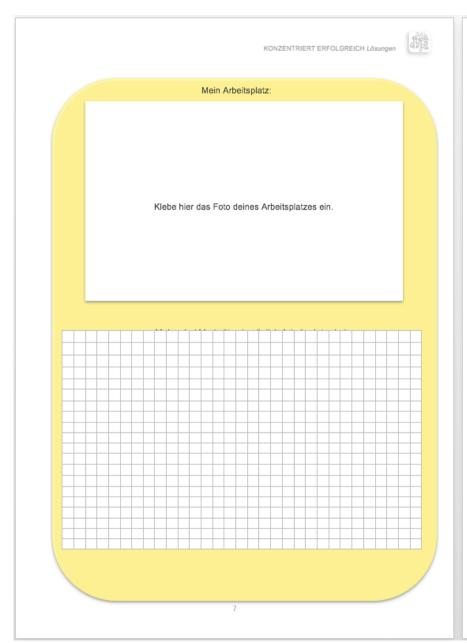
 alle Materialien, die zum Arbeiten benötigt werden sind vorhanden; restliches Material (z.B. Nachschlagewerk etc.) stehen an einem anderen Ort

### sonstige Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung

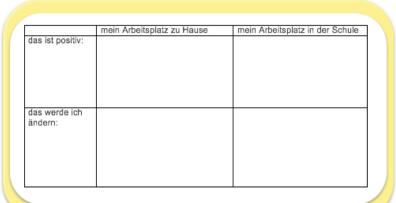
- · Raum sollte ausreichend belüftet werden
- Raumtemperatur ca. 20 °C
- Gemütlich eingerichteter Arbeitsplatz, sodass man gerne dort arbeitet (z.B. Bilder, Pflanzen, Duftkerzen etc.)
- Farbgestaltung: gelb ist konzentrationsfördernd, vertreibt Müdigkeit und sorgt für gute Laune
- fester Arbeitsplatz

### Arbeitstisch / Arbeitsfläche

- Körpergerechte Sitzhaltung
- Schreibplatte sollte ausreichend gross sein (120 x 80 cm)



KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



### Zeitmanagement

### 1. Zeitpläne

12.00 -13.30	Mittagessen
13.30 -15:00	Mittagspause (Musik hören, spazieren, telefonieren)
15:00 - 17:00	Lernzeit, das heisst:
15:00 - 15:30	Deutsch

5 Minuten Pause

15:35 - 16.15 Mathe

15 Minuten Pause

16:30 -17:00	Englisch
17:00-17:30	Reservezeit
17:30	Fahrschule
19:30	Sportverein

- Reihenfolge: Schriftliche und mündliche zu erledigende Aufgaben sowie sprachliche oder naturwissenschaftliche Fächer sollten abwechslungsreich bearbeitet werden. Wenig Abwechslung in der Reihenfolge der anstehenden Aufgaben sind ermüdend und langweilig. Zudem kann es bei ähnlichen Formeln, Begriffen oder Wörtern in der gleichen wie in verschiedenen Sprachen zu Verwechslungen kommen.
- Pausen: Pausen sind leistungsfördernd, da bei sämtlichen Funktionen des menschlichen Körpers ein Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe besteht, also zwischen Kräfteverbrauch und Kräfteaufbau.

# KONZENTRIERT ERFOLGREICH



KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



Man sollte jeweils ca. 5 bis 10 Minuten Pause machen, die Fenster öffnen, um frische Luft für Körper und Geist zu tanken.

- Mittagessen: Nach einer Hauptmahlzeit mindestens eine Stunde warten, bis man mit dem Lernen beginnt, weil sich das Blut, das den Sauerstoff zum Gehirn transportiert, um gute Arbeit zu leisten, in Verdauungsorganen befindet, um dort Nährstoffe aufzunehmen. Die Zeit dazwischen soll man nutzen, um sich geistig und körperlich auf das Lernen vorzubereiten (z.B. Musik hören oder eine Runde spazieren).
- Reservezeit: Man sollte Reservezeiten für Störungen und Unvorhergesehenes in den Zeitplan einbauen.
- Freizeit: Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Lemen und Freizeit ist unbedingt erforderlich. Die Zeit für eine Freizeitbeschäftigung ist wichtig und soll unbedingt eingeplant werden. Die Freizeit soll aktiv gestaltet werden, sodass es <u>Spass</u> macht, einen Ausgleich zur intensiven geistigen Arbeit zu erreichen.

⊯Erstelle einen Zeitplan für morgen oder übermorgen und notiere alle zu erledigenden Aufgaben und Termine

und Termine.	
und Termine. Zeit	Aufgabe/Termin
	I I

☼Schaue dir den Zeitplan deiner Pultnachbarin/deines Pultnachbarn an und sag ihr/ihm, was sie/er gut geplant hat und was noch verbessert werden könnte. Beurteile mithilfe der Stichworte auf S.8/9.

### 2. Tipps zur Pausenregelung

Nach einer halben Stunde 5 Minuten Pause!
Nach einer Stunde 10 Minuten Pause!
Nach 1,5 Stunden 15 Minuten Pause!
Lernpausen sollten schon dann eingelegt werden, wenn man sich noch relativ fit fühlt, um eine Überforderung und totale Erschöpfung zu vermeiden.



q

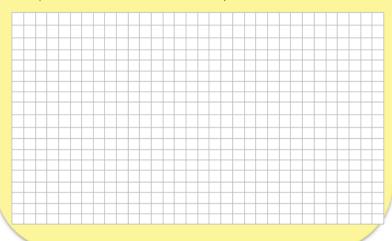
KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



Welche Aspekte des Zeitmanagements habe ich bereits gekannt oder schon ausprobiert? Mache ein Beispiel.



