

## 2. LERNSTRESS, PRÜFUNGSANGST, KONZENTRATION

### Ziele der Übungen:

- Vor einer Prüfung nochmal zur Ruhe finden (Entspannungsübung)
- Konzentration steigern: kurze Übungen und Anregungen
- Kopiervorlage: Konzentrationstipps für Schüler/innen

### Information für Schüler/innen

Diese Kopiervorlage könnt ihr ausdrucken und mit den Schüler/innen durchgehen. Es ist spannend zu erfahren, WIE gelernt wird. (Das Bild ist am Ende nochmal größer eingefügt)

## HAST DU GEWUSST, DASS...

Du **10 %** von dem, was du liest, behältst.  
 Du **20 %** von dem, was du hörst, behältst.  
 Du **30 %** von dem, was du siehst, behältst.  
 Du **50 %** von dem, was du hörst und siehst, behältst?  
 Du **70 %** von dem, was du selbst sagst, behältst.  
 Du **90 %** von dem, was du selbst tust behältst?



shutterstock.com • 732544429

### Motivationsbrief verfassen

Die Schüler/innen haben die Aufgabe, einen Motivationsbrief an sich selbst zu verfassen. Dieser Brief soll ausschließlich freundlich und wertschätzend sein. Der/die Schüler/in soll sich selbst gratulieren, Ziele erreicht zu haben oder sich selbst für eine gute Eigenschaft zu loben. (z.B.: Ich bin stolz auf dich, weil du dich aktiv am Unterricht beteiligst. Ich freue mich, dass du in Mathematik so konzentriert mitarbeitest. Es ist schön, dass du die Hausübungen rechtzeitig abgibst.) Die Schüler/innen sollen dabei Verneinungen vermeiden. Die Briefe sollten nicht vorgelesen werden, sondern wirklich persönlich bleiben. Am Schluss werden diese Briefe abgesammelt, mit Datum und Namen versehen und in ein paar Monaten an die Schüler/innen zurückgegeben.

# Gehirnjogging, kurze Übungen

- Die Schüler/innen sollten das Alphabet aufsagen und dabei jeden 3. Buchstaben auslassen.
- Steigerung: Alphabet rückwärts aufsagen
- Das klassische Spiel: ich packe meinen Koffer...
- Erde, Feuer, Wasser Luft: ein/e Schüler/in nennt ein Element, ein anderes Kind versucht so schnell wie möglich, ein Tier zu benennen, welches in dem Element lebt. Dieses Kind darf dann das nächste Element benennen usw.
- Alle Kinder in der Klasse stellen sich hin: mit der linken Hand, sollen sie eine Null in die Luft zeichnen, mit der rechten Hand eine Acht.

Diese Übungen sind von der Internetseite: <https://www.hallo-eltern.de/kind/konzentrationsuebungen/>

- Die Kinder stehen wieder: die Anweisungen kommen von der Lehrperson: „Werde zum Berg“ (dabei müssen die Schüler/innen stillstehen und alles anspannen) „Werde zum Sandhaufen“ (dabei lassen sie alles fallen, die Gelenke werden ganz weich) usw....

## Wie entspanne ich mich selber?

Wenn du wieder mal unter Hochspannung stehst, dann nimm dir einen Augenblick Zeit und versuche eine Entspannungsübung zu machen: du setzt dich an einen ruhigen Platz, wo dich keiner/r stört, schließt die Augen und atmest einige Male tief ein und aus. Nun versuchst du einzelne Muskelgruppen deines Körpers nacheinander abwechselnd anzuspannen und dann zu entspannen. Gemeint sind: Hände, Unterarme, Oberarme, Gesicht, Nacken, Schultern, Bauch, Rücken, Gesäß und Oberschenkel, Unterschenkel und Füße.

Wichtig: Jede Muskelgruppe sollte 5-7 Sekunden angespannt werden, (du zählst langsam bis 7) gefolgt von ungefähr 10-15 Sekunden Entspannung (du zählst langsam bis 15); du beginnst zuerst mit rechts und kommst dann zu links. Du wiederholst jede Muskelgruppe noch einmal bevor du zur nächsten gehst. So geht es: rechte Hand anspannen, dann entspannen, wiederholen und dann linke Hand anspannen, entspannen, dann rechter Unterarm usw.

