

## Lernen lernen

### Konzentrationsübungen



Konzentrationsübungen helfen dem Gehirn, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit zu lenken. Dabei lernt das Gehirn, sich von anderen Reizen nicht ablenken zu lassen. Durch Konzentrationsübungen werden unterschiedliche Sinne aktiviert und dein Gehirn merkt sich „nebenbei“ wichtige Lerninhalte.

#### A) Merkspiel: Ich packe meinen Koffer

Bei diesem bekannten Merkspiel geht es darum, sich das Gesagte zu merken und neue Wörter dazuzufügen. Für solche Wortketten musst du dich gut konzentrieren.

Zum Beispiel: Im Mathematikunterricht zu Ähnlichkeit packst du deinen Koffer mit der Wortkette „Ich packe meinen Koffer und gebe **Winkel** hinein. Ich packe meinen Koffer und gebe **Winkel** und entsprechende **Längen** hinein. Ich packe meinen Koffer und gebe **Winkel**, entsprechende **Längen** und die **Kongruenz** hinein. Ich packe ...“

#### B) Rückwärts lesen oder buchstabieren

Um dich auf einzelne Inhalte besser fokussieren zu können, kannst du dein Gehirn herausfordern, indem du einzelne Sätze rückwärts liest oder Wörter rückwärts buchstabierst. Auch rückwärts schreiben kann dir bei der Konzentration gut helfen.

Zum Beispiel:

„..nemmitsnierebü nlekniW nella ni eis nnew, hcilnhä rednanieuz dnis ekceierD“

#### C) Text kopfüber lesen

Drehe einen Text um 180° und versuche, ihn trotzdem laut zu lesen.

Zum Beispiel:

In der Geometrie bezeichnet man das Vergrößern als strecken und das Verkleinern als stauchen.

**K > 1 ... Vergrößerung**

**K < 1 ... Verkleinerung**

Die Figuren sind zueinander ähnlich.

Bei den Vergrößerungs faktor **K** gibt an, wieviel mal länger oder kürzer die einzelnen Längen der Figuren werden.

#### D) Genaues Beschreiben

Trainiere Konzentrations- und Erinnerungsfähigkeit, indem du deinen heutigen Schulweg, eine Abbildung aus einem Buch, eine Szene in der Pause, das Zimmer im Urlaub, ... so genau wie möglich beschreibst. Achte darauf, dich dabei auf eine Sache/eine Situation zu konzentrieren!