



Umgang mit Störungen beim Lernen

Umgang mit Störungen beim Lernen



Hallo!



Umgang mit Störungen beim Lernen

Als nächstes beschäftigen wir uns mit
Störungen beim Lernen.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Haben Sie eine Idee, in welche zwei Gruppen man Störungen einteilen kann?



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ich weiß nicht, vielleicht in
angenehmere und
unangenehmere Störungen?



Umgang mit Störungen beim Lernen



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ich meinte etwas
anderes:



Umgang mit Störungen beim Lernen



Oh! Entschuldigung!



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ich kann mich gerade auch
nicht so richtig
konzentrieren.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ich müsste nämlich mal noch
schnell auf die Toilette.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ok. Beeilen Sie
sich, Jakob!



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ihnen zuhause erkläre ich
derweil schon ein mal, wie es
weitergeht.

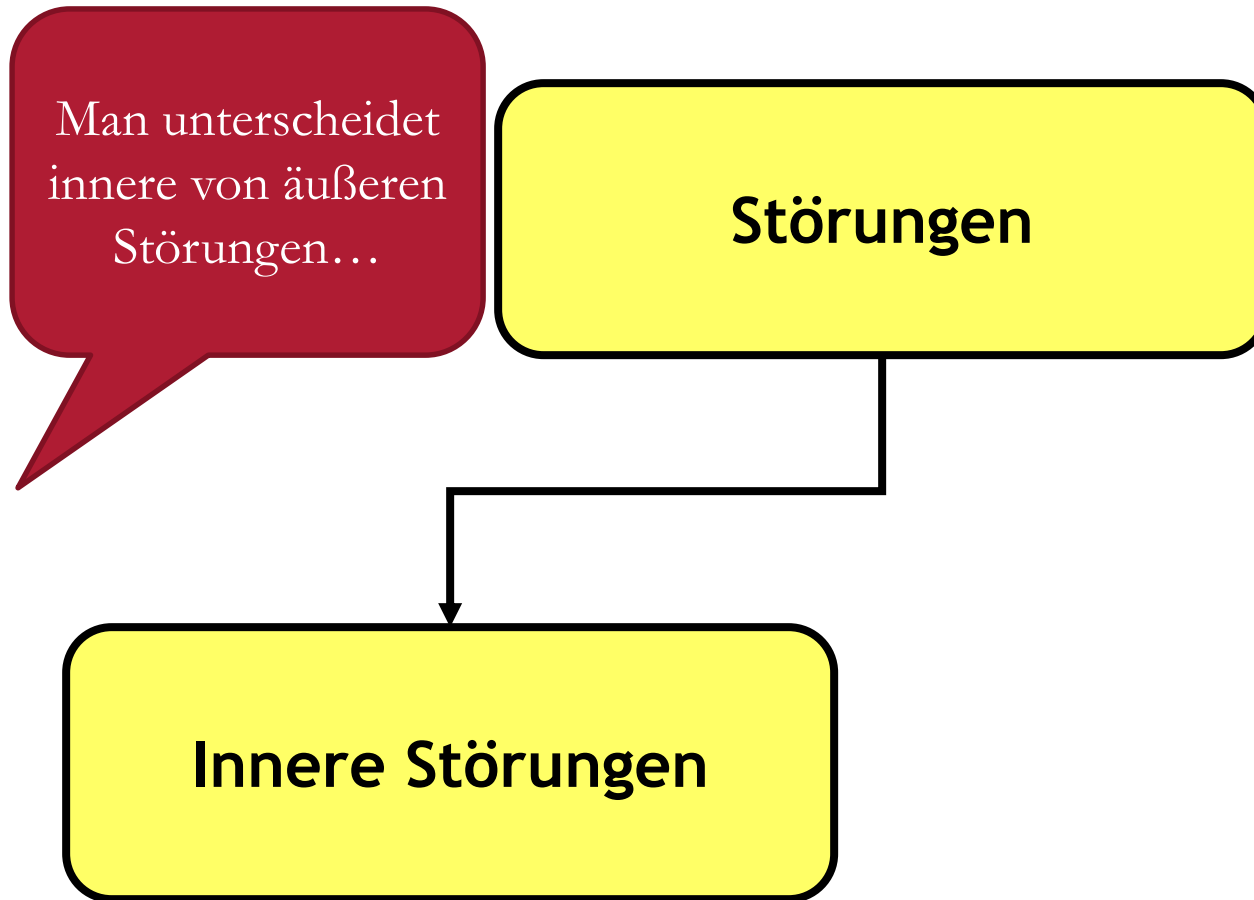
Störungen

Umgang mit Störungen beim Lernen

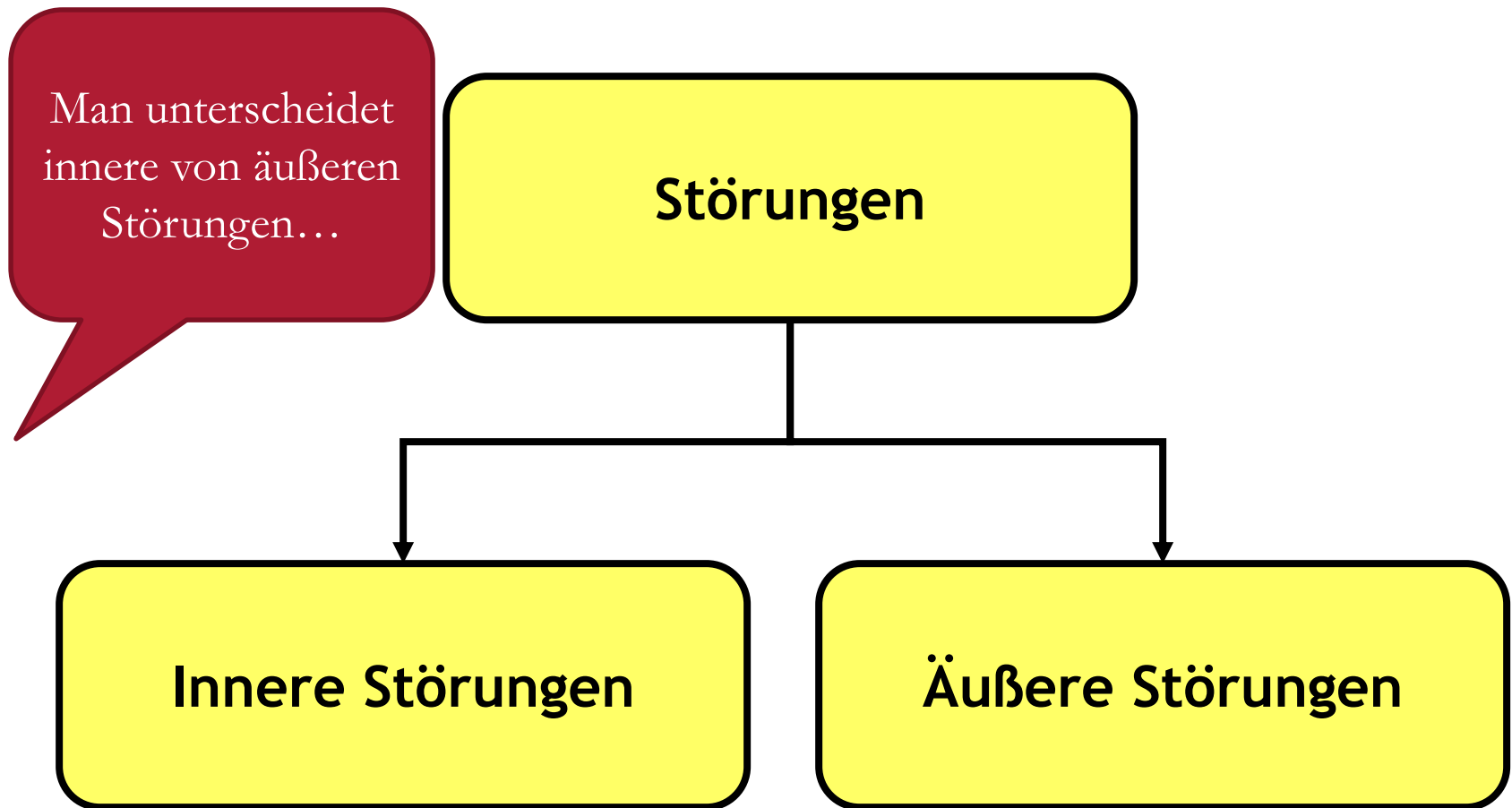
Man unterscheidet
innere von äußeren
Störungen...