Welche Informationen waren für mich neu beim Erstellen des Zeitplans? Wie werde ich sie ausprobieren? Mache auch hier ein konkretes Beispiel.



### Arbeitsrhythmus

"Innerhalb des Tagesablaufs weist die Leistungsfähigkeit jedes Menschen Schwankungen auf, sodass die Konzentrationsfähigkeit nur zu bestimmten Zeiten ihren Höhepunkt erreichen kann" (Geuenich, Hammelmann, Havas, Mündenmann, Novac & Solms, 2012, S. 45). Die meisten Menschen haben ihre erste Leistungsspitze am Vormittag von ungefähr 9 bis 11 Uhr und die zweite von ungefähr 17 bis 19 Uhr. Allerdings ist die persönliche Leistungskurve verschieden. Bist du eher ein Morgen- oder ein Abend-Mensch? Der Test unten soll eine Tendenz aufzeigen, zu welcher Gruppe du gehörst und du sollst möglichst versuchen dich danach zu richten. Arbeite nicht gegen

#### KONZENTRIERT ERFOLGREICH



KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



deinen natürlichen Rhythmus, sondern nutze so häufig wie möglich deine Tages-Hochphasen, um zu lernen.

Tipp: Wichtig ist es vor allem, sich jeden Tag etwa zur selben Zeit an die Arbeit zu setzen, denn feste Arbeitszeiten fördern die Konzentration. Unser Körper lernt allmählich: Jetzt ist Lernen angesagt.

ÆFülle den Test "Morgen-oder Abendmensch" aus und zähle deine Punkte zusammen. Die Auswertung findest du auf der nächsten Seite.

Morgen-	oder	Abendmensch?	indiv	riduel
---------	------	--------------	-------	--------

1. Wann wirst du abends müde? □ vor 21.00 Uhr (4 Punkte)	□ 21.00-23.00 Uhr (2 Punkte)	□ nach 23.00 Uhr (0 Punkte)
Ist die Müdigkeit überwindbar o     nicht überwindbar (1 Punkt)	der nicht?	e)

☐ nein (2 Punkte)

3.	Folgt auf d	ie Phase	der Müdigkeit	eine wache	Phase?
_					

□ ja (1 Punkt)	☐ nein (2 Punkte)

5.	Hast du	Träume	und	bleiben	dir diese	auch ir	Erinnerung?

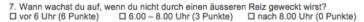
5.	Hast du	Träume	und	bleiben	dir	diese	auch	in	Erinnerung	?
	ja (4 Pui	nkte)					□ n	eiı	n (1 Punkt)	

6. Schläfst du spät ein?

☐ ja (1 Punkt)

4. Wirst du nachts häufig wach?

□ ja (2 Punkte) □ nein (6 Punkte)



8. Wie würdest du deinen Schlafrhythmus gestalten, wenn du keine beruflichen oder sonstigen Verpflichtungen h\u00e4ttest?

a) Morgendliches Aufstehen:

□ 5.00 – 7.00 Uhr (8 Punkte) □ 7.00 -8.00 Uhr (5 Punkte) □ 8.00 – 9.00 Uhr (2 Punkte) □ nach 9.00 Uhr (0 Punkte)

b) Mittagsschlaf:

☐ ja (1 Punkt) ☐ nein (4 Punkte)

c) Kaffee trinken am Nachmittag:

☐ ja(4 Punkte) ☐ nein (2 Punkte)

d) abends:

☐ ja (6 Punkte)

□ ausgehen/Gäste haben (1 Punkt) □fernsehen (3 Punkte) □ruhen/früh schlafen (6 Punkte)

9. Bist du schon munter, wenn du geweckt wirst?

nein (1 Punkt)

A Str.

KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



10. Bist du sofort munter, wenn du von selbst wach wirst?
□ja (4 Punkte)
□ nein (1 Punkt)

11. Wie ist dein Befinden beim Frühstück?

a) Appetit
 □wenig (1 Punkt) □viel (2 Punkte) □sehr viel (3 Punkte)
b) Frische

□schlecht (1 Punkt) □gut (2 Punkte) □sehr gut (3 Punkte)
c) Gesprächsfreudigkeit

□sehr stark (1 Punkt) □stark (2 Punkte) □schwach (3 Punkte)
d) Konzentration
□schlecht (1 Punkt) □gut (2 Punkte) □sehr gut (3 Punkte)

12. Wann hast du am Vormittag ein Tief?

□8.00-9.00 Uhr (1 Punkt) □9.0010.00 Uhr (4 Punkte) □10.00-11.00 Uhr (3 Punkte)
□11.00-12.00 Uhr (1 Punkt)

13. Wie ist dein Befinden nach dem Mittagessen?

□eher müde (4 Punkte)

□eher frisch (1 Punkt)

14. Wann hast du gewöhnlich am Nachmittag ein Leistungstief?
□14.00-15-00 Uhr (4 Punkte)
□15.00-16.00 Uhr (3 Punkte)
□16.00-17.00Uhr (1 Punkt)

Total Punkte:\_\_\_\_\_

Auswertung:

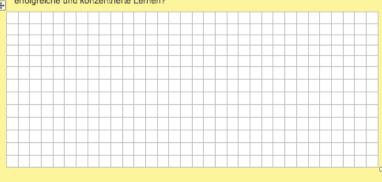
bis 50 Punkte: Du bist ein Abend-Mensch.

50-60 Punkte: Du bist ein Morgenmensch, musst deine Leistungskurve aber um eine Stunde nach rechts versetzen.

