

**Inhaltliche  
Vorgaben: Konzentration****Intentionen:**

1. Die SuS erkennen, dass Konzentration eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen ist.
2. Sie kennen grundsätzliche Ursachen für Konzentrationsschwierigkeiten (=Konzentrationshindernisse) und Maßnahmen, sie zu beheben.
3. Sie erarbeiten für sich persönlich eine Checkliste mit Maßnahmen, um ihre Konzentration während des Lernens zu steigern.

**Hinweise für  
den Lehrer:**

- Das Einstiegsvideo ist im Internet unter <https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4> zu finden. Bei der Frage „How many passes does the team in white make?“ sollte das Video kurz angehalten und die Frage übersetzt werden.
- Hinweis: Das Thema „Arbeitsplatz“ sollte kein Schwerpunkt sein, weil es in der nächsten Stunde erarbeitet wird (→ Modul Lernumgebung).
- Für die arbeitsteilige Gruppenarbeit in Erarbeitungsphase II können Sie jeder Gruppe 2 bis 3 Hindernisse zuweisen, für die sie Lösungen erarbeiten sollen.
- Im Anhang können Sie als zusätzliche Hilfestellung ergänzende Informationen zum Thema finden.

**Hinweise zur  
Organisation  
und zu den  
Abläufen:**

- Arbeitsblatt „Checkliste“ für SuS kopieren
- Arbeitsauftrag für Visualizer mitbringen
- rote Moderationskärtchen, grüne Moderationskärtchen, Eddings und Tesa-Krepp/Magnete mitbringen (Kärtchen und Eddings im Sekretariat)
- Die Checkliste kommt in die FfF Mappe der SuS, so dass die Klassenlehrer darauf zurückgreifen können.

**Mögliche  
Ergebnisse:**

1. Definition Konzentration
2. Sammlung von Konzentrationshindernissen an der Tafel
3. Checkliste mit eigenen Maßnahmen zur Konzentrationsförderung

**Anknüpfung  
zur  
SuL-Stunde:**

Checkliste als Gesprächsgrundlage für die SuL-Stunde, „Futter“ für den Förderplan und die nächsten FfF Stunden

### Synopse

Phase	Handlungsschritte	Sozialform	Medien / Materialien
<b>Einstieg</b>	<p>Einstiegsvideo mit anschließender Frage „Warum haben wir den Bären nicht gesehen?“</p> <p>→ mögliches Ergebnis: Wir können nicht alles gleichzeitig beobachten, sondern konzentrieren uns nur auf einen wichtigen Aspekt.</p> <p>→ Konzentration: „Konzentration bedeutet, seine gesamte Aufmerksamkeit gezielt auf eine einzige Sache zu richten und sich durch nichts ablenken zu lassen bzw. Störungen von außen zu reduzieren.“</p> <p>Es sollte der Bezug zum Video zur Veranschaulichung noch einmal hergestellt werden.</p>	Unterrichtsgespräch	<p>Video</p> <p>TB mit möglichem Ergebnis und Def. Konzentration</p>
<b>Erarbeitung I</b>	Die SuS diskutieren in Gruppen eigene Konzentrationshindernisse und halten ihre Ergebnisse schriftlich fest.	Gruppenarbeit	Arbeitsauftrag für Visualizer, Eddings, rote Moderationskarten
<b>Ergebnissicherung I</b>	Die Schüler-Ergebnisse werden an der Tafel unter der Überschrift „Konzentrationshindernisse“ gesammelt (Moderationskarten werden aufgeklebt).	<i>Abwechselnd 2 Ergebnisse pro Gruppe</i>	Tafel, Tesa-Krepp / Magnete (oder farbige Kreide)
<b>Erarbeitung II</b>	Die SuS beschäftigen sich mit der Frage „Wie kann ich die gesammelten Konzentrationshindernisse überwinden?“	arbeitsteilige Gruppenarbeit	Arbeitsauftrag für Visualizer, grüne Moderationskarten, Eddings
<b>Ergebnissicherung II</b>	Die Ergebnisse werden präsentiert. Andere SuS können ggf. ergänzen.	Unterrichtsgespräch	Tafel, Tesa-Krepp/Magnete (oder farbige Kreide)
<b>Vertiefung</b>	Die SuS stellen für sich persönlich eine Checkliste auf, mit welchen Maßnahmen sie ihre Konzentration steigern können.	Einzelarbeit	Arbeitsblatt Checkliste