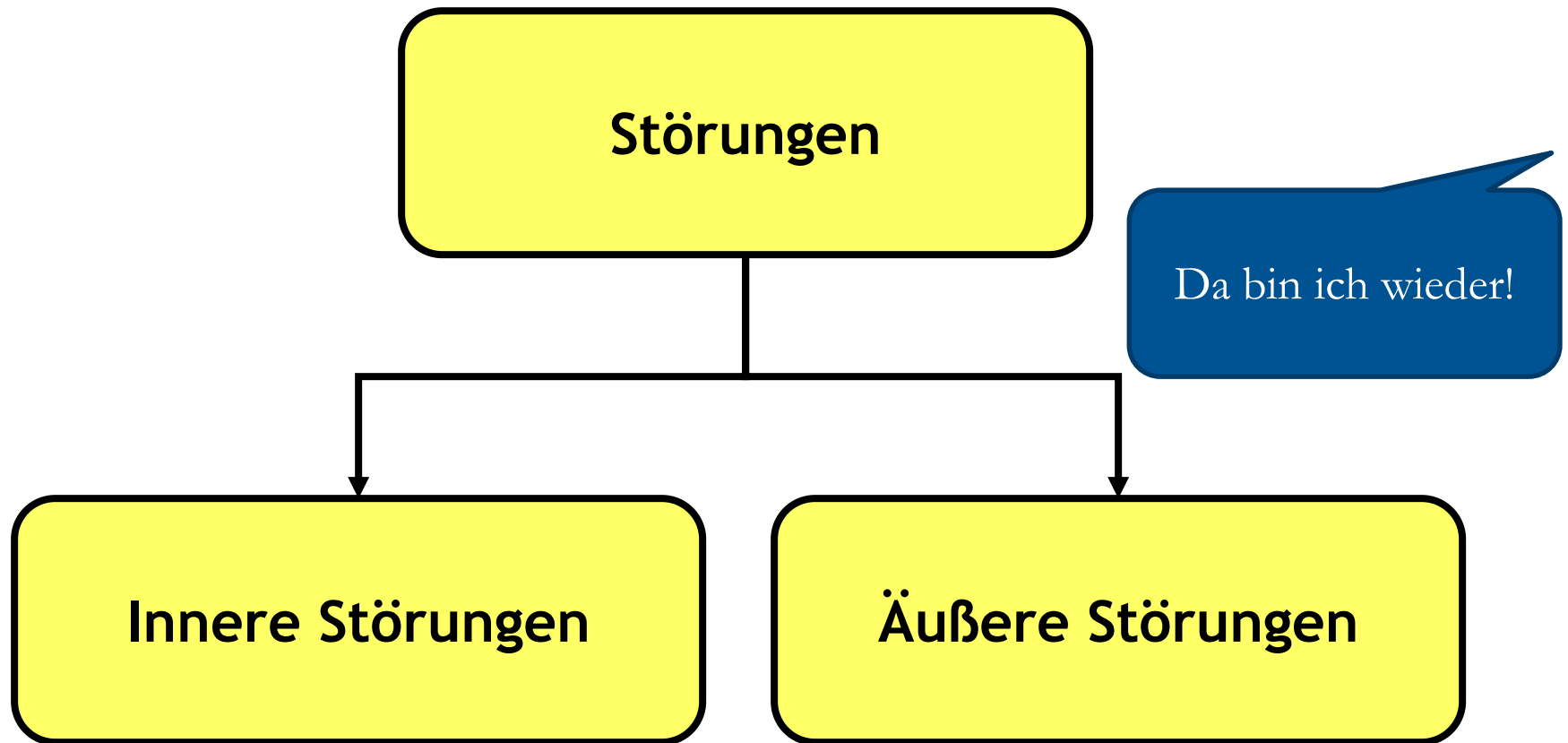
Störungen

Umgang mit Störungen beim Lernen

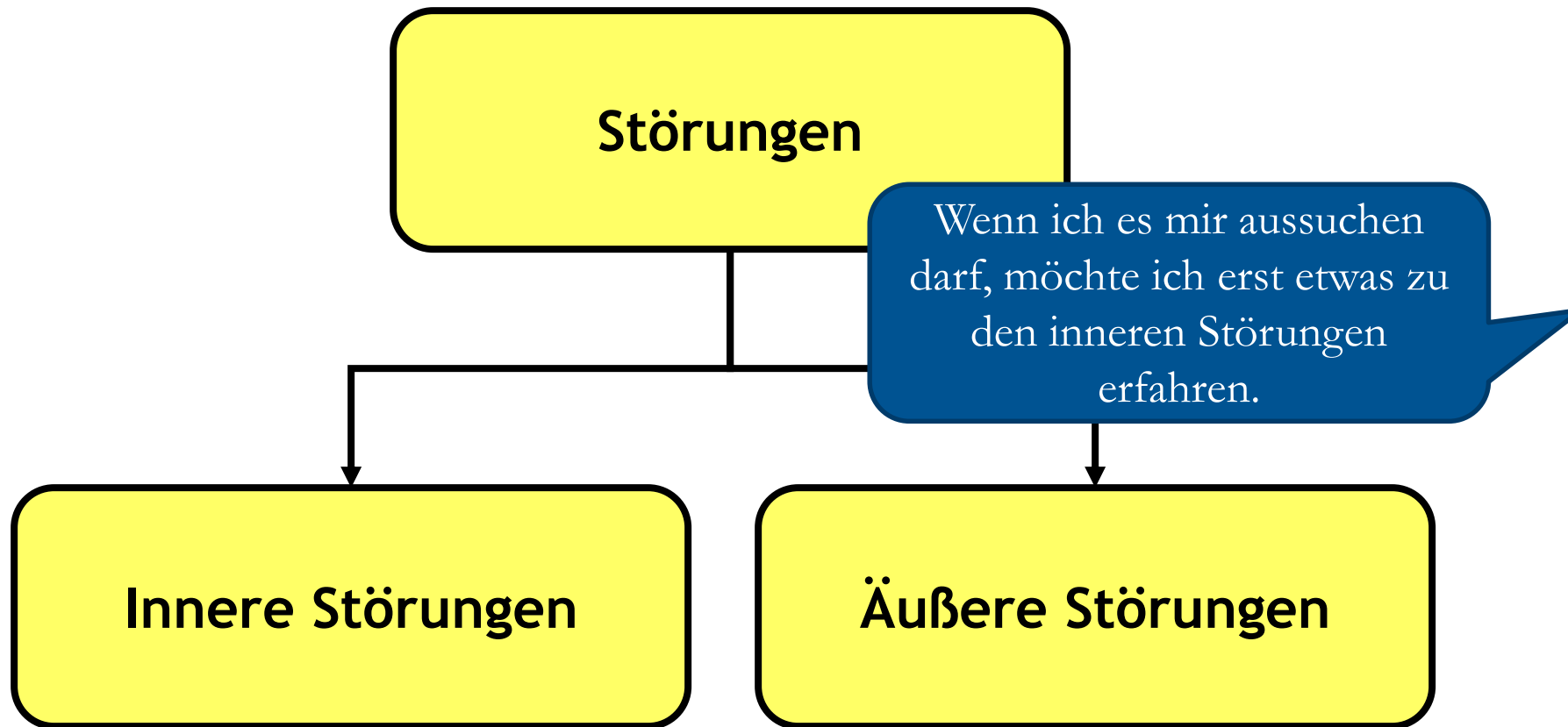


Umgang mit Störungen beim Lernen

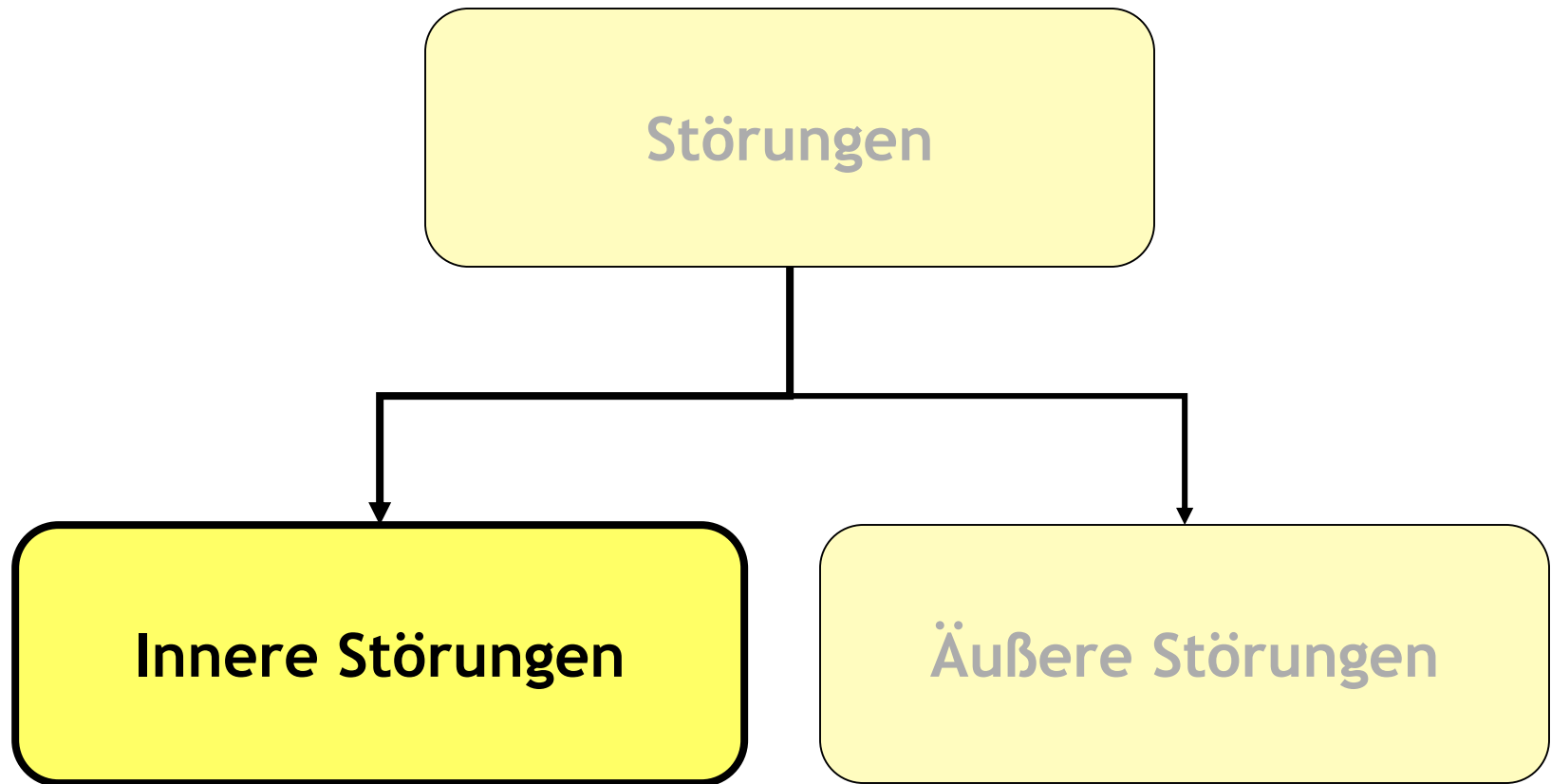




Umgang mit Störungen beim Lernen



Umgang mit Störungen beim Lernen



Innere Störungen



Innere Störungen sind ganz normale Bedürfnisse, die wir immer wieder haben.



Innere Störungen



So, wie Ihr dringendes
Bedürfnis eben, Jakob.



Innere Störungen



Dann ist man unkonzentriert,
weil der Körper irgendetwas
braucht.





Neben dem Harndrang gibt es natürlich noch zahlreiche andere körperliche Bedürfnisse.



Innere Störungen

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst



Innere Störungen

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst

So zum Beispiel Hunger und Durst



Innere Störungen

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst



Aha! Dann sollte ich
wahrscheinlich beim Lernen
satt sein, aber nicht zu schwere
Sachen davor gegessen haben!

Innere Störungen

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst



Genau! Denn unmittelbar nach dem Essen braucht der Körper seine Energie für die Verdauung. Deshalb sollte man dann noch nicht lernen.

Innere Störungen

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst



Ja, wie beim Schwimmen!

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit



Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit



Wussten Sie übrigens, dass man schon nach 10 - 30 min Mittagsschlaf wieder total ausgeruht und fit sein kann?

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit



Man nennt das **Power-Napping!**

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit



Gut zu wissen, dann werde ich das mal ausprobieren.



Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit



Ich bin nämlich nach dem Mittagessen oft so müde...



Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- **Bewegung**
- **Sauerstoff**



Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- **Bewegung**
- **Sauerstoff**



Und Sauerstoff braucht das Gehirn natürlich auch reichlich. Deshalb für gute Luft und Temperaturen um die 20° bis 21° C sorgen.

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- **Bewegung**
- **Sauerstoff**



...denn Sauerstoff ist
Powerstoff!

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- Bewegung
- Sauerstoff

Ich hab mal noch eine andere Frage:
Manchmal kann ich mich nicht konzentrieren, weil mich emotionale Sachen belasten; zum Beispiel, wenn ich mich gestritten habe.

