

Konzentration und Aufmerksamkeit fördern

Wir alle haben bei der Arbeit hin und wieder Anlaufschwierigkeiten. Wenn wir genauer hinschauen, ist dafür meist einer von zwei Gründen verantwortlich:

1. Die Arbeit langweilt uns.
2. Wir sind gestresst, weil wir zu viel auf einmal erledigen müssen oder wir uns den Aufgaben nicht gewachsen fühlen.

Manchmal quält uns sogar beides zusammen: Die Vielfalt und die Menge der anstehenden Aufgaben überfordert uns, die einzelnen, eher langweiligen Arbeiten unterfordern uns. Wir fühlen uns ausgelaugt und gelangweilt, bevor wir überhaupt begonnen haben.



Sitzt Ihr Kind beim Lernen da und starrt Löcher in die Luft? Spielt es mit dem Stift und schaut aus dem Fenster, anstatt sich die Hausaufgaben vorzuknöpfen? Wenn es mit dem Einstieg in die Arbeit nicht klappen will, können uns Mini-Ziele zur nötigen Konzentration verhelfen.

Bei beiden Ursachen hilft ein klares Mini-Ziel für die nächsten 10 bis 60 Minuten. Das Energie-Level steigt und wir gewinnen Klarheit, wenn wir genau

wissen, was wir als Nächstes angehen wollen und uns ein Ziel setzen, das gleichzeitig erreichbar und herausfordernd ist.

Ein lasch hervorgebrachtes "Ich muss diese 10 Vokabeln lernen" versetzt uns in einen anderen Zustand als ein "in 10 Minuten will ich diese 10 Vokabeln im Kopf haben"!

Der Gedanke "ich sollte mit meinem Aufsatz beginnen" macht uns müde und schlapp. Die klare Ansage "in den nächsten 15 Minuten will ich jeweils fünf überzeugende pro- und contra-Argumente gesammelt haben" wirkt dagegen aktivierend.

Ein herausforderndes Mini-Ziel hilft dabei:

- sich in eine förderliche Arbeitshaltung zu begeben
- die eigenen Kräfte zu bündeln
- sich bewusst ein Startsignal für die Arbeit zu geben
- so lange an der Aufgabe zu bleiben, bis diese abgeschlossen ist.

➔ Mehr zur Aufmerksamkeit und Konzentration:

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/konzentration-und-aufmerksamkeit/133-was-wir-ueber-konzentration-und-aufmerksamkeit-wissen-muessen>