

Padlet - Erfahrungen zur Konzentration

TITUS BÜRGISSER 25. MAI 2020, 09:34 UHR

Erfahrungen mit Konzentration

- Handy weglegen
- Timer stellen
- Zimmer wählen, in dem man Ruhe hat
- Aufgeräumtes Pult
- Pausen machen
- Trinken
- Bewegungspausen
- Inhalt laut vorsagen

Unsere Erfahrungen mit Konzentration

- Handy weglegen
- Push-Song vor dem Beginn
- Zu viel Stille wirkt negativ
- Aufgeräumter und Organisierter Arbeitsplatz
- Konzentrationspray

Konzentrieren

- Handy "richtig" weg
- gutes Licht
- Kaffee trinken
- am Schreibtisch arbeiten und nicht im Bett
- Schreibtisch bleibt Arbeitsplatz
- viel Wasser trinken
- in gewohnter Situation arbeiten

Erfahrungen mit Konzentration:

- Handy zur Seite legen
- Hintergrund geräusche jedoch leise (Natur geräusche etc.)
- Totale Stille
- alleine ohne Partner --> eher im flow
- Tageszeit
- Wetter
- Arbeitsmaterial (Laptop, PC, Ordner etc.)
- Arbeitsplatz
- Zeitplan
- Zwischenstunden an PH --> Unnütze Zeit für etwas nützliches verwenden

Konzentrationsmassnahmen:

- Handy zur Seite
- Aufgeräumter Arbeitsplatz

- Ruhe
- keine Musik
- Trinkpause
- Bewegungspause/ Ausgleich
- Nur immer eine Sache auf einmal
- Zur richtigen Zeit arbeiten

Erfahrungen mit Konzentration:

- ruhige Atmosphäre, damit man nicht abgelenkt wird
- Musik zum sich konzentrieren
- Ohrläppchen massieren
- liegende Acht in die Luft zeichnen
- Handy weglegen
- viel Wasser trinken
- tief durchatmen
- positiv denken und motivieren
- Pausen einplanen (Belohnungen)

1. Ruhe und keine Ablenkung

2. Mentale Vorbereitung (Im Kopf bevorstehende Aufgabe durchgehen)
3. Muster im Kopf erstellen und verfolgen.
4. Auf Atmung achten
5. motivierende/ beruhigende Musik hören.
6. sich selbst motivieren/ positiv zureden.

Unsere Konzentrationsmassnahmen

- Stille
- Musik hören
- In einen separaten Raum
- Einen ordentlichen Tisch; reiz-arm
- genauer Plan: Was mache ich wann?
- Tee (bestimmte Sorten: z.B. chai, bachblüten) --> Beim Lesen Tee in beiden Händen halten (zentrieren)
- Angenehme Zimmertemperatur
- Kein Hunger/ Durst haben und nicht müde sein!
- Tief durchatmen, auf Atmung konzentrieren.
- Angenehme Sitzhaltung
- Ablenkungen minimieren (Handy weg, etc.)

Gruppenarbeit Erfahrungen mit Konzentration

Was hilft mir, mich zu konzentrieren? Welche Massnahmen ergreife ich?
