

willkommen zur sechsten Ausgabe unseres Newsletters – heute zum Thema **"Konzentriert läuft's wie geschmiert: Tipps zur Konzentrationssteigerung"**.



Photo by Carl Newton on
Unsplash

„Konzentration ist zielgerichtete Motivation.“ (Andreas Tenzer)

Bei der Vorbereitung auf Klausuren, beim Schreiben von Hausarbeiten und anderen wichtigen Deadlines merkst du: Dein Kopf ist dicht, deine Motivation lässt nach, du fühlst dich überfordert und dein Leistungsvermögen sinkt rapide.

Für Konzentrationsprobleme im Studium gibt es viele Gründe. Sie können zum Beispiel durch Übermüdung, Motivationsmangel, ablenkende Faktoren, Bewegungsmangel, ungünstiges Zeit- und Selbstmanagement und Stress begünstigt werden.

Du möchtest deine Konzentration verbessern? Dann lies weiter!

Hier folgt eine **erste Übung**, um deine Wahrnehmung zu schärfen und dich gedanklich zu fokussieren:

Such dir einen ruhigen und angenehmen Ort, nimm dir Zeit und lies den Newsletter bis zum Ende aufmerksam durch, leg ihn dann beiseite und notier maximal drei Dinge, die du umsetzen willst, um deine Konzentrationsfähigkeit zukünftig zu steigern.

Bessere Konzentration durch...

Herstellung äußerer Ruhe

Schaff eine für dich angenehme, ruhige und produktive Arbeitsatmosphäre, in der Ordnung (auf deinem Schreibtisch) herrscht, genügend Platz vorhanden ist und ablenkende Faktoren ausgeschaltet sind (TV, Handy, Musik, etc.).

Oft fällt es schwer, einen längeren Zeitraum auf das Smartphone zu verzichten. Hilfreich kann es sein, wenn du morgens konkret festlegst, wie oft und in welchen Zeiten du auf dein Handy schauen willst.

Wichtige Menschen in deiner Umgebung kannst du informieren, wie deine konkreten Lernzeiten aussehen, damit sie dich nicht ablenken.

Herstellung innerer Ruhe

Wenn du innerlich unruhig oder zerstreut bist und alles andere als das Lernen interessanter ist, lernst du unkonzentriert und nicht effektiv. Mehr innere Ruhe kannst du herstellen, wenn du unerledigte Dinge oder Dringliches vor dem Lernbeginn klärst bzw. erledigst.

Gehen deine Gedanken dennoch auf Wanderschaft während des Lernens? Dann stell dir die Frage „Ist es wirklich sinnvoll, mich jetzt abzulenken?“ und mach dir die Konsequenzen bewusst: Du kannst deine geplante Lernzeit nicht einhalten, was von deiner Freizeit abgeht.

Du hast Angst, etwas zu verpassen, während du lernst? Dann schreib es morgens oder in deinen Lernpausen auf einen Zettel, damit außerhalb deiner Lernzeit überlegen kannst, wann du diese Dinge erledigst.

Rituale können ebenfalls hilfreich sein, um die innere Ruhe zu steigern, indem du zu Beispiel immer am selben Arbeitsplatz lernst oder immer zur gleichen Uhrzeit beginnst. Du kannst auch bestimmte Lieblingskleidung auswählen, die du immer beim Lernen trägst und mit der du dich auf das Lernen einstellen kannst.

Geplantes Vorgehen

Vor dem Beginn des Lernens solltest du dir einen Überblick über die Lerninhalte verschaffen und klären, was du wann und wie schaffen willst. Was ist genau zu tun und was ist besonders relevant? Ist die Stoffmenge für die jeweils geplanten Lerneinheiten realistisch?

Lernpausen

Du hast das Gefühl, die Zeit rast und wird immer knapper und du darfst keine Pausen einlegen? Im Gegenteil: Du solltest Lernpausen bewusst einplanen und einhalten, da die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses begrenzt ist und Lernpausen die Behaltensleistung steigern. Die Nacht solltest du zum Schlafen nutzen, damit du am nächsten Tag erholter lernen kannst.

