Dienstagnachmittag am Schreibtisch, vor dir das Skript für die Prüfung in zwei Wochen. Du liest eine Seite – und merkst am Ende: Nichts ist hängen geblieben. Du liest denselben Absatz zum dritten Mal. Bei der **fokussierten Aufmerksamkeit aus der Achtsamkeit** (englisch: Focused Attention) richtest du deine Aufmerksamkeit auf einen Anker, zum Beispiel deinen Atem, bemerkst, wenn die Gedanken abwandern, und holst sie freundlich zurück – erst ein paar Minuten vor dem Lernen, dann mitten im Stoff.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit ist nicht das Abschweifen das Problem, sondern dass du es oft erst nach einer ganzen Weile bemerkst. Die Augen lesen weiter, der Kopf ist bei der Mail. Dann ärgerst du dich – und der Ärger zieht dich noch weiter vom Text weg. Studien zeigen außerdem: Je länger du an derselben Aufgabe sitzt, desto häufiger wandern die Gedanken ab.

Den jungen Hund anschreien
„Schon wieder!“ – der Ärger zieht dich nur weiter weg vom Stoff

→

Ihn ruhig zurückholen
merken, dass er weg ist, und freundlich zurück an deine Seite – jedes Zurückholen ist das eigentliche Training

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Wo schweifst du ab – bei welchem Stoff, wann, wohin wandern die Gedanken? Dann die erste Übung mit dem Atem-Anker, 8 Minuten.
2. **Atem-Anker:** aufrecht sitzen, Augen halb offen, den Atem an Nase oder Bauch spüren, beim Ausatmen still zählen bis 10. Abgeschweift? Kurz „Gedanke“ denken und wieder bei 1 anfangen – ohne Ärger.
3. **Ab Tag 2:** vor jeder Lernzeit 8–10 Minuten Atem-Anker. **Beim Lernen** jedes bemerkte Abschweifen ein Strich – jeder Strich ist ein Erfolg. Dann der Mini-Rückholer: ein ruhiger Atemzug, letzten Satz noch einmal lesen, weiter.
4. **Am Ende der Lernzeit:** Abschweifen 0–10 eintragen und was geholfen hat. Deine Zeile: „Wenn ich merke, dass ich abschweife, dann …“
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert, seit ich vor dem Lernen übe? Was will ich beibehalten?

Wenn es nicht gleich klappt

Nach drei Atemzügen schon weg? Das ist normal – genau das ist die Übung. Unruhig oder ängstlich, wenn du nach innen schaust? Lass die Augen offen und nimm einen Anker außen: die Geräusche im Raum oder deine Füße am Boden. Sehr viele Striche? Gut – du bemerkst mehr als vorher. Keine Zeit? Dann vier Minuten statt acht.

Vorweg: Dass deine Gedanken beim Lernen abschweifen, ist normal – das passiert jedem, und es ist keine Krankheit. Du kannst aber lernen, schneller wieder zurückzukommen. Wenn deine Konzentration plötzlich oder deutlich schlechter geworden ist oder du dich dazu über Wochen erschöpft oder niedergeschlagen fühlst, lass das ärztlich abklären – dahinter kann mehr stecken als Ablenkung. Ehrlich: Geprüft wurden vor allem kurze Achtsamkeitskurse mit Anleitung, meist mit Studierenden und mit Aufmerksamkeitsaufgaben im Labor. Die Wirkung war klein bis mittel – und wer ganz allein übte, profitierte im Schnitt weniger. Achtsam lernen heißt nicht: nie mehr abschweifen. Es heißt: schneller merken und zurückkommen.

Wichtig: Konzentration fällt dir seit der Kindheit schwer? → Episode 9.
Plötzlich viel schlechter konzentriert? → Ärztlich abklären.
Dazu Episode 2: Startklar · Episode 3: Kopf leeren.

Mein Konzentrations-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft sind deine Gedanken bei der Aufgabe abgeschweift?	3	2	1
2. Wie oft hat dich etwas um dich herum abgelenkt?	3	3	2
3. Wie voll war dein Kopf mit Unerledigtem und Sorgen?	3	2	2
4. Wie schwer ist dir das Anfangen gefallen?	2	2	2
5. Wie sehr hast du dich über deine Konzentration geärgert?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Bemerken, zurückkommen, weiterlesen – jeder Strich zählt.

1 · Tag 1: Wo schweife ich ab? · Mein Atem-Anker

Bei welchem Stoff schweife ich ab?
Skript, Kapitel 4

Wann passiert es? (Tageszeit, nach wie langer Zeit)
nachmittags, nach etwa 20 Minuten

Wohin wandern meine Gedanken?
Mail an die Vermieterin · Prüfung

Mein Atem-Anker (vor dem Lernen)
aufrecht sitzen · Augen halb offen · Atem spüren · beim Ausatmen zählen bis 10 · abgeschweift? Kurz „Gedanke" denken und bei 1 neu anfangen
heute geübt, Minuten: *8 ✓*
wo: *am Schreibtisch, Blick auf den Tisch*

Wenn ich merke, dass ich abschweife, dann … *atme ich einmal ruhig durch und lese den letzten Satz noch einmal.*

2 · Ab Tag 2: vor dem Lernen Atem-Anker · beim Lernen Striche · am Ende Abschweifen 0–10

Atem-Anker 8–10 Minuten (keine Zeit: 4). Beim Lernen jedes Mal, wenn du das Abschweifen bemerkst, einen Strich – dann ein ruhiger Atemzug, letzten Satz noch einmal lesen, weiter. Abschweifen: 0 = gar nicht · 10 = ständig.

Tag	**Atem-Anker Minuten ✓**	**Lernzeit (wann, wie lange)**	**Striche: bemerkt und zurück-gekommen**	**Abschweifen 0–10**	**Was hat geholfen?**
Tag 2	8 ✓	nachmittags, 45 Min.	11	7	letzten Satz noch einmal lesen
Tag 3	8 ✓	vormittags, 40 Min.	10	7	Augen offen, Füße am Boden
Tag 4	4 ✓	abends, 30 Min.	9	6	wenig Zeit – vier Minuten gingen auch
Tag 5	10 ✓	nachmittags, 50 Min.	8	5	nach jedem Strich ein ruhiger Atemzug
Tag 6	8 ✓	nachmittags, 45 Min.	7	5	freundlich statt „schon wieder!"
Tag 7	10 ✓	nachmittags, 50 Min.	6	4	meine Wenn-Zeile vorher lesen

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, seit ich vor dem Lernen übe?
Ich merke das Abschweifen früher und bin schneller wieder beim Text.

Was will ich beibehalten?
8 Minuten Atem-Anker vor dem Lernen · Strichliste

Nach drei Atemzügen schon weg? Normal – das ist die Übung. **Unruhig beim Nach-innen-Schauen?** Augen offen, Anker außen: Geräusche, Füße am Boden. **Viele Striche?** Gut – du bemerkst mehr. Dazu Episode 2: Startklar · Episode 3: Kopf leeren.

BEISPIEL

Mein Konzentrations-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft sind deine Gedanken bei der Aufgabe abgeschweift?			
2. Wie oft hat dich etwas um dich herum abgelenkt?			
3. Wie voll war dein Kopf mit Unerledigtem und Sorgen?			
4. Wie schwer ist dir das Anfangen gefallen?			
5. Wie sehr hast du dich über deine Konzentration geärgert?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Bemerken, zurückkommen, weiterlesen – jeder Strich zählt.

1 · Tag 1: Wo schweife ich ab? · Mein Atem-Anker

Bei welchem Stoff schweife ich ab?

Wann passiert es? (Tageszeit, nach wie langer Zeit)

Wohin wandern meine Gedanken?

Mein Atem-Anker (vor dem Lernen)
aufrecht sitzen · Augen halb offen · Atem spüren · beim Ausatmen zählen bis 10 · abgeschweift? Kurz „Gedanke“ denken und bei 1 neu anfangen

heute geübt, Minuten: _____

wo: _____

Wenn ich merke, dass ich abschweife, dann …

2 · Ab Tag 2: vor dem Lernen Atem-Anker · beim Lernen Striche · am Ende Abschweifen 0–10

Atem-Anker 8–10 Minuten (keine Zeit: 4). Beim Lernen jedes Mal, wenn du das Abschweifen bemerkst, einen Strich – dann ein ruhiger Atemzug, letzten Satz noch einmal lesen, weiter. Abschweifen: 0 = gar nicht · 10 = ständig.

Tag	**Atem-Anker Minuten ✓**	**Lernzeit (wann, wie lange)**	**Striche: bemerkt und zurück-gekommen**	**Abschweifen 0–10**	**Was hat geholfen?**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, seit ich vor dem Lernen übe?

Was will ich beibehalten?

Nach drei Atemzügen schon weg? Normal – das ist die Übung. **Unruhig beim Nach-innen-Schauen?** Augen offen, Anker außen: Geräusche, Füße am Boden. **Viele Striche?** Gut – du bemerkst mehr. Dazu Episode 2: Startklar · Episode 3: Kopf leeren.