Konzentration beim Lernen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 54

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Konzentration beim Lernen: Achtsamkeit: Fokussierte Aufmerksamkeit

Episode 2: Konzentration beim Lernen: Verhaltenstherapie: Situationsstrategien

Episode 3: Konzentration beim Lernen: Emotionsregulation: Expressives Schreiben

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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.

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

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.