Am Ende der Übung ist es besonders wichtig, dass du den Kreislauf wieder in Schwung bringst, indem du das Fenster öffnest und dich kräftig durchschüttelst. (Quelle: Activelife 200)

## Do-In-Übungen

Diese Übungen helfen dir dabei Energie zu tanken, Stress abzubauen und dich besser zu konzentrieren:

- Kranzlinie um den Kopf herum massieren
- Schläfen reiben (Drei Finger vor dem Ohr, einer dahinter)
- Ohrmuscheln nachformen, am Ohrläppchen ziehen
- Die rechte Hand vom linken Ohr über den Nacken ziehen, dann umgekehrt
- Stirn und Wange massieren
- Auf den Wangen- und Lippenbereich regnen lassen
- Nasenloch abwechselnd links und rechts zuhalten, weiteratmen
- Finge auf und zumachen, 10 mal wiederholen
- 5-10 mal ordentlich gähnen
- Bauch und Brust kreisförmig reiben, die Richtung wechseln
- Beide Ober- und Unterschenkel abklopfen: außen runter innen hoch
- Gesäß abklopfen

## Stressabbau (z.B. vor einer Prüfung)

Wenn du plötzlich unter Stress kommst, dann solltest du wissen:

- Ein Glas Wasser zu trinken hilft, die Stresshormone aus deinem Körper zu schwemmen!
- Das Atmen hilft dir zu verstehen, dass das Leben weiter geht, auch wenn du momentan einen Riesenstress hast. Durch die Konzentration auf den Atem kommst du wieder zur Ruhe: am Beginn beim Ein- und Ausatmen bis 4 zählen, dann steigern bis 10 und wieder rückwärts bis 4. Durch die Nase atmen!
- Frische Luft hilft den Stress abzubauen! (Fenster öffnen!)
- Durch Bewegung in der Natur kehrt wieder Ruhe in den Körper!

## Welcher Lerntyp bist du?

Wir alle lernen auf unterschiedliche Art und Weise, je nachdem über welchen Sinneskanal die Information in unser Hirn kommt: über das Sehen (visuell), über das Hören (auditiv), in Verbindung mit Bewegung (motorisch) und über das Anfassen (haptisch). Die meisten von uns sind eine Mischform. Wie lernst du besonders gut?

Einige Anregungen:

- **Auditiv:** Vokabeln auf das Handy sprechen und sie danach anhören, sie von einer/m Schulfreund/in vorlesen lassen, laut vor sich selbst auszusprechen
- **Motorisch:** Herumgehen, währenddessen, du lernst, Dinge, die du dir besonders schwer merkst nochmals aufschreiben, ein Bild zeichnen, in den Computer tippen....
- **Optisch:** dir den Lernstoff oft ansehen, einzelne Wörter mit Post its an die Wand heften (z.B. an die WC-Tür, Kühlschrankschranktür.....)
- **Haptisch:** währenddessen du lernst einen Stressball kneten, möglichst viel zu Lernendes angreifen, berühren....

# HAST DU GEWUSST, DASS...

- Du 10 % von dem, was du liest, behältst.
- Du 20 % von dem, was du hörst, behältst.
- Du 30 % von dem, was du siehst, behältst.
- Du 50 % von dem, was du hörst und siehst, behältst?
- Du 70 % von dem, was du selbst sagst, behältst.
- Du 90 % von dem, was du selbst tust behältst?



shutterstock.com • 732544429

# Konzentrationstipps

Konzentration ist vor allem eine Sache des geistigen Trainings und bedeutet, dass man seine Aufmerksamkeit sammelt und auf eine bestimmte Sache lenkt. Gleichzeitig werden andere (störende oder ablenkende) Dinge ignoriert, also nicht wahrgenommen. Oft ist mangelnde Konzentration eine schlechte Gewohnheit und du kannst dir ganz einfach eine bessere Arbeitsweise antrainieren. Die folgenden Tipps können dir dabei helfen.

## 1. Ganz bei der Sache sein

Auch wenn andere Dinge ebenso wichtig erscheinen ist die Konzentration auf eine Sache unbedingt notwendig. Unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt und das Gehirn kann nur eine bestimmte Anzahl von Informationen auf einmal aufnehmen.

## 2. Zur inneren Ruhe kommen

Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Versuche, den Kopf abzuschalten, leer zu werden und dafür all deine Sinne zu aktivieren. Z.B. geht das ganz gut, wenn du das Fenster öffnest und dich einmal so richtig dehnt und streckst. Auch Gähnen ist sinnvoll! Zur inneren Ruhe zu kommen ist Übung.

