

PRESSEINFORMATION

LernQuadrat-Webinar:

Wie man die Ablenkung beim Lernen austrickst

- Mit einfachen Lerntechniken möglichst viele Sinne erfassen
- Regelmäßige Pausen sind wichtig

Rund 60 Prozent aller Eltern schätzen Ablenkung als den größten Störfaktor für den Lernerfolg ihrer Kinder ein, wie eine Umfrage des Nachhilfeinstituts LernQuadrat zeigte. Vor allem Handy und soziale Medien gelten als wahren Konzentrations-Killer. Im Rahmen eines LernQuadrat-Webinars gab Birgit Schneider, Lerncoach und Gedächtnistrainerin mit neurologischem Background, nun wertvolle Tipps, wie man dieses Problem meistern kann. Erzwingen lässt sich Konzentration nämlich nicht, wohl aber trainieren.

„Das Gehirn mit seinen 86 Millionen Nervenzellen ist eine Hochleistungsmaschine mit enormem Energiebedarf. Genetisch ist es auf Alarm programmiert, also auch Impulse aus der Umgebung ständig zu scannen“, erklärt Schneider. Dieses „reizoffene“ Agieren stehe der Konzentration beim Lernen oft im Wege. Andererseits trete bei manchen Menschen aber auch Erstarrung als Reaktion auf mögliche Bedrohungen auf, die dann als Trödeln oder Versunkenheit in Gedanken erscheine.

Ohne Pausen geht es nicht

„Kein Kind kann immer zu hundert Prozent aufmerksam sein“, betont die Expertin. Dafür gäbe es eine einfache Faustregel: Zwei Mal das Alter in Minuten, dann müssen 2-3 Minuten Pause folgen. Diese kann mit Bewegung, Luft schnappen, Trinken oder Brainfood essen verbracht werden, Surfen am Handy bleibt in dieser Zeit aber tabu. Musik hören wird in der Pause durchaus empfohlen. Während des Lernens ist es für manche Kinder ebenfalls förderlich, solange es sich um ruhige, eher monotone, Hintergrundmusik handelt.

So kehrt die Konzentration zurück

Den Teilnehmer*innen am LernQuadrat-Webinar vermittelte Birgit Schneider eine ganze Reihe konkreter Techniken zur Konzentrationsförderung:

- „Lernen in Bewegung“: bringt Schwung ins Gehirn, zum Beispiel beim Vokabel lernen.
- „Der innere Reporter“: laut kommentieren, was man gerade tut.
- „Kopfüber-Technik“: Text zum Lesen einfach umdrehen.
- „Rückwärtskorrektur“: Geschriebene Texte von hinten weg noch einmal lesen.
- „Visuelle Zeichen setzen“: zum Beispiel eine mathematische Formel mit einer bunten Figur assoziativ zu verbinden, denn das Gehirn denkt in Bildern.
- „Schummelzettel schreiben“: allein durch das Niederschreiben bleibt der Stoff besser haften. Den Schummelzettel braucht man dann gar nicht mehr.
- „ABC-Listen“: das Gelernte nach und nach den einzelnen Buchstaben des Alphabets zuordnen, kann über mehrere Tage erfolgen.

Alle Sinne ansprechen

Generell empfiehlt die Lerntrainerin, möglichst viele Sinne zu erfassen: „Je mehr Verschiedenes ich mit dem Lernstoff mache, umso leichter wird er im Gedächtnis haften bleiben“. Hilfreich sei es auch, Struktur in den Lernstoff zu bringen, vor allem bei komplexeren Aufgaben. Und auch am Ende der Lern-Session sollte man sich nicht gleich wieder auf das Handy stürzen, denn das Gehirn arbeite nach. Mit einer reizarmen Nachlaufzeit von 10-15 Minuten kann der gelernte Inhalt optimal verarbeitet und nachhaltig gespeichert werden.

Linktipp: www.birgit-schneider.at

Wien, 8. März 2023

Anfragen an:

PR-Büro Halik, 02266 - 674 77, office@halik.at

LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH,

Angela Schmidt, 0664 - 911 60 16, office@lernquadrat.at, www.lernquadrat.at