Dienstagnachmittag, vor dir das Skript für die Prüfung. Das Handy liegt daneben, im Browser sind sieben Tabs offen, aus der Küche hörst du deinen Mitbewohner. Nach zwei Stunden hast du vier Seiten geschafft: „Ich kann mich einfach nicht konzentrieren." Die **Situationsstrategien aus der Verhaltenstherapie und der Selbstkontroll-Forschung** (im Englischen Situational Strategies) heißen: Du gestaltest deinen Lernplatz, bevor die Versuchung kommt – Ablenkung außer Sicht und außer Reichweite, alles Nötige griffbereit –, statt dich im Moment zusammenzureißen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Selbstkontroll-Forschung ist nicht deine Willenskraft das Problem, sondern wie nah die Ablenkung ist – je näher sie liegt, desto öfter musst du dich gegen sie entscheiden. Jede Ablenkung in Reichweite ist eine kleine Entscheidung: „Schau ich kurz nach?" Irgendwann geht eine Runde verloren – und morgen liegt die Ablenkung wieder dort. Dazu kommt: Wir unterschätzen die Umgebung, weil wir den inneren Kampf, den ein vorbereiteter Platz erspart, gar nicht bemerken.

Kasse mit Süßigkeiten
Sie liegen direkt vor deinen Augen – jedes Mal braucht es ein Nein.

→

Kasse ohne Süßigkeiten
Du greifst seltener zu – nicht, weil du stärker bist, sondern weil die Versuchung gar nicht erst kommt.

So geht es

1. **Tag 1: Ablenkungs-Inventur und Lernplatz.** Schreib fünf Dinge auf, die dich am Lernplatz wegziehen, und gib jedem eine Zahl von 0 bis 10. Leg deinen **Lernplatz** fest – ein Ort nur zum Lernen. Schreib deine **Startklar-Liste** (3–5 Handgriffe, etwa 2 Minuten: Nötiges hin, alles andere außer Sicht und Reichweite) und deinen **ersten kleinen Schritt** auf („Datei öffnen und die Überschrift lesen").
2. **Ab Tag 2 vor jeder Lernzeit:** Startklar-Liste abarbeiten. Beim Lernen für jede Ablenkung ein Strich – ohne Ärger, nur zum Zählen. Nach einem Lernblock eine echte Pause weg vom Tisch: aufstehen, ans Fenster, ein Glas Wasser. Abends: Lernziel erreicht – ja, teils oder nein? **Was kommt als Nächstes weg?**
3. **Tag 7: zurückschauen.** Welcher Handgriff hat am meisten gebracht – und wie sieht deine Startklar-Liste ab jetzt aus? Das Barometer machst du an Tag 1, 3 und 7.

Wenn es nicht gleich klappt

Kein eigener Lernplatz? Eine Tischhälfte, eine Ecke oder die Bibliothek reicht. Der Mitbewohner ist laut? Tür zu, Kopfhörer ohne Musik oder Zeiten absprechen. Du holst die Ablenkung doch zurück? Nicht schimpfen – leg sie beim nächsten Mal einen Schritt weiter weg. Den Lernplatz vorbereiten heißt nicht: Du brauchst den perfekten Schreibtisch. Schon ein Handgriff, der eine Ablenkung wegräumt, zählt. Das Handy ist dabei nur ein Beispiel von vielen – wie du es in den Griff bekommst, ist ein eigenes Thema.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in zwei Feldexperimenten mit Schülern und Studierenden über eine Woche – gemessen wurde, ob sie ihre Lernziele erreichten, nach eigener Angabe, nicht die Konzentration selbst. Wer seine Lernsituation verändern sollte, erreichte seine Lernziele häufiger als Schüler, die sich im Moment beherrschen sollten oder keine Strategie hatten. Eine Auswertung vieler Studien zu genau dieser Übung gibt es noch nicht. Kurze Pausen machen frischer – ob sie die Leistung verbessern, ist nicht sicher. Wenn die Gedanken auch am aufgeräumten Platz wandern: dazu Episode 1: zurückkommen. Wenn Unerledigtes und Sorgen den Kopf füllen: dazu Episode 3: Kopf leeren.