## 3. Sich nicht unterbrechen lassen

Oft dauert es eine Zeit lang, bis sich unsere Gedanken ordnen und wir uns so richtig in eine Aufgabe vertiefen können. Jedoch unterbricht jede Störung (Z.B. eine WhatsApp-Nachricht) den Fluss der Gedanken und löscht die Inhalte im Kurzzeitgedächtnis. Sich nach einer Störung erneut zu sammeln und die Konzentration wieder aufzubauen, dauert eine ganze Weile. Lass dich beim Lernen nicht stören und nutze die Zeit, die du dafür aufwendest, konsequent.

## 4. Eins nach dem anderen tun

Je größer der Berg an Hausaufgaben, Schularbeiten, Erledigungen umso eher werden wir dazu verleitet, Dinge gleichzeitig zu tun. Dabei passieren leicht Fehler und die Konzentration ist oft gestört. Gewöhne dir deshalb an, eine Sache nach der anderen zu erledigen und dich so voll und ganz auf eine Tätigkeit einzulassen. Dies steigert die Qualität und deine eigene Zufriedenheit mit deiner Arbeit.

## 5. Ausdauer entwickeln

Für manche Dinge bringen wir sehr viel Ausdauer mit (z.B. für einen spannenden Film). Versuche auch bei Lernaufgaben bei der Sache zu bleiben und Geduld zu entwickeln. Hole deine Aufmerksamkeit wieder zurück, wenn deine Gedanken abschweifen. Geistige Ausdauer lässt sich genauso trainieren wie körperliche Kondition.

## 6. Sich rechtzeitig eine Pause gönnen

Prüfungs- und Schularbeitenstress kann sehr ermüdend sein und wir sind oft angespannt. Keiner kann stundenlang in höchster Konzentration schwierige Aufgaben lösen. Je heikler die Anforderung, desto wichtiger werden Pausen. Gestalte deine Pause so, dass sie entspannend und regenerierend wirkt. Eine Pause sollte jedoch nichts Neuers oder Aufregendes für den Geist liefern (z.B. im Internet surfen, Zeitung lesen). Vielmehr ist trödeln, faulenzen etc. angesagt. Lege eine kurze Pause ein, sobald du die ersten Anzeichen von Anspannung und Ermüdung bemerkst.

**Pausentipp:** „Chinesische Konzentrationsübungen“

**Gesicht waschen:** Die Handflächen reiben, bis sie warm sind und über das Gesicht legen. Mit den Fingern über den Augen ausstreichen. Nun mit den Handflächen seitlich der Nase über die Wangen zu den Ohren streichen.

**Augenmassage:** Die knöchernen Begrenzung der Augenhöhlen im und gegen den Uhrzeigersinn mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger oder mit dem Mittelglied des Zeigefingers beider Hände streichelnd massieren.

**Kopfkämmen:** Mit gespreizten Fingern in drei Strichen kräftig über den Kopf bis zum Nacken fahren.

## 7. Sich gut organisieren

Organisieren bedeutet vorbereiten und gestalten, Dinge im Überblick zu haben und Vorauszudenken. Überlege dir z.B. einen Lernplan und denke über die Einteilung von Arbeits- und Freizeit nach. Versuche, deinen persönlichen Rhythmus zu finden, sodass dein Plan zur Routine werden kann. Dies spart Zeit und Energie.

## 8. Einen kühlen Kopf bewahren

Lass dich nicht aus der Ruhe bringen, wenn scheinbar nicht bewältigbare Aufgaben auf dich zukommen!

Versuche umso ruhiger zu sein, je aufgeregter deine Umgebung ist.

Versuche, dich zu sammeln und Entscheidungen mit einem kühlen Kopf zu treffen.

## 9. Für äußere Ruhe sorgen

Störende Geräusche, Lärm etc. können die Konzentration stören. Du kannst dir für besonders schwierige Aufgaben einen ruhigen Platz suchen. Auch Kopfhörer oder Ohrstöpsel können hilfreich sein. Übe dich darin, störende Geräusche zu ignorieren, statt dich darüber aufzuregen.

## 10. Gib dir einen inneren Ruck

Wie oft dehnen wir angenehme Aktivitäten aus, um uns vor aufgeschobenen Aufgaben zu drücken? Um diese Aufgabe in Angriff zu nehmen musst du deine Energie mobilisieren und dir einen deutlichen inneren Ruck geben. Ist dies geschafft, geht es meist leichter voran. Wenn es dir gelingt dich zu überwinden, wird dir diese Startphase auch in Zukunft immer schneller und leichter von der Hand gehen.

(Quelle: activelife 2009)