Über 60 Punkte: Du bist ein Morgen-Mensch.



Bin ich eher der Morgen-oder der Nachtmensch? Welche Schlüsse ziehe ich daraus für das erfolgreiche und konzentrierte Lernen?



1.2

#### KONZENTRIERT ERFOLGREICH



KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



#### Ernährung

Mit vollem oder leerem Magen lernt man schlecht. Dies ist so, weil das Gehirn viel Sauerstoff benötigt, um gute Arbeit zu leisten. Nach einer grösseren Mahlzeit befindet sich das Blut hauptsächlich in den Verdauungsorganen, um dort Nährstoffe aufzunehmen. Das Gehirn muss sich währenddessen mit dem übrigen Blut zufriedengeben und ist in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Nach einer Hauptmahlzeit (z.B. nach dem Mittagessen), sollte man daher mindestens eine Stunde warten, bis man mit dem Lernen beginnt. Während dieser Zeit könnte man beispielsweise etwas Musik hören oder eine Runde spazieren gehen (vgl. Geuenich, Hammelmann, Havas, Mündemann, Novac & Solms, 2012, S. 16f.).

Tipp: Eine gesunde Ernährungsweise hilft dabei, die Konzentration zu verbessern. Energiezufuhr durch Obst, wie beispielsweise Bananen und Ananas, durch Vollkornprodukte, Nüsse und Schokolade (Schokolade sollte immer einen hohen Kakaoanteil haben) ist also erlaubt. Studentenfutter, das viele verschiedene Nusssorten und Rosinen enthält, ist ebenfalls sehr zu empfehlen (vgl. a.a.O.).



#### Und wie verhält es sich mit dem Kaffee?

"Zwei Tassen Kaffee am Tag sollten genügen, denn der Körper speichert das Koffein bis zu 6 Stunden – die zweite Tasse innerhalb kurzer Zeit ist viel weniger wirkungsvoll als die erste. Probiere zur Abwechslung andere Konzentrationsverstärker, wie zum Beispiel grünen Tee, Honig, Ingwer und Ginseng (Krengel, 2013, S.138)".

æWelche Punkte sollten bei der Ernährung beachtet werden, dass man sich gut konzentrieren kann?

- vollwertige, gesunde Ernährung (Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Schokolade mit hohem Kakaoanteil)
- nach dem Mittagessen mindestens eine Stunde warten, bis man wieder mit dem Lernen beginnt

#### Die Anfangshemmung überwinden - der 10-Minuten-Trick

"Noch drehen sich die Gedanken um den gestrigen Abend, nicht aber um Historien, Zellteilung oder Kernspaltung. Die Konzentration auf eine neue Aufgabe fällt schwer. So einfach das klingt- es genügt meist, einfach anzufangen! Vielleicht beginnst du mit einem "Zuckerl"- einer kleinen Aufgabe oder Tätigkeit, die dir Spass macht. Das könnte das Zeichnen einer Mindmap sein, in der du alle Dinge rekapitulierst, die du über ein zu lernendes Thema schon weisst. Oder du schreibst eine kleine Checkliste der Dinge, die jetzt konkret zu tun sind (Nahzlele!). Damit knüpfst du an den letzten Arbeitsprozess an und stimmst dich auf die kommende Aufgabe ein. Fang einfach an und du wirst merken: Neue Informationen drängen die alten Gedanken immer weiter zurück, je tiefer du in eine neue Aufgabe eintauchst[...]. Wir müssen den Kopf mit neuen Infos füttern, bis die alten Gedanken zurückgedrängt werden und wir uns auf die Arbeit konzentrieren können. Das mag eine Weile dauern, aber es sollte klar sein: Auf "Eingebung' zu waren bringt nichts. Sie entsteht vielmehr durch die Auseinandersetzung mit dem Thema!

Besonders bewährt hat sich der 10-Minuten-Trick. Setze dich an den Schreibtisch mit dem Ziel, "nur zehn Minuten" an deiner wichtigsten Aufgabe zu tüfteln. Was dabei passiert, ist faszinierend: In den zehn Minuten definierst du, was deine Hauptaufgabe ist, schreibst drei Lösungsmöglichkeiten für ein kniffliges Problem auf oder überlegst eine Grobgliederung deines Referats. Meist wirst du länger sitzen bleiben. In einer gewissen Art verzettelst du dich- nur diesmal zu deinen Gunsten: Nun bleibst

KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



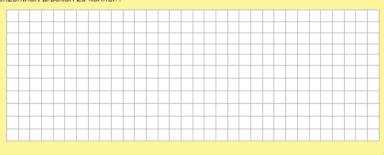
du bei deiner Hauptaufgabe hängen- nicht beim Aufräumen oder im Internet. Diese "Verlängerung" ist durchaus beabsichtigt. Der innere Schweinehund ist überlistet. Solltest du tatsächlich nach zehn Minuten aufhören- dein Gehirn wird das nicht tun: Es arbeitet im Unterbewusstsein weiter und wird im Laufe des Tages weitere Informationen sammeln. Nun bleibst du bei einer Zeitungsmeldung hängen, die sich auf dein Thema bezieht, horchst bei einem Radio-Bericht auf oder fragst einen Freund beiläufig, wie er ein ähnliches Proiekt in Anoriff genommen hat" (Krengel. 2013. S. 128f.).

Tipp: Gerade beim Lerneinstieg kann es sinnvoll sein, ein kleines Konzentrationstraining vorzuschalten, z.B. indem man sich spielerisch mit dem vorgegebenen Text beschäftigt: Suche alle "a" oder Doppelvokale heraus, die in einem bestimmten Textabschnitt vorkommen. Die Übung sollte nicht länger als drei Minuten dauem. Danach ist das Gehirn fit für den Lerneinstieg (Geuenich, Hammelmann, Havas, Mündenmann, Novac & Solms, 2012, S. 61). Du findest solche Übungen in der Übungssammlung "visuelle Übungen".

