

CHECKLISTE KONZENTRATIONS- FÄHIGKEIT STEIGERN

Konzentrationsfähigkeit bedeutet, seine ganze Aufmerksamkeit voll und ganz auf eine Aufgabe zu richten. Gar nicht so einfach!

Ohne Konzentration ist Lernen aber schwierig, fast unmöglich. Deine eigene Konzentrationsfähigkeit kannst du verbessern, wenn du dir bewusst machst, worin die Schwierigkeiten bestehen, und wenn du Ziele formulierst, die du selbst für erreichbar hältst.

Kreuze an:



A ... kann ich schon gut!



B ... muss ich noch verbessern!

| | A | B |
|---|---|---|
| Meine Schultasche richtig packen ... | | |
| Meine Schulsachen in Ordnung halten und nichts verlieren ... | | |
| Meine Hausaufgaben vollständig erledigen ... | | |
| Meine Schulhefte ordentlich führen ... | | |
| Längere Zeit auf meinem Stuhl sitzen bleiben ... | | |
| Meinen Lehrern zuhören, wenn sie in der Klasse etwas erklären ... | | |
| Meinen Mitschülern zuhören ... | | |
| Texte aus Schulbüchern und Arbeitsblättern so zu lesen, dass ich mir merken kann, was darin steht ... | | |
| Im Unterricht nicht zu stören ... | | |
| Regeln für ein gutes Benehmen einhalten ... | | |
| Aktiv im Unterricht mitarbeiten ... | | |
| An einer Aufgabe dranbleiben, auch wenn es mal schwieriger wird ... | | |
| Mich beim Lernen nicht ablenken lassen ... | | |
| In Gruppenarbeitsphasen so mitzuarbeiten, dass die anderen Gruppenmitglieder mit mir zufrieden sind ... | | |
| Mir Ziele für die Verbesserung meiner schulischen Leistungen setzen ... | | |

Folgende Punkte möchte ich im kommenden Monat verbessern:



| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

KONZENTRATIONSKREISLAUF

Wer sich konzentrieren kann, wird bessere Leistungen erbringen. Wer bessere Leistungen erbringt, wird größere Erfolge in der Schule haben. Erfolg verstärkt die Motivation und baut Ängste ab, die deine Konzentration schwächen.

