Dienstagnachmittag am Schreibtisch, vor dir das Skript für die Prüfung in zwei Wochen. Du liest eine Seite – aber dein Kopf ist bei der Mail an die Vermieterin, beim Streit von gestern und bei der Frage: Was, wenn ich durchfalle? Beim **expressiven Schreiben aus der Emotionsregulation** (englisch: Expressive Writing) schreibst du an drei Tagen je 15–20 Minuten ehrlich auf, was dich gerade beschäftigt und belastet – Gedanken und Gefühle –, und leerst danach vor jeder Lernzeit in fünf Minuten deinen Kopf auf einen Zettel.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation belegen Sorgen und Unerledigtes einen Teil deines Arbeitsgedächtnisses – und dieser Platz fehlt dir dann für den Stoff. Wegdrücken („Denk jetzt nicht daran“) hält die Gedanken oft eher wach. Und Unerledigtes meldet sich so lange, bis es einen Platz bekommt: In Experimenten im Labor drängten sich unerledigte Vorhaben beim Lesen immer wieder in die Gedanken – bis die Teilnehmenden einen konkreten Plan dafür machten.

Ein voller Schreibtisch
Briefe, Rechnungen, Notizen – für das Buch ist kein Platz, es rutscht ständig weg

→

Erst abräumen
die Dinge sind nicht weg, sie liegen auf dem Papier – und auf dem Tisch ist Platz zum Lesen

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann 15–20 Minuten ehrlich aufschreiben, was dich gerade beschäftigt und belastet – Gedanken und Gefühle, ohne auf die Rechtschreibung zu achten. Satzanfänge: „Ich merke, dass …“, „weil …“, „Mir wird klar …“. Danach ein Satz: Was ich dabei gemerkt habe.
2. **Tag 2 und 3:** noch einmal je 15–20 Minuten schreiben, wieder mit einem Satz darunter. Über das, was dich **gerade** beschäftigt – nicht über schlimme Erlebnisse von früher.
3. **Ab Tag 4:** vor jeder Lernzeit 5 Minuten Kopf leeren – jede Sorge und alles Unerledigte auf einen Zettel neben dem Lernplatz. Bei Unerledigtem einen Zeitpunkt dazu („Mail an die Vermieterin – heute 17 Uhr“). Kopf voll vorher und nachher 0–10 eintragen.
4. **Beim Lernen:** taucht ein neuer Gedanke auf, kommt er sofort in ein paar Wörtern auf den Zettel – ein Strich in der Tabelle – und du liest weiter.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Wie fühlt sich mein Kopf an, wenn ich ihn erst leere und dann anfange? Was will ich beibehalten?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Schreib „Gerade beschäftigt mich …“ und mach weiter mit dem, was als Erstes kommt. Es wühlt dich stark auf? Hör auf und nimm beim nächsten Mal etwas Alltäglicheres. Die Sorge kommt beim Lernen wieder? Normal – auf den Zettel, „später“, zurück zum Satz. Der Zettel wird lang? Auch normal – nimm dir am Abend drei Punkte vor: erledigen oder einen Zeitpunkt eintragen.

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 wurde das Schreiben in kleinen, älteren Studien mit Studierenden. Gemessen wurde das Arbeitsgedächtnis in einem Test Wochen später – nicht die Konzentration beim Lernen. Die kurze Fünf-Minuten-Fassung vor dem Lernen ist daraus abgeleitet und nicht eigens geprüft. Schreib über das, was dich gerade beschäftigt – nicht über schlimme Erlebnisse von früher. Wenn dich das Schreiben stark aufwühlt, hör auf.

Wichtig: Konzentration fällt dir seit der Kindheit schwer? → Episode 9.
Plötzlich viel schlechter konzentriert? → Ärztlich abklären.
Dazu Episode 1: zurückkommen · Episode 2: Startklar.

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?

Erst den Kopf aufs Papier, dann der Stoff.

1 · Tag 1–3: Kopf aufs Papier (je 15–20 Minuten, ehrlich, Rechtschreibung egal – danach ein Satz)

Tag	Minuten	Was mich gerade beschäftigt (Stichworte)	Was ich dabei gemerkt habe (ein Satz)
Tag 1	20	Umzug, Angst vor der Prüfung, Streit mit Mitbewohner	Am meisten belastet mich, dass ich keinen Plan habe.
Tag 2	15	Streit mit Mitbewohner, Prüfung	Der Streit ist kleiner, als er sich im Kopf anfühlt.
Tag 3	20	Prüfung, Lernstoff, wie es nach dem Studium weitergeht	Ich brauche einen Lernplan – den kann ich morgen schreiben.