æWie kann man die Anfangshemmung beim Lernen überwinden, um dann konzentriert mit dem Arbeiten zu beginnen?

- mit etwas Leichtem oder einem Fach/Themengebiet beginnen, das einem besonders Spass macht
- Nahziele aufschreiben
- 10-Minuten-Trick
- kurze Konzentrationsübung

Was werde ich bezüglich Emährung in Zukunft berücksichtigen/verbessern/beibehalten...um konzentriert arbeiten zu können?







13

Was denkst du über die Vorschläge und Tricks, die Anfangshemmung beim Lernen, Hausaufgaben machen usw. zu überwinden? Was findest du gut/schlecht daran?

Den 10 Minuten Trick finde ich...

Eine Konzentrationsübung zu Beginn

[‡]Inde ich...

#### Werkstatt Konzentrationsübungen

- 1. Arbeitsanweisungen individuell
- · Es stehen dir insgesamt 9 verschiedene Posten zur Verfügung.
- Von diesen 9 Posten absolvierst du mindestens 4 Posten.
- Es gibt verschiedene Kategorien von Konzentrationsübungen (visuelle Konzentrationsübungen, Bewegungsübungen und Entspannungsübungen). Wähle die Posten aus, die dich am meisten interessieren oder ansprechen.

Tipp: Versuche aus beiden Kategorien auszuprobieren, damit du dir ein besseres Bild über die unterschiedlichen Konzentrationsübungen machen und in Zukunft bei der Wahl einer geeigneten Konzentrationsübung auf deine Lieblingskategorie zurückgreifen kannst.

- Arbeite maximal 7 Minuten an einem Posten und nimm dir anschliessend 2-3 Minuten Zeit, um im Dossier über den Posten nachzudenken und deine Gedanken dazu zu notieren.
- · Du arbeitest alleine oder zu zweit und still.
- · Viel Vergnügen beim Ausprobieren der Posten. @

#### 2. Übersicht der einzelnen Posten

Nr.	Name	Kategorie	Sozialform (EA = Einzel- arbeit; PA= Partnerarbeit)
1	Buchstaben - Rechnungen	visuelle Übung	EA
2	Buchstaben und Figuren	visuelle Übung	EA
3	Linien	visuelle Übung	EA
4	Schau genau – Summe 13 suchen	visuelle Übung	EA

KONZENTRIERT ERFOLGREICH Lösungen



5	Scheibenbalance	Bewegungsübung	EA
6	Cross Crowl	Bewegungsübung	EA
7	Gardua Mudra	Entspannungsübung	PA
8	Handakrobatik Mudra	Entspannungsübung	PA
9	Händefalten gegen Denkblockaden	Entspannungsübung	EA

#### 3. Reflexion zu den Posten

Nummer und Name des Postens:

Das hat mir am Posten gefallen / nicht gefallen?

Warum hast du diesen Posten gewählt?

Denkst du, dass du diese Art von Konzentrationsübung auch in Zukunft einmal anwenden wirst, wenn du dich unkonzentriert fühlst? Warum / Warum nicht?

Nummer und Name des Postens:

Warum hast du diesen Posten gewählt?



5

												KONZ	ENTE	RIER	TERF	OLG	REI	CH L	isung	en	100	54	
D	as ha	t mir	am	Post	en g	efall	en/	nich	nt ge	efalle	n?												
								_														П	
+			_	$\perp$	-	+	H	+	+		+	H	+	Н	-	+	Н	H	+	+		Н	
+			+	+	+	+	H	+	+		+		+	Н	+	+	Н	$\vdash$	+	+		$\vdash$	
+			+		+	+	H	+	+		+		+	Н	+	+		$\vdash$	+	+		Н	
+	$\vdash$		+			+		+			+		+			+		$\Box$	+	+		Н	
	enkst															kuni	ft ei	nma	l an	wer	nde	n	
W	rst, w	enn	du c	lich t	ınko	nzer	ntrie	rt fül	hist?	? Wa	rum	/ Wa	rum	nic	ht?								
+		+	_	+	_	+	$\vdash$	+	+	-	+	H	+		+	+		$\vdash$	+	+		$\vdash$	
+		+	+	+	+	+	$\vdash$	+	+		+	$\vdash$	+	$\vdash$	+	+	$\vdash$	$\vdash$	+	+	$\vdash$	$\vdash$	
+	+	+	+	+	+	+	$\vdash$	+	+	+	+	$\vdash$	+	$\vdash$	+	+	$\vdash$	$\vdash$	+	+		$\forall$	1
nme					_	aata	n ac	nuiäh	alt2														
	arum	has	t du	diese	en P	oste	II ye	W CI												_			
		has	t du	diese	en P	oste	II ye	wai							1				T			h	
		has	t du	diese	en P	oste	ii ge	Well															
		has	t du	diese	en P	oste	ii ge	WEI															
		has	t du	diese	en P	oste		wal															
		has	t du	diese	en P	oste		wal															
W	arum																						
W										efalle	n?												
W	arum									efalle	n?												
W	arum									efalle	n?												
W	arum									efalle	n?												
W	arum									efalle	n?												
W	arum									efalle	nn?												
W	arum									efalle	n?												
D	arum	t mir	am	Post	en g	efall	en /	nich	nt ge			ibung		ch in	n Zu	kuni	ft ei	nıma	ll an	wer	nde		
D	as ha	t mir	am	Post	en g	efall	en /	nich	nt ge	ntratio	onsü					kunt	ft eil	nma	l an	wer	nde		
D	as ha	t mir	am	Post	en g	efall	en /	nich	nt ge	ntratio	onsü					kunt	ft eil	nma	l an	wer	nde		
D	as ha	t mir	am	Post	en g	efall	en /	nich	nt ge	ntratio	onsü					kunt	ft ein	nma	l an	wer	nde		
D	as ha	t mir	am	Post	en g	efall	en /	nich	nt ge	ntratio	onsü					kunt	ft ei	nma	l an	wer	nde		
D	as ha	t mir	am	Post	en g	efall	en /	nich	nt ge	ntratio	onsü					kunt	ft eil	nma	l an	wer	nde		
D	as ha	t mir	am	Post	en g	efall	en /	nich	nt ge	ntratio	onsü					kunt	tt eil	nma	ll an	wer	nde	en en	