	<i>Individuelle Förderung in der Höheren Handelsschule</i>	Datum:
	<b>Modul 3:</b> Konzentration – Förderer und Hindernisse	

Arbeitsauftrag 1, um ihn auf den Visualizer zu legen:

## Konzentrationshindernisse

### Arbeitsauftrag für die Gruppe:

Sie sind zu Hause und müssen noch Aufgaben für die Schule erledigen.  
Was könnte Sie daran hindern, Ihre gesamte Aufmerksamkeit dem Lernstoff zuzuwenden?

Überlegen Sie gemeinsam und schreiben Sie Ihre gesammelten Konzentrationshindernisse stichpunktartig auf die roten Moderationskarten (ein Aspekt pro Karte).

#### Hinweis:

Schreiben Sie groß und leserlich!



*Bearbeitungszeit:  
10 Minuten*

### **Mögliche von den SuS genannte Konzentrationshindernisse**

(Aufteilung in äußere und innere Störungen ist nur zur Übersichtlichkeit für die Lehrperson):

#### **Äußere Störungen:**

- Lärm, Musik, Fernsehen
- Mitmenschen (Geschwister, Telefonanrufe, WhatsApp-Nachrichten)
- ungeeigneter Arbeitsplatz (z.B. unaufgeräumt, nicht alle Materialien vor Ort)
- schlechtes Raumklima (zu warm, zu kalt, stickig)

#### **Innere Störungen:**

- mangelnde Motivation
- mangelnde Selbstdisziplin
- mangelndes Selbstvertrauen
- Konflikte, Ängste oder Probleme, die einen beschäftigen
- innere Anspannung durch Zeitdruck
- Abschweifung der Gedanken
- Überforderung durch zu viel oder zu schwierige Arbeit
- Ermüdung
- Zeitdruck
- körperliche Beschwerden
- Müdigkeit

- Durst und Hunger bzw. ein Völlegefühl
- zu wenig Pausen

Arbeitsauftrag 2, um ihn auf den Visualizer zu legen:

## Was kann man gegen Konzentrationshindernisse unternehmen?

### Arbeitsauftrag für die Gruppe:

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie die gesammelten Konzentrationshindernisse überwinden können, und schreiben Sie Ihre Lösungen stichpunktartig auf die grünen Moderationskarten (ein Aspekt pro Karte).

#### Hinweis:

Schreiben Sie groß und leserlich!



*Bearbeitungszeit:  
10 Minuten*

## Checkliste: Wie steigern ich meine Konzentration?

### **Konzentration:**

Konzentration bedeutet, seine gesamte Aufmerksamkeit gezielt auf eine einzige Sache zu richten und sich durch nichts ablenken zu lassen bzw. Störungen von außen zu reduzieren.“

### **Arbeitsauftrag:**

Erstellen Sie aus den Erkenntnissen des Unterrichtsgesprächs eine Checkliste, mit welchen Maßnahmen Sie Ihre Konzentration während des Lernens steigern können.



A large illustration of a clipboard with a metal clip at the top. The clipboard contains a checklist with five items. Each item consists of a square checkbox on the left and a horizontal line on the right for writing. The first three checkboxes are marked with a checkmark, while the last two are empty.

<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

	Individuelle Förderung in der Höheren Handelsschule	Datum:
	Modul 3: Konzentration – Förderer und Hindernisse	

## Konzentration- Weitere Hinweise für den Lehrer

### **Konzentration allgemein / Was bedeutet das?**

„Konzentration bedeutet, seine gesamte Aufmerksamkeit gezielt auf eine einzige Sache zu richten und sich durch nichts ablenken zu lassen bzw. Störungen von außen zu reduzieren.“  
(Solms, Andrea, *Konzentration trainieren*, München 2016, S. 6.)

Konzentration ist also eine **Grundvoraussetzung für jedes erfolgreiche Lernen**, denn mit gezielter Aufmerksamkeit lassen sich Lerninhalte verstehen und speichern. In der Schule wird Konzentration vorausgesetzt und selten gezielt trainiert.

Allgemein gehen Lehrende davon aus, dass Kinder ihre Aufmerksamkeit mit steigendem Alter immer besser und länger auf eine bestimmte Sache richten können. Wenn das nicht von alleine klappt, entstehen schnell Konzentrationsprobleme.

### **Wie äußert sich eine Konzentrationsschwäche?**

Folgende Hinweise und Symptome deuten auf eine verringerte Konzentrationsfähigkeit hin:

- Leichte Ablenkbarkeit
- Vergesslichkeit
- Zerstreutheit
- Unaufmerksamkeit
- Ausdauerdefizite
- Motivationsprobleme

### **Mögliche Lösung**

- Ist mein Arbeitsplatz ordentlich?
- Lerne ich zu meinen besten Arbeitszeiten?
- Habe ich die Aufgaben in Portionen aufgeteilt? (bessere eigene Belohnung)
- Mache ich zwischendurch Pausen?
- Fange ich mit etwas Leichtem an?
- Habe ich eine Reihenfolge festgelegt?
- Gestalte ich die Aufgaben abwechslungsreich?
- Übe ich, mich zu konzentrieren?
- ...

### **Mögliche nützliche Maßnahmen gegen Konzentrationsschwierigkeiten:**

#### **Sorgen Sie für einen guten Arbeitsplatz!**

- Lernmaterialien befinden sich in unmittelbarer Nähe
- Ablenkendes (Fernsehen, PC, Handy, ....) am besten außer Sichtweite

	<i>Individuelle Förderung in der Höheren Handelsschule</i>	Datum:
	<b>Modul 3: Konzentration – Förderer und Hindernisse</b>	

### **Beste Arbeitszeit herausfinden!**

#### **Überblick und Ordnung schaffen!**

Wenn man sehr viele Dinge erledigen muss, die man im Detail aber noch nicht kennt, ist man beim Arbeiten unruhig. Daher sollten Sie überlegen, was zu tun ist und dann **eine Reihenfolge festlegen**, wann was erledigt werden soll.

#### **Mit etwas Leichtem beginnen!**

Beginnen Sie Ihre Hausaufgaben oder Übungen stets mit einer leichteren Aufgabe oder einer, die Ihnen Freude bereitet.

Gerade beim Lerneinstieg kann es also sinnvoll sein, ein kleines Konzentrationstraining voranzuschalten, indem Sie beispielsweise die verschiedenen Methoden nutzen, die Sie in „Fit für die FHR (FfF)“ kennenlernen.

#### **Portionsweise lernen!**

Beginnen Sie Ihre Arbeit damit, das Hausaufgaben- oder Lern-Bündel in einzelne Portionen aufzuteilen. Dazu listen Sie zunächst alles auf, was Sie an einem Tag erledigen müssen. Schreiben Sie sich kleine Zettel – pro Aufgabe ein Zettelchen. Jedes Mal, wenn Sie eine Portion erledigt haben, werfen Sie den Zettel mit Genugtuung weg.

#### **Pause machen!**

Ein Kind kann sich ungefähr doppelt so viele Minuten konzentrieren wie es Jahre alt ist. Also ein 15-Jähriger kann sich etwa 30 Minuten lang gut konzentrieren. Danach sollte eine kurze Pause eingelegt werden, die ein paar Minuten dauert (z.B. ein Glas Wasser trinken oder die Chat-Nachricht von einem Freund beantworten). Nach etwa 1,5 bis 2 Stunden sollten Lernende eine längere Pause einlegen. **Hält man diese Pausen nicht ein, können häufiger Konzentrationsprobleme beim Lernen auftreten.**

#### **Das richtige Schwierigkeitslevel finden!**

Ist eine Aufgabe zu einfach, wird einem schnell langweilig und die Aufmerksamkeit sinkt. Es lohnt sich deshalb zu überprüfen, ob die Konzentration steigt, wenn die Aufgabe schwieriger wird.

#### **Abwechslung macht Spaß!**

Abwechslung fördert die Konzentrationsfähigkeit. Auch diese Erfahrung haben Sie bestimmt schon selbst machen können.

#### **Konzentrieren üben!**

Es gibt zahlreiche Bücher mit Konzentrationsübungen, die die Aufmerksamkeit trainieren. Konzentration ist nämlich Übungssache und klappt immer besser, je häufiger man es versucht.

Quelle: <https://www.tutoria.de/schule-ratgeber/konzentrationsschwaeche-und-konzentrationsstoerungen-bei-kindern>