Satzanfänge, wenn es hakt: „Ich merke, dass …“ · „weil …“ · „Mir wird klar …“ · „Gerade beschäftigt mich …“

Über das, was mich gerade beschäftigt – nicht über schlimme Erlebnisse. Wenn mich das Schreiben stark aufwühlt, höre ich auf.

2 · Ab Tag 4: vor jeder Lernzeit 5 Minuten Kopf leeren · beim Lernen neue Gedanken auf den Zettel

Jede Sorge und alles Unerledigte auf einen Zettel neben dem Lernplatz – bei Unerledigtem mit Zeitpunkt. Kopf voll: 0 = ganz frei · 10 = randvoll. Beim Lernen jeder neue Gedanke in ein paar Wörtern auf den Zettel, ein Strich, weiterlesen.

Tag	Kopf geleert (5 Min.) ✓	Kopf voll vorher → nachher (0–10)	Geparkt: was – wann	Neue Zettel-Notizen beim Lernen (Striche)
Tag 4	✓	8 → 5	Mail an die Vermieterin – heute 17 Uhr	IIII
Tag 5	✓	7 → 5	mit Mitbewohner reden – heute Abend	III
Tag 6	✓	7 → 4	Buch zur Bibliothek – morgen Mittag	II
Tag 7	✓	6 → 3	Prüfungssorge – aufgeschrieben, weitergelernt	I

3 · Tag 7: Rückblick

Wie fühlt sich mein Kopf an, wenn ich ihn erst leere und dann anfange?

Ruhiger – die Mail steht auf dem Zettel, ich muss sie nicht mehr im Kopf behalten.

Was will ich beibehalten?

5 Minuten Kopf leeren vor dem Lernen · Zettel neben dem Skript

Dir fällt nichts ein? „Gerade beschäftigt mich …“ – und weiter. **Die Sorge kommt beim Lernen wieder?** Normal – auf den Zettel, „später“, zurück zum Satz. **Zettel lang?** Abends drei Punkte erledigen oder einplanen. Dazu Episode 1: zurückkommen · Episode 2: Startklar.

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?

Erst den Kopf aufs Papier, dann der Stoff.

1 · Tag 1–3: Kopf aufs Papier (je 15–20 Minuten, ehrlich, Rechtschreibung egal – danach ein Satz)

Tag	Minuten	Was mich gerade beschäftigt (Stichworte)	Was ich dabei gemerkt habe (ein Satz)
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			

Satzanfänge, wenn es hakt: „Ich merke, dass …“ · „weil …“ · „Mir wird klar …“ · „Gerade beschäftigt mich …“

Über das, was mich gerade beschäftigt – nicht über schlimme Erlebnisse. Wenn mich das Schreiben stark aufwühlt, höre ich auf.

2 · Ab Tag 4: vor jeder Lernzeit 5 Minuten Kopf leeren · beim Lernen neue Gedanken auf den Zettel

Jede Sorge und alles Unerledigte auf einen Zettel neben dem Lernplatz – bei Unerledigtem mit Zeitpunkt. Kopf voll: 0 = ganz frei · 10 = randvoll. Beim Lernen jeder neue Gedanke in ein paar Wörtern auf den Zettel, ein Strich, weiterlesen.

Tag	Kopf geleert (5 Min.) ✓	Kopf voll vorher → nachher (0–10)	Geparkt: was – wann	Neue Zettel-Notizen beim Lernen (Striche)
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

3 · Tag 7: Rückblick

Wie fühlt sich mein Kopf an, wenn ich ihn erst leere und dann anfange?

Was will ich beibehalten?

Dir fällt nichts ein? „Gerade beschäftigt mich …“ – und weiter. **Die Sorge kommt beim Lernen wieder?** Normal – auf den Zettel, „später“, zurück zum Satz. **Zettel lang?** Abends drei Punkte erledigen oder einplanen. Dazu Episode 1: zurückkommen · Episode 2: Startklar.