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- Bewegung
- Sauerstoff
- Emotionen



Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- Bewegung
- Sauerstoff
- **Emotionen**



Das ist ja auch völlig normal.
Probieren Sie in solchen Fällen
doch mal einen Gedankenstopp.

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

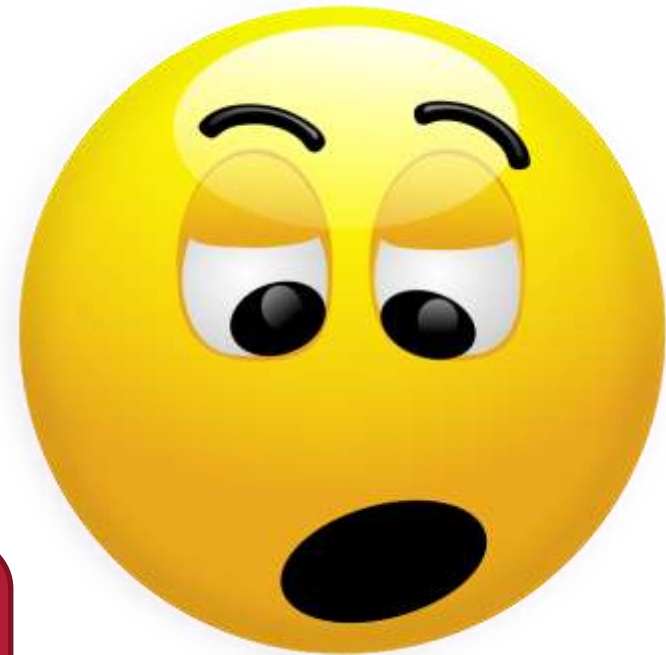
- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- Bewegung
- Sauerstoff
- Emotionen

Aha. Und wie geht das?



Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- Bewegung
- Sauerstoff
- **Emotionen**

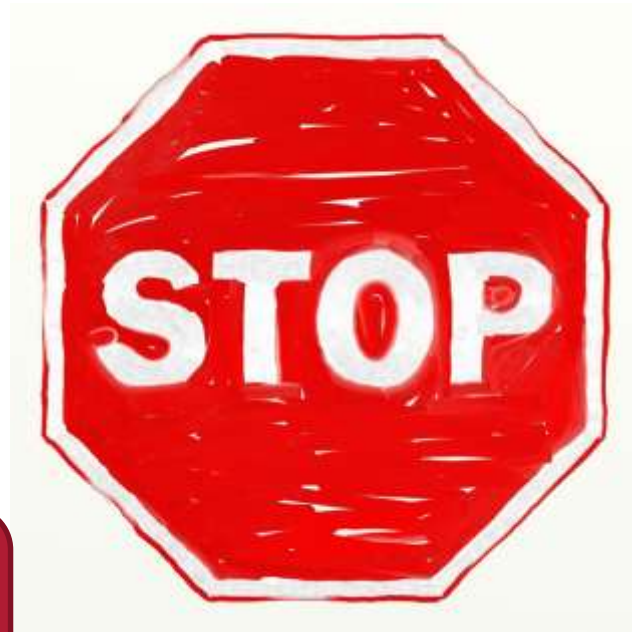


Stellen Sie sich ein Stoppschild vor, das Sie vor den störenden Gedanken stellt.

Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- Bewegung
- Sauerstoff
- **Emotionen**

Oder stellen Sie sich vor, dass Sie die Gedanken aus Ihrem Kopf herausschieben.