# Werkstatt mit verschiedenen Konzentrationsübungen (inkl. Lösungen)

# Posten 1: Buchstaben - Rechnungen

Die folgenden Buchstaben entsprechen jeweils einer Zahl:

$$A = 1$$
,  $B = 2$ ,  $C = 3$ ,  $D = 4$ ,  $E = 5$ ,  $F = 6$ ,  $G = 7$ ,  $H = 8$ ,  $I = 9$ 

Rechne nun die folgenden Aufgaben, so schnell du kannst im Kopf. Die Lösungen findest du auf der Rückseite des Blattes. Die erste Aufgabe ist ein Beispiel, damit du siehst, wie es funktioniert.

AD + EH =	14 + 58 = 72			
	i =			
	=			

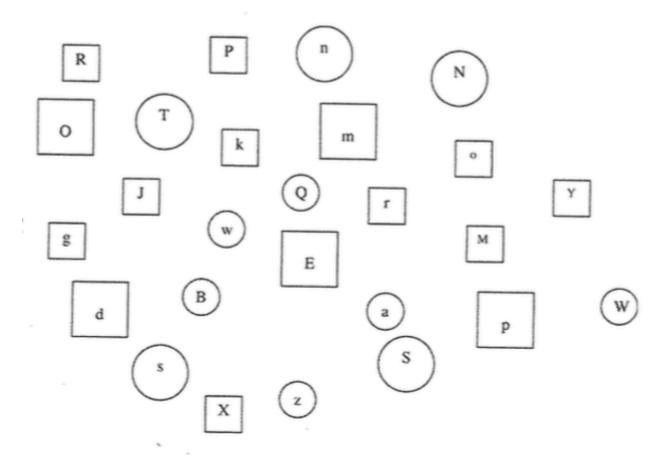


## Lösungen zu Posten 1

AD + EH =	14 + 58 = 74
BC – AB =	23 – 12 = 11
GB : H =	72 : 8 = 9
CB x D =	32 x 4 = 128
FE – DC =	65 – 43 = 22
HG + AB =	
DI : G =	49 : 7 = 7
CA x C =	31 x 3 = 93
IG - EB =	97 – 52 = 45
ED : I =	54 : 9 = 6
(DF – BE) : G =	(46-25):7=3
	(96 :8 ) + 75 = 87

# Posten 2: Buchstaben und Figuren

Gib an, wie viele Grossbuchstaben in kleinen Figuren und wie viele Kleinbuchstaben in grossen Figuren enthalten sind. Die Lösung findest du auf der Rückseite.



Grossbuchstaben in kleinen Figuren: \_\_\_\_\_

Kleinbuchstaben in grossen Figuren:



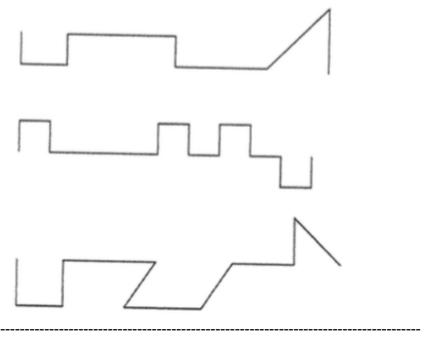
Lösung zu Posten 2

Grossbuchstaben in kleinen Figuren: 10

Kleinbuchstaben in grossen Figuren: 5

## Posten 3: Linien

Präge dir die Linien während 1 Minute gut ein. Falte das Blatt und zeichne die Linien aus dem Gedächtnis nach. Vergleiche deine Linien anschliessend mit der Vorlage.



Falte dein Blatt hier und zeichne die Linien nach.

# Posten 4: Schau genau - Summe 13 suchen

In jeder der senkrechten Zahlensäulen verstecken sich 3er-Gruppen von Zahlen, deren Summe die Zahl 13 ergibt. Kreise diese Zahlen ein und notiere unten am Ende der jeweiligen Zahlensäule, wie oft du darin Gruppen mit der Summe 13 gefunden hast. Die Lösung findest du auf der Rückseite.

8	4	9	1	5	3	2	7	6	8	5	1
4	3	5	6	8	6	8	4	7	3	6	7
7	6	2	4	3	2	3	8 ′	2	5	2	5
2	7	8	3	7	8	5	1	4	4	9	2
6	5	3	2	4	3	4	9	8	7	2	4
9	1	6	9	2	5	6	2	1	5	8	7
3	9	4	5	9	2	3	3	9	1	5	, 1
1	2	1	3	6	6	7	8	6	8	4	6
8	5	7	5	2	4	3	6	2	4	6	3
4	1	5	7	8	3	8	5	5	9	3	4
5	7	3	1	4	9	5	7	8	7	8	6
7	2	6	4	7	2	6	1	4	6	2	2
8	4	6	9	2	7	2	4	7	4	7	5
3	6	1	2	6	8	9	3	2	3	9	2
2	5	6	3	8	1	3	6	9	8	1	7

Quelle: Kelkel, S. (2016). *Leichter lernen - besser denken. Kopiervorlage mit Übungen zu Konzentration, Logik und Kreativität.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.



