

Sieben weitere Tipps vom Daily Lama fürs konzentrierte Lernen

Wir können uns besser konzentrieren, wenn wir vorher selbst festlegen, wie lange wir lernen, bevor wir eine Pause einlegen. Bevor du mit den Hausaufgaben beginnst, entscheidest du, wie lange du an einer Aufgabe bleiben möchtest. Ist die Zeit abgelaufen, legst du eine Pause ein. Wirkungsvoll ist es, doppelt so lange in einer Lerneinheit zu bleiben wie du alt bist. Wenn du zum Beispiel zwölf Jahre alt bist, machst du nach 24 Minuten eine Erholungspause. Wenn du dich etwas länger konzentrieren kannst, umso besser.

Die folgenden sieben Empfehlungen kannst du in den Pausen ausprobieren oder auch zwischendurch, wenn es mal nicht weitergeht. Und wenn du mit den Hausaufgaben fertig bist, packe am besten gleich deine Schultasche für den nächsten Tag, mach sie zu und raus geht's!

1 Wenn nichts mehr in deinen Kopf hinein will:



Gönn dir drei Minuten Pause und schau zum Fenster hinaus, ohne irgendetwas dabei tun zu müssen. Du beobachtest, was du gerade möchtest, träumst nur vor dich hin und denkst was dir gerade in den Sinn kommt. Nach drei Minuten atmest du ein paarmal tief ein und aus und – weiter geht's!

2 Wenn ständig Gedanken in deinem Kopf herumschwirren:

Mach für drei Minuten Pause, schau dich im Zimmer um und benenne Gegenstände in deiner Umgebung mit Namen und Farben. Etwa so: „Weiße Lampe, hellgrüne Bettdecke, silberner Computer, grauer Bilderrahmen, verfaulter Apfel, ach nein, brauner Apfel ...“ Danach bist du wieder zentriert. Übrigens ist diese Übung auch lustig zu zweit, sogar wenn ihr sie gleichzeitig macht!



3 Wenn du richtig sauer wirst, dass du dich mit so lästigen Aufgaben beschäftigen sollst:

Setze dich stabil auf deinen Stuhl und trommle zunächst mit den Fußballen auf den Boden, dann mit den Fersen. Solange bis der Ärger rausgetrampelt ist und - weiter gehts!

4 Wenn du das Gefühl hast, deine Augen werden müde:

Strecke eine Hand aus, mit dem Daumen nach oben, und schau ihn genau an. Dann führst du die Hand in Richtung deiner Nase und schau weiterhin auf den Daumen. Während du die Hand wieder ausstreckst, fixierst du weiterhin den Daumen. Das ist wie beim Zoomen mit der Handykamera. Anschließend kannst du - ohne den Kopf zu bewegen - nach rechts und links und oben und unten schauen. Immer nur soweit es ohne Anstrengung geht.

5 Wenn du dich beim Lernen langweilst:

Strecke deine Arme seitlich aus, die Daumen nach oben. Dann drehst du den Kopf nach links und den rechten Daumen nach unten. Ganz langsam drehst du den Kopf nach rechts – dabei gleichzeitig den rechten Daumen nach oben und den linken nach unten. Atmen nicht vergessen!

6 Wenn es überall in dir zappelt und du ungeduldig bist:

Lege dich auf eine Decke auf dem Fußboden. Achte darauf, dass du genug Platz für die Arme hast, wenn du sie über dem Kopf ablegst. Jetzt lege beide Arme seitlich neben dich. Dann führst du – während du einatmest – den rechten Arm seitlich neben dem Körper nach oben über den Kopf. Beim Ausatmen führst du den Arm wieder neben dem Körper nach unten, sodass deine Handflächen mit Schwung auf den Boden kommen. Dasselbe machst du dann mit dem linken Arm. Das kannst du zehnmal wiederholen: Immer beim Einatmen mit dem Arm nach oben, beim Ausatmen kommst du wieder schwungvoll mit deiner flachen Hand auf dem Boden an. Und dabei rufst du jedesmal „Nein“ oder „Mist“ (oder Schlimmeres). Gut ist es, wenn du dir dort, wo die Hände aufkommen, noch eine zusammengefaltete Decke unterlegst.



7 Ähnliches kannst du mit den Beinen probieren:

Sorge für weiche Unterlagen für deine Fersen, z. B. ein großes Kissen. Dann hebst du das rechte Bein beim Einatmen und lässt es beim Ausatmen nach unten sausen. Dasselbe machst du dann mit dem linken Bein und danach immer abwechselnd. Und jedes Mal rufst du auch hier wieder, wonach dir gerade zumute ist. Solltest du dich immer noch unruhig fühlen, versuch es doch mal mit Armen und Beinen gleichzeitig! Wenn du schon ganz fortgeschritten bist, kannst du es auch diagonal probieren, das linke Bein zusammen mit dem rechten Arm.