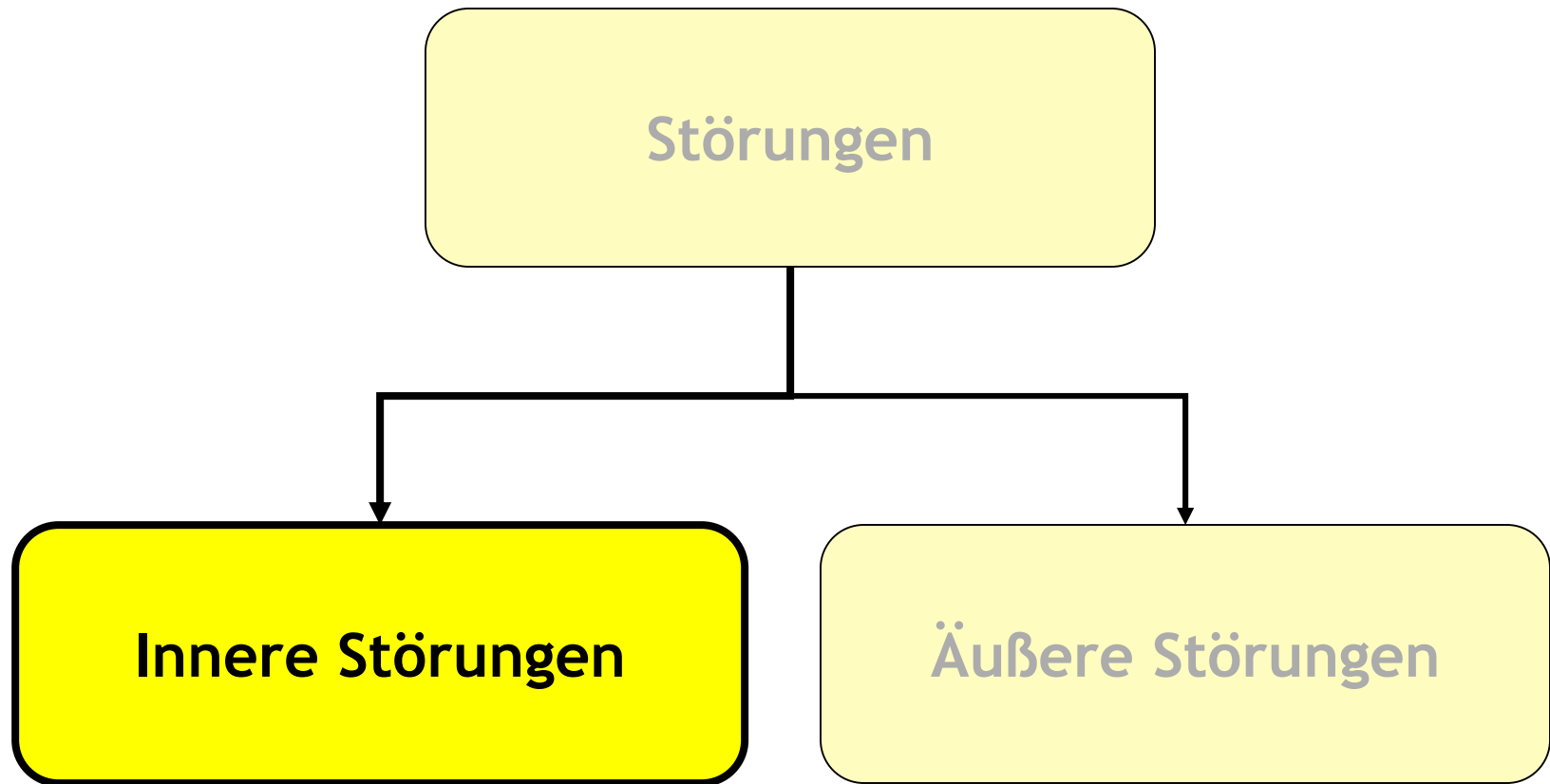
Körperliche Bedürfnisse berücksichtigen

- Hunger & Durst
- Müdigkeit
- Bewegung
- Sauerstoff
- **Emotionen**

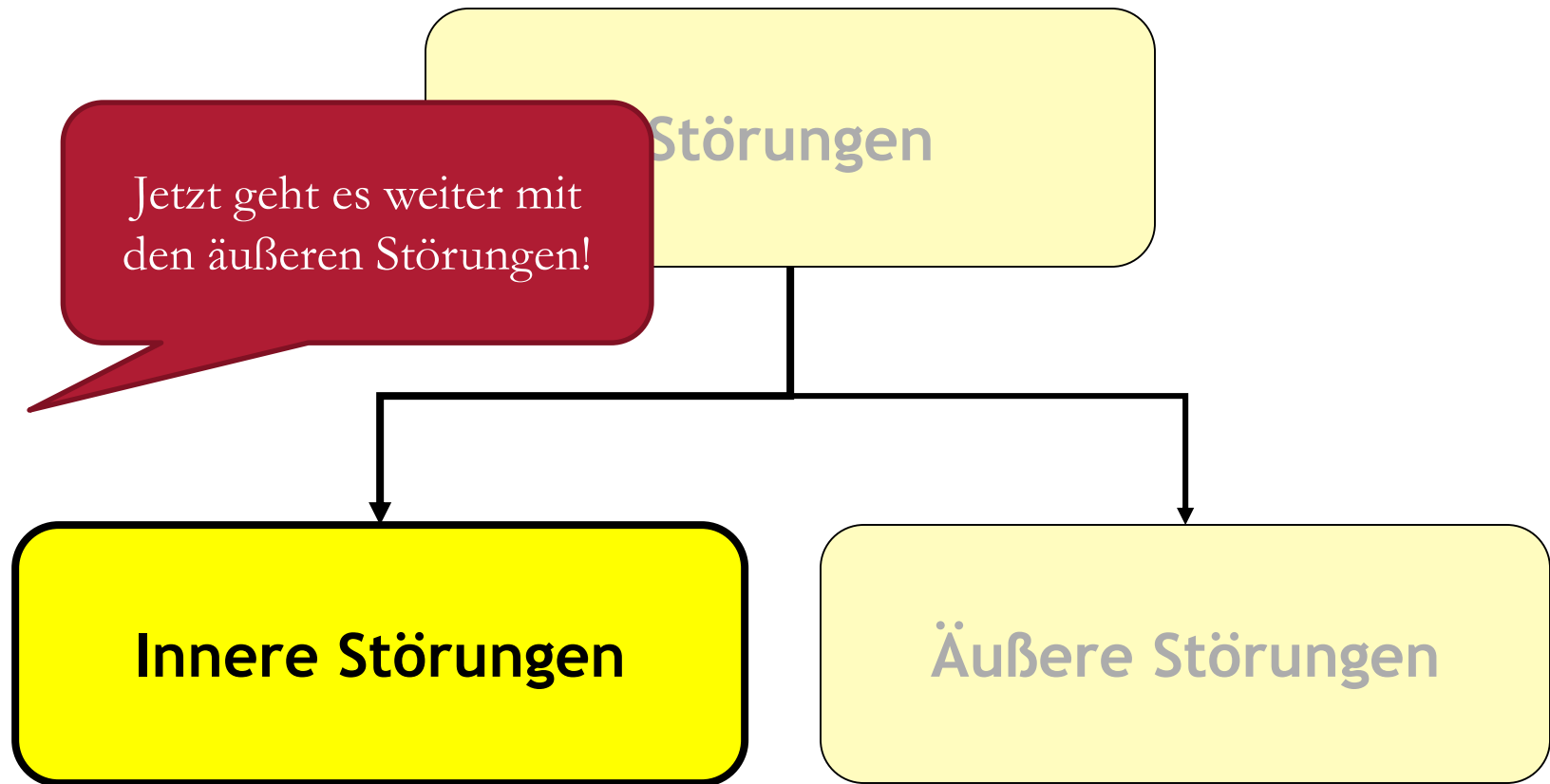


Notieren Sie sich ruhig, was Sie belastet hat, dann können Sie das nach dem Lernen wieder aufgreifen.