#### Lösungen zu Posten 4

8	4	9	1	5	3	2	7	6	8	5	1
4	3	5	6	8	6	8	4	7	3	6	7
7	6	2	4	3	2	[3]	8	2	5	2	5
2	7	8	[3]	7	8	5	[1]	4	4	9	2
6	5	3	2	4	3	4	9	8	7	2	4
9	1	6	9	2	5	6	2	[1]	5	8	7
3	9	4	5	9	2	3	3	9	1	5	1)
1	2	1	3	6	6	7	8	6	8	4	6
8	5	7	5	٠2	4	3	6	2	4	6	3
4	1	5	7	8	3	8	5	5	9	3	4
5	7	3	1	4	9	5	7	8	7	8	6
7	2	6	4	7	2	6	[1]	4	6	2	2
8	4	6	9	2	7	2	4	7	4	7	[5]
3	6	1	2	6	8	9	3	[2]	3	9	2
2	5	6	3	8	1	3	6	9	8	1	7
4	4	5	3	2	3	4	4	4	3	4	5

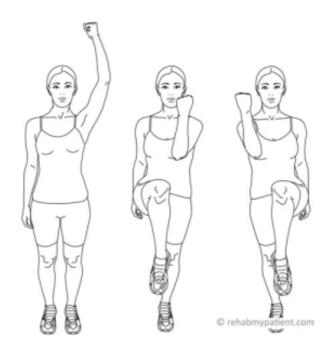
#### Posten 5: Scheibenbalance

Nimm die Kartonscheibe vor dir und führe die folgenden Übungen aus. Dabei sollte die Scheibe nicht auf den Boden fallen.

- Die Scheibe auf den Handrücken legen, der Arm macht einen Kreis vor dem Körper.
- Die Scheibe auf das Knie legen, das Knie anziehen und sich im Kreis drehen.
- Die Scheibe auf den Fuss legen, den Fuss drehen und heben bzw. einen Kreis machen.
- Die Scheibe auf die Schulter legen und sich drehen.
- Die Scheibe auf den Kopf lege und langsam in die Knie gehen.

## **Posten 6: Cross Crowl**

Mache mit dem linken Arm und dem rechten Bein Kraulbewegungen, d.h. du führst diese in der Luft vor den Körper, danach machst du dasselbe mit dem rechten Arm und dem linken Bein. Den Körper lässt du dabei in den Drehbewegungen mitgehen. Wiederhole diese Bewegung ca. 50 Mal.



Quelle: Novak, K. (2005). *Lernstrategien anwenden. Methoden entwickeln und Arbeitstechniken nutzen.* München: Compact.

#### Posten 7: Garuda Mudra PA

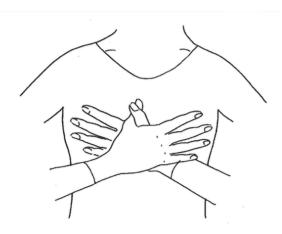
Lest einander gegenseitig die Durchführung des Mudras vor, sodass es beide ausprobieren können.

#### Vorbereitung

- Stelle dich gerade hin.
- Deine Füsse stehen ganz fest auf dem Boden.
- Deine Fuss-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.
- Brust raus.
- Dein Kopf ist aufrecht. Stelle dir vor, eine Schnur zieht ihn nach oben.
- Atme tief ein und aus.
- Spanne die Bauchmuskeln an und halte die Luft an. Warte.
- Atme tief aus. Wiederhole dies dreimal.

## Durchführung

- Überkreuze beide Daumen und verhake sie ineinander.
- Die restlichen Finger wiesen in entgegengesetzte Richtungen.
- Spreize nun alle Finger.
- Atme tief ein und aus.
- Erhöhe den Druck der Daumen.
- Schliesse die Augen und stelle dir eine liegende Acht vor, gehe ihr in Gedanken mit den Augen nach.



## Wirkung

- Die Übung dient der Konzentrationsförderung.
- Sie hilft bei Lernschwierigkeiten.
- Die Übung dient der Verknüpfung der Gehirnhälften.

Quelle: Falkenberg, F. (2016). Volle Konzentration in 5 Minuten. Übungen zur Förderung der Konzentration und Aufnahmefähigkeit im Unterricht. Augsburg: Auer.

#### Posten 8: Handakrobatik – Mudra PA

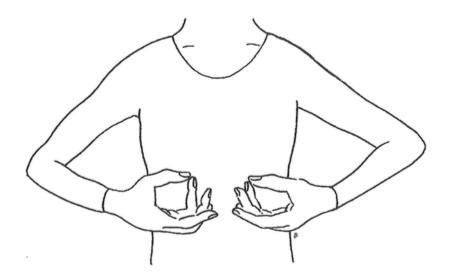
Lest einander gegenseitig die Durchführung des Mudras vor, sodass es beide ausprobieren können.

#### Vorbereitung

- Stelle dich gerade hin.
- Deine Füsse stehen ganz fest auf dem Boden.
- Deine Fuss-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.
- Strecke die Brust heraus.
- Dein Kopf ist aufrecht.
- Stelle dir vor, eine Schnur zieht ihn nach oben.
- Atme tief ein und aus.
- Spanne deine Bauchmuskeln an und halte die Luft an. Warte.
- Atme tief aus. Wiederhole dies dreimal.