Faustregel: Nach maximal 90 Minuten intensiven Lernens plan eine Pause von 5-15 Minuten ein, in der du deinen Lernort verlässt und keinen Tätigkeiten nachgehst, die deinen Arbeitsspeicher zu sehr beanspruchen (also z. B. keine PC-Spiele). Und immer dann, wenn du einen Konzentrationsabfall (z. B. durch Ermüdung) feststellst, solltest du eine Pause machen.

Fitmacher für Körper und Geist

Wenn du konzentriert lernst, läuft dein Gehirn auf Hochtouren. Wenn du effizient lernen willst, solltest du ausgeschlafen und wach sein. Gerade der Nachtschlaf (Empfehlung 7-8 Stunden) fördert die Verarbeitung der Lerninhalte und die Behaltensleistung.

Denk auch daran, regelmäßig und ausgewogen zu essen (z. B. fünf Mahlzeiten pro Tag, drei größere und zwei kleinere, viel Obst und Gemüse) und genug zu trinken (je nach Körpergröße und Gewicht circa zwei Liter Wasser).

Um dich länger konzentrieren zu können, brauchst du auch ausreichend Sauerstoff und Bewegung. Könnte es ein hilfreiches Ritual für dich sein, wenn du zum Beispiel täglich zu einer bestimmten Uhrzeit in einer längeren (geplanten) Pause einen Spaziergang machst? 30 Minuten Bewegung am Tag reduzieren bereits in einem erheblich Maß Stresshormone.

Prioritätensetzung

Du kannst konzentrierter arbeiten, wenn du innerlich ruhig und gelassen bleibst und dir positive Emotionen verschaffst. Hierbei kann es dir helfen, wenn du Prioritäten in Bezug auf den Lernstoff setzt und dir folgende Fragen stellst:

- Was kann ich oberflächlicher lernen?
- Was kann ich weglassen?
- Welche Themen sind wirklich wichtig?

Versuch auch „Mut zur Lücke“ zu haben, wenn die Zeit sehr knapp wird und stell dir die Frage: „Was passiert schlimmstenfalls, wenn ich das Thema xy nicht in Gänze durchdrungen habe?“

Fazit: Du kannst deine Konzentrationsfähigkeit mit kleinen Dingen steigern

Es ist dir gelungen, den Newsletter bis hierher aufmerksam und konzentriert zu lesen? Herzlichen Glückwunsch!

Gern fassen wir die Tipps noch einmal als Checkliste für dich zusammen:

- Herstellung äußerer Ruhe

- Herstellung innerer Ruhe
- Geplantes Vorgehen
- Lernpausen
- Fitmacher für Körper und Geist
- Prioritätensetzung

Und nun kannst du in Ruhe überlegen und notieren, was du ggf. verändern möchtest. Und denk dran: Kleine Schritte sind auch Schritte!

Alles Gute und viel Erfolg.

Tools und Methoden

Heute: 8 Konzentrationsübungen

[MEHR INFO](#)

Und kennst du schon ...?

...ein praxisnahes und komprimiertes Fachbuch, um dich vertiefter mit hilfreichen Strategien zur Konzentrationssteigerung auseinanderzusetzen?

Steiner, Verena: „Konzentration leicht gemacht. Die wirksamsten Methoden für Studium, Beruf und Alltag.“

What's next

Freu dich auf unser Thema im September:

"Keep cool – Umgang mit Hindernissen"

Newsletter verpasst?

Kein Problem – die Newsletter zu den Themen Semesterplanung, Motivation, Prüfungsvorbereitung, Prüfungsangst und Entspannung findet ihr **hier**.

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.
Viel Inspiration und Motivation wünscht dir das **Team der ZSB**

Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg
Zentrale Studienberatung
Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg
Telefon: +49 151 21254893
Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 11-13 Uhr, Do 16-17 Uhr
Persönliche Sprechzeit: Do 14-16 Uhr
E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)