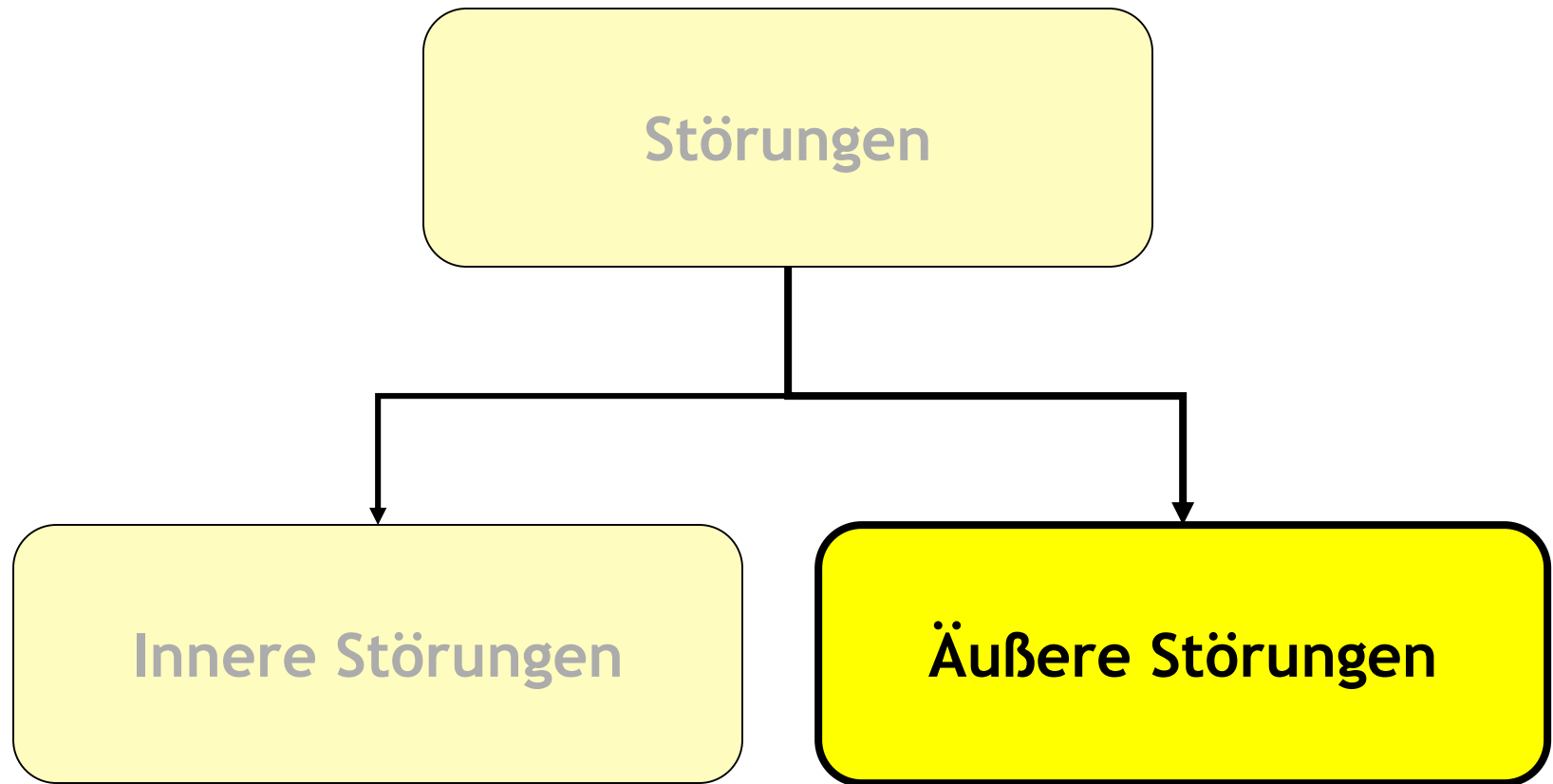
Umgang mit Störungen beim Lernen



Umgang mit Störungen beim Lernen



Umgang mit Störungen beim Lernen



Äußere Störungen



Äußere Störungen sind lernhinderliche Bedingungen in unserer Umgebung.

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen



Arbeitsplatz aufräumen

Schauen Sie sich zum Beispiel jetzt einmal um: Was liegt im Moment alles an Ihrem Arbeitsplatz?



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Räumen Sie alles weg, was Sie nicht zum Arbeiten benötigen!



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Ohje... Da gibt es aber viel für mich zu tun.



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Wo wir gerade beim Thema
Schreibtisch sind:



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Manchmal setze ich mich hin zum Lernen und hab schon keine Lust, mein Buch rauszuholen.



Arbeitsplatz aufräumen



Da hätte ich
folgenden Tipp:

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Legen Sie sich doch einfach schon Abends das Buch aufgeschlagen auf den Tisch, das Sie am nächsten Tag lesen müssen.



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Clever! Dann ist diese Hürde schon mal überwunden...