#### Durchführung

- Schliesse die Augen.
- Die Hände sind auf Brusthöhe oder etwas darunter. Alle Finger einer Hand berühren nacheinander die Fingerkuppe des Zeige-, Mittel- und Ringfingers sowie des kleinen Fingers und dann wieder zurück.
- Führe die Übung nun mit beiden Händen durch.
- Überkreuze nun beide Arme und führe die Übung durch.
- · Spüre den Druck der Fingerkuppen.



Quelle: Falkenberg, F. (2016). Volle Konzentration in 5 Minuten. Übungen zur Förderung der Konzentration und Aufnahmefähigkeit im Unterricht. Augsburg: Auer.

## Posten 9: Händefalten gegen Denkblockaden

## Durchführung

Falte deine Hände. Ist der Daumen der rechten oder der linken Hand oben?

Falte die Hände auf, aber halte die Handflächen aneinander.

Verdrehe die Handflächen so, dass jetzt der andere Daumen vorne liegt. Falte die Hände wieder, aber jetzt "verkehrt", sodass der andere Daumen oben ist.

Das fühlt sich ungewohnt oder komisch an.

Falte mindestens 12 Mal hin und her! Knete bei jedem Falten die Finger etwa drei Sekunden lang.





## Wirkung

Diese Übung lässt sich ganz unauffällig durchführen und hilft nicht nur, die Konzentration aufrechtzuerhalten, sondern kann sogar Denkblockaden - das berühmte "Brett vor dem Kopf" lösen.

Quelle: Träbert, D. (2007). Konzentrationsförderung in der Sekundarstufe I. Lichtenau: AOL Verlag.

#### Literaturnachweis

Die für das Arbeitsdossier verwendeten Quellen sind auf der letzten Seite des Arbeitsdossiers ersichtlich. Die Quellen der Werkstatt mit verschiedenen Konzentrationsübungen befinden sich auf jedem Postenblatt unten.

Die Quellenangaben zu den verwendeten Abbildungen werden im Abbildungsverzeichnis der Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreich" aufgeführt.

Die für die Zusammenstellung der Übungssammlungen verwendeten Quellen befinden sich am Ende der jeweiligen Übungssammlung (siehe Anhang).

#### Weitere Quellen:

- D-EDK/Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). *Lehrplan 21: Überfachliche Kompetenzen*. Luzern: Deutschschweizer Erziehungsdirektorenkonferenz. [Online] Zugriff am 18.08.2016, http://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=e|200|3.
- Fessler, N., Stibbe, G. & Haberer, E. (2008). Besser Lernen durch Bewegung? Ergebnisse einer empirischen Studie in Hauptschulen. *Sportunterricht*, *8*, 250-255.
- Hommel, M. (2012). *Aufmerksamkeitsverhalten und Lernerfolg eine Videostudie*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Imhof, M. (2004). Diagnostik von Konzentration und Aufmerksamkeit in der Schule. In G. Büttner & L. Schmidt-Atzert (Hrsg.), *Diagnostik von Konzentration und Aufmerksamkeit* (S. 233-247). Göttingen: Hogrefe.
- Keller, G. (2011). *Psychologie für den Schulalltag. Prävention und erste Hilfe.* Bern: Hans Huber.
- Leitner, W. (2005). Konzentrationsleistung und Aufmerksamkeitsverhalten. Begriff, Einflussfaktoren, Entwicklung, Diagnostik, Prävention und Intervention. Regensburg: Roderer.
- Löffler, S., Dominok, E., von Haaren, B., Schellhorn, R. & Gidion, G. (2011). *Aktivierung, Konzentration, Entspannung.* Karlsruhe: KIT.
- Metzger, C. (2004). Wie lerne ich? Handbuch für Lehrkräfte. WLI-Schule: eine Anleitung zum erfolgreichen Lernen für Mittelschulen und Berufsschulen. Aarau: Sauerländer.
- Petermann, F. & Natzke, H. (2009). Prävention und Schule. In F. Petermann & D. Vaitl (Hrsg.), Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch (S. 436-447). Weinheim: Beltz.
- Petermann, F. & Vaitl, D. (2009). Entspannungsverfahren eine Einführung. In F. Petermann & D. Vaitl (Hrsg.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (S. 1-13). Weinheim: Beltz.
- Schick, H. (2012). Entwicklungspsychologie der Kindheit und Jugend. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmidt-Atzert, L., Büttner, G. & Bühner, M. (2004). Theoretische Aspekte von Aufmerksamkeits-/ Konzentrationsdiagnostik. In G. Büttner & L. Schmidt-Atzert (Hrsg.), *Diagnostik von Konzentration und Aufmerksamkeit* (S. 3-22). Göttingen: Hogrefe.

Solms, A. (2015). *Konzentration trainieren. Gedächtnis schulen und Stress abbauen.* München: compact.

Thieme, A. (1994). Konzentration. Trainingsprogramm 6.-9. Klasse. Weinheim: Beltz.

Wiseman, R. (2012). *Colour Changing Card Trick*. [Online] Zugriff am 13.06.2016, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v3iPrBrGSJM">https://www.youtube.com/watch?v=v3iPrBrGSJM</a>.

Westhoff, K. & Hagemeister, C. (2005). Konzentrationsdiagnostik. Lengerich: Pabst.