Wichtig: Dass deine Gedanken beim Lernen abschweifen, ist normal – das passiert jedem, und es ist keine Krankheit. 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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Konzentration fällt dir seit der Kindheit schwer? → Episode 9.
Plötzlich viel schlechter konzentriert? → Ärztlich abklären.

Erst den Platz vorbereiten, dann anfangen.

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?

1 · Tag 1: Meine Ablenkungs-Inventur (fünf Dinge, die mich am Lernplatz wegziehen – je 0–10: wie stark?)

Handy	9/10	Tabs	8/10	Mitbewohne	6/10	Kühlschrank	5/10	Wäscheberg	4/10

Mein Lernplatz (ein Ort nur zum Lernen): linke Schreibtischhälfte, frei geräumt – nur zum Lernen

Meine Startklar-Liste (3–5 Handgriffe vor jeder Lernzeit, etwa 2 Minuten: Nötiges hin · alles andere außer Sicht und Reichweite)

1. Skript, Stift, Wasser hin
2. Handy in die Schublade im Flur
3. nur ein Tab offen
4. Tür zu
5.

dazu Episode 1: zurückkommen

Mein erster kleiner Schritt: „Datei öffnen und die Überschrift lesen."

2 · Ab Tag 2: vor jeder Lernzeit startklar, abends eine Zeile (beim Lernen jede Ablenkung ein Strich · nach einem Lernblock echte Pause weg vom Tisch)

Tag	Startklar gemacht? ✓	was weggeräumt	Ablenkungen (Strichliste)	Lernziel erreicht? ja · teils · nein	was kommt als Nächstes weg?
2	✓	Handy in den Flur	//// //	teils	die Tabs
3	✓	nur ein Tab offen	//// /	teils	Tür zu (Mitbewohner)
4	✓	Tür zu, Kopfhörer ohne Musik	////	ja	der Wäscheberg
5	✓	Wäsche in den Schrank	////	teils	Wasser vorher hin
6	✓	Wasserflasche auf den Tisch	///	ja	Bibliothek probieren
7	✓	Bibliothek, alles dabei	//	ja	bleibt so

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Handgriff hat am meisten gebracht?

nur ein Tab offen – und die Tür zu

Meine Startklar-Liste ab jetzt:

Skript, Stift, Wasser · Handy in den Flur · ein Tab · Tür zu · Wäsche weg

Striche von 7 auf 2 – und Lernziel meistens ja

Dazu: Episode 1: zurückkommen · Episode 3: Kopf leeren

BEISPIEL

Erst den Platz vorbereiten, dann anfangen.

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?

1 · Tag 1: Meine Ablenkungs-Inventur (fünf Dinge, die mich am Lernplatz wegziehen – je 0–10: wie stark?)

	/10		/10		/10		/10		/10

Mein Lernplatz (ein Ort nur zum Lernen):

Meine Startklar-Liste (3–5 Handgriffe vor jeder Lernzeit, etwa 2 Minuten: Nötiges hin · alles andere außer Sicht und Reichweite)

1. 2. 3.

4. 5.

dazu Episode 1: zurückkommen

Mein erster kleiner Schritt:

2 · Ab Tag 2: vor jeder Lernzeit startklar, abends eine Zeile (beim Lernen jede Ablenkung ein Strich · nach einem Lernblock echte Pause weg vom Tisch)

Tag	**Startklar gemacht?** ✓	**was weggeräumt**	**Ablenkungen** (Strichliste)	**Lernziel erreicht?** ja · teils · nein	**was kommt als Nächstes weg?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Handgriff hat am meisten gebracht?

Meine Startklar-Liste ab jetzt:

Dazu: Episode 1: zurückkommen · Episode 3: Kopf leeren