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Welche Programme laufen eigentlich gerade bei Ihnen auf dem Computer? Welche anderen Internetseiten haben Sie gleichzeitig geöffnet?



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**

Also, wenn ich ganz
ehrlich bin...



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Und was denken Sie,
wie das richtige
Verhalten aussähe?



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**



Es wäre sicherlich besser, wenn man am Computer lernt, **alle Ablenkungen vor dem Lernen abzuschalten!**



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**

Ich sollte mir das Lernen so
angenehm wie möglich machen!

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**

Wenn sich meine Freunde bei mir melden, dann freue ich mich eben - deshalb habe ich Emails, Chat, Telefon, Handy immer angeschaltet...

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

**Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten**

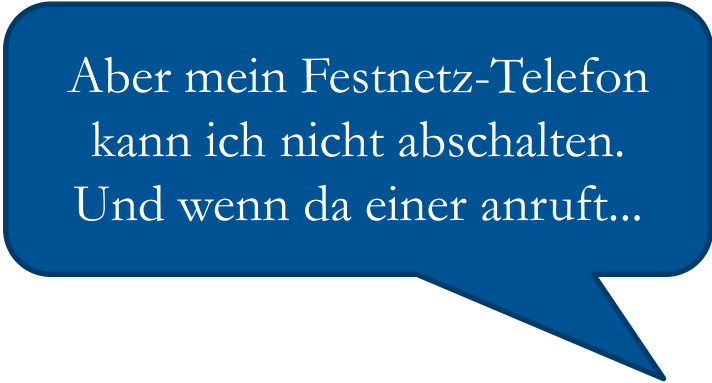
Aber dadurch brauchen Sie nur länger beim Lernen. Lieber erst alles erledigen und dann dafür früher fertig sein!

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten



Aber mein Festnetz-Telefon
kann ich nicht abschalten.
Und wenn da einer anruft...

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Es ist nicht unhöflich, einem Anrufer zu sagen, dass man sich gerade konzentrieren muss und deshalb zurückruft, wenn man fertig ist.

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten



Es ist nicht unhöflich, einem Anrufer zu sagen, dass man sich gerade konzentrieren muss und deshalb zurückruft, wenn man fertig ist.


Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten



Das Thema Musik im
Hintergrund ist ein ganz
eigener Punkt.

Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterialien

Lärmquellen und
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Wie war das denn bei Ihnen? Hat Sie die Musik bei der Konzentrationsübung gestört?



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Ja, das hat mich im ersten
Moment schon ziemlich
abgelenkt.



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Ich gebe es ja zu -
ich höre gerne Musik im
Hintergrund! Sonst bin ich so
unruhig und werde durch jedes
kleine Geräusch gestört..



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsplatz

Lärmquelle

Ablenkung

Ja, die Forschung zeigt, dass es tatsächlich **manche Menschen** gibt, die mit Musik im Hintergrund besser umgehen können als andere.

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsma

Aber auch dann gibt es einige Tipps, an die Sie sich halten sollten!

Lärmqu
Ablenkung

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Ich bin ganz Ohr..



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterialien

Lärmquellen

Ablenkun

Wenn überhaupt, sollten Sie ausschließlich **Musik ohne Text** einschalten. Worte ziehen immer die Aufmerksamkeit auf sich.

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Hm, da hab ich nicht viel Auswahl...
Vielleicht Techno oder Trance?



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsm

Lärm

Ablenkun

Auf keinen Fall! Es sollte **möglichst ruhige Musik** sein! Nichts Schnelles, nichts Lautes, nichts Aufregendes!

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Wie klassische Musik...



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Ja, oder zum Beispiel
instrumentaler Jazz oder
entspannter House.



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbe

Außerdem sollten Sie die **Stücke bereits gut kennen** - bei neuen Liedern passiert zu viel Unerwartetes, das einen wieder aus der Konzentration herausreißt...

Lärm

Able

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Also, ehrlich gesagt höre ich
weder Klassik noch Jazz oder
House besonders gerne.



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Dann habe ich noch einen ganz
anderen Vorschlag für Sie:



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz auf

Arbeitsmater

Lärmquellen

Ablenkung absch

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Bringen Sie sich **vor dem Lernen** mit Musik in eine angenehme Stimmung...



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial b

Lärmquellen und
Ablenkung ab

...Verzichten Sie dann
während des Lernens auf
Musik im Hintergrund...

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterie

Lärmquellen und
Ablenkung abschalten

... und belohnen Sie sich **nach dem Lernen** mit guter Musik dafür, dass Sie so konzentriert gearbeitet haben!

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen



Äußere Störungen

Arbeitsplatz aufräumen

Arbeitsmaterial bereitlegen

Lärmquellen und visuelle
Ablenkung abschalten

Besuche und Anrufe kurz halten

Musik beim Lernen

Hm, ok. So muss ich nicht
völlig auf Musik verzichten.
Das kann ich ja mal
ausprobieren.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Gut, Jakob.
Ich hoffe, bei diesen Tipps war
etwas für Sie persönlich dabei.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ja, mal schauen. Ich finde es schwierig, meine Gewohnheiten von früher zu verändern.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Das geht jedem so. Aber es ist möglich, wenn man stattdessen **neue Gewohnheiten bildet.**



Umgang mit Störungen beim Lernen



Ich werde es versuchen.
Am besten in Kombination
mit meinem Zeitplan aus
Lektion 2.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Hört sich nach einer guten Idee
an... Gewohnheiten festigen.



Umgang mit Störungen beim Lernen



Bitte schließen Sie diese Präsentation jetzt und schauen Sie sich das Video an.