Abbildungsverzeichnis Unterrichtseinheit "konzentriert erfolgreich" (Arbeitsdossier "konzentriert erfolgreich – Arbeitsdossier mit integriertem Lernjournal für die Sekundarstufe I" und Werkstatt mit den verschiedenen Konzentrationsübungen):

Seite im	Titel	verwendete Quellen
Arbeitsdossier		
Titelseite	konzentriert	Abbildungen aus:
Arbeits-	erfolgreich	http://studium.lerntipp.at/konzentration/uebungen.shtml,
dossier	Arbeitsdossier mit	http://www.neuronation.de/konzentration-und-
sowie	integriertem	aufmerksamkeit/konzentration-verbessern,
Titelseite des	Lernjournal für die	http://www.neuronation.de/konzentration-und-
gesamten	Sekundarstufe I	aufmerksamkeit/konzentrationsuebungen, zuletzt
Begleitheftes		besucht am 15.06.2016
S. 5	Arbeitsplatzgestaltung	Abbildung aus: <a href="http://www.gentleman-">http://www.gentleman-</a>
		blog.de/2013/11/27/arbeitszimmer-einrichten, zuletzt
		besucht am 20.06.2016.
S. 9	Zeitmanagement	Abbildung aus: <a href="http://www.ergonomie-am-arbeitsplatz-">http://www.ergonomie-am-arbeitsplatz-</a>
		24.de/pausen, zuletzte besucht am 20.06.2016
S. 11	Arbeitsrhythmus	Abbildung aus:
		http://www.canstockphoto.de/illustration/müdigkeit.html,
		zuletzt besucht am 22.06.2016
S. 12	Arbeitsrhythmus	Abbildung aus: <a href="http://spassartikelshop.de/Tassen-und-">http://spassartikelshop.de/Tassen-und-</a>
		Becher/Guten-Morgen-Becher-Morgenmuffel.html,
		zuletzt besucht am 24.06.2016
S. 13	Ernährung	Abbildung aus: <a href="http://www.postswitch.de/wp-">http://www.postswitch.de/wp-</a>
		content/uploads/2016/01/kaffee mit herz.jpg, zuletzt
		besucht am 24.06.2016
S. 14	Die	Abbildungen aus:
	Anfangshemmung	https://www.gruenderkueche.de/fachartikel/mind-map-
	überwinden – der 10-	anleitung-7-praktische-tipps-zum-mindmapping,
	Minuten-Trick	https://www.examtime.com/de/blog/lebensmittel-furs-
		lernen, zuletzt besucht am 26.06.2016

Posten in der Werkstatt	Titel	verwendete Quellen
VVCINStatt		
6	Cross Crowl	Abbildung aus: <a href="http://www.rochdalepilates.co.uk/2015/08/co-ordination">http://www.rochdalepilates.co.uk/2015/08/co-ordination</a> ,
		zuletzt besucht am 28.06.2016

# **Anhang**

#### CD – Teil 1: Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Konzentrationsförderung

Die Wirkungen, die Entspannungstechniken erzeugen, stellen keine aussergewöhnlichen Phänomene dar, sondern gehören zum normalen Verhaltensrepertoire des Menschen. Somit handelt es sich um Ressourcen, die in jedem Menschen schlummern, zu derer Aktivierung es jedoch bestimmter Methoden und Techniken bedarf (vgl. Petermann & Vaitl, 2009, S. 4). Durch das Praktizieren der verschiedenen Entspannungsübungen soll die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler, sich auf bestimmte Objekte oder auf das innere Erleben zu konzentrieren, trainiert werden: "Diese Schulung der Konzentration kann den Personen zum Beispiel dabei helfen, im Alltag störende Aussenreize zu ignorieren oder eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu erfüllen" (a.a.O., S. 7). Zudem bewirken Entspannungsprozesse eine Erhöhung der selektiven Aufmerksamkeit, womit Konzentrations- und Gedächtnisleistungen gefördert werden können (vgl. Meier, 2004, o.A., zit. n. Petermann & Natzke, 2009, S. 438).

Wie aus dem Titel zu entnehmen ist, enthält die Übungssammlung auch einzelne Bewegungsübungen. Diese sollen zu Durchblutungssteigerungen in den verschiedenen Gehirnregionen führen und dadurch die Aufmerksamkeit und Konzentration der Schülerinnen und Schüler fördern (vgl. Zimmermann, 2005 S. 345, zit. n. Fessler, Stibbe & Haberer, 2008, S. 251).

Quelle Bild Titelseite der Broschüre:

Abbildung aus: <a href="http://www.logopädie-edling.de/autogenes-training.html">http://www.logopädie-edling.de/autogenes-training.html</a>, zuletzt besucht am 01.07.2016

#### CD – Teil 2: Visuelle Konzentrationsübungen

Visuelle oder funktionelle Konzentrationsübungen sollen die Schülerinnen und Schüler dazu bringen, die Konzentration durch regelmässige Beanspruchung zu stärken. Die gängigen Methoden beinhalten meistens Zahlen zu Figuren verbinden, Fehler suchen, Labyrinth-Reisen, Kodieraufgaben oder Bildvergleiche und sind oft stoffunabhängig. Es wird empfohlen, das Förderkonzept nicht einzig und allein daran auszurichten und das Training mit anderen Fördermethoden zu kombinieren (vgl. Keller, 2011, S. 29ff.). Dies ist der Grund, warum die Schülerinnen und Schüler sowohl eine Broschüre mit Bewegungs- und Entspannungsübungen als auch eine mit visuellen Konzentrationsübungen erhalten.

Quelle Bild Titelseite der Broschüre:

Abbildung aus: <a href="http://www.neuronation.de/konzentration-und-aufmerksamkeit/konzentrationsuebungen">http://www.neuronation.de/konzentration-und-aufmerksamkeit/konzentrationsuebungen</a>, zuletzt besucht am 30